

#### کاهش وزن شگفت انگیز با مصرف ۹ میوه خشک شده

میوه خشک در فرآیندی به دست می آید که درصد بسیار زیادی از آب موجود در میوه گرفته می شود. این فرآیند باقی میوه‌ها را همچنان سالم نگه می دارد، بنابراین قسمت باقی مانده از نظر مواد مغذی ارزش بالایی دارد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از متخصصان تغذیه بر این باورند که میوه های خشک شده، تا زمانی که به صورت متعادل مورد استفاده قرار بگیرند انتخابی مغذی و مناسب به حساب می آیند. در واقع تحقیقات جدید نشان داده اند خوردن میوه های خشک با رژیمي سالم و کاهش چاقی در ارتباط است: زردآلوی خشک: زردآلوی خشک می تواند جلوی گرسنگی شما را تا حداقل ۵ ساعت بگیرد. این میوه خشک همچنین سرشار از کلسیم، پتاسیم و منیزیم است. ۱۰۰ گرم زردآلوی خشک تنها ۲۰۰ کیلوکالری دارد و یکی از بهترین میوه های خشک برای کاهش وزن است.

خرما: خرما غنی از ویتامین ب ۵ برای افزایش استقامت است. هر ۱۰۰ گرم خرماي خشک تنها ۲۸۲ کیلو کالری دارد و یک میان وعده خوب برای کسانی است که قصد کاهش وزن دارند و می خواهند از پر خوری جلوگیری کنند.

پسته: سرشار از پروتئین، ویتامین ها، چربی های سالم، آهن، منیزیم و ... است و

#### با یک تغییر ساده در مسیر

#### پیاده‌روی بیشتر کالری بسوزانید

شاید شما هم جزء آن دسته از افرادی باشید که به هر دلیلی پیاده‌روی سریع را به عنوان یکی از روش‌های کاهش وزن انتخاب کرده‌اید ولی کالری‌سوزی از این طریق را کافی نمی‌دانید و حاضر هم نیستید به باشگاه بروید یا تمرین‌های سنگین و طولانی مدت را زیر نظر مربیان انجام دهید.

به گزارش ایسنا، مطالعات نشان می‌دهد که با یک تغییر ساده در مسیر پیاده‌روی خود می‌توانید میزان کالری‌سوزی و مبارزه با اضافه وزن را تا ۲۰ برابر بالاتر ببرید. اما چگونه؟

دکتر «آلبرتو مینتی»، فیزیولوژیست در دانشگاه میلان، تحقیقات گسترده‌ای در مورد حرکت بدن انسان از جمله بالا رفتن از پله انجام داده است. او می‌گوید: برای حرکت دادن یک کیلوگرم توده بدن در طول ۱ متر افقی، ۰.۵ کالری مصرف می‌کنید. اگر یک کیلوگرم از توده بدن را به صورت عمودی روی پله‌ها حرکت دهید، ۱۰ کالری مصرف می‌شود.

تحقیقات او نشان می‌دهد که شما با بالا رفتن از پله‌ها نسبت به پیاده‌روی در زمین مسطح حدود ۲۰ برابر کالری بیشتری می‌سوزانید. حتی با پایین آمدن از پله‌ها نیز تقریباً پنج برابر بیشتر از پیاده‌روی در مسیر صاف و مسطح کالری می‌سوزانید.

دکتر آلبرتو مینتی توضیح می‌دهد: افراد مختلف به شرایط سنی و جسمی باید مراقب سرعت خود در بالا رفتن از پله‌ها باشند. من اغلب قبل از بالا رفتن از پله‌ها چند نفس عمیق می‌کشم که باعث می‌شود در اوج احساس شادایی این کار را انجام دهم.

او همچنین توصیه می‌کند که در بالا رفتن از پله‌ها استفاده از بازوها با به دست گرفتن زرده‌های راه پله‌ها می‌تواند توده عضلانی درگیر و کالری سوزی از طریق این ورزش را به حداکثر ممکن برساند.

به گزارش یورونیوز، پله‌ها هم جا وجود دارند. در خانه، داخل آسمان خراش‌ها، در استادیوم‌ها، محل کار، مراکز خرید و در مترو. پس پله‌نوردی نیاز به فراهم شدن شرایط ویژه و صرف هزینه ندارد. یکی دیگر از مزیت‌های بزرگ پله‌نوردی این است که زمان زیادی از آدم نمی‌گیرد. همچنین، یک ورزش آسان برای مبتدی‌ها و عموم مردم است. در عین حال، این ورزش ساده به تقویت عضلات بدن و بهبود عملکرد سیستم گردش خون کمک می‌کند.

البته اگر از بیماری خاصی به ویژه با درد و زل‌ودرد رنج می‌برید، حتماً پیش از مبادرت به پله‌نوردی مستمر هماهنگ‌ه‌ر ورزش دیگری با پزشک معالج خود مشورت کنید.

#### داروی دیابت ریسک ابتلا به

#### کووید طولانی را کاهش می دهد

یکی از رایج ترین داروهای دیابت، متفورمین، ممکن است یک امتیاز اضافی به همراه داشته باشد: کاهش احتمال ابتلای کاربران به کووید طولانی. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، کووید طولانی مدت ممکن است با علائمی مانند خستگی مزمن، مه مغزی و درد قفسه سینه ظاهر شود و ممکن است هفته ها یا ماه ها پس از عفونت اولیه کووید ادامه یابد.
تصور می‌شود که میلیون ها نفر از این بیماری رنج می برند.

همانطور که محققان خاطرنشان کردند، یک مطالعه در سال گذشته نشان داد که بیماران دچار اضافه وزن یا چاق مبتلا به کووید که بلافاصله پس از عفونت متفورمین مصرف کردند، ۴۱ درصد کاهش احتمال ابتلا به کووید طولانی مدت داشتند.

دکتر «کارولین برلمات»، محقق ارشد از دانشگاه مینه‌سوتا، گفت: «متفورمین وقتی به عنوان درمان سریایی برای کووید ۱۹ استفاده می‌شود، فواید بالینی دارد و در سطح جهانی در دسترس، کم‌هزینه و ایمن است.»مطالعه جدید به دنبال تعیین این بود که آیا مزایای مشابهی در بین افرادی که از متفورمین برای دیابت نوع ۲ خود استفاده می‌کنند، وجود دارد یا خیر. محققان داده‌هایی را در مورد تقریباً ۷۶۰۰۰ آمریکایی که برای دیابت نوع ۲ خود متفورمین مصرف می‌کردند جمع‌آوری کردند. میزان تشخیص آنها به کووید طولانی با گروه دیگری شامل بیش از ۱۲۰۰۰ نفر مبتلا به دیابت که از متفورمین استفاده نمی‌کردند، مقایسه شد.

تیم تحقیق دریافت افرادی که متفورمین مصرف می‌کنند تا ۲۱ درصد کمتر احتمال دارد که به کووید طولانی مبتلا شوند یا در عرض شش ماه پس از ابتلا به کووید ۱۹ جان خود را از دست بدهند.

اما چگونه دارو ممکن است بدترین اثرات کووید را از بین ببرد؟ در پایانیه محققان آمده است: «دانشمندان نمی‌دانند که متفورمین چگونه می‌تواند از کووید طولانی مدت جلوگیری کند. اما احتمال وجود مکانیسم‌های متعددی را برای کاهش التهاب، کاهش سطوح ویروسی و سرکوب تشکیل پروتئین های مرتبط با بیماری حдس می‌زنند.»

## سلامت



هر ۱۰۰ گرم از آن ۵۶۲ کیلوکالری به بدن می‌رساند. تقریباً نیم فنجان پسته ۱۷۰ کیلو کالری دارد.

**آلوی خشک:** حاوی لیافنی برای بهبود دستگاه گوارش و حفظ سلامت روده است و به بدن برای رهایی از مواد سمی کمک می‌کند و باعث کاهش وزن می‌شود. هر

۱۰۰ گرم از این محصول ۲۴۰ کیلو کالری دارد.

**کشمش:** یکی از محبوب ترین محصولات خشک شده برای کاهش وزن است. کشمش غنی از ید است و می‌تواند میان وعده ای مفید و کم نمک باشد. هر ۱۰۰ گرم از این محصول ۲۹۹ کیلو کالری دارد و تنها حاوی ۵۰ گرم چربی است.

**بادام زمینی:** یک انتخاب فوق العاده برای کاهش وزن است زیرا منبع سرشار از پروتئین بوده و می‌تواند شما را برای مدت طولانی سیر نگه دارد. هر ۱۰۰ گرم بادام زمینی ۵۵۳ کیلوکالری دارد و می‌تواند یک سوم نیاز روزانه به آهن و یک پنجم نیاز به ویتامین ب ۶ را تأمین کند.

**بادام:** یک میان وعده کم کالری محسوب می‌شود و ۱۰۰ گرم از آن حاوی ۵۷۶ کیلو کالری است. مصرف روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم بادام برای بهره بردن از منافع سلامتی آن کافی است. بادام به کاهش سطح ال دی ال یا کلسترول بد کمک می‌کند و ویتامین ای موجود در آن برای کاهش وزن مفید است.

**گردو:** حاوی ۶۵۴ کیلوکالری در هر ۱۰۰ گرم است. این میزان گردو ۲ و نیم گرم اسیدهای چرب امگا ۳، ۴ گرم پروتئین و ۲ گرم فیبر به بدن می‌رساند. یکی از بهترین میوه های خشک برای کاهش وزن، گردو است.

**فندق:** یک منبع غنی از فیبرهای غذایی و چربی های سالمی است که در کاهش وزن مشهور هستند. ۱۰۰ گرم از این محصول ۶۲۸کیلوکالری و ۱۰ گرم فیبر دارد.

# ماهی، غذای سلامتی



در فصل‌های مختلف سال متغیر است.

صاحبدل ادامه داد: کلسترول ماهی‌های آب شیرین از ماهی‌های دریایی کمتر است که مصرف آن را برای سلامت انسان مطلوب‌تر می‌کند و مقدار آن ولیسته به گونه ماهی است.

**ماهی چه ویتامین‌ها و مواد معدنی دارد؟**

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: گوشت ماهی و دیگر آ‌بزیان دارای انواع ویتامین‌های A –B –D –E و K مواد معدنی مانند فسفر، آهن، سلنیوم، منیزیم، فلوئور، گوگرد، ید، روی و دیگر مواد معدنی است که همگی اثر مهمی در سلامت انسان دارند. همچنین ماهی‌هایی که با استخوان مصرف می‌شوند مانند ماهی کلیکا و ساردین و امثال آن، منابع غنی کلسیم هستند که در رشد و سلامت و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها نقش مهمی دارند. از ویتامین‌های محلول در آب، میزان گروه B و ویتامین B۱۲ در غذاهای دریایی بیشتر است.

وی افزود: سلنیوم ماده معدنی مهمی است که با خواص آنتی‌اکسیدانی می‌تواند مانع فعالیت رادیکال‌های آزاد سرطان‌زا شود و آ‌بزیان از بهترین منابع غذایی سلنیوم هستند.

صاحبدل گفت: سرطان‌های پروستات، پستان، ریه و روده بزرگ،

# ترشی و این همه ضرر؟! این هشدار را جدی بگیرید



سفیدتر شدن دندان‌ها و جلوگیری از خرابی، دهان خود با سرکه بشویند. اما باید بدانید که مصرف ترشی باعث خرابی، زردی و خوره دندان‌هایتان می‌شود و حتی گاهی اوقات درد را هم به دنبال دارد.

**ضعیف شدن کبد با مصرف ترشی**

از آنجایی که مصرف ترشی سیستم ایمنی بدن شما را پایین می‌آورد اما به هر حال بهتر است بدانید که خوردن ترشی همراه با ماست و ماهی باعث ضعیف شدن و چرب شدن کبد شما می‌شود و با تغییر رنگ دانه یا ملانین، پوست شما را به بیماری‌های پسی و برص مبتلا می‌کند.
اسیدلاکتیک موجود در ماست به همراه اسید استیک موجود در ترشی برای کسانی که ریفلاکس معده یا معده حساسی دارند می‌تواند عواقب جبران ناپذیری مانند آ‌زار و لایت معده داشته باشد.

**تخریب جبران ناپذیر ترشی بر سر استخوان‌ها**

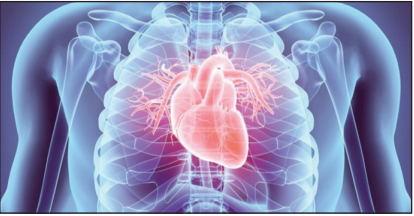
با مصرف بیش از حد سیر ترشی‌های چند ساله، سم نیترات را وارد بدن خود کنید و کلسیم بدنتان را پایین آورید تا دچار پوکی استخوان شدید و درد بین بافت‌ها و مفاصل استخوانی شوید. خلاصه با مصرف ترشی می‌توانید به استقبال هزاران ضرر و بیماری‌های دیگر بروید.

**افزایش وزن با مصرف ترشی**

بسیاری از افراد به هیچ وجه مضرات ترشی و آسیب‌های جبران ناپذیر آن به معده را باور نکرده‌اند و فکر می‌کنند سیر ترشی‌ها فواید بسیار زیادی برای بدن دارند اما جالب است که بدانید حتی مصرف سیر خام هم برای بانوان باردار مضرات زیادی دارد و ممکن است با عوارضی مانند حالت تهوع، استفراغ، بوی بد بدن و اسهال همراه شود؛ همچنین با

**تحقیق جدید نشان می‌دهد:**

## تجمع فلزات در بدن می تواند بیماری قلبی را بدتر کند



کادمیوم، اورانیوم، کبالت: تحقیقات جدید نشان می‌دهد که این فلزات و سایر فلزات موجود در محیط می‌توانند در بدن جمع شوند و بیماری قلبی را تشدید کنند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، «کاتلین مک گرو»، محقق ارشد این مطالعه از دانشگاه کمبلیا در نیویورک، گفت: «یافته‌های ما بر اهمیت در نظر گرفتن قرار گرفتن در معرض فلزات به عنوان یک عامل خطر مهم برای تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی عروقی تأکید می‌کند.»او در ادامه افزود: «این روند می‌تواند به استراژی‌های پیشگیری و درمانی جدیدی منجر شود که قرار گرفتن در معرض فلز را هدف قرار می‌دهند.»

تیم مک‌گرو دریافتند که با افزایش سطوح فلزات مختلف در نمونه ادرار افراد، شواهدی از س‌ف‌تر شدن شریان‌های سخت شده- یکی از مؤلفه‌های کلیدی بیماری قلبی- نیز افزایش می‌یابد.تیم تحقیق به طور خاص فرآیندی به نام آ‌ترواسکلروز، سخت شدن تدریجی رگ های خونی ناشی از تجمع پلاک های چربی را بررسی کردند. آ‌ترواسکلروز همچنین می‌تواند منجر به تجمع رسوبات ناسالم کلسیم در شریان ها شود.تیم مک‌گرو یک پایگاه داده بزرگ شامل بیش از ۶۴۰۰ بزرگسال میانسال و مسن آمریکایی را که در زمان پیوستن به این مطالعه بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۲، عاری از بیماری قلبی بودند، بررسی کردند.نمونه‌های ادرار سطح شش فلز محیطی هر شرکت‌کننده را که با بیماری‌های قلبی مرتبط هستند، ردیابی کردند: کادمیوم، کبالت، مس، تنگستن، اورانیوم و روی.مردم معمولاً از طریق دود تنباکو در معرض کادمیوم قرار می‌گیرند، در حالی که پنج فلز دیگر با کودهای کشاورزی، باتری ها، تولید نفت، جوشکاری، معدن و تولید انرژی هسته ای مرتبط هستند.

محققان شرکت کنندگان را به چهار گروه تقسیم کردند که از کمترین تا بالاترین غلظت فلزات مختلف در ادرار متغیر بودند.برای کادمیوم، افرادی که در بالاترین سطح قرار می‌گیرند، سطوح کلسیفیکاسیون شریان را داشتند که در طول دوره مطالعه ۱۰ ساله ۷۵ درصد بیشتر از افرادی بود که در پایین‌ترین سطح بودند.

برای وجود تنگستن، اورانیوم و کبالت، این اعداد به ترتیب ۳۹،۴۵ و ۴۷ درصد بیشتر بود.

افرادی که دارای بالاترین سطح مس و روی در ادرار بودند، به ترتیب ۳۳ و ۵۷ درصد بیشتر از افرادی که کمترین سطح را داشتند، کلسیفیکاسیون (سخت شدن عروق) داشتند.به گفته محققان، آلودگی بزرگترین خطر زیست محیطی برای سلامت قلب و عروق است، با توجه به شیوع گسترده این فلزات به دلیل فعالیت‌های صنعتی و کشاورزی، این مطالعه خواستار افزایش آگاهی و اقدامات نظارتی برای محدود کردن قرار گرفتن در معرض آنها و محافظت از سلامت قلب و عروق است.

مصرف زیاد ترشی اشتهای افراد باز و منجر به چاقی آنان می‌شود.

**ترشی مانده عامل مؤثری در جهت افزایش باکتری‌ها**
از آنجایی که بسیاری از افراد به مصرف ترشی علاقه زیادی دارند و برای تهیه آن، با خودشان زحمت درست کردنش را می‌کنند یا آن را از بیرون خریداری می‌کنند و در صورت نبود آن، در سفره به سرعت عصبانی می‌شوند، آنها باید بدانند که برای خرید ترشی به هیچ وجه به هر مغازه‌ای اعتماد نکنند چراکه بعضی از صاحبان مغازه با باز گذاشتن در ظرف‌های حاوی ترشی نقش مؤثری در نفوذ باکتری‌ها به بدن انسان و پرورش قارچ‌ها دارند و اگر ترشی مانده و کهنه باشد باعث می‌شود تا افراد زودتر در معرض ابتلا به بیماری‌های گوناگون قرار گیرند، پس بهتر است از ترشی مانده پرهیز کنید.

**ترشی های کم ضرر کدام اند؟**

طبق نظریه محققان طب سنتی کم‌ضررترین موادغذایی ترش برای مصرف مردم آب نارنج و سرکه محلی انگور است و استفاده آلبیوم، آبلغوره و گوجه فرنگی جهت طعم دادن ترشی‌های خانگی کاملاً مضر است و بهترین کار برای کاهش ضرر ترشی‌ها استفاده از کمی نمک، سیاه دانه، زیره، آویشن، گل محمدی، گلبر، فلفل سیاه، زنجبیل، دارچین و زنیان است.

**مناسب ترین فصل برای مصرف ترشیجات**

از نظر موقعیت زمانی بهترین گزینه برای مصرف ترشی فصل زمستان و ماه اول بهار است. به عقیده متخصصان طب سنتی، از خوردن ترشی در فصل تابستان به علت غلبه سردی در دست باید به شدت پرهیز کرد.

**چه زمانی نباید ترشی خورد؟**

باید از مصرف ترشیجات به علت کاهش کلسیم در بدن، افزایش احتمال ابتلا به پوکی استخوان، ضعف اعصاب، سکسکه‌های مغزی و قلبی در هنگام شب پرهیز کرد.

**ترشی‌هایی که نباید با بعضی غذاها مصرف شوند**
ترشی بادنجان را نباید هرگز با غذاهای دیر هضمی مانند کباب، جگر سیاه، ماهی، تخم مرغ و نیمرو به هیچ وجه نباید خورده شود.
حتماً به یاد داشته باشید که از خوردن هر نوع ترشی به جز رب نارنج یا آب نارنج به علت ضعف کبد و سوء مزاج کبدی در کنار ماهی باید پرهیز شود.

**بهترین مواد جایگزینی به جای ترشیجات کدام است؟**

بعضی افراد هنگام تهیه ترشی به هیچ وجه اصول بهداشتی را رعایت نمی‌کنند و از انواع مواد خوراکی فاسد در درست کردن ترشی استفاده می‌کنند اما باید بدانید که خوردن سبزیجات و میوه‌جات خام مانند کلم بروکلی، کاهو، خیار، گوجه، زیتون، پرتقال، سیب و ... نسبت به ترشیجات ارجحیت بیشتری دارند.