

شیرین‌کننده‌های مصنوعی

احتمال پرخوری را افزایش

می‌دهند



«افزایش لشته‌ا» از عوارض مصرف موادغذایی حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی است.

باشگاه خبرنگاران جوان – «سپلند» ‘Splenda’ یکی از جایگزین‌های قند به حساب می‌آید و ممکن است سبب افزایش لشته‌ا و احساس گرسنگی شود و احتمال پرخوری را در پی دارد. «سوکراوز» که ماده اصلی «سپلند» محسوب می‌شود با ایجاد طعمی شیرین بدون تأمین کالری‌های مورد انتظار، مغز را دچار سردرگمی می‌کند.

محققان مرکز تحقیقات دیابت و چاقی دانشگاه کالیفرنیا۱ جنوبی معتقدند، اگر بدن شما به‌دلیل طعم شیرین، انتظار دریافت کالری داشته باشد ولی آن کالری را دریافت نکند، این موضوع می‌تواند روش واکنش مغز به چنین موادغذایی را در طول‌زمان تغییر دهد و باعث افزایش تمایل به مصرف آنها شود. حدود ۴۰درصد از آمریکایی‌ها اغلب‌با هدف کاهش مصرف قند روزانه‌شان به‌طور منظم از شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده می‌کنند، اما آما واقعا این مواد در کنترل وزن بدن مؤثرند؟

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، بررسی ۳ نوشیدنی «آب ساده»، «نوشیدنی شیرین‌شده با سوکرالوز» و «نوشیدنی شیرین‌شده با قند معمولی» نشان می‌دهد که نوشیدنی حاوی سوکرالوز در مقایسه با آب یا نوشیدنی حاوی قند، فعالیت ناحیه هیپوتالاموس مغز که وظیفه‌تنظیم لشته‌ا و وزن بدن را دارد، بیشتر افزایش می‌دهد. همچنین، مصرف سوکرالوز سبب احساس گرسنگی بیشتر نسبت به نوشیدنی حاوی قند ساده می‌شود.این تأثیر در زنان و افراد چاق یعنی گروهی که بیشتر در معرض استفاده از محصولات رژیمی هستند، شدیدتر است.

نتایج آزمایش‌های خون نشان داده‌اند که نوشیدن قند معمولی سبب افزایش قند خون و ترشح هورمون‌های مانند انسولین و GLP-۱ (پپتید شبه‌گلوکاگون ۱) می‌شود، اما مصرف سوکرالوز چنین اثری روی این هورمون‌ها ندارد. بدن از طریق این هورمون‌ها به مغز پیام می‌دهد که کالری دریافت‌شده و دیگر نیازی به مصرف غذا نیست. سوکرالوز این اثر را ایجاد نمی‌کند و بر احساس سیری تأثیر نمی‌گذارد. کودکان و نوجوانان در ارتباط با این موضوع آسیب‌پذیرتر هستند، چراکه مصرف شیرین‌کننده‌های مصنوعی میان آنها رایج‌تر است و همچنین مغز در این سنین حساسیت بالاتری دارد؛ بنابراین یک فرصت مهم برای مداخله زودهنگام است.

آیا روغن زیتون فاسد می‌شود؟



کارشناسان تغذیه در مورد نگهداری روغن زیتون که یکی از عناصر مهم در پخت‌وپز و تهیه انواع سالادهاست، هشدار می‌دهند و می‌گویند که محل نگهداری آن، روی طعم و ماندگاری‌اش تأثیرگذار است.

به گزارش ایسنا، نگهداری روغن زیتون در قفسه‌ای به دور از نور، گرما و اکسیژن، ماندگاری آن را افزایش می‌دهد و مانع از خراب‌شدن سریع آن می‌شود.کارشناسان تغذیه می‌گویند به جای آنکه روغن زیتون را روی پیشخوان رها کنید، آن را در یک کابینت خنک و تاریک بگذارید.

همچنین روغن زیتونی بخزید که بطری تیره دارد، نه شفاف، تا از تأثیر مضر نور محافظت شود.

با این حال، برای نگهداری درست روغن زیتون باید تعادل را رعایت کرد. به عبارت دیگر، درست است که نور برای روغن زیتون مضر است و باید در محیطی خنک نگهداری شود اما گذاشتن آن در یخچال هم درست نیست زیرا سرمای یخچال باعث سفت شدن (بستن) روغن می‌شود و بر نحوه استفاده از آن تأثیر می‌گذارد.

از طرفی بوی خاص تازه روغن زیتون نیز در صورت نگهداری در یخچال کاهش می‌یابد.

به گزارش اپیندیندنت، کارشناسان به این نکته هم اشاره کرده‌اند که عمر مفید مصرف روغن زیتون معمولاً کوتاه است، بنابراین بهتر است ظرف «چند ماه» مصرف شود.

برای تشخیص تازه‌گی روغن زیتون، تنها نباید به تاریخ انقضا نگاه کرد. بهترین نشانه فاسد شدن روغن زیتون نه تاریخ انقضای روی بطری، بلکه حس بویایی و چشایی خودتان است. روغن فاسد معمولاً بوی ماندگی می‌دهد، مثل بوی مداد شمعی یا گردوی کهنه.

روغن زیتون یکی از عناصر اصلی در رژیم مدیترانه‌ای است که مزیت‌های بسیاری دارد و تأثیر آن بر سلامت سیستم عصبی و دستگاه گوارش تأیید شده است.

سلامت

قدرت ۴ شیره را جایگزین قرص آهن کنید



عضلات است، به همین دلیل است که ترکیب شیره انگور و ارده کنجد را به کسانی که کارهای سنگین انجام می‌دهند یا ورزشکار هستند، توصیه می‌کنند چرا که علاوه بر مقوی بودن، باعث افزایش حجم عضلات می‌شود.

با استفاده از شیره انگور می‌توان نیازهای روزانه بدن را به کلسیم، پتاسیم، منیزیم، و آهن برآورده کرد. شیره انگور به دلیل میزان بالایی مواد معدنی موجود، می‌تواند برای دوران بارداری، شیردهی و بازیابی از انواع بیماری‌ها بسیار مفید باشد.

شیره انگور درمان مفیدی برای کسانی است که دچار گلودرد و سرفه شده‌اند. در واقع یکی از خواص شیره انگور اثر ضدالتهابی و نرم‌کنندگی در ناحیه حلق است، به همین دلیل افرادی که به خصوص در ماه‌های سرد سال دچار التهاب حلق می‌شوند و به دنبال آن سرفه می‌کنند، توصیه می‌شود که از غرغره شیره انگور با آب استفاده کنند.

سیستم ایمنی بدن را با شیره خرما تقویت کنید

یکی دیگر از شیره‌های پر خاصیت و پر انرژی، شیره خرما است. شیره خرما همان خواص خرما را دارد. حاوی فسفر و آهن است که مصرف آن در وعده‌ی صبحانه باعث فعال شدن سلول‌های عصبی و در ضمن مانع ایجاد کم خونی در افراد می‌شود. شیره خرما، تسکین دهنده دردهای رماتیسمی و امراض شریانی و وریدی هستند. مواد معدنی مانند کلسیم، آهن، فسفر، سدیم، پتاسیم، منیزیم، گوگرد و روی در این میوه شیرین به وفور وجود دارد.

قندهای طبیعی موجود در شیره خرما سبب می‌شود قدرت‌بدنی فرد بیشتر شود. این ماده برای زنان بارداری که به کالری بیشتری احتیاج دارند، بسیار مفید است. زنان باردار نسبت به افراد معمولی کالری بیشتری نیاز دارند که می‌توانند آن را از طریق خرما نیز به دست بیاورند. شیره خرما هم مانند شیره انگور، منبع خوبی برای آهن است. کمبود آهن می‌تواند باعث کم خونی شود و شرایطی مانند سرگیجه، خستگی، ناخن‌های شکننده و تنگی نفس را ایجاد کند. از این رو شما می‌توانید با مصرف مواد غذایی سرشار از آهن مانند شیره خرما به کاهش علائم فقر آهن کمک کنید.

خرما سرشار از پتاسیم است که فشارخون را کاهش داده و از این طریق خطر ابتلا به سکته مغزی و بیماری‌های قلبی را کم می‌کند.

شیره خرما یک منبع خوب برای پروتئین است که به حفظ عضلات و ماهیچه‌های ما کمک خواهد کرد؛ بنابراین اگر ورزش می‌کنید برای تأمین پروتئین خود می‌توانید از میوه خرما و یا شیره آن قبل تمرینات ورزشی استفاده کنید تا کالری موردنظر را با پروتئین مفید در اختیار بدنتان قرار دهد. خرما مقدار زیادی منیزیم و مواد معدنی دارد که برای عملکرد سیستم ایمنی بدن مفید است، در این صورت سیستم ایمنی قوی‌تر شده و با التهاب‌ها مبارزه می‌کند.

بینایی خود را با شیره توت تقویت کنید

شیره توت یکی دیگر از شهدهای خوشمزه است که می‌تواند غذایی مفید و مغزی باشد. از خواص موجود در این شیره می‌توان به تقویت بینایی اشاره کرد. از آنجایی که یکی از ویتامین‌های اصلی مورد نیاز چشم‌ها، ویتامین آ است و کمبود شدید این ویتامین در بدن، باعث کاهش دید افراد در شب‌ها و مکان‌های تاریک می‌شود که اصطلاحاً به آن شب‌کوری می‌گویند. در واقع ویتامین آ موجود در این شهد محافظت می‌کند، کمبود این ویتامین رافع می‌کند و باعث تقویت بینایی می‌شود.

یکی از عوامل احساس اضطراب و ناآرامی، کمبود بعضی ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن است. یکی از ویتامین‌های

مؤثر در رفع استرس و اضطراب‌هایی که به دنبالشان کج خلقی و ناراحتی و عصبانیت می‌آید، ویتامین ب است. تحقیقات نشان داده شیره توت، منبع خوبی از برخی ویتامین‌های گروه ب است که مصرف مداوم آن می‌تواند این نیاز بدن را برطرف کند و آرامش و خوش خلقی را به مصرف کننده هدیه کند.

یکی دیگر از خواص شیره توت، خاصیت ضد سرطانی آن است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در توت سفید، به شکل غلیظ شده در شیره توت حضور فعال دارند و از این راه، با رادیکال‌های آزاد در بدن به مبارزه می‌پردازند و خاصیت ضدسرطانی خود را ایفا می‌کنند.

این شهد خوش طعم برای افراد دیابتی مضر نیست. در واقع قند موجود در شیره توت، برخلاف شیره خرما و شیره انگور، برای مصرف دیابتی‌ها بی‌ضرر است. از این رو افرادی که مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند می‌توانند با خیال راحت از این شیره استفاده کنند.

فیبر موجود در شیره توت، خاصیت ملین بودن به آن می‌بخشد و از این جهت در رفع مشکلات گوارشی، کمک خوبی برای دستگاه گوارش است.

جلوی رشد سلول‌های سرطانی را با شیره انجیر بگیرد

شیره انجیر یکی از مقوی‌ترین انواع شیره میوه‌ها است که به همراه شیره خرما، شیره انگور و شیره توت و ترکیب آن‌ها با هم می‌توان یک شیره میکس و یا شیره ترکیبی فوق‌العاده مقوی و شفابخش را ساخت. این شیره، شیرین و دارای طبیعت گرم و تر است.

میوه انجیر میزان زیادی ماده معدنی، ویتامین‌ها و مواد طبیعی درمانی و قندی دارد. این میوه به‌عنوان درمان بسیاری از بیماری‌ها مانند بیوسست، بواسیر، بی‌خوابی، زگیل، کم‌خونی، پوست و مو و بسیاری دیگر از بیماری‌ها شناخته شده است. شیره انجیر اگر به صورت صحیح گرفته شود تمامی خواص انجیر را حفظ خواهد کرد و در مدتی طولانی‌تر نیز می‌توان از آن به خوبی استفاده کرد. این شیره از حرارت دهی و غلیظ شدن آب این میوه به دست می‌آید.

شیره انجیر خالص بیوسست را برطرف می‌کند و یکی از بهترین مواد غذایی، برای تمیز کردن روده بزرگ و تقویت دستگاه گوارش است.

همین طور از سرطان روده جلوگیری می‌کند و جلوی رشد سلول‌های سرطانی را می‌گیرد. این شیره شیرین و لذت‌بخش لطیف‌کننده و رقیق‌کننده خون و مایعات بدنی و از بین برنده رسوبات و مواد زاید بدن است.

از آنجایی که در این شیره، پتاسیم فراوان وجود دارد، برای کنترل فشار خون مفید است و دفع ادراری کلسیم از بدن را کاهش می‌دهد. شیره انجیر خالص برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است و سرفه و تنگی نفس را کاهش می‌دهد و غرغره کردن آن گلودرد را برطرف می‌کند.

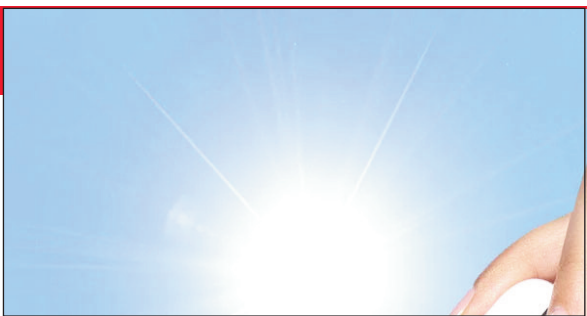
در شیره انجیر فیبر فراوانی وجود دارد و فیبرهای غذایی موجود در شیره انجیر خالص، گرسنگی را به تأخیر می‌اندازد و اثر مفیدی بر کاهش وزن دارد، همچنین از ابتلا به سرطان سینه جلوگیری می‌کند.

شیره انجیر از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند

این شیره برای درمان التهاب مجاری دستگاه تنفسی، کلیه، ذلت لاریه، سرخک، مخمک و آبله مفید است. انجیر و شیره انجیر سرشار از کلسیم است و کلسیم موجود در آن‌ها با کلسیم شیر برابری می‌کند؛ بنابراین این شیره برای افزایش تراکم استخوان مفید و موثر بوده و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

این شیره برای کسانی که قند خوشنان پایین می‌آید و یک باره احساس ضعف می‌کنند، مناسب است، چون قند آن به سرعت در روده کوچک جذب می‌شود.

برای بهبود سردرد، دندان درد، تهوع، تب، نفرس، گوش درد، سوختگی، مدده درد، ورم چرکی و آبسه، بیماری‌های ریوی مفید است. شیره انجیر در نرم کردن ورم‌های سخت بسیار موثر است و ضمام آن ورم بناگوش را درمان می‌کند. تقویت اعصاب، مقوی بدن و خون‌ساز، تقویت اعصاب و حافظه، رفع خواب رفتن دست و پا، شاداب و جوان‌کننده پوست، تقویت قوای جسمی، ملین و برطرف‌کننده بیوسست، جایگزین قرص آهن و اسیدفولیک و رفع سردرد و سرگیجه ناشی از کم خونی از دیگر خواص ۴ شیره است.منبع: فارس



رگ‌های خونی مغز آسیب برساند، التهاب را افزایش دهد و ارتباط بین سلول‌های مغزی را کاهش دهد.

حفاظت از سلامت مغز

با توجه به اینکه تلفن‌های هوشمند و هوش مصنوعی انجام کارهای بی‌شماری را بدون بلند شدن از جا برای افراد ممکن کرده‌اند، جای تعجب نیست که مردم به طور فزاینده‌ای کم‌تحرك شوند. طبق تحقیقات قبلی ذکر شده در این مطالعه، یک فرد مسن به طور متوسط روزانه بیش از ۹ ساعت را در حالت نشسته می‌گذراند و این قبل از آن بود که همه‌گیری همه‌های ایستاده، فعالیت‌های بدنی در طول روز و یافتن راه‌هایی برای افزودن فعالیت بیشتر به برنامه‌های روزانه می‌تواند به محافظت در برابر زوال شناختی کمک کند.

شواهد به یک نتیجه‌گیری مهم اشاره دارند. آنچه بین تمرینات انجام می‌دهید به اندازه خود تمرینات اهمیت دارد. سلامت مغز شما نه تنها به اختصاص زمان برای ورزش، بلکه به حداقل رساندن زمان نشستن و بی‌حرکی بستگی دارد.

لزوم استفاده از کرم ضدآفتاب

در برابر اشعه خورشید



با فرارسیدن روزهای گرم و آفتابی، محافظت از پوست در برابر اشعه‌های مضر خورشید به یکی از دغدغه‌های اصلی تبدیل می‌شود؛ در این میان، انتخاب ضدآفتاب مناسب، نخستین و مهم‌ترین گام برای حفظ سلامت و شادابی پوست است.

به گزارش ایسنا، دکتر نگین فاضل زاده، استادیار گروه پوست‌دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با تأکید بر اهمیت استفاده از ضدآفتاب در فصل تابستان و لزوم آگاهی از نحوه انتخاب صحیح آن، افزود: توجه به «SPF» به عنوان فاکتور محافظت در برابر آفتاب، طیف محافظت (Broad Spectrum)، نوع پوست و زمان استفاده، نقش کلیدی در حفظ سلامت پوست و پیشگیری از آسیب‌های جدی ناشی از نور خورشید دارد. وی تأکید کرد: با گرم شدن هوا و افزایش ساعات تابش خورشید، ضرورت محافظت از پوست در برابر اشعه‌های مضر فرابنفش، بیش از پیش احساس می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با ابراز نگرانی از سهل‌انگاری برخی افراد در استفاده از ضدآفتاب، اظهار کرد: آسیب‌های ناشی از نور خورشید تنها به آفتاب‌سوختگی محدود نمی‌شود، بلکه در بلندمدت می‌تواند منجر به پیری زودرس پوست، ایجاد لک‌های مقاوم به درمان و افزایش خطر ابتلا به انواع سرطان‌های پوست شود.

فاضل زاده تصریح کرد: بنابراین، انتخاب و استفاده صحیح از ضدآفتاب، یک اقدام پیشگیرانه و ضروری برای حفظ سلامت پوست به شمار می‌رود.

F SP: سپر دفاعی در برابر اشعه خورشید

وی، فاکتور «SPF» را یکی از مهم‌ترین فاکتورها در انتخاب ضدآفتاب دانست و توضیح داد: SPF نشان‌دهنده میزان محافظت ضدآفتاب در برابر اشعه UVB است؛ در این زمینه توصیه می‌شود که افراد از ضدآفتاب با میزان SPF حداقل ۳۰ استفاده کنند، که می‌تواند حدود ۹۷درصد از اشعه UVB را مسدود کند.

چرا محافظت در برابر UVA هم مهم است؟

فاضل زاده همچنین به اهمیت محافظت در برابر اشعه Ultraviolet A(UVA) پرداخت و افزود: علاوه بر UVB، اشعه UVA نیز می‌تواند به عمق پوست نفوذ کرده و باعث آسیب به کلاژن و الاستین، در نتیجه پیری زودرس و ایجاد چین و چروک شود.

وی تصریح کرد: بنابراین، انتخاب ضدآفتاب‌های طیف وسیع (Broad Spectrum) که در برابر هر دو نوع اشعه UVA و UVB محافظت ایجاد می‌کند، بسیار حائز اهمیت است.

ضدآفتاب مناسب برای هر نوع پوست

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز در ادامه به نقش نوع پوست در انتخاب ضدآفتاب اشاره کرد و گفت: افراد با پوست چرب بهتر است از ضدآفتاب‌های فاقد چربی (Free-Oil) و با بافت سبک مانند ژل یا فلوئید استفاده کنند تا از مسدود شدن منافذ پوست و بروز آکنه جلوگیری شود.

فاضل زاده ادامه داد: در مقابل، افراد با پوست خشک می‌توانند از ضدآفتاب‌های کرمی و حاوی مرطوب‌کننده بهره ببرند، برای پوست‌های حساس نیز، ضدآفتاب‌های فیزیkal (Physical) که حاوی «اکسید روی» و «دی‌اکسید تیتانیوم» هستند و احتمال ایجاد حساسیت کمتری دارند، انتخاب مناسب‌تری محسوب می‌شود.

وی با اشاره به دسته بندی ضدآفتاب ها به دو گروه‌شیمیایی و فیزیkal گفت: توصیه می‌شود که کودکان و مادران باردار از ضدآفتاب‌های فیزیkal استفاده کنند، چراکه این نوع محصولات با ایجاد یک سد محافظتی فیزیکی، بدون جذب ترکیبات شیمیایی به پوست، از آن محافظت می‌کند. این استادیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز همچنین برای محافظت از پوست در برابر اشعه‌های مضر خورشید، استفاده از مقدار کافی ضدآفتاب و انتخاب نوع مناسب آن را ضروری برشمرد.

اهمیت استفاده از ضدآفتاب برای کودکان

وی با تأکید ویژه بر استفاده از ضدآفتاب برای کودکان بیان کرد: پوست کودکان بسیار حساس‌تر از بزرگسالان است و آسیب‌های ناشی از نور خورشید در این سنین می‌تواند اثرات بلندمدتی داشته باشد، بنابراین استفاده از ضدآفتاب‌های مخصوص کودکان از سن ۶ ماهگی به بعد، با فرمولاسیون ملایم و فیزیkal، ضروری است.

فاضل زاده در خصوص نحوه و زمان صحیح استفاده از ضدآفتاب نیز عنوان کرد: برای اینکه ضدآفتاب بتواند به طور موثر از پوست محافظت کند، باید حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض نور خورشید به میزان کافی تمامی نواحی در معرض آفتاب را پوشش دهد؛ همچنین به دلیل کاهش اثر ضدآفتاب در اثر تعریق، شست و شو با گذشت زمان، تجدید آن در بازه‌های زمانی هر دو ساعت یک بار ضرورت دارد و لازم است که در هر بار استفاده، یک تا دو بند انگشت کرم مصرف شود.

وی نسبت به افزایش آگاهی عمومی در خصوص اهمیت محافظت از پوست در برابر نور خورشید، ابراز امیدواری کرد و گفت: انتخاب هوشمندانه و استفاده صحیح از ضدآفتاب، گامی موثر در حفظ سلامت ، شادابی و جوانی پوست در بلندمدت است.

به گزارش وبدا، استادیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز یادآور شد: برای داشتن پوستی سالم و جلوگیری از آسیب‌های ناشی از نور خورشید، انتخاب صحیح ضدآفتاب و رعایت سایر اقدامات محافظتی، علاوه بر ضدآفتاب توصیه می‌شود که از وسایل محافظتی مثل کلاه، دستکش و عینک آفتابی نیز استفاده شود.