

«پیه» و «دنبه» را جایگزین روغن خوراکی نکنید

یک کارشناس تغذیه معتقد است: چربی‌های حیوانی مانند "پیه" و "دنبه" تنها برای مصارف غیرخوراکی مانند صابون‌سازی کاربرد دارد.

لیلا رضازاده در گفت و گو باایسنا، منطقه کرمانشاه، پیه و دنبه را از انواع چربی‌های جامد دانست که میزان اسید چرب موجود در آنها بسیار بالاست و از همین رو نباید برای خوراک استفاده شود.

وی با بیان اینکه این اسید چرب بالا باعث انواع بیماری‌های قلبی، افزایش تری‌گلیسرید و کلسترول بد خون و ... می‌شود، تصریح کرد: این نوعی چربی‌ها حتی از روغن "پالم" که نوعی روغن گیاهی است نیز بدتر ومضر تر است.

درباره سرخک و

واکسیناسیون آن چه می‌دانید؟



با افزایش آمار ابتلا به سرخک در سطح بین‌المللی، دانستن نکاتی درباره این بیماری و نقش واکسیناسیون علیه آن برای افراد مهم است.به گزارش ایسنا، دو مقاله در مجله انجمن پزشکی کانادا، مروری مختصر از این بیماری بسیار عفونی ارائه می‌دهد.در حالی که افزایش موارد ابتلا به سرخک در کانادا نیز به تازگی گزارش شده است، بسیاری از پزشکان کانادایی ممکن است تجربه مستقیم با تشخیص و درمان سرخک نداشته باشند زیرا این کشور در سال ۱۹۹۸ میلادی به وضعیت حذف سرخک دست یافت.

پزشکان تاکید دارند افزایش فعالیت ویروس سرخک در سطح جهانی و در کانادا یادآور اهمیت ایمن سازی افراد علیه این بیماری است. از این رو روال منظم واکسیناسیون‌های معمول دوران کودکی از جمله سرخک که در طول همه گیری کووید-۱۹ نادیده گرفته شد باید فوراً مورد بررسی قرار گیرند.

دکتر «سارا ویلسون»، یک پزشک در انتاریو، می‌گوید: پزشکان باید هنگام ارزیابی بیماران به ویژه آنهایی که سابقه سفر داشته‌اند با کسانی که احتمالاً در معرض شیوع محلی این بیماری قرار گرفته‌اند، هشیار باشند.

سرخک یکی مسری ترین بیماری‌های عفونی تنفسی است. افراد مبتلا به سرخک دچار تب، سرفه، آبریزش بینی و ورم ملتحمه می شوند. همچنین بثوراتی که از روی صورت شروع و در سراسر بدن پخش می‌شود، حدود چهار روز بعد از ابتلا ممکن است ایجاد شود.

عوارض عفونت سرخک در ۳۰ درصد موارد گزارش شده است. اینها می‌توانند شامل عفونت گوش، ذات‌الریه، عوارض بارداری و عوارض عصبی از جمله آنسفالیت باشند. سرخک همچنین می‌تواند باعث نقص ایمنی ثانویه موقت شود. اکثر موارد سرخک در کانادا در افراد واکسینه نشده به ویژه کودکان رخ می‌دهد.

با توجه به عفونی بودن سرخک، ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی باید در صورت ارجاع موارد مشکوک برای ارزیابی یا آزمایش، با رعایت اقدامات پیشگیرانه با مراکز مراقبت بهداشتنی تماس بگیرند تا مطمئن حاصل شود که از اقدامات مناسب پیشگیری و کنترل عفونت برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگران، استفاده می‌شود. به رغم برنامه‌های موثر واکسیناسیون، شیوع سرخک در کشورهای مختلف در حال افزایش است که بر نیاز به افزایش تلاش‌های واکسیناسیون تاکید می‌کند. راهنمای واکسیناسیون کانادا تجویز واکسن‌های سرخک، اوریون و سرخچه (MMR)(برای همه افراد در کانادا با برنامه‌های دز مشخص توصیه می‌کند.

برای مسافرت کردن با زمان شیوع این بیماری، واکسیناسیون MMR می‌تواند فراتر از برنامه‌های استاندارد انجام شود؛ با دستورالعمل‌هایی که برای تسریع واکسیناسیون و پیشگیری پس از مواجهه ارائه شده است. بزرگسالان فاقد ایمنی سرخک با سوابق واکسیناسیون نیز می‌توانند یک تا دو دز واکسن MMR را بسته به سن، سابقه سفر و عوامل خطر دریافت کنند. واکسن MMR ایمن و موثر است. با این حال، افراد مبتلا به نقص ایمنی یا زنان باردار نیاز به بررسی دقیق دارند. از این رو ایمنی جمعی از طریق واکسیناسیون انبوه بسیار مهم است. واکسن سرخک موثر و بی‌خطر است. با این حال افرادی که دچار نقص ایمنی هستند یا زنان باردار، قادر به دریافت آن نیستند و بنابراین ایمنی جمعی از طریق واکسیناسیون انبوه، بسیار مهم است.پزشکان می‌گویند به افرادی که دو دز واکسن سرخک دریافت نکرده‌اند، توصیه می‌شود مراقب باشند به این بیماری مبتلا نشوند.

مختصان تاکید دارند اگر نمی‌دانید که آیا ایمنی کافی در برابر سرخک دارید یا خیر، به شما توصیه می‌شود که آزمایش آنتی‌بادی را در مراکز پزشکی انجام دهید و تأیید کنید که آیا واکسیناسیون ضروری است یا خیر.

علاوه‌به این، هنگامی که به کشورهای خارجی و مناطقی سفر می‌کنید که موارد بیشتری از ابتلا به سرخک در آنها گزارش شده است به شما توصیه می‌شود پس از بازگشت به کشور خود، وضعیت جسمانی‌تان را به دقت بررسی کنید.به گزارش نشریه تخصصی همدیکال اکسپرس»، این مقاله مشخص می‌کند چه کسانی باید واکسن را خارج از برنامه توصیه شده معمولی دریافت کنند، به ویژه کودکانی که در برابر عوارض سرخک آسیب پذیر هستند.

این مطلب همچنین راهنمای‌هایی را برای بزرگسالان ارائه می‌دهد تا یک دز یا بیشتر از این واکسن را بسته به سال تولدشان دریافت کنند.

دوره نهفتگی به طور میانگین ۱۴ روز است و چهار روز پس از بروز رلش‌ها، قابل سرایت است

سلامت



به گفته این کارشناس تغذیه، روغن پالم از خرما و یا هسته خرما تهیه می‌شود که منشأ گیاهی دارد و فقط اسیدهای چرب اشباع در آن از سایر روغن‌های مایع بیشتر است، در حالی که پیه و دنبه منشأ جانوری دارد و جامد است.

رضازاده افزود: پیه و دنبه فقط از روغن‌های جامد نباتی بهتر است، زیرا روغن جامد نباتی علاوه بر اسید چرب اشباع، ترانس هم دارد که سرطان‌زا است. وی به افراد توصیه کرد: از بین انواع روغن‌ها فقط از روغن‌هایی که در دمای اتاق مایع هستند، استفاده کنند.

این کارشناس تغذیه روغن زیتون، کنجد، کانولا، ذرت، آفتابگردان و سویا را به ترتیب بهترین روغن‌ها دانست که میزان چربی و سرطان‌زایی آنها کمتر است. رضازاده با بیان اینکه روغن جامد باید از سرفره‌های مردم حذف شود، گفت: نکته‌ای که در مورد همه انواع روغن باید مدنظر داشت، این است که از سرخ کردن بیش از حد آنها خصوصاً تا مرحله دود کردن خودداری شود.

۵ دانه سالمی که هر روز باید مصرف کنید



در اسید آمینه‌ای به نام تربیتوفان متمرکز شده‌اند که باعث کاهش میزان استرس و اضطراب می‌شوند.

این تخمه‌های خوشمزه همچنین حاوی میزان زیادی از اسیدهای چرب ضروری هستند که به سلامت رگ‌های خونی کمک می‌کنند و کلسترول بد خون را پایین می‌آورند.

تخمه کدو یک میان وعده‌ی فوق‌العاده خوشمزه و مقویست. اگر دوست داشته باشید می‌توانید در تهیه غذاهایتان نیز از آن استفاده کنید.

تخمه آفتاب گردان

تخمه‌ی آفتابگردان منبع فوق‌العاده ویتامین B و فولات محسوب می‌شود. این تخمه‌های خوشمزه و البته پرطرفدار از سیستم ایمنی و سلامت بدن به خصوص در دوره‌ی بارداری حفاظت می‌کنند.

از این گذشته تخمه آفتابگردان منبع خوب ویتامین E نیز محسوب می‌شود. این آنتی اکسیدان قوی نمی‌گذارد به سلول‌ها آسیب برسد و به سلامت پوست و موها کمک زیادی می‌کند.

ویتامین E همچنین از ابتلا به سرطان پیشگیری به عمل می‌آورد. تخمه آفتابگردان سرشار از پروتئین نیز هست.

بدون شک شما نیز تا اسم تخمه آفتابگردان می‌آید به یاد سربال مورد علاقه‌تان و یا تماشای فوتبال و تخمه شکستن می‌افتید.

تماشای فیلم، زمان خوبی برای تخمه خوردن است. البته به شرط این که محو فیلم نشده و در شکستن تخمه دچار افراط نشوید.

می‌توانید این تخمه‌ها را به سالادها و یا ترکیب برخی از دانه‌های دیگر اضافه و یا یک مشت میل کنید.

توجه داشته باشید که تخمه آفتابگردان شور است. میزان سدیم آن زیاد است و برای همین می‌تواند ارزش مغذی آن را کاهش دهد.

«نوشابه» چه بلایی سر بدن می آورد؟



فسفریک روند پوسیدگی دندان‌ها را تسریع می‌کند.
رشدی به گاز موجود در نوشابه هم اشاره و تصریح کرد: گاز کربنیک موجود در نوشابه هم در طولانی مدت زمینه ساز ابتلا به سرطان است و موجب ضعف در عملکرد دستگاه گوارش می‌شود.
این کارشناس تغذیه به مواد نگهدارنده موجود در نوشابه‌ها هم اشاره و تصریح کرد: این مواد هم در طولانی مدت در ابتلای افراد به سرطان نقش دارند.

رشدی گفت: متأسفانه بسیاری مردم خیلی از مواقع برای رفع عطش اقدام به نوشیدن نوشابه می‌کنند، در حالی که برخلاف تصور عموم مصرف نوشابه به دلیل قند بالای آن موجب تشدید کم‌آبی بدن شده و عطش فرد را افزایش می‌دهد.

این کارشناس تغذیه اشاره‌ای هم به نوشابه‌های انرژی‌زا کرد و افزود: متأسفانه مصرف این نوع نوشابه‌ها به دلیل عنوان جذاب آن در میان جوانان و نوجوانان افزایش پیدا کرده، درحالی‌که مصرف این نوع نوشابه‌ها به دلیل کافتین بالای موجود در آن روی سیستم عصبی اثر گذار است و موجب بی‌قراری و بی‌خوابی افراد می‌شود.

وی افزود: همچنین مصرف این نوع نوشابه‌ها در برخی افراد بویژه کودکان موجب ایجاد حساسیت می‌شود.

«کاکائو» از سکنه قلبی و

سرطان جلوگیری می‌کند



یک کارشناس صنایع غذایی با اشاره به خواص بسیار کاکائو برای سلامت افراد، گفت: از مهم‌ترین خواص درمانی این گیاه می‌توان به پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و سکنه، افزایش ظرفیت فعالیت فیزیکی و ذهنی و مقابله با سرطان اشاره کرد.بهجت‌نمکی در گفت و گو با ایسنا با اشاره به مصرف بالای کاکائو در جهان گفت: کاکائو یک گیاه گرمسیری است که فرآورده‌های این گیاه در حال حاضر موردپسند افراد بسیاری قرار گرفته است.

نمکی شکلات‌های کاکائویی با پودرهای کاکائو را از محبوب‌ترین فرآورده‌های دانه‌های گیاه کاکائو عنوان کرد و افزود: همچنین از این گیاه روغن کاکائو که به کره کاکائو هم معروف است تولید می‌شود که جامد و سفیدرنگ مایل به زرد بوده و مزه شکلات می‌دهد.

این کارشناس صنایع غذایی افزود: دانه‌های کاکائو دارای ۵۰ درصد روغن هستند که به کره کاکائو مشهور است. علاوه بر این در هریک از دانه‌های کاکائو هشت تا ۱۰ درصد نشاسته، هشت تا ۱۰ درصد ماده سفید رنگ، دو تا سه درصد کافئین، یک تا سه درصد توبرومین و چهار درصد مواد معدنی وجود دارد.نمکی کاکائو خالص و دانه کاکائو را منبع غنی چربی، فیبر غذایی، پتاسیم، کلسیم، منیزیم و فسفر عنوان کرد و افزود: این گیاه به دلیل وجود منابع غنی مس و پتاسیم نقش موثری در سلامتی قلب و عروق دارد.

وی همچنین کاکائو را یکی از غنی‌ترین منابع پلی‌فنل‌ها عنوان کرد و افزود: این مواد دارای خواص متعددی چون کاهش التهاب، جریان خون بهتر، کاهش فشارخون و بهبود سطح قند و کلسترول خون هستند.

نمکی با اشاره به خواص بسیار کاکائو در سلامت افراد گفت: از مهم‌ترین خواص درمانی آن می‌توان به پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و سکنه، افزایش ظرفیت فعالیت فیزیکی و ذهنی و مقابله با سرطان اشاره کرد.

وی افزود: به دنبال مطالعاتی که روی تأثیر کاکائو در پیشگیری از حملات قلبی انجام شده، محققین به این نتیجه رسیدند که مصرف کاکائو با کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است.این کارشناس آزمایشگاه کنترل غذا و دارو افزود: همچنین مطالعات متعددی نشان داده‌اند که پلی‌فنل‌های کاکائو خطر بروز بیماری‌های عصبی را از طریق بهبود عملکرد مغز و جریان خون کاهش می‌دهند که این موضوع نشان می‌دهد مصرف کاکائو می‌تواند منجر به بهبود خلق‌وخو، کاهش افسردگی، افزایش شادی و افزایش تعادل نوسانات خلقی هورمونی نیز شود.

نمکی درادامه به مضرات کاکائو هم اشاره کرد و افزود: باوجود گسترده بودن خواص این ماده خوراکی و توصیه متخصصان به مصرف آن، زیاده‌روی در مصرف شکلات‌های کاکائویی می‌تواند موجب مسمومیت با علائمی همچون تحریک‌پذیری، بی‌قراری، سردرد، لرزش عضلانی، تهوع، بی‌نظمی یا افزایش ضربان قلب و اختلال خواب شودوی افزود: کاکائوی خالص و تصفیه نشده، تلخ‌مزه است و فرآیند حرارتی که روی کاکائو به‌منظور کاهش تلخی آن انجام می‌شود، می‌تواند موجب کاهش ۶۰ درصدی محتوای فلاونول آن و درنتیجه کاهش خواص سودمند آن شود.نمکی یادآور شد علاوه بر این، تولیدکنندگان برای تهیه شکلات کاکائویی و بهتر شدن طعم تلخ کاکائو، مقدار زیادی شکر و روغن به آن اضافه می‌کنند، درنتیجه با مصرف شکلات کاکائویی مقدار زیادی انرژی اضافی دریافت می‌شود و همین امر می‌تواند افراد را در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دهد، بنابراین نیاز است افراد تعادل را در مصرف فرآورده‌های کاکائویی رعایت کنند.

تغذیه بد خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد

رژیم غذایی نامناسب می‌تواند خطر چاقی، بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها را افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه جدید کشف کرده است که متیل گلیوکسال، که هنگام تجزیه گلوکز در سلول‌ها تولید می‌شود، ممکن است به توضیح ارتباط بین رژیم غذایی نامناسب و سرطان کمک کند.تغذیه نامناسب با بسیاری از بیماری‌ها، از جمله چاقی، بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و سرطان‌ها از جمله سرطان سینه، رحم و روده بزرگ مرتبط است. مصرف زیاد سدیم، چربی‌های اشباع شده و قندها می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. اما آنچه که رژیم غذایی و سرطان را به هم مرتبط می‌کند چندان مشخص نیست.

اکنون، محققان دانشگاه ملی سنگاپور مکانیسمی را کشف کرده‌اند که ممکن است به توضیح اینکه چرا رژیم غذایی نامناسب خطر ابتلاء به سرطان را افزایش می‌دهد کمک کند.در مطالعات سلولی، محققان دریافتند که متیل گلیوکسال، که زمانی تولید می‌شود که سلول‌ها گلوکز را برای آزاد کردن انرژی تجزیه می‌کنند، می‌تواند ژن‌هایی را که از سرطان محافظت می‌کنند، مهار کند. آنها عنوان می‌کنند که رژیم غذایی نامناسب منجر به سطوح بالاتر متیل گلیوکسال و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود. به گفته محققان، این مطالعه ارتباط بالقوه ای را بین سطوح بالای متیل گلیوکسال، یک محصول جانبی متابولیک و الگوی جهش ژنتیکی که در برخی سرطان‌ها مشاهده می‌شود، نشان می‌دهد. این یک منطقه جالب برای بررسی بیشتر است، اما به تحقیقات آزمایشگاهی و آزمایش‌های بالینی بیشتری نیاز است تا به طور قطعی مشخص شود که آیا سطوح متیل گلیوکسال مستقیماً با خطر سرطان مرتبط است یا خیر.