

آیا مصرف حبوبات فشار خون را بالا می برد؟

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور نادرست مبنی بر اینکه مصرف حبوبات می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود، اعلام کرد: حبوبات منبع غنی فیبر، پروتئین و مواد معدنی مفید هستند که نه تنها موجب افزایش فشار خون نمی‌شوند، بلکه در کاهش و کنترل آن نقش دارند. به گزارش ایسنا و به نقل از وبدا، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف حبوبات فشار خون را بالا می‌برد؟ مطرح کرد: بیشتر حبوباتی که برای غذای انسان استفاده می‌شوند، بین ۱۵ تا ۲۵ درصد وزن خشک



را به صورت پروتئین دارند. این تقریباً دو برابر بیشتر غلات و تقریباً یک سوم گوشت است.سایر اجزای مهم حبوبات، کربوهیدرات ها و نشاسته مقاوم و فیبر غذایی است. افزایش مصرف حبوبات به عنوان غذای کامل با هزینه غلات، ممکن است منجر به افزایش دریافت پروتئین و فیبر و تغییر در نوع کربوهیدرات شود. علاوه بر این، فراکسیون های غنی از پروتئین و یا فیبر از حبوبات مانند سویا، ممکن است به عنوان مکمل برای افزایش قابل توجه پروتئین و یا فیبر مصرفی استفاده شوند. بنابراین، حبوبات منابع بسیار خوب و غنی فیبر بوده و استفاده از آنها برای کاهش فشار خون بالا موثر است. همچنین وجود مواد معدنی مانند منیزیم، پتاسیم و کلسیم در حبوبات به کاهش اثرات منفی که سدیم بر فشار خون دارد، کمک کرده و به کاهش فشار خون منتج می‌شود.

میوه ها و سبزی های تابستانی؛ خط دفاعی بدن در برابر گرمازدگی

می‌کند. هندوانه نیز به‌دلیل محتوای بالای آب، به آرمای جذب می‌شود و در بازگرداندن تعادل بدن موثر است و وقتی بدن بیش از دو درصد از آب خود را از دست می‌دهد، تعادل فیزیولوژیک آن مختل می‌شود. وی ادامه داد: طالبی و گرمک‌ها نیز با داشتن ویتامین‌ها و نمک‌های معدنی مفید، از بهترین گزینه‌ها برای مصرف روزانه در روزهای داغ سال هستند و همچنین بر اهمیت مصرف سبزی‌ها، به‌ویژه سبزی‌های با رنگ سبز تیره بسیار توصیه می‌شود.

نقش بی‌بدیل سبزی‌های سبز تیره در سلامت تابستانی

کشاورز خاطرنشان کرد: برگ‌های سبز تیره کاهو که شاید طعم تلخی داشته باشند تا ۱۰۰ برابر برگ‌های زرد وسط آن منیزیم دارند. پیش‌ساز ویتامین A نیز در این برگ‌ها بیشتر است، بنابراین سبزی‌هایی با رنگ سبز تیره منبعی فوق‌العاده برای حفظ سلامت و تنظیم مواد معدنی بدن هستند.

به گفته وی؛ در مجموع، میوه‌ها و سبزی‌های تازه به‌دلیل تأمین آب، ویتامین‌ها و املاح ضروری، بهترین گزینه‌ها برای مقابله با گرمای تابستان و پیشگیری از گرمازدگی محسوب می‌شوند.

به گزارش مهر؛ در شرایطی که گرمای تابستان می‌تواند آثار جدی بر سلامت عمومی برجای بگذارد، توجه به تغذیه صحیح و استفاده از منابع طبیعی و در دسترس مانند میوه‌ها و سبزی‌های تازه، یکی از بهترین راهکارهای پیشگیرانه به‌شمار می‌رود و استفاده روزانه از میوه‌هایی مانند هندوانه، طالبی، ملون و موز، در کنار سبزی‌هایی با برگ‌های سبز تیره همچون کاهو، نه‌تنها به تأمین آب و املاح ضروری بدن کمک می‌کند، بلکه با افزایش سطح ویتامین‌ها، مقاومت بدن در برابر گرما را نیز بالا می‌برد.



درای پروبیوتیک نیست زیرا بسیاری از ماست‌ها به روش پاستوریزه تولید می‌شود. گرما می‌تواند تمامی باکتری‌های مفید را از بین ببرد.

۳- مایعی برای پوکی استخوان: مصرف ماست می‌تواند مانع از پوکی استخوان شود. به دلیل آنکه ماست سرشار از کلسیم است، مصرف روزانه یک لیون از آن می‌تواند نیمی از نیاز بدن به کلسیم را تأمین کند.

همچنین به دلیل آنکه ماست باعث استحکام و متراکم‌تر شدن بافت استخوان می‌شود، می‌تواند خطر شکستگی استخوان را کاهش دهد.

خطر بیماری قلبی را با خوردن ماست کاهش دهید

تلفیق رعایت نکات جلوگیری از افزایش فشار خون و نیز افزایش مصرف ماست به طور همزمان منجر به کاهش ۳۰ درصدی فشار خون این داوطلبان شد. با این حال، خواص ماست تنها در جلوگیری از بیماری‌های قلبی خلاصه نمی‌شود.

از مهمترین خواص ماست می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- سطح پروتئین بالا: ماست به میزان شگفت انگیزی ۱۴ درصد از پروتئین خود دارد. دریافت پروتئین کافی به متابولیسم مناسب (سوخت و ساز بدن) کمک می‌کند و به بدن اجازه می‌دهد کالری بیشتری بسوزاند.

۲- غنی از پروبیوتیک: ماست یکی از منابع اصلی حاوی پروبیوتیک است. پروبیوتیک به باکتری‌های مفید و مخمرهایی اطلاق می‌شود که برای کارکرد طبیعی دستگاه گوارش ضروری هستند. باید به یاد داشته باشید که هر ماستی

متخصصان آمریکایی می‌گویند مصرف ماست می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از فود نیوز، مصرف ماست یکی از توصیه‌هایی است که همواره کارشناسان تغذیه برای داشتن سلامت جسمانی به افراد توصیه می‌کنند.

متخصصان می‌گویند فشار خون بالا یکی از عوامل اصلی دخیل در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی است که باعث مرگ و میر افراد زیادی در جهان می‌شود. محققان آمریکایی به تازگی اقدام به انجام یک پژوهش درباره تأثیرات مصرف ماست در کاهش فشار خون کردند. بدین منظور دانشمندان دانشگاه بوستون و دانشگاه علوم پزشکی هاروارد ۱۸۰ هزار مرد و زن را مورد مطالعه قرار دادند. شواهد نشان داد افزایش مصرف ماست باعث کاهش ۱۶ درصدی خطر ابتلا به فشار خون بالا در این افراد شده بود.



کارشناسان سلامت می‌گویند تکیه صرف بر مکمل‌های غذایی ممکن است موثرترین رویکرد برای تأمین ویتامین بدن نباشد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فرهانی - ویتامین‌ها فواید سلامتی متعددی از جمله کمک به تولید انرژی، تقویت ایمنی و پیشگیری از بیماری‌های مختلف، دارند. با این حال، بسیاری از مردم به عنوان یک راه حل سریع برای رفع نیازهای تغذیه‌ای خود به مولتی ویتامین‌ها روی می‌آورند. این در حالی است که کارشناسان سلامت می‌گویند تکیه صرف بر مکمل‌های غذایی ممکن است موثرترین رویکرد نباشد، اما موثرترین رویکرد هم نیستند. در این زمینه، دو متخصص پزشکی به فاکس نیوز بهترین جایگزین‌های غذایی برای ترکیبات رایج مولتی ویتامین‌ها را فاش کردند.

در اینجا پنج غذای مورد تایید پزشک معرفی می‌شود که می‌توانند به طور طبیعی به جایگزینی با کاهش وابستگی شما به مولتی ویتامین‌ها کمک کنند:

۱. اسفناج
دکتر ویلیام لی، پزشک، دانشمند و نویسنده، خاطرنشان کرد که اسفناج سرشار از مواد مغذی ضروری، از جمله ویتامین‌های A، C، B۱ (تیامین) و B۲ (ریبوفلاوین) است. لی به فاکس نیوز گفت، سبزیجات برگ‌دار همچنین حاوی ویتامین‌های B۳ (نیاسین)، B۶، B۹ (اسید فولیک) و ویتامین E هستند.

وی افزود: «اسفناج می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند که برای سلامت قلب و عروق و پیشگیری از سکته مغزی مهم است.»

۲. پاپایا
نویسنده کتاب "برای غلبه بر بیماری بخور" در سال ۲۰۱۹ افزود که پاپایا منبع عالی ویتامین‌های A و C است. او همچنین توضیح داد که این میوه گرمسیری ویتامین‌های B۵، B۶، B۹ و B۱۲ (اسید فولیک) و ویتامین E را فراهم می‌کند که به ترتیب از سلامت هورمونی، سلولی و ایمنی پشتیبانی می‌کنند.

وی توضیح داد که پاپایا علاوه بر کمک به هضم، می‌تواند به کاهش التهاب و بهبود ایمنی کمک کند. متخصصان می‌گویند این میوه خوشمزه تابستانی به مقابله با گرما کمک می‌کند و در عین حال سلامت قلب و مغز را ارتقا می‌دهد.

۳. عدس
عدس سرشار از ویتامین‌های گروه B از جمله B۱ (تیامین)، B۲، B۳، B۵، B۶ و B۹ است. لی خاطرنشان کرد که حبوبات سوخت و ساز بدن را بهبود می‌بخشند، کلسترول LDL (بد) و التهاب را کاهش می‌دهند. دکتر دیوید کاهانا همچنین عدس را توصیه کرد و لوبیا سیاه یا نخود را به عنوان جایگزین پیشنهاد داد. این متخصص گوارش تأکید کرد که این گونه‌ها "برای پروتئین گیاهی، ویتامین‌های گروه B و سلامت روده عالی هستند."

۴. انواع توت
کاهانا توضیح داد که افزودن بلوبری، تمشک، توت فرنگی یا هر نوع توت دیگری که ترجیح می‌دهید به رژیم غذایی روزانه‌تان می‌تواند تفاوت‌بزرگی ایجاد کند. وی افزود که همه انواع توت‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند که به مبارزه با التهاب کمک می‌کنند و از سلامت قلب حمایت می‌کنند.

۵. ماهی‌های چرب
کاهانا خوردن ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون و ساردین را برای تأمین نیازهای غذایی روزانه شما توصیه کرد. او گفت این ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای سلامت مغز و قلب مفید هستند.

مصرف مولتی‌ویتامین ضرری ندارد، اما لی تأکید کرد که خوردن غذاهای کامل «همیشه بهترین راه» برای دریافت ویتامین‌های ضروری است "زیرا غذاها نه تنها ویتامین‌ها، بلکه طیف وسیعی از سایر درشت‌مغذی‌ها و ریزمغذی‌های مفید را نیز فراهم می‌کنند».

کاهانا در عمل بالینی خود تأکید کرد که همیشه با «او غذا» شروع می‌کند، سپس وقتی رژیم غذایی به تنهایی کافی نیست، از مکمل‌ها به صورت استراتژیک استفاده می‌کند. او افزود: «اما من مخالف مکمل‌ها نیستم».

برای افرادی که رژیم‌های غذایی محدودکننده را دنبال می‌کنند، مشکلات جذب دارند یا از شرایط پزشکی خاصی رنج می‌برند، مکمل‌های غذایی می‌توانند این خلأ را پر کنند. وی تأکید کرد که هدف تعادل است: روزانه یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی مصرف کنید و در صورت لزوم از مکمل‌های غذایی استفاده کنید.

کدام قابلمه برای سلامت ما بهتر است؟



یکی از ظروفي که بیشتر خانم ها هر روز به نوعی با آن سروکار دارند، قابلمه است. این روزها قابلمه ها از نظر شکل، رنگ و طرح تنوع زیادی دارند و به راحتی با سایر لوازم آشپزخانه ست می‌شوند. اما جدا از هماهنگی، بهتر است به سلامت قابلمه ها هم توجه کنید. به گزارش مجله شبانه باشگاه خبرنگاران، گروهی از قابلمه ها برای سلامت شما مضر هستند که بهتر است آنها را بشناسید. دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه شما را با برخی از این خطرات آشنا می‌کند تا قابلمه های سالم را بهتر بشناسید و ظروف مناسب تری را برای پخت و پز تهیه کنید تا غذاهای سالم تری پیزید.

قابلمه های تفلون در گذشته طرفداران زیادی داشتند اما بعد از اینکه اما و اگرهایی در مورد سرطان زایودن این قابلمه ها به گوش رسید، محبوبیت شان حسابی کاهش یافت. این قابلمه ها از نظر اندازه و رنگ تنوع زیادی دارند؛ به همین دلیل هنوز هم بعضی از خانم ها به این قابلمه ها علاقه نشان می‌دهند.

کار کردن با این قابلمه ها بسیار راحت است، غذا به راحتی از کف آنها جدا می‌شود و البته شستشو و تمیز کردن شان هم برای خانم ها دردسری ایجاد نمی‌کند. از دیگر مزیت های قابلمه های تفلون این است که وزن سبکی دارند.

نظر کارشناس: قابلمه های تفلون در مقایسه با قابلمه های استیل، آلومینیومی و ظروف پیرکس انتخاب های مطمئنی محسوب نمی‌شوند. از سوی دیگر بعضی مردم بعد از اینکه می‌بینند کف نجسب قابلمه های تفلون در اثر استفاده نامناسب خراب شده، با مراجعه به مراکزی این قابلمه ها را دوباره بازسازی می‌کنند اما بازسازی تفلون ایمنی چندانی ندارد و قابلمه مانند روز اول نمی‌شود. از این رو توصیه می‌شود بعد از ایجاد خراش هایی هر چند کوچک، از پخت غذا در قابلمه های تفلون خودداری کنید چون از راه این خراشیدگی املاح شیمیایی به غذاها وارد شده و مشکلاتی ایجاد می‌کنند و حتی می‌توانند سرطان زا باشند.

قابلمه های استیل این قابلمه ها بیشتر برای پخت انواع خورش و غذاهای آبدار مناسبند. با این وجود بعضی از تولیدکنندگان ادعا می‌کنند که می‌توانید برنج یا حتی ماکارونی را هم در این قابلمه ها پزید و حتی به دیگ هم داشته باشید نکته مهم هنگام استفاده از قابلمه های استیل تنظیم درجه حرارت است.

اگر عجله نکنید و با حوصله شعله گاز را در حد کم نگه دارید نتیجه کارتان خوب می‌شود. با این وجود اگر غذای شما ته گرفت و قابلمه تغییر رنگ داد با کمی سرکه می‌توانید آن را مثل روز اولش تمیز کنید. در مجموع قابلمه های راحت و مناسبی هستند که بهتر است هر خانمی در آشپزخانه اش حتماً از آنها داشته باشد.

نظر کارشناس: این قابلمه ها در گروه سالم ترین قابلمه‌ها قرار می‌گیرند و مصرف کنندگان می‌توانند با خیال راحت و بدون نگرانی از بابت ورود املاح و ترکیبات شیمیایی به درون غذا، از این قابلمه ها استفاده کنند.

قابلمه های چدنی رقیب اصلی قابلمه های تفلون هستند که چند سالی است نام آنها را زیاد می‌شنویم. از جمله ویژگی های قابلمه چدنی این است که حرارت به طور یکنواخت در همه جای طرف پخش می‌شود و غذا را به مدت بیشتری گرم نگه می‌دارد. علاوه بر این قابلمه های چدنی مقاومت زیادی دارند، آب پر نمی‌شوند و رنگ شان از بین نمی‌رود. عیب بزرگ قابلمه های چدنی این است که وزن زیادی دارند و ممکن است هنگام پخت بعضی از غذاها، به ویژه صاف کردن برنج استفاده از آنها دشوار باشد. قابلمه های چدنی هم نجسب هستند و هنگام سرخ کردن مواد غذایی در این ظروف نیازی نیست مقدار زیادی روغن استفاده کنید.

حتی برای پخت غذا در فر هم مناسب هستند. بهتر است هنگام استفاده از قابلمه های چدنی همیشه از حرارت کم تا متوسط استفاده کنید. رنگ بدنه بیشتر قابلمه های چدنی همیشه از حرارت کم تا متوسط استفاده کنید. رنگ بدنه بیشتر قابلمه های چدنی مشکی است و در مقایسه با انواع تفلون تنوع رنگ کمتری دارند.

نظر کارشناس: این ظروف از آلیاژی ساخته شده اند که شامل آهن و کربن است. اگر به مدت طولانی از این قابلمه ها استفاده شود شاید خطرهایی به همراه داشته باشد. به هر حال، در مقایسه با قابلمه های تفلون انتخاب مناسب تری است در مقایسه با قابلمه های استیل، آلومینیومی و پیرکس از سلامت پایین تری برخوردار است.

قابلمه های لعابی بیشتر برای طبخ غذاهای آبدار به کار می‌روند و نمی‌توانید داخل این قابلمه ها برنج بپزید یا حتی غذاهای جامد را دوباره گرم کنید. این قابلمه ها را در اندازه های مختلف با قیمتی مناسب تهیه کرده و از آنها برای نگهداری غذا در یخچال یا پخت انواع سوپ و خوراک های مایع در حجم کم استفاده کنید. علاوه بر این طرح های متنوعی دارند و حتی برخی از نمونه هایشان با در شیشه ای طراحی شده اند.

نظر کارشناس: در این قابلمه ها هم ترکیبات شیمیایی وجود دارد. روکش آنها به مرور زمان از بین می‌روند و لعاب وارد خوراک ها می‌شود. اگر این قابلمه ها در معرض غذاهایی با PH اسیدی یا قلیایی باشند واکنش های شیمیایی سریع تر شده و آسیب هایی را ایجاد می‌کند.