

مردم از کدام سوسیس و کالباس ها استفاده کنند



محصول درج شود. این عدد نشان می‌دهد که چه میزان گوشت واقعی در ترکیب محصول به کاررفته است. وی با اشاره به اینکه کیفیت این محصولات ارتباط مستقیمی با میزان گوشت مصرفی دارد، افزود: فرآورده‌هایی که کمتر از ۴۰ درصد گوشت دارند، عمدتاً از ترکیباتی مانند آرد، سویا، روغن و مواد افزودنی تشکیل شده‌اند و ارزش تغذیه‌ای پایین‌تری دارند. فرآورده‌هایی که بین ۴۰ تا ۶۰ درصد گوشت دارند، از نظر کیفیت در سطح متوسط قرار می‌گیرند و محصولاتی که بیش از ۶۰ درصد گوشت دارند، در صورت تولید توسط واحدهای مجاز و معتبر، از نظر پروتئینی مناسب‌تر هستند.

رضوی موسوی با تأکید بر نقش نظارتی سازمان غذا و دارو، گفت: گوشت مصرف‌شده در این محصولات باید از کشتارگاه‌های مجاز و مورد تأیید تأمین شود. استفاده از گوشت‌های تاریخ‌گذشته، بی‌هویت یا خارج از زنجیره مجاز،

سرپرست اداره امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی با منشأ دامی و دریایی سازمان غذا و دارو، در ارتباط با سلامت فرآورده های گوشتی، توضیحاتی داد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدانا، حشمت الله رضوی موسوی گفت: میزان گوشت به‌کار رفته در فرآورده‌های گوشتی، یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سنجش کیفیت این محصولات است و باید به صورت دقیق، شفاف و خوانا روی بسته‌بندی درج شود. وی بر لزوم اطلاع‌رسانی صحیح و کامل ترکیب این فرآورده‌ها به مصرف‌کنندگان تأکید کرد و افزود: درج واقعی درصد گوشت، نقش مهمی در انتخاب آگاهانه و تغذیه سالم مردم دارد.

رضوی موسوی اظهار کرد: درج درصد گوشت در فرآورده‌هایی مانند سوسیس و کالباس یک الزام قانونی است و اطلاعات آن باید به‌صورت خوانا و شفاف روی بسته‌بندی مردم دارد.

سیر؛ گیاهی با خواص جادویی

سیر یکی از گیاهانی است که در طب سنتی در سراسر جهان مورد استفاده قرار گرفته و ادعا شده خواص بسیاری برای سلامتی مانند تقویت سیستم ایمنی دارد. یونانی‌ها، بابلی‌ها، رومی‌ها و چینی‌ها نیز از سیر به عنوان دارو استفاده می‌کرده‌اند.

به گزارش ایسنا، سیر حاوی ترکیباتی با خواص دارویی قوی، بسیار مغذی با کالری بسیار کم است. سیر می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی کمک کند و ترکیبات فعال موجود در سیر می‌توانند فشار خون را کاهش دهند. سیر سطح کلسترول را بهبود می‌بخشد و ممکن است خطر بیماری قلبی را کاهش دهد.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، سیر حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که ممکن است به پیشگیری از بیماری آلزایمر و زوال عقل کمک کند. همچنین مکمل های سیر ممکن است عملکرد ورزشی را بهبود بخشند. خوردن سیر ممکن است به سم زدایی فلزات سنگین در بدن کمک کند و سلامت استخوان ها را بهبود بخشد.

سیر خام یک منبع خوب از منگنز، ویتامین B۶ همچنین حاوی کلسیم، مس، پتاسیم، فسفر، آهن و ویتامین B1 است.

سیر به انواع مختلف (خام، پخته و ترشی) مصرف می‌شود و تمام اشکالش نسبت به اندازه‌اش سرشار از مواد مغذی شامل ویتامین‌های گروه B و آنتی اکسیدان‌های ضد سرطان است که می‌تواند طیف وسیعی از مزایای سلامتی را در برگیرد. اما ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد.

نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد سیر ممکن است پاسخ ایمنی بدن را تقویت کند. یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای روی انسان نشان می‌دهد مصرف روزانه مکمل سیر در مقایسه با دارونما، سرماخوردگی را تا ۶۳ درصد کاهش می‌دهد. همچنین نتایج مطالعه دیگری نشان داده عصاره سیر کهنه شده در دوزهای بالا (۲/۵۶ گرم در روز) روزهای بیماری ناشی از سرماخوردگی با آنفولانزا را تا ۶۱ درصد کاهش می‌دهد. مطالعه سوم شواهد را ناکافی نشان داد و گفت که به داده‌های بیشتری نیاز است.

نتایج مطالعات متعددی که بر روی انسان انجام شده، نشان می‌دهد سیر می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا داشته باشد. در واقع، نتایج یک مطالعه نشان داد که ۶۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم عصاره سیر کهنه شده به اندازه داروی

شیوع «آبله مرغان» در فصل بهار

یک متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با اشاره به شیوع آبله مرغان در فصل بهار، گفت: به افراد توصیه می‌شود برای پیشگیری از ابتلاء از تماس، دست و دیده بوسی با بیماران خودداری کنند.به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مسعود مردانی، با اشاره به اینکه احتمال ابتلاء به آبله مرغان در فصل بهار افزایش می‌یابد، اظهار کرد که عامل ابتلاء به آبله مرغان یک بیماری ویروسی حاد است که منجر به بروز تب و بثورات جلدی (جوش‌های پوستی) در فرد مبتلا خواهد شد.وی افزود: درگذشته این بیماری مخصوص کودکان بود اما با افزایش سطح بهداشت در جامعه کودکان در مراحل ابتدایی زندگی به این بیماری مبتلا نمی‌شوند و در بزرگسالی با آبله مرغان درگیر می‌شوند.استاد دانشگاه علوم

بهترین زمان غذا خوردن برای

ورزش؛ قبل، حین یا بعد؟



آیا بهتر است قبل از ورزش کردن، در حین ورزش یا بعد از آن غذا بخوریم؟ کارشناسان چه نکاتی را برای پیشینه کردن نتایج ورزش مفید می‌دانند؟

به گزارش ایرنا زندگی - اگر به برخی از افراد خودخوانده متخصص در ورزش در شبکه‌های اجتماعی گوش دهید، آن‌ها قسم می‌خورند که ورزش کردن با شکم خالی چربی بیشتری می‌سوزاند.

اما به گفته‌ای لانگر، متخصص تغذیه در تورنتو، این تصور نادرستی است که می‌گویند ورزش کردن در حالت ناشتا باعث بهبود عملکرد بدن یا سوزاندن بیشتر کالری می‌شود. او می‌گوید: «تحقیقات نشان می‌دهد که از نظر نتایج، تفاوت زیادی ایجاد نمی‌شود.»پس آیا این بدان معنی است که باید درست قبل از ورزش پروتئین و کربوهیدرات مصرف کنید؟ نه، این هم درست نیست. در این گزارش کرد که در پورونیوز به چاپ رسیده است؛ نگاهی داریم به زمان و نحوه مصرف غذا قبل، بعد یا حتی حین تمرین؛ و پیش از هر چیز به یاد دلشته باشید که کارشناسان می‌گویند آنچه می‌خورید مهم‌تر از زمان خوردن است.

چه دلیلی برای خوردن قبل از ورزش وجود دارد؟

کالری‌های موجود در غذا در واقع انرژی هستند، بنابراین برای یک تمرین صحیح به آن‌ها نیاز داریم. با این حال، خوردن بیش از حد و خیلی زود قبل از تمرین می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

لانگر می‌گوید ورزش کردن خون را از اندام‌هایی مانند معده به سمت عضلات هدایت می‌کند، بنابراین ورزش کردن با شکم پر بر روند هضم تأثیر می‌گذارد و می‌تواند باعث گرفتگی عضلات یا حتی حالت تهوع شود.

این مسئله به‌ویژه در مورد وعده‌های غذایی با چربی، پروتئین یا فیبر بالا صدق می‌کند زیرا این نسبت به کربوهیدرات‌ها زمان بیشتری برای هضم نیاز دارند. لانگر توصیه می‌کند که قبل از ورزش کربوهیدرات مصرف کنید و برای ورزش سنگین، دو تا سه ساعت قبل از آن صبر کنید. او گفت: «لازم نکرده یک ساعت قبل از بازی‌هایی که استیک بزرگ بخورید.»

اگر صبح زود یا قبل از شام ورزش می‌کنید، خوردن یک میان‌وعده سرشار از کربوهیدرات مانند یک موز با کره بادام‌زمینی یا ماست با میوه قبل از تمرین لشکالی ندارد. این گونه خوراکی انرژی لازم برای عملکرد خوب را به شما می‌دهد و می‌توانید بعد از تمرین یک وعده کامل بخورید.

بعد از ورزش چه زمانی و چه چیزی باید بخورید؟

آن استیک شاید بعد از ورزش بیشتر به دردتان بخورد، زیرا به گفته کریستا آستین، فیزیولوژیست آمریکایی، بعد از ورزش هضم پروتئین راحت‌تر است.

آستین می‌گوید که اگر حداقل یک ساعت تا وعده غذایی کامل دارید، بهتر است در این فاصله یک میان‌وعده پرپروتئین بخورید تا لشته‌ایان را کنترل کنید. دلیل این مسئله چندان ارتباطی به بازیابی عضلات یا جذب مواد مغذی ندارد، بلکه دلایل آن است که معمولاً انسان در حال گرسنگی، انتخاب غذایی درستی ندارد و ممکن است هر غذایی را بخورد، بنابراین بهتر است با خوردن یک خوراکی میان‌وعده پرپروتئین، تا وعده غذایی اصلی صبر کنید.

آستین می‌گوید: «بسیاری از مردم حدود یک ساعت پس از ورزش خیلی گرسنه می‌شوند، و شما نمی‌خواهید این اتفاق بیفتد. بنابراین باید زودتر این موضوع را کنترل کنید، و گرنه ممکن است پرخوری کنید.»

لانگر می‌گوید با این حال، این که گفته می‌شود باید بلافاصله پس از تمرین شیک پروتئین بنوشید تا عضلات بزرگ‌تری بسازید، درست نیست و افسانه‌بافی است.

بسیاری از علاقه‌مندان به ورزش به آنچه که «پنجره آنابولیک» نامیده می‌شود اشاره می‌کنند که حدود یک ساعت بعد از ورزش است و در آن زمان بدن برای ترمیم عضلات آماده است.لانگر می‌گوید: لانگر می‌گوید: «اگر یک فرد معمولی هستید، نیازی نیست که حتماً بلافاصله بعد از ورزش پروتئین بخورید، چون بدن شما برای مدت طولانی‌تری قادر به جذب و استفاده از مواد مغذی است. مسئله مهم‌تر از زمان مصرف، این است که در طول روز، در هر وعده غذایی، مقدار کافی پروتئین دریافت کنید.»او همچنین می‌گوید: «بدن برای ترمیم و نگهداری عضلات به تأمین پیوسته آمینواسیدها مانند پروتئین نیاز دارد، یعنی حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی، بسته به عوامل مختلف. لولویت دادن به این موضوع به دستنایی به اهداف کمک خواهد کرد، چه ساخت عضله، چه احساس سیری، چه کاهش وزن، همه این‌ها»

چطور در حین ورزش غذا بخوریم؟

اکثر افرادی که به اندازه کافی در طول روز غذا می‌خورند نیازی به خوردن چیزی در حین ورزش ندارند.اما اگر شما به شدت ورزش می‌کنید و کارتان بیشتر از یک ساعت طول می‌کشد، مثلاً برای مسابقات ماراتن تمرین می‌کنید، می‌توانید از یک میان‌وعده سرشار از کربوهیدرات در وسط تمرین بهره‌برید.آستین پیشنهاد می‌کند که به جای تمرکز بر زمان خوردن، بر روی این که چه چیزی و چه مقدار بخوریم تمرکز کنیم. او هشدار می‌دهد که از پیچیده کردن بیش از حد این موضوع خودداری کرده و توصیه کرد که دستورالعمل‌های تغذیه‌ای را دنبال کنید.

او می‌گوید: «بزرگ‌ترین چیزی که باید به مردم پیاموزیم این است که تغذیه ساده است. شاید باید تمرکزتان را از مفهوم زمان‌بندی مواد مغذی بردارید و فقط مطمئن شوید که به طور مداوم در طول روز غذا می‌خورید و روی سلامتی تمرکز می‌کنید.»

آیا مصرف ماست به بازسازی

عضلات کمک می‌کند؟



ماست یکی از خوراکی‌های غنی از پروتئین و کم کربوهیدرات است که می‌تواند انتخابی مناسب برای خوردن قبل از خواب باشد. ویژگی خاص ماست این است که به بازسازی عضلات کمک می‌کند که این امر به‌طور غیرمستقیم باعث افزایش میزان کالری‌سوزی در زمان خواب می‌شود.

به گزارش ایسنا، ماست حاوی پروتئین کازئین است که با هضم آهسته، آمینواسیدها را به تدریج در بدن آزاد می‌کند، روندی که به ترمیم و ساخت عضلات کمک می‌کند. هرچه عضلات بیشتری داشته باشید، متابولیسم پایه شما بالاتر می‌رود به این معنا که کالری بیشتری در حال استراحت می‌سوزانید.

ماست همچنین غنی از کلسیم است که نقش مهمی در سوخت‌وساز چربی‌ها ایفا می‌کند. برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کلسیم می‌تواند به افزایش تجزیه چربی‌ها و کاهش تشکیل سلول‌های چربی جدید کمک کند.

به گزارش پورونیوز، به گفته متخصصان، پیش از خواب یک کاسه کوچک ماست بخورید. این یک میان‌وعده سیرکننده و مناسب برای سوزاندن چربی‌ها در طول شب است.

ادویه‌ای که به تنظیم قند خون در طول شب کمک می‌کند



دارچین یک ادویه رایج در شیرینی‌ریزی است اما آیا می‌دانستید که می‌تواند در مدیریت وزن شما نیز مؤثر باشد؟ دارچین علاوه بر طعمش، نقشی در کنترل قند خون دارد که به طور غیرمستقیم می‌تواند به چربی‌سوزی کمک کند.به گزارش ایسنا، دارچین به تثبیت سطح قند خون کمک می‌کند که منجر به کاهش نوسانات انسولین می‌شود. سطح بالای انسولین می‌تواند منجر به ذخیره بیش از حد چربی‌ها شود. این ادویه همچنین با بهبود گردش خون می‌تواند باعث تنظیم دمای بدن شود، عملی که به سوزاندن کالری‌ها کمک می‌کند.

به گزارش پورونیوز، یک سر انگشت دارچین را می‌توانید به یک لیوان شیر داغ (ترجیحاً شیر بدون چربی یا گیاهی) اضافه کنید و آن را پیش از خواب بنوشید. یا می‌توانید آن را روی ماست یا غلات پاشیده و پیش از خواب بخورید. به این ترتیب می‌توانید به راحتی از خواص دارچین بهره‌مند شوید.

یک متخصص پوست:

بیش از ۸۰ درصد آسیب‌های پوستی ریشه در کودکی دارد

یک متخصص پوست و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: بیش از ۸۰ درصد آسیب‌ها و بیماری‌های پوستی در افرادی دیده می‌شود که در سنین کودکی و پیش از ۱۸ سالگی به طور مکرر در معرض نور خورشید قرار گرفته‌اند. بنابر این استفاده از ضدآفتاب برای کودکان نیز بسیار ضروری است. به گزارش ایسنا، دکتر محمدرضا سبحان با اشاره به اینکه نور مستقیم خورشید عامل اصلی بسیاری از سرطان‌های شایع پوستی است، گفت: لشنه ماوراء بنفش (UV) موجود در نور خورشید، نقش مهمی در ایجاد و گسترش سرطان‌های پوست دارد.وی افزود: پیری زودرس پوست، ایجاد چین‌وچروک، لک و افتادگی پوست نیز از دیگر عوارض نور آفتاب است که با استفاده صحیح از ضدآفتاب می‌توان از آن جلوگیری کرد. این متخصص پوست با بیان اینکه گرم‌های ضد آفتاب به دو نوع شیمیایی و فیزیکی تقسیم می‌شوند، توضیح داد: در نوع شیمیایی، فیلترهای ارگانیک لشنه UV را جذب می‌کنند، در حالی که در نوع فیزیکی مانند زینک اکساید، این فیلترها بازتاب داده می‌شود.

FSF متخصص برای آفتاب ایران ۳۰ به بالا است

سبحان تأکید کرد: آفتاب ضدآفتاب باید متناسب با نوع پوست افراد باشد، چراکه انواع مختلفی از پوست از جمله چرب، خشک، حساس و دلری جوش وجود دارد و هر کدام نیاز به محصول متفاوتی دارند.

وی افزود: یک ضدآفتاب مناسب باید علاوه بر اثربخشی، استفاده راحت و قابل تحملی داشته باشد و توسط پزشک متخصص پوست انتخاب و تجویز شود. با توجه به شرایط اقلیمی، در کشور ما استفاده از ضدآفتاب‌هایی با SPF حداقل ۳۰ توصیه می‌شود. بهتر است ضدآفتاب را حدود ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پیش از قرار گرفتن در معرض نور خورشید استفاده کرده و هر دو تا سه ساعت یک‌بار آن را تمدید کنیم. استفاده از ضدآفتاب در پاییز و زمستان هم ضروری است عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با رد این تصور که در فصول سرد نیازی به ضدآفتاب نیست، گفت: از تصاویر ۱۰ صبح تا ۴ عصر، حتی در پاییز و زمستان، میزان لشنه UV به بالاترین سطح خود قرار دارد و استفاده از ضدآفتاب در این ساعات اهمیت زیادی دارد. برای داشتن پوشش مناسب و محافظت کافی، باید حداقل به اندازه یک‌بند انگشت از گرم ضدآفتاب برای هر ناحیه از پوست استفاده شود.

برخی افراد

ممکن است واکنش‌های نامطلوبی به سیر یا سیر تخمیر شده داشته باشند. همچنین می‌تواند با برخی داروها واکنش منفی نشان دهد. قبل از افزودن سیر به رژیم غذایی یا مصرف مکمل سیر، به خصوص در دوزهای بالا، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

از آنجایی که سیر می‌تواند خون را رقیق کند، خوردن مقادیر زیاد سیر می‌تواند خطر خونریزی را افزایش دهد. همچنین می‌تواند با سایر رقیق‌کننده‌های خون مانند aspirin)، Coumadin)، warfarin) و Plavix) (Clopidogrel) واکنش نشان دهد. سیر همچنین ممکن است با داروی ضد HIV ساکونایور تداخل داشته باشد.

در برخی از افراد، سیستم ایمنی سیر را به اشتباه به عنوان یک تهدید تشخیص داده و باعث واکنش آلرژیک می‌شود. علائم آلرژی سیر شامل التهاب پوست، کهیر، احتقان بینی یا آبریزش بینی، خارش بینی، عطسه کردن، خارش یا آبریزش چشم، تنگی نفس یا خس‌خس سینه، تهوع و استفراغ، گرفتگی معده و اسهال می‌شود. شدت علائم می‌تواند متفاوت باشد.

افرادی که از داروهای ضد انعقاد خون استفاده می‌کنند، باید در مصرف سیر احتیاط کنند. همچنین افرادی که قرار است تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند، باید ۷ تا ۱۰ روز پیش از جراحی، از خوردن سیر خودداری کنند. زیرا سیر زمان خونریزی را طولانی‌تر می‌کند.

مخاط مجرای ادرار و واژن نیز نشانه‌هایی از بیماری ایجاد شود. به گفته وی بثورات تاولی و خارش دار ناشی از عفونت آبله مرغان بین یک هفته تا ۲۰ روز (بسته به شرایط فرد متفاوت است) پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر خواهد شد و معمولاً حدود ۵ تا ۱۰ روز این بیماری نشانه‌های خود را دارد. مردانی به برخی از نشانه‌های آبله مرغان که ممکن است یک یا دو روز قبل از بثورات ظاهر شوند اشاره کرد و افزود: تب (اغلب با تب خفیف ۸/۳۷ تا ۹/۳۸ درجه‌ی سانتی‌گراد شروع می‌شود)، کاهش اشتها، سردرد، خستگی و احساس ناخوشی عمومی از جمله نشانه‌های این بیماری است. وی با بیان اینکه زمانی متوجه شدید خودتان یا فرزندان، نشانه‌های ابتلاء به آبله مرغان را دارد باید به پزشک عفونی یا عمومی مراجعه کنید، اضافه کرد: پزشک با معاینه ضایعات و در نظر گرفتن سایر علامت‌ها می‌تواند بیماری را تشخیص دهد، همچنین در صورت لزوم، برای کاهش شدت بیماری و درمان عوارض ناشی از آن، دارو تجویز می‌کند.

پزشکی شهید بهشتی با تأکید بر اینکه نشانه‌های ابتلاء به آبله‌مرغان در بزرگسالان به مراتب شدیدتر از کودکان است خاطر نشان کرد: این بیماری ارتباط مستقیم با سن دارد، هر چه سن ابتلاء افزایش یابد علائم‌های بیماری نیز شدیدتر است.مردانی یادآور شد: جوش‌های پوستی آبله مرغان در قسمت‌های مختلف بدن مانند سر، صورت، اندام و در برخی موارد در تمام بدن ظاهر می‌شود.وی با بیان اینکه دوره حاد این بیماری هفت روز است تأکید کرد: در برخی افراد بهبود بین دو تا سه هفته نیز ادامه دار است. این متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با بیان اینکه به افراد توصیه می‌شود برای پیشگیری از ابتلاء به این بیماری از دست دادن و دیده بوسی با مبتلایان خودداری کنند، خاطر نشان کرد: این بیماری واگیردار است به شکلی که با کوچک‌ترین تماس با فرد آلوده، بیماری انتقال می‌یابد.مردانی با بیان اینکه معمولاً این بیماری در کودکان سالم خفیف است و در موارد شدید، ضایعات می‌تواند تمام بدن را پوشش دهد اضافه کرد: ممکن است در گلو، چشم‌ها و غشاهای