

### یکی از دلایل کمبود ویتامین B

متخصصان سلامت می گویند اگر با وجود مصرف غذاها و مکمل های مناسب هنوز علائم کمبود ویتامین B را نشان می دهید، سبک زندگی شما ممکن است دلیل ناتوانی بدن تان در جذب کافی این ویتامین باشد.

به گزارش ایسنا، یکی از مهمترین دلایل کمبود ویتامین B به رغم مصرف غذاها و مکمل های غنی از این ویتامین، مصرف الکل است.

مصرف الکل و کمبود ویتامین B به هم مرتبط هستند و نادیده گرفتن این ارتباط می تواند منجر به عوارض جدی برای سلامتی شود.

الکل با جذب و متابولیسم ریزمغذی های مهم از جمله ویتامین های گروه B که برای بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن ضروری هستند، تداخل می کند.

مصرف الکل به ویژه در طولانی مدت، توانایی سیستم گوارش برای جذب ریزمغذی ها شامل املاح و ویتامین ها از غذا را مختل می کند و به ویژه می تواند منجر به کمبود ویتامین B شود که به نوبه خود مشکلات مختلف سلامتی را به همراه دارد.

هنگامی که الکل مصرف می شود، دستگاه گوارش را تحت تاثیر قرار می دهد و منجر به کاهش جذب ویتامین ها و مواد معدنی می شود.

#### باید و نبایدهای تغذیه‌ای

#### برای افراد سوداوی مزاج



سوداوی مزاج‌ها اندامی لاغر و خواب کمی دارند همچنین این افراد به شیرینی و گرمی‌ها نسبت به سردی‌ها تمایل بیشتری نشان می‌دهند.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان،سوداوی مزاج‌ها اندامی لاغر و خواب کمی دارند. این افراد به شیرینی و گرمی‌ها نسبت به سردی‌ها تمایل بیشتری نشان می‌دهند. آن‌ها بیشتر تمایل به هوای گرم دارند و در فصل بهار راحت‌تر هستند. فصل پاییز برای این اشخاص نامطلوب است. در این مطلب مواد غذایی مفید و مضر برای افراد سوداوی مزاج را معرفی می‌کنیم.

##### خصوصیات روانی افراد سوداوی مزاج

افرادی که مزاج سرد و خشک (سودا) دارند، دقیق، منظم، دوراندیش و محاسبه‌گر هستند. بسیاری از دانشمندان در این دسته مزاجی قرار دارند. این اشخاص باید از مصرف غذاهای سرد و خشک خودداری کنند.

**مواد غذایی مضر برای افراد سوداوی مزاج**

اشخاصی که مزاج سرد و خشک دارند باید

از مصرف غذاهای چرب، شور و مانده پرهیز کنند. استفاده از مواد غذایی مانند ماهی دودی، شیرینی‌های قنادی، ادویه جات و جای برای آن‌ها مضر است.

مصرف پنیر همراه با چای شیرین در وعده صبحانه برای افراد سوداوی مزاج مضر است، زیرا سبب افزایش رسوبات خون می‌شود.

باندجان و غذاهای نمک سود مانند ماهی دودی، ماهی شور، خیارشور، ماست، کشک، پنیر، جای شیرین، ترشیجات، سرکه و دوغ نیز برای افراد سوداوی مزاج مناسب نیستند. این اشخاص باید در بین غذاها از نوشیدن مایعات به ویژه آب یخ، نوشابه‌های گازدار و دوغ خودداری کنند.

**مواد غذایی مفید برای افراد سوداوی مزاج**

مصرف مواد غذایی با طبع گرم همچون گوشت گوسفند، شتر، کبوتر، گنجشک و سار برای افراد سوداوی مزاج مفید است. در صورت استفاده از برنج نیز باید از شوید و زیره سیاه استفاده شود. این اشخاص باید سبزیجات با طبع گرم، مانند نعناع، ریحان، ترخون، مرزه، جعفری، تره و انواع کلم، ساقه کرفس، عسل، توت، کشمش، انجیر، خرما، هل، دارچین، زنجبیل، زعفران، زیره و بذرهای ملین مانند قدومه شیرازی و تخم شربتی مصرف کنند.استفاده از گیاهانی مانند اسفناج، کدوتیل و هویج فرنگی پخته نیز برای افراد سوداوی مزاج بسیار مفید است.

**میوه‌های مناسب افراد سوداوی مزاج**

از میوه‌های مناسب افراد سوداوی مزاج می‌توان به انجیر، انبه، مرکبات شیرین، انار و سیب شیرین اشاره کرد.

**نوشیدنی‌های مناسب طبع سودا**

به طور کلی نوشیدنی‌های با طبع گرم برای افراد سوداوی مزاج مناسب است که از آن جمله آن‌ها می‌توان به دمنوش بادرنجبویه، زعفران، دارچین، زنجبیل، گل گاو زبان، شربت عسل، شیره انگور و خرما، عرقیجات سنتی مثل عرق بیدمشک، بهار نارنج، نسترن، نعناع و پونه اشاره کرد.

### سلامت



کبد که نقش کلیدی در متابولیسم الکل ایفا می‌کند، از طرفی هم وظیفه تجزیه و ذخیره ویتامین B۱۲ را برعهده دارد که یک ویتامین حیاتی برای عملکرد اعصاب و تولید گلبول‌های قرمز خون است.

به گزارش «ام‌اس‌ان»، مصرف مزمن الکل می‌تواند منجر به آسیب کبدی شود و

# چرا کاهش وزن دشوار است؟

توانایی کبد برای متابولیسم و ذخیره مناسب این ویتامین را مختل کند. به همین ترتیب، الکل جذب سایر ویتامین‌های خانواده B مانند B۱ (تیامین)، B۶ (پیریدوکسین) و B۹ (فولات) را مختل می‌کند و منجر به کمبودهای شدیدی می‌شود که می‌تواند باعث بروز مشکلات عصبی، شناختی و خونی شود. کمبود ویتامین B به ویژه به دلیل مصرف الکل می‌تواند با علائم مختلفی ظاهر شود. به عنوان مثال کمبود تیامین می‌تواند منجر به مشکلات عصبی مانند نوروپاتی محیطی، ضعف عضلانی و گیجی شود. کمبود B۶ ممکن است باعث تحریک‌پذیری، افسردگی و مشکل در تمرکز شود، در حالی که کمبود B۱۲ می‌تواند منجر به کم خونی، خستگی و از دست دادن حافظه شود. کمبود فولات نیز می‌تواند به کم خونی و کاهش رشد منجر شود. متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند یک رژیم غذایی غنی از ویتامین‌های B و سایر مواد مغذی ضروری را برای مقابله با کمبودها ترکیب کنید. غذاهای سرشار از ویتامین B عبارتند از غلات کامل، حبوبات، گوشت بدون چربی، تخم مرغ، محصولات لبنی، آجیل و سبزیجات سبز برگ. همچنین برای اشخاصی که با کمبودهای مرتبط با الکل دست و پنجه نرم می‌کنند یا افرادی که قادر به حفظ سطح کافی این ویتامین از طریق رژیم غذایی نیستند، مکمل‌های ویتامین ممکن است ضروری باشد.



موش‌های چاق بررسی کردند. آنها دریافتند که چند ماه پس از لاغر شدن موش‌ها، تغییرات در اپی‌ژنوم آنها باقی مانده است؛ گویی سلول‌ها یادشان مانده بود که زمانی در بدنی چاق قرار داشتند!

«فردیناند فون ماین»، متخصص اپی‌ژنتیک از

دانشگاه ETH زوریخ می‌گوید: «هنوز مشخص

نیست که بدن برای چه مدت چاقی را به یاد می‌آورد.

ممکن است بازه زمانی مشخصی وجود داشته باشد که

طی آن، این حافظه از بین برود. اما (فعلاً) از این موضوع

اطلاعی نداریم.»

برای درک بهتر تأثیرات این حافظه، محققان

سلول‌های چربی موش‌هایی را که پس از چاقی، لاغر

شده بودند، بررسی کردند. این سلول‌ها قند و چربی

بیشتری نسبت به سلول‌های چربی موش‌های گروه کنترل (که

هیچ‌گاه چاق نشده بودند) جذب کرده بودند. همچنین با تعیین

رژیم غذایی پرچرب، موش‌های چاق سریع‌تر از موش‌های گروه

کنترل وزن اضافه کردند.

باین‌حال، برخی از دانشمندان معتقدند نتایج این مقاله به‌طور

مستقیم ثابت نمی‌کند که تغییرات اپی‌ژنوم باعث تغییرات

فیزیکی در موش‌ها شده است. «ایوان روزن»، زیست‌شناس،

می‌گوید یافتن لیست تغییرات اپی‌ژنتیکی در سلول‌های چربی

که در این مطالعه بررسی شده، مفید است، اما تعیین اینکه

کدام‌یک از این تغییرات باعث حافظه ماندگار سلول‌های چربی

می‌شود، دشوار خواهد بود.

فون ماین اشاره می‌کند: «این (یافته)هنوز به‌معنای ارتباط

علت و معلولی نیست، بلکه (نشان‌دهنده)همبستگی است... ما

درحال کار روی این موضوع هستیم.»

به گفته فون ماین، پیشگیری از چاقی از بسیار مهم است.

افرادی که وزن خود را از دست می‌دهند، می‌توانند لاغر بمانند،

اما این کار نیاز به تلاش و انرژی زیادی دارد. به گفته او،

یافته‌های این تیم تحقیقاتی می‌تواند به کاهش احساس بد

درمورد چاقی کمک کند.منبع: دیجیاتو



کاهش می‌دهند. برای شما که کلسترول خونتان بالاست توصیه می‌شود از مصرف این مواد غذایی پرهیزید. شما باید نان‌های سبوس دار مصرف کنید.

کره: کره، مایونز، مارگارین‌ها حاوی میزان زیادی چربی

هستند، با این حال روغن‌هایی مانند روغن زیتون، روغن کانولا

حاوی چربی‌های سالمی هستند که قلب شما را در وضعیت

بهتری نگه می‌دارند. در هر صورت از مصرف مواد غذایی چرب

## غذاهایی که باور نمی کنید سرشار از کلسترول بد هستند

لبنیات پرچرب: محصولاتی از قبیل: شیر غلیظ شده، کره و مارگارین و ... سرشار از چربی‌های اشباع هستند و در کسانی که کلسترول بد آن‌ها بالاست، مصرف این نوع محصولات باید به طور کامل متوقف شود. به جای لبنیات پرچرب، شما می‌توانید محصولات گیاهی مانند شیر بادام و شیر سویا، و یا لبنیات کم چرب یا بدون چربی را به رژیم روزانه خود اضافه کنید.

گوشت قرمز: از مصرف گوشت‌های چرب پرهیزید. به جای گوشت قرمز مصرف گوشت‌های سفید مانند گوشت مرغ و بوقلمون را وارد رژیم تان کنید. توجه داشته باشید که پوست این گوشت‌ها را نکنید. ماهی بخورید. ماهی آزاد، تن یا ساردین بهترین گزینه اند. این ماهی‌ها چرب هستند، اما چربی آن‌ها مانند گردو یا بذر کتان مفید است.

مواد غذایی آماده و صنعتی: بیشتر غذاهای آماده و صنعتی به خصوص آن‌هایی که گرم می‌شوند، با روغن‌های هیدروژنه و اسیدهای چرب ترانس تهیه و باعث افزایش کلسترول بد خون خواهد شد. از مصرف مواد غذایی خیلی خیلی چرب و خیلی شیرین و به ویژه آن‌هایی که حاوی روغن‌های هیدروژنه هستند پرهیزید. قندهای تصفیه شده و نشاسته: قندها و کربوهیدرات‌های های تصفیه شده مانند برنج سفید، نان‌ها و پاستاهای تهیه شده از آرد سفید میزان کلسترول خوب خون را

وجود چربی در بدن برای ایجاد اسیدهای صفراوی، عملکرد قلبی عروقی و مجموعه ای از فرایندهای بدن ضروری است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، مشکل از جایی آغاز می‌شود که شما مقادیر بیشماری از چربی‌ها را دریافت کنید و خود را در معرض خطر ابتلا به هیپو کلسترولمی یا همان تجمع پلاک در شریان‌ها قرار دهید.

لیوپروتئین با چگالی پایین یا همان ال دی ال نوعی چربی است که به عنوان قاتل خاموش هم شناخته شده است. وقتی سطح کلسترول ال دی ال بالاتر از ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد، شما در معرض ابتلا به هیپو کلسترولمی خواهید بود. البته این خطر زمانی تشدید می‌شود که سطح کلسترول خوب یا همان اچ ال نیز در مردان کمتر از ۳۵ میلی گرم در دسی لیتر و در زنان کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد.

علائم بالینی کلسترول بالا در هر فرد می‌تواند متفاوت باشد با این حال احساس سنگینی یا سوء هاضمه، خستگی، یبوست، بوی بد دهان، التهاب در اندام‌ها، سرماخوردگی‌های پی درپی، سردرد، بیبایی تار و درد قفسه سینه از علائم واضح افزایش کلسترول بد هستند.

در این میان، شما ممکن است از تأثیرات برخی مواد غذایی بر افزایش کلسترول بد خون بی خبر باشید:

طبق یک تحقیق جدید، میزان خواب عمیق افراد پس از حضور پنج دقیقه‌ای در محیط سرد (منفی ۹۰ درجه سانتیگراد) ۷.۳ دقیقه افزایش یافته است.

دانشمندان به شواهد جدیدی دست پیدا کرده‌اند که نشان می‌دهد حضور حتی پنج دقیقه‌ای در محیطی با دمای بسیار سرد می‌تواند به‌طور قابل توجهی منجر به خواب عمیق‌تر شود.

مطالعه مذکور توسط محققان «دانشگاه مونترال» (کانادا) و «دانشگاه یوتیه» (فرانسه) انجام شده و هدف آن بررسی فواید بالقوه «تحریک با انجماد» (Cryostimulation) برای بدن است. آنها در آزمایش‌های خود روی داوطلبان سالم، متوجه شدند که مدت زمان و کیفیت خواب آنها زمانی که تحت سرمادرمانی (Cryotherapy) قرار داشتند، افزایش پیدا کرده است.

در این مطالعه ۹ زن و ۱۱ مرد داوطلب برای آزمایش حضور داشته‌اند که تمام آنها در دهه بیست سالگی خود بوده‌اند. برای پنج روز متوالی، در ساعت ۶ بعدازظهر، آنها باید لباس‌ها خود را از تن خارج کرده و پنج دقیقه در اتاقی با دمای منفی ۹۰ درجه سانتیگراد حضور داشته باشند.

### غذا در بدن زنان زودتر هضم می‌شود یا مردان؟



عوامل بسیاری در مدت زمان هضم نقش دارند و این زمان بسته به نوع غذا و جنسیت افراد می‌تواند متفاوت باشد. طول دستگاه گوارش معمولاً ۷.۵ متر است و طول می‌کشد تا غذا این فاصله را طی کند تا تجزیه شود، مواد مغذی جذب و سپس به عنوان مواد زائد دفع شود. غذا بین ۶ تا ۸ ساعت نیاز دارد تا به روده بزرگ برسد. زمان بین سبزیجات و گوشت کمی متفاوت است.

بر اساس وب سایت «Living Strong»، فرآیند هضم سبزیجات و گوشت نیز به همین ترتیب آغاز می‌شود، اما میانگین زمان هضم در روده بزرگ در جنس‌های مختلف متفاوت است و به طور متوسط برای مردان ۳۳ ساعت و برای زنان ۴۷ ساعت است.

عوامل متعددی در زمان هضم نقش دارند و ممکن است بسته به نوع غذا به صورت جداگانه متفاوت باشند. غذاهای گیاهی تنها منابع خوب فیبر هستند که به حرکت غذا در روده‌ها با سرعت بیشتری کمک می‌کند.

پروتئین‌های گوشت و ماهی تا دو روز

طول می‌کشد تا به طور کامل هضم شوند، در

حالی که میوه‌ها و سبزیجات ممکن است در

کمتر از یک روز از کل دستگاه گوارش عبور

کنند، زیرا فیبر بالایی دارند.

بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ نوع باکتری در دستگاه

گوارش زندگی می‌کنند که بر هضم و جذب

و همچنین عملکرد سیستم ایمنی بدن تأثیر

می‌گذارند.

### شیرموز برای بدن مضر است



متخصص طب سنتی گفت: مصرف فرآورده‌های لبنی با گوشت باعث افزایش تولید سودا در بدن شده و در طولانی‌مدت زمینه بروز بسیاری از بیماری‌ها همچون واریس و گرفتگی‌های عروقی را ایجاد می‌کند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان ، محمدجواد اسلامی پور گفت: در طب اسلامی و ایرانی برای تغذیه همه افراد جامعه دستورالعمل‌های دقیق و کاربردی دارد و بسیاری از توصیه‌های علما و حکمای گذشته در این خصوص به اثبات رسیده است.

وی ادامه داد: بسیاری از خوراک‌ها را باید با مکمل‌های آن مصرف کرد، چراکه استفاده از مکمل باعث جذب بیشتر و هضم بهتر آن ماده غذایی می‌شود. در این باره توصیه می‌شود که شیر با عسل، گلاب یا هل مصرف شود. همچنین از مصرف شیر با هر نوع ماده غذایی دیگر مثل موز یا دیگر میوه‌ها پرهیز کنید. مخلوط کردن شیر با میوه‌ها باعث ایجاد خلط غلیظ و اختلال در هضم می‌شود.

این متخصص طب سنتی افزود: همچنین مصرف فرآورده‌های لبنی با گوشت موجب افزایش تولید سودا در بدن شده و در طولانی‌مدت زمینه بروز بسیاری از بیماری‌ها همچون واریس، گرفتگی‌های عروقی و... را ایجاد می‌کند. مصرف فرآورده‌های لبنی با ترشی‌ها نیز باعث انجماد فرآورده‌های لبنی در معده و فساد غذا می‌شود؛ از دیگر اثرات مصرف مواد لبنی با ترشی و سرکه می‌توان به دفع و کاهش کلسیم در بدن و ایجاد لک و پیس‌های پوستی اشاره کرد.

اسلامی پور با اشاره به مضرات مصرف پنیر نیز گفت: مصرف پنیر برای کسانی که در طول روز کار فکری انجام می‌دهند مثل دانش‌آموزان و دانشجویان و ... به‌طور کل در وعده‌ها روزانه ممنوع است و تنها موارد مصرف آن می‌تواند در وعده شام و آن‌هم با گردو یا زیره باشد. مصرف پنیر برای کسانی که در خانواده سابقه بیماری آلزایمر یا فراموشی دارند می‌تواند زمینه ابتلا به کاهش حافظه را فراهم کند. وی مصرف میوه هم‌زمان با غذا را مضر دانست و گفت: مصرف هم‌زمان تخم‌مرغ با ترب یا شیر نیز برای قلب و مغز مضر است. مصرف میوه بعد از هر غذای گوشتی مثل کباب، باعث فساد میوه در معده خواهد شد و تنها مصرف زیتون با غذا مجاز است.