

آشنایی با رژیم غذایی سالم برای سالمندان

سالمندان برای داشتن رژیم غذایی سلام می‌توانند از پروتئین و فیبر استفاده کنند. نکته کلیدی برای تغذیه سالم این است که با افزایش سن روی غذاهای کامل و کم فرآوری شده تمرکز کنید، غذایی که تا حد امکان به شکل طبیعی خود نزدیک باشد.

میوه و سبزیجات فراوان بخورید.

سعی کنید ۲-۳ وعده در روز از میوه‌های رنگارنگ مانند انواع توت‌ها یا هندوانه بخورید. وقتی صحبت از سبزیجات می‌شود، سبزی‌های برگ دار تیره و غنی از آنتی اکسیدان مانند کلم پیچ، اسفناج ، کلم بروکلی و همچنین سبزیجات رنگارنگ مانند هویج و کدو حلوايي را انتخاب کنید. سبزیجات خود را با روغن زیتون و پنیر بز اشتها آورتر کنید.

برای سلامت استخوان‌ها کلسیم زیاد استفاده کنید

حفظ سلامت استخوان با افزایش سن به دریافت کافی کلسیم برای جلوگیری از



پوکی استخوان و شکستگی استخوان بستگی دارد. منابع خوب شامل شیر، ماست و پنیر یا منابع غیر لبنی مانند توفو، کلم بروکلی، بادام و کلم پیچ است.

سلامت

منابع پروتئینی خود را متنوع کنید

با افزایش سن، خوردن پروتئین باکیفیت کافی می‌تواند خلق و خوی شما را بهبود بخشد، مقاومت شما را در برابر استرس، اضطراب و افسردگی افزایش دهد و حتی به شما کمک کند واضح‌تر فکر کنید. با این حال، خوردن بیش از حد پروتئین از محصولات گوشتی فرآوری شده مانند سوسیس، بیکن و سلامی ممکن است خطر بیماری قلبی، سرطان و سایر مشکلات سلامتی را افزایش دهد. با گنجاندن بیشتر ماهی، لوبیا، نخود، تخم مرغ، آجیل و دانه‌ها در رژیم غذایی خود، به جای تکیه بر گوشت قرمز، منابع پروتئین خود را متنوع کنید.

فیبر بیشتری بخورید

فیبر رژیمی می‌تواند خطر بیماری قلبی، سکنه و دیابت را کاهش دهد، سلامت پوست شما را بهبود بخشد و به کاهش وزن کمک کند. با افزایش سن، سیستم گوارش شما سخت‌تر کار می‌کند، بنابراین مهم است که فیبر کافی را در رژیم غذایی خود گنجانید.

زنان بالای ۵۰ سال باید حداقل ۲۱ گرم فیبر در روز و مردان بالای ۵۰ سال حداقل ۳۰ گرم فیبر در روز مصرف کنند.

اشتباه خانم‌های ایرانی در نگهداری میوه و سبزیجات

سیب‌ها را کنار پرتقال قرار ندهید

سیب‌ها نباید کنار پرتقال‌ها قرار بگیرند. میوه‌ها از خودشان گاز تولید می‌کنند که بالاتر اشاره کردیم. گاز اتیلن باعث خراب شدن سریع‌تر بعضی از میوه‌ها می‌شود. سیب را داخل یخچال قرار ندهید. پرتقال را هم داخل یخچال اما به دور از سیب بگذارید. در غیر این صورت هر دو سریع خراب می‌شوند. از طرفی پرتقال را نباید داخل کیسه پلاستیکی قرار دهید. در غیر این صورت زود کپک می‌زند.

موز را از بقیه میوه‌ها جدا کنید

موز میوه بسیار خوشمزه‌ای است اما خیلی سریع می‌رسد و ترشیده می‌شود. راه حل اینجا است که موزهای رسیده را بیرون از یخچال و موزهای سفت را داخل یخچال بگذارید تا زودتر برسند.

آووکادو را کنار موز نگذارید

آووکادو میوه نسبتاً گران‌لی است و بسیار مهم است که از آن به درستی مراقبت کنید. اگر آووکادوی شما در حال رسیدن است آنها را کنار موز قرار ندهید. گاز آزاد شده از موز باعث زود تر رسیدن آووکادو می‌شود. اگر می‌خواهید طول عمر آووکادو را افزایش دهید، آن را داخل یخچال بگذارید زیرا باعث می‌شود که فرآیند رسیده شدن آووکادو کندتر شود.

گوچه فرنگی‌ها را داخل یخچال قرار ندهید

اگر می‌خواهید گوچه فرنگی شما تازه باقی بماند، بهتر است آنها را داخل یخچال نگذارید. گوچه فرنگی در داخل یخچال ارزش غذایی خودش را از دست می‌دهد. پس آن را در دمای اتاق قرار دهید تا طعم خودش را حفظ کند.

سبزیجات و گیاهان معطر چطور؟

به گزارش وب گاه نمناک، اگر می‌خواهید مقداری ادویه‌های گیاهی به غذا اضافه کنید و طعم آن را بهبود ببخشید، باید بدانید که چگونه آنها را تازه نگهدارید می‌توانید ادویه‌ها را استفاده نکنید، بلکه خود گیاه را خریداری کنید. برگ این گیاهان را تازه نگه داشته و به طور کامل خشک کنید سپس آنها را داخل یک ظرف شیشه‌ای یا فنجان بربزید و کمی آب داخلش بربزید و آنها را داخل فریزر بگذارید.

مثلاً گیاهانی مثل ریحان در دمای اتاق بهتر نگهداری می‌شوند. حتی می‌توانید آن‌ها را داخل یک شیشه آب هم قرار دهید. بعد از اینکه رنگ آب عوض شد، آب آن را کنار گذاشته و از این سبزیجات تازه استفاده کنید. معمولاً تا دو هفته حالت تازگی خودشان را با این روش حفظ می‌کنند.

شرطی که انواع کوچک آنها را خریداری کنید. ریشه سبزیجات را داخل کیسه بگذارید

سبزیجات ریشه دار مانند هویج، چغندر و پیاز مواد مغذی زیادی داخل خودشان دارند و ریشه آنها بخش مهمی است زیرا مواد مغذی خاک را به خودش جذب می‌کند. برای اینکه ارزش غذایی آنها پایین نرود، می‌توانید آنها را داخل یک محیط خنک، تاریک و کمی مرطوب قرار دهید یا اینکه آنها را داخل یک کیسه پلاستیکی بگذارید اما اگر بدون هیچ کیسه پلاستیکی داخل یخچال بگذارید، زودتر پوسیده می‌شوند.

تمشک‌ها را با سرکه بشویید

خوردن تمشک‌ها بسیار لذت بخش و راحت است اما مشکل اینجاست که خیلی سریع کپک می‌زند. باید یاد بگیرید روش صحیح مراقبت از آنها را به کار بگیرید تا زمانی که قصد خوردن‌شان را ندارید، بهتر است آنها را نشویید.

همچنین می‌توانید کمی سرکه را روی آن بریزید تا طول عمر بیشتری داشته باشند. به این صورت که یک فنجان سرکه را با سه فنجان آب ترکیب کنید و تمشک‌ها را داخلش قرار دهید و بعد از چند دقیقه بیرون بیاورید.

بعد از اینکه آنها را بیرون آوردید، باید اطمینان حاصل کنید که به طور کامل خشک شدند، زیرا تمشک با رطوبت میانه خوبی ندارد. می‌توانید آنها را روی دستمال کاغذی یا پارچه مخصوص میوه‌ها قرار دهید تا خشک شوند.

مصرف کدام نوع از چربی‌ها برای بدن مفید است؟



بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، وقتی مصرف غذاهایی مانند گوشت قرمز و کره را کاهش می‌دهید، به جای کربوهیدرات‌های تصفیه شده، لوبیا، آجیل و روغن‌های سالم را جایگزین کنید.

کلزا، آفتابگردان، سویا و ذرت)، مغزها، دانه‌ها و ماهی هستند.

چربی‌های ترانس خطر ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهند، حتی زمانی که در مقادیر کم مصرف شوند. غذاهای حاوی چربی ترانس عمدتاً در غذاهای فرآوری شده با چربی ترانس از روغن نیمه هیدروژنه ساخته شده‌اند. خوشبختانه چربی‌های ترانس از بسیاری از این غذاها حذف شده است.

چربی‌های اشباع شده اگرچه به اندازه چربی‌های ترانس مضر نیستند اما، در مقایسه با چربی‌های غیر اشباع بر سلامتی تأثیر منفی می‌گذارند و بهتر است در حد متعادل مصرف شوند. غذاهای حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع شده شامل گوشت قرمز، کره، پنیر و بستنی و ... هستند.

برخی از چربی‌های گیاهی مانند روغن نارگیل و روغن پالم نیز سرشار از چربی اشباع شده هستند.

حفظ تناسب اندام خطر سرطان را در مردان کاهش می‌دهد



سرطان‌های رایج در مردان نیز بسیار مهم است.» برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۱۷۸۰۰۰ مرد سوئدی را تجزیه و تحلیل کردند که همه آنها یک ارزیابی بهداشتی را بین اکتبر ۱۹۸۲ و دسامبر ۲۰۱۹ انجام داده بودند.

وقتی صحبت از چربی رژیم غذایی به میان می‌آید، آنچه بیشتر از همه مهم است نوع چربی است که مصرف می‌کنید. بر خلاف توصیه‌های غذایی گذشته که رژیم‌های کم چرب را تبلیغ می‌کردند، تحقیقات جدیدتر نشان می‌دهد که چربی‌های سالم برای سلامتی ضروری و مفید هستند.

به گزارش ایسنا، وقتی تولیدکنندگان مواد غذایی، چربی را کاهش می‌دهند اغلب آن را با کربوهیدرات‌های قند، غلات تصفیه شده یا سایر نشاسته‌ها جایگزین می‌کنند. بدن ما این کربوهیدرات‌ها و نشاسته‌های تصفیه شده را خیلی سریع هضم می‌کند که بر سطح قند خون و انسولین تأثیر می‌گذارد و احتمالاً منجر به افزایش وزن و بیماری می‌شود.

به جای اتخاذ یک رژیم غذایی کم چرب، تمرکز بر خوردن چربی‌های مفید، "خوب" و اجتناب از چربی‌های مضر، "بد" مهمتر است. چربی بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم است. غذاهایی با چربی‌های غیراشباع (خوب) انتخاب کنید و غذاهای حاوی چربی اشباع بالا را محدود کرده و از چربی ترانس (بد) اجتناب کنید.

چربی‌های غیراشباع خطر بیماری را کاهش می‌دهد. غذاهای سرشار از چربی‌های خوب شامل روغن‌های گیاهی (مانند زیتون،

یک مطالعه جدید سوئدی گزارش می‌دهد که آمادگی قلبی یک مرد ممکن است بر ابتلای او یا زنده ماندن از سه مورد از شایع ترین سرطان‌ها در مردان تأثیر بگذارد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش می‌دهند که میزان آمادگی قلبی با کاهش قابل توجه خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ و ریه مرتبط است.

نتایج نشان می‌دهد که آمادگی قلبی در احتمال زنده ماندن مردان از سرطان‌های پروستات، روده بزرگ و ریه نیز نقش دارد.

«الین اکیلوم-باک»، محقق ارشد و مدرس ارشد دانشکده ورزش در سوئد، گفت: «آمادگی قلبی تنفسی بهتر نه تنها برای کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، مهم است، بلکه برای کاهش خطر ابتلاء به سرطان در مردان نیز مهم است.»

اکیلوم باک گفت: «رهنمودهای فعلی پیشگیری از سرطان بر فعالیت بدنی تمرکز دارد، اما این یافته‌ها نشان می‌دهد که آمادگی قلبی تنفسی برای کاهش خطر سرطان و خطر مرگ ناشی از

افزایش عوارض کرونا با مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک عوارض کرونا را افزایش می‌دهد.

مطالعه‌ای که توسط محققان دانشگاه منچستر انجام شد نشان داده است که استفاده مکرر و متنوع از آنتی بیوتیک‌ها با ایجاد پیامدهای شدیدتر پس از عفونت و ابتلا به کرونا از جمله مرگ مرتبط است. این یافته‌ها که توسط eClinical Medicine منتشر شده است، هشداری در برابر مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک است.

تم تحقیقاتی که شامل محققانی از دانشگاه‌های آکسفورد و لیدز نیز بوده، دریافته است بیمارانی که در ۳ سال گذشته به طور مکرر در معرض آنتی‌بیوتیک قرار گرفته‌اند، احتمال بیشتری دارد که پس از ابتلا به کووید ۱۹ در بیمارستان بستری شوند و ظرف ۳۰ روز پس از آن جان خود را از دست بدهند. احتمال بستری شدن در بیمارستان برای افراد مبتلا به کرونا و سابقه استفاده قلبی از آنتی بیوتیک‌ها در مقایسه با بیمارانی که در معرض آنتی بیوتیک نبودند، ۱/۸ برابر بیشتر بود.

به همین ترتیب، خطر مرگ در افرادی که در معرض آنتی بیوتیک‌ها قرار گرفتند، پس از ابتلا به کرونا، ۱/۳۴ برابر بیشتر بوده است. این مطالعه بر روی برورنده الکترونیک سلامت و ثبت مرگ انگلیس بین فوریه ۲۰۲۰ تا دسامبر ۲۰۲۱ متکی بوده و نمونه شامل ۰/۶۷ میلیون بیمار از ۲/۴۷ مبتلا به کووید ۱۹ است.

یکی از توضیحات احتمالی در خصوص علت این مشکل این است که استفاده مکرر از آنتی بیوتیک‌ها احتمال آلوده شدن بیماران به ویروس‌ها یا باکتری‌ها را افزایش می‌دهد که این امر عوارض کرونا را تشدید می‌کند. گزارش‌های پزشکی همچنین نشان می‌دهند که درمان با آنتی‌بیوتیک ممکن است میکروبیوتای روده را نیز تغییر دهد و بر عملکرد متابولیک و سیستم ایمنی بدن تأثیر بگذارد.

کلسترول بالا می‌تواند برای قلب خطرناک باشد



کلسترول بالا یکی از عوامل اصلی بیماری عروق کرونر است.

کلسترول بالا مهم‌ترین عامل خطر برای حمله قلبی است. ما در این گزارش توضیح خواهیم داد چگونه وقتی کلسترول تحت کنترل نیست، قلب را تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

چگونه کلسترول بالا باعث بیماری قلبی می‌شود؟

کلسترول یک ماده مومی شکل و چربی مانند است که در خون یافت می‌شود. کلسترول به بدن شما کمک می‌کند تا هورمون‌ها را بسازد، اعصاب را عایق بندی کند و سلول‌های جدید را رشد دهد. کید به طور معمول تمام کلسترول مورد نیاز بدن شما را تولید می‌کند، اما منابع غذایی کلسترول شامل مشتقات حیوانی مانند شیر، تخم مرغ و گوشت نیز می‌شود. بیماری قلبی عروقی یک عامل خطر برای داشتن کلسترول بیش از حد در بدن است. انواع مختلفی از کلسترول بد در بدن ما وجود دارد، اما کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL)، مهمترین آنهاست. پاره شدن ناگهانی این پلاک‌ها و انسداد رگ‌ها عامل اکثر سکنه‌های قلبی است. در بسیاری از مطالعات و آزمایشات مشاهده شده است که با کاهش کلسترول می‌توانیم تا حد زیادی خطر سکنه‌های قلبی را کاهش دهیم. هر ۴۰ میلی گرم کاهش کلسترول LDL می‌تواند خطر حمله قلبی را تا ۲۵ درصد کاهش دهد.

علائم کلسترول خون بالا چیست؟

«قاتل خاموش» نام دیگری برای کلسترول بالا است. این بیماری دارای علائم متوسط تا بدون علائم است، به همین دلیل به آن این اسم نامگذاری شده است. با این حال، هنگامی که قلب را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بیمار ممکن است علائم متعددی را نشان دهد که مراقبت از آن‌ها مهم است:

ضربان قلب سریع
سرگیجه ناگهانی
ناوایی در حرکت، به خصوص در یک طرف بدن شما

تعرق مفرط
درد سینه
بی‌حسی در صورت، بازو یا پا، به خصوص در یک طرف بدن

از دست دادن ناگهانی تعادل و هماهنگی

کلسترول بالا چگونه درمان می‌شود؟

کاهش سطح LDL و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی از اهداف اصلی درمان کلسترول بالا است.

برای کاهش کلسترول خود از یک رژیم غذایی سالم برای قلب پیروی کنید، مکرراً ورزش کنید و وزن مناسبی داشته باشید. برخی از افراد ممکن است برای کاهش کلسترول خود به دارو نیاز داشته باشند.