

مصرف بیش از حد قند و شکر، یکی از عوامل گرفتگی عروق

مصرف بیش از حد قند و شکر، به صورت چربی در اطراف قلب و شکم ذخیره می‌شود که می‌تواند برای سلامتی مضر باشد.

بر اساس تحقیقی که در مجله انجمن قلب و عروق اروپا (ESC) منتشر شد، در صورت استفاده بیش از حد قند و شکر، مازاد آن به چربی تبدیل و ذخیره می‌شود؛ این بافت چربی که در اطراف قلب و شکم قرار دارد، مواد شیمیایی را در بدن آزاد می‌کند که می‌تواند برای سلامتی مضر باشد.

محققان در این مطالعه مشاهده‌ای، نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر (مانند نوشابه‌ها، نوشیدنی‌های میوه‌ای، نوشیدنی‌های انرژی‌زا) و هم قند اضافه‌شده به غذاها و نوشیدنی‌ها را برای شیرینی (مثلاً هنگام پخت و پز یا در غذاهای فرآوری‌شده) بررسی و ارتباط بین مصرف طولانی‌مدت قند و ذخایر چربی در اطراف

برای رفع استرس چه نخوریم؟



یک متخصص تغذیه گفت: مصرف زیاد مواد قندی مثل انواع کیک و شیرینی می‌تواند با افزایش سطح قند خون در بدن با علائمی نظیر خستگی و بی‌حالی همراه بوده و استرس را نیز افزایش دهد.

سمیرا مرادی در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: کلیه مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها مثل ویتامین D و E، اسیدهای چرب امگا ۳ و مواد معدنی نظیر زینک می‌توانند در کاهش استرس موثر باشند.

وی ادامه داد: تغذیه نامناسب و کمبود منابع آنتی‌اکسیدانی در بدن موجب اختلال در خلق و خو شده و زمینه افسردگی و اضطراب را فراهم می‌کند که برای تسکین اضطراب منابع غذایی مانند ماهی‌های چرب مانند سالمون، تخم مرغ، تخم کدو تنبل، شکلات تلخ، زردچوبه، ماست و مواد غذایی پروبیوتیک، سیب‌زمینی شیرین، کنگر فرنگی، جعفری، سیر، تخم آفتابگردان، کلم بروکلی، نخود، پسته، سبزیجات خام، شیر، مرکبات و بلوبری را بیش از پیش در رژیم غذایی خود قرار دهید. این متخصص تغذیه بیان کرد: از دیگر مواد غذایی موثر در کنترل استرس می‌توان به مارچوبه، اسفناج، انواع توت، زنجبیل، گردو، آووکادو و همچنین مواد غذایی که حاوی ویتامین‌های گروه ب هستند اشاره کرد.

وی با اشاره به اینکه برای درمان استرس از برخی از دمنوش‌های گیاهی نیز می‌توان استفاده کرد تصریح کرد: نوشیدن شیر داغ باعث آرامش و خواب راحت می‌شود، جالب است بدانید شیر حاوی اسید آمینه‌ای به نام تربیتوفان است که برای کاهش استرس ضروری است و باعث آرامش روانی و خواب آلودگی می‌شود.

مرادی با اشاره به اینکه دمنوش گل گاو زبان تاثیر زیادی در کنترل استرس و اضطراب و همچنین ایجاد آرامش اعصاب دارد افزود: جای سبز نیز حاوی اسید آمینه‌ای به نام تیانین است که بر اختلالات خلقی تأثیری شگفت‌انگیز داشته و با اثرات ضد اضطراب و آرامش‌بخشی که دارد تولید سروتونین و دوپامین را در بدن افزایش می‌دهد.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه خواص آرام بخش طبیعی جای اسطوخودوس و ترکیبات فعال آن، برای افرادی که از استرس و اضطراب مزمن رنج می‌برند، بسیار مفید است، بیان کرد: اسطوخودوس، همچنین انتقال دهنده‌های عصبی را تحریک می‌کند که باعث حذف هورمون‌های اضافی استرس از بدن شده و مصرف آن برای جلوگیری از خستگی ذهنی نیز بسیار مفید است.

وی ادامه داد: ریشه گیاه سنبل‌طیب در طب سنتی ایران دارای ارزش دارویی است و از آن به عنوان آرامش اعصاب، کنترل استرس و اضطراب، خواب‌آور، ضد تشنج، درمان افسردگی، هضم‌کننده غذا و ضد دل‌پیچه استفاده می‌شود.

مرادی با بیان اینکه نوع تغذیه در حالات روانی و خلقی هر فرد می‌تواند موثر باشد، تصریح کرد: همان‌طور که مواد غذایی همچون آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند به درمان استرس کمک کنند، برخی از مواد غذایی نیز خود عاملی برای افزایش تحریک‌پذیری خلقی و بروز استرس هستند، در مصرف کلیه نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل چای، قهوه و نسکافه دقت کنید زیرا افراط در نوشیدن هر یک از آنها می‌تواند سیستم عصبی را تحریک کرده و اضطراب ایجاد کند.

این متخصص تغذیه افزود: همچنین مصرف زیاد مواد قندی مثل انواع کیک و شیرینی نیز می‌تواند با افزایش سطح قند خون در بدن با علائمی نظیر خستگی و بی‌حالی همراه بوده و استرس را نیز افزایش دهد.



قلب و سایر اندام‌ها را تجزیه و تحلیل کردند.

محققان در این تحقیق مصرف غذا و نوشیدنی ۳ هزار و ۷۰ شرکت‌کننده سالم ۱۸

تا ۳۰ سال را در یک دوره ۲۰ساله (۱۹۸۵ تا ۲۰۰۵) اندازه‌گیری کردند؛ پس از ۲۵ سال (در سال ۲۰۱۰) نیزتوموگرافی کامپیوتری (CT) اسکن قفسه سینه و شکم برای اندازه‌گیری حجم چربی در شکم و اطراف قلب انجام شد.

بر اساس نتایج این تحقیق مصرف شکر در دوره ۲۰ساله با حجم چربی در مراحل بعدی زندگی ارتباط داشت و مصرف بیشتر نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر و شکر افزوده‌شده به صورت گام به گام به ذخیره چربی بیشتر در اطراف اندام‌ها ارتباط دارد. لین استفن نویسنده این تحقیق از دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه مینه‌سوتا، توصیه کرد میزان شکر اضافه‌شده مصرفی در روز کاهش یابد و افراد به جای نوشیدنی‌های شیرین، آب بخورند و میان وعده‌های سالم‌تر را به جای غذاهای غنی از قند افزوده مانند کیک انتخاب کنند.

این محقق گفت: همه باید برچسب‌های مواد غذایی را بخوانند تا میزان شکر اضافه‌شده در چیزی که می‌خرند، بررسی کنند؛ آگاهی بیشتر از قند پنهان کمک می‌کند تا میزان استفاده از شکر کاهش یابد.

کمبود ویتامین B۱ با کدام عوارض مشخص می‌شود؟



تیماین موجود در بدن می‌تواند باعث تغییر آن شود. کمبود تیماین موجب پایین آمدن سرعت ضربان قلب می‌شود. خارج شدن سرعت ضربان قلب از حالت معمول و پایین آمدن آن می‌تواند باعث خستگی مفرط، گیجی و افزایش احتمال بیهوشی شود. بنابر اعلام دفتر ارتقای آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، بسیاری از غلات کامل، منابع خوب تیماین هستند. ماست نیز تیماین دارد. غذاهای پروتئینی شامل گوشت مرغ، غذاهای دریایی، حبوباتی مانند لوبیا و نخود فرنگی و همچنین تخم مرغ، آجیل، دانه‌ها و سویا منابع خوب و پر مصرف تیماین هستند.

اشاره کرد. کمبود این ویتامین، اگر به حال خود رها شود، باعث آسیب دیدن دستگاه عصبی خواهد شد. یکی از نتایج این آسیب، مختل شدن واکنش‌های غیرارادی معمول بدن است. اختلال ناشی از این کمبود بیشتر در زانو، مچ پا و عضله‌های سه‌سر مشاهده می‌شود. طولانی شدن مدت زمان کمبود این ویتامین می‌تواند منجر به از بین رفتن هماهنگی و تناسب میان قسمت‌های مختلف بدن شود و فعالیت‌هایی چون راه رفتن تحت تاثیر قرار بگیرند.

تغییر در ضربان قلب: ضربان قلب، با مشخص کردن تعداد دفعات تپیدن قلب در طول یک دقیقه مشخص می‌شود و میزان

توصیه‌هایی برای بیماران مبتلا به آسم در هنگام تغییرات آب و هوایی

التهابات از شایع‌ترین عللی است که خطر ابتلا به آسم برونشیت را افزایش می‌دهد؛ بنابراین به بیماران توصیه می‌شود حتماً به مراحل درمانی پایبند باشند.

بر اساس دستورالعمل‌های بین‌المللی، آسم بسته به علائم و میزان کارآمدی ریه، در ۵ مرحله طبقه‌بندی می‌شود که هر مرحله درمان، معاینه پزشکی و اندازه‌گیری عملکرد تنفسی خاص خود را دارد که میزان انسداد برونش را نشان می‌دهد.

بر این اساس به بیماران مبتلا به آسم توصیه می‌شود در معرض مواد محرک مانند گرد و غبار و یو قرار نگیرند. همچنین در صورت سیگاری بودن، ترک سیگار توصیه می‌شود. شیوه درمان نیز بسته به مورد، ممکن است از طریق اسپری‌های کورتیزون یا اسپری برونکودیلاتور انجام شود.



کفش‌های ورزشی؛ بهترین گزینه برای دانش‌آموزان



بسیاری از ما با توصیه‌های رایج برای قطع نشستن طولانی‌مدت با بلند شدن هر ۳۰ دقیقه به بیشتر برای ایستادن یا راه رفتن آشنا هستیم.

محققان کشف کردند که خطر زوال عقل پس از ۱۰ ساعت بی‌حرکی روزانه، به سرعت شروع به افزایش می‌کند. یکی از محققان گفت: این نتایج نشان می‌دهد که کل زمان بی‌حرکی، صرف نظر از نحوه انباشته شدن زمان بی‌حرکی می‌تواند باعث ارتباط بین رفتار بی‌حرک و خطر زوال عقل شود. مطالعه حاضر بر اساس نتایج تحقیقات قبلی به بررسی این موضوع می‌پردازد که چگونه فعالیت‌های بی‌حرکی خاص، مانند تماشای تلویزیون، ممکن است بر خطر زوال عقل بیش از دیگران تاثیر بگذارد، گسترش می‌یابد.



به میانگین زمان بی‌حرکی یک آمریکایی با حدود ۹/۵ ساعت در روز است.

توصیه‌های تقدیه‌ای:

کلم بروکلی قاتل سرطان است



کلم بروکلی از سبزیجاتی است که اگرچه کمی دیر اما بالاخره جایگاه خود را بین عموم مردم به دست آورده است.

به گزارش مهر، بسیاری از افراد کلم بروکلی را به خاطر خواص متعدد آن می‌شناسند اما شاید ندانند کلم بروکلی قاتل سرطان است.

کلم بروکلی به دلیل ترکیبات خاص خود، یکی از سبزی‌های ضد سرطان معرفی شده است. به دلیل وجود فلاونوئیدها به ویژه سولفورافن، بروکلی را به عنوان سبزی ضد سرطان می‌شناسند.

مصرف کلم بروکلی مانع از گسترش سلول‌های سرطانی به ویژه در قفسه سینه می‌شود.

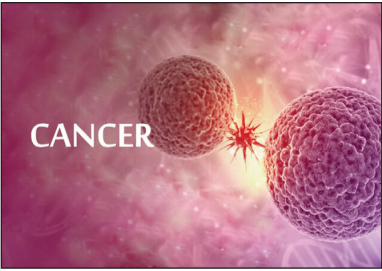
کلم بروکلی حاوی ترکیباتی است که اعصاب را تقویت کرده، دید چشم را بهبود می‌بخشد و پوست را زیبا می‌کند. پس بروکلی را بیشتر بشناسید و آن را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید.

کلم بروکلی سرشار از خواص سم زدایی، خواص ضد سرطانی؛ خواص ضد التهابی، خواص مبارزه با سرطان و البته مبارزه با بیماری‌های پوست و درمان جاقی است. البته افرادی که تیروئید کم کار دارند باید در مصرف این سبزی احتیاط کنند اما به طور کلی کلم بروکلی سرشار از خواصی است که می‌تواند از معده و روده تا قلب و ریه را تحت تاثیر قرار دهد.

اغلب افرادی که در رژیم غذایی روزانه خود از کلم بروکلی استفاده می‌کنند، بدنی سالم‌تر، پوستی شاداب‌تر و تناسب اندامی بهتر دارند.

پیشگیری از ابتلا به سرطان با

ایجاد تغییراتی در سبک زندگی



شواهد نشان می‌دهد که از هر پنج مورد سرطان، دو مورد در سراسر جهان قابل پیشگیری است.

سرطان‌های قابل پیشگیری بیماری‌هایی هستند که به زعم کارشناسان در نتیجه عوامل خطر قابل اصلاح، ایجاد شده‌اند. این عوامل خطر شامل سیگار کشیدن، نوشیدن الکل، رژیم غذایی نامناسب و آفتاب سوختگی است.

در همین حال کارشناسان تأکید می‌کنند که اگرچه خطر ابتلا به سرطان با افزایش سن بیشتر می‌شود، اما برای شروع تغییرات سالم در زندگی هرگز دیر نیست بنابراین توصیه‌های زیر را می‌توان مد نظر قرار داد:

از تنباکو استفاده نکنید

حتی قرارگرفتن در معرض دود نیز ممکن است خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش دهد.

رژیم غذایی سالم داشته باشید

رژیم غذایی خود را بر پایه میوه‌ها، سبزیجات و سایر مواد غذایی از منابع گیاهی مانند غلات کامل قرار دهید. قند و چربی تصفیه‌شده از منابع حیوانی را محدود کنید.

الکل نوشید.

گوشت‌های فرآوری‌شده را محدود کنید. خوردن گوشت فرآوری‌شده اغلب می‌تواند خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان از جمله سرطان روده بزرگ را افزایش دهد.

فعال باشید

داشتن وزن مناسب ممکن است خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان را کاهش دهد. علاوه بر کمک به کنترل وزن، فعالیت بدنی به تنهایی ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهد. حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی شدید داشته باشید.

از خود در برابر نور خورشید محافظت کنید

سرطان پوست یکی از شایع‌ترین انواع سرطان و یکی از قابل پیشگیری‌ترین آن‌هاست.

از آفتاب ظهر دوری کنید. از ساعت ۱۰ تا ۱۶ از قرارگیری در معرض نور خورشید دوری کنید. در مصرف کرم ضد آفتاب کوتاهی نکنید حتی در روزهای ابری از کرم ضدآفتاب با SPF حداقل ۳۰ استفاده کنید.

واکسن بزنید

محافظت در برابر برخی عفونت‌های ویروسی می‌تواند به محافظت در برابر سرطان کمک کند. با پزشک خود در مورد واکسینه‌شدن در برابر موارد هپاتیت B صحبت کنید.