

رسوبات پنهان چربی پیری قلب را تسریع می کنند



یک بپایه خبری گفت: «تحقیقات ما نشان می‌دهد که چربی بد که در اعماق اندام‌ها پنهان شده است، پیری قلب را تسریع می‌کند»

وی افزود: «اما برخی از انواع چربی می‌توانند در برابر پیری محافظت ایجاد کنند- به ویژه چربی اطراف باسن و ران در زنان.» برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۲۱۰۰۰ شرکت‌کننده در بیوبانک بریتانیا، یک پروژه تحقیقاتی سلامت در مقیاس بزرگ که در بریتانیا در حال انجام است، را تجزیه و تحلیل کردند.

از اسکن‌های MRI برای تشخیص رسوبات چربی در بدن شرکت‌کنندگان و بررسی قلب و رگ‌های خونی آنها استفاده شد. برای هر فرد یک «سن قلب» تعیین شد- سن ظاهری قلب و سیستم گردش خون آنها با توجه به علائم فرسودگی. نتایج نشان داد که پیری سریع‌تر قلب با داشتن چربی احشایی بیشتر در اعماق اندام‌ها مرتبط است. اورگان گفت: «اگرچه فعال بودن و تحرک داشتن مهم است، اما ما دریافتیم که چربی پنهان حتی در افراد با اندام متناسب نیز می‌تواند مضر باشد»

آزمایش خون نشان داد که چربی احشایی با افزایش التهاب در بدن مرتبط است که می‌تواند باعث این پیری زودرس شود. نتایج همچنین به تفاوت‌هایی بین مردان و زنان اشاره داشت. توزیع چربی «سببی شکل» در اطراف شکم به شدت با پیری زودرس قلب در مردان مرتبط بود. اما توزیع «گلابی شکل» در باسن و ران‌ها به نظر می‌رسد که از زنان در برابر پیری قلب محافظت می‌کند. محققان گفتند که این رسوبات چربی به تولید هورمون زنانه استروژن معروف هستند و سطوح بالاتر استروژن با کندتر شدن پیری قلب در زنان مرتبط است.

این مطالعه همچنین نشان داد که شاخص توده بدنی (BMI) به عنوان وسیله‌ای برای ردیابی سلامت قلب فاقد اعتبار است. BMI تخمینی از چربی بدن بر اساس قد و وزن است.

اورگان گفت: «ما همچنین نشان دادیم که شاخص توده بدنی روش خوبی برای پیش‌بینی سن قلب نیست، که این موضوع اهمیت دانستن محل ذخیره چربی در بدن و نه فقط وزن کل بدن را برجسته می‌کند.» محققان در مرحله بعدی قصد دارند ببینند که آیا کاهش وزن از طریق استفاده از داروهای GLP-1 مانند Ozempic ممکن است بر رسوبات چربی احشایی و اثرات آن بر سلامت قلب تأثیر بگذارد یا خیر.



دارد. این غذا از نخود پخته شده، روغن زیتون، ارده، آبلیمو و سیر له شده آماده می‌شود. اگرچه از حمص بعنوان یک سیرکننده یاد می‌شود اما به دلیل وجود مقدار زیادی ارده و روغن زیتون در آن، کالری زیادی تولید می‌شود. مصرف یک فنجان حمص نزدیک به ۴۰۰ کیلو کالری انرژی تولید می‌کند. البته این را هم باید در نظر گرفت که در کنار حمص، نان یا چیپس هم مصرف می‌شود که وجود آنها خود به تنهایی باعث افزایش وزن است.

گرانولا

گرانولا که معمولاً برای وعده صبحانه آماده و مصرف می‌شود، معمولاً برشته‌شده از جو دوسر پرک، مغزها، دانه‌ها، میوه‌های خشک و شیرین‌کننده‌های طبیعی مانند عسل است که در فر تهیه می‌شود. این ماده غذایی دارای قدرت سیرکنندگی است اما به دلیل وجود افزودنی‌های پرکالری نمی‌توان از آن بعنوان یک غذایی رژیمی یاد کرد. گرانولا به طور طبیعی دارای افرادی است که اضافه وزن دارند.

میوه خشک

میوه‌های خشک منابع غنی انرژی به ویژه کربوهیدرات‌ها و قندهای طبیعی هستند. همانطور که می‌دانید با کاهش آب در این میوه‌ها میزان کالری آن نیز افزایش می‌یابد. در نتیجه با خوردن آن سیری کمتری به شما دست می‌دهد.

در کنار این موضوع وجود میزان بالای کالری در این گونه مواد غذایی است. به ازای هر ۲۰۰ گرم در حدود ۵۰۰ کیلو کالری انرژی تولید می‌شود که افراد دارای رژیم به صورت محدود و متعادل از این نوع میوه‌ها مصرف کنند.

عسل

عسل بعنوان یک مکمل غذایی سالم، علاوه بر مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌های فراوان و دارای خاصیت ضدباکتریایی و ضدقارچی است. این ماده غذایی طبیعی علاوه بر تقویت دستگاه گوارش، به سلامت قلب و عروق نیز کمک می‌کند. ۱۰۰ گرم عسل در حدود ۳۰۴ کیلوکالری انرژی فراهم می‌کند که مصرف بیش از اندازه آن به دلیل داشتن کالری بالا در رژیم‌های کاهش وزن می‌تواند مضر باشد.

نیست، اما عوامل ژنتیکی، افزایش سن، قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض آلودگی هوا و استفاده برخی داروهای روانپزشکی می‌تواند خطر ابتلا را افزایش دهد. نقش سبک زندگی سالم در کنترل آلزایمر امیری‌فرد تأکید کرد: مطالعات متعدد نشان داده‌اند که رژیم غذایی سالم شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی و روغن‌های سالم می‌تواند از سلول‌های عصبی محافظت کند، در حالی که مصرف زیاد چربی‌های اشباع و قندهای ساده ممکن است خطر ابتلا را افزایش دهد. وی همچنین افزود: فعالیت بدنی منظم، خواب کافی، مدیریت استرس و فعالیت‌های ذهنی تحریک‌کننده مانند مطالعه، یادگیری زبان جدید یا حل جدول، از راهکارهای مؤثر برای کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و پارکینسون محسوب می‌شوند. امیری‌فرد در پایان خاطرنشان کرد: با رعایت سبک زندگی سالم و توجه به بهداشت مغز، می‌توان روند تخریب عصبی را به تأخیر انداخت و کیفیت زندگی افراد را حفظ کرد.



بیشتر با علائم حرکتی مانند کندی حرکات، لرزش دست و پا، خشکی عضلات و اختلال در تعادل شناخته می‌شود. بیماران این بیماری معمولاً از نظر ذهنی محیط اطراف خود را درک می‌کنند، اما توانایی‌های حرکتی‌شان محدود می‌شود. وی افزود: علت دقیق بروز این بیماری‌ها هنوز مشخص

هنگامی که بخواهید رژیم غذایی بگیرید، قطعاً برخی از خوراکی‌ها را حذف کرده و مواد غذایی سالم را جایگزین آنها خواهید نمود اما احتمالاً ندانید که غذاهای جدید باعث افزایش وزن شما خواهد شد.

گروه ایرنا زندگی - رژیم غذایی معمولاً یکی از سخت‌ترین اقدامات برای کسانی است که اضافه وزن دارند. آنها باید از بسیاری از غذاهای لذیذ و تنقلات دوست‌داشتنی بگذرند تا به وزن ایده‌آل خود نزدیک شوند. این افراد به طور دائم وزن خود را چک کرده و در انتخاب نوع خوراکی‌های خود وسوسا به خرج می‌دهند. حتی به دنبال غذاهای جایگزین و مقوی هستند تا نه تنها به کاهش وزن خود کمک کنند، بلکه سلامت خود را نیز حفظ کنند.

این شاخص در اولین اقدام ممکن است به سراغ حذف غذاهای پرکالری از جمله شیرینی، نوشابه، پفک، چیپس و رفته و به دنبال جایگزینی خوراکی‌های سالم شامل میوه، آجیل، سبزیجات، سالاد و بروند اما اطلاع نداشته باشند که این خوراکی‌های سالم هم آنها را به سمت افزایش وزن سوق می‌دهد. خوراک سالم علیرغم کمک به افراد دارای رژیم، می‌تواند باعث افزایش وزن آنها شود. دلیل آن نیز عدم آگاهی آنها از وجود فروانی کالری در این نوع غذاهاست. همانطور که می‌دانید هنگام گرفتن رژیم باید به میزان کالری در غذاهای مصرفی دقت کرد. در این مطلب ما به غذاهای سالمی اشاره می‌کنیم که نه تنها به رژیم غذایی شما کمک نمی‌کنند بلکه باعث افزایش وزن شما می‌شوند.

روغن زیتون

روغن زیتون از جمله خوراکی سالم است که نسبت به همنوعان خود از جمله روغن حیوانی و نباتی وضعیت بهتری دارد. این روغن از جمله روغن‌هایی است که برای سلامت روانی و پیشگیری از افسردگی بسیار سودمند است اما به یاد داشته باشید که یک قاشق از این روغن حاوی حدود ۱۴ درصد چربی اشباع و ۱۱۹ کیلو کالری است.

این روزها افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند تلاش می‌کنند هنگام خوردن سالاد بعنوان یک وعده غذایی به آن روغن زیتون اضافه کنند اما آگاهی ندارند که تنها سه قاشق غذاخوری روغن زیتون بیش از ۳۶۰ کیلو کالری به بدن آنها انرژی وارد می‌کند.

آجیل

آجیل هم از جمله خوراکی‌های سالم غذایی است که علاوه بر داشتن انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و چربی‌های مفید، به تقویت و ثبات انرژی در بین ورزشکاران و زنان باردار، کمک به تمرکز و حافظه، تقویت سیستم ایمنی و سلامت قلب کمک می‌کند.

از این ماده غذایی که بعنوان بمب انرژی یاد می‌شود، می‌توان برای یک میان وعده غذایی سالم استفاده کرد اما همین خوراکی سالم به میزان یک لیوان (در حدود ۱۴۰ گرم) در حدود ۸۰۰ تا ۹۰۰ کیلو کالری انرژی دارد. در نظر داشته باشید باید به این میزان نمک و روغن آجیل را نیز اضافه کرد.

فرمول پیشگیری از آلزایمر

مختص مغز و اعصاب تأکید کرد :تغذیه سالم و سبک زندگی مناسب می‌تواند در پیشگیری یا به تأخیر انداختن آلزایمر و پارکینسون مؤثر باشد. حامد امیری‌فرد، متخصص مغز و اعصاب و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون از جمله شایع‌ترین اختلالات عصبی هستند که با تخریب سلول‌های عصبی همراه بوده و توانایی فرد را در انجام فعالیت‌های روزمره کاهش می‌دهند.

امیری‌فرد توضیح داد: آلزایمر معمولاً با کاهش حافظه، اختلال در توانایی تصمیم‌گیری و در مراحل پیشرفته با ناتوانی در انجام امور روزمره مانند غذا خوردن و لباس پوشیدن همراه است و باعث از دست رفتن استقلال فرد می‌شود. پارکینسون

غذاهای فوق‌فرآوری شده

طول عمر را کاهش می‌دهند



مصرف مداوم غذاهای فوق فرآوری شده مانند نوشابه‌های شیرین و گوشت‌های فرآوری شده با افزایش حدود ۱۰ درصدی خطر مرگ زودرس ناشی از بیماری‌های قلبی‌عروقی و دیابت ارتباط مستقیم دارد.

باشگاه خبرنگاران جوان - به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت، براساس نتایج یک مطالعه ۲۳ ساله بر روی بیش از نیم میلیون نفر در ایالات متحده، مشخص شد که مصرف مداوم غذاهای فوق‌فرآوری شده مانند نوشابه‌های شیرین و گوشت‌های فرآوری شده، با افزایش حدود ۱۰ درصدی خطر مرگ زودرس ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی و دیابت ارتباط مستقیم دارد. این ارتباط حتی با حذف کردن عواملی، چون وزن، مصرف دخانیات و کیفیت کلی رژیم غذایی همچنان پابرجا است که نشان‌دهنده احتمال وجود اثرات زیان‌بار منحصر به این نوع موادغذایی است.

نتایج یک مطالعه گسترده نشان می‌دهد، مصرف غذاهای فوق‌فرآوری شده در سالمندان با افزایش خطر مرگ زودرس همراه است. براساس این گزارش‌ها، افرادی که بیشترین میزان مصرف غذاهای فوق فرآوری شده را داشته‌اند در مقایسه با کسانی که کمترین میزان مصرف این نوع مواد غذایی را داشته‌اند، ۱۰ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ طی دو دهه آینده قرار داشته‌اند. این پژوهش بیش از نیم میلیون بزرگسال آمریکایی را به مدت ۳۰ سال بررسی کرده است که آن را به یکی از بزرگترین مطالعات در نوع خود تبدیل می‌کند.

پژوهشگران دریافته‌اند که مصرف بیشتر غذاهای فوق فرآوری شده با افزایش اندک اما قابل توجهی از مرگ‌ومیرهای ناشی از همه علل مرتبط است، به ویژه مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی و دیابت. با این حال، هیچ ارتباط مشخصی با مرگ‌های مرتبط با سرطان مشاهده نشد.

یافته‌های این مطالعه با مجموعه گسترده‌ای از پژوهش‌های پیشین هم راستا هستند؛ از جمله مطالعات مشاهده‌ای و تجربی، که نشان می‌دهند مصرف غذاهای فوق فرآوری شده تأثیرات منفی قابل توجهی بر سلامت و طول عمر انسان دارد.

این پژوهش در میانه دهه ۱۹۹۰، داده‌های بیش از ۵۴۰ هزار نفر که اطلاعاتی درخصوص نوع رژیم غذایی خود ارائه داده‌اند و در بازه‌سنی ۷۱ تا ۵۰ سال قرار داشته‌اند را مورد بررسی قرار داده است. از زمان گردآوری داده‌ها تاکنون، بیش از نیمی از افراد شرکت‌کننده در این مطالعه فوت کرده‌اند؛ پژوهشگران نرخ مرگ و میر را درمیان افرادی که بیشترین میزان مصرف غذاهای فوق فرآوری شده را داشتند با کسانی که کمترین میزان مصرف را گزارش کرده بودند، مورد مقایسه قرار دادند. همچنین، آنها به بررسی انواع مختلف این دسته از مواد غذایی پرداختند تا مشخص کنند کدام یک از آنها بیشترین تأثیر منفی را بر سلامت دارند.

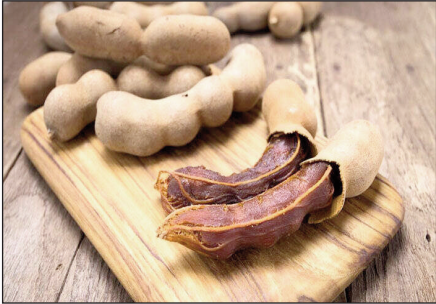
مشاهده شد گوشت‌های فوق‌فرآوری شده و نوشیدنی‌های شیرین‌شده مانند زیرگروه‌هایی از غذاهای فوق‌فرآوری شده هستند که بیشترین ارتباط را با خطر مرگ‌ومیر نشان می‌دهند. پیروی از رژیم غذایی با مصرف محدود این موادغذایی، به عنوان راهبردی موثر در پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سلامت عمومی توصیه شده است. راهنمای تغذیه‌ای ایالات متحده، توصیه می‌کند که مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و گوشت‌های فرآوری شده مانند هات‌داگ، سوسیس و گوشت‌های بسته بندی شده محدود شود.

در این مطالعه، پژوهشگران از چندین روش مختلف برای طبقه‌بندی میزان فرآوری مواد غذایی گوناگون استفاده کردند. داده‌های حاصل از پرسش‌نامه بسامد مصرف مواد غذایی به انواع خاص غذاها و ترکیبات تشکیل‌دهنده آنها تفکیک شدند.

همچنین با بهره‌گیری از اجماع نظر متخصصان، اجزای رژیم غذایی بر اساس چارچوب طبقه‌بندی NOVA که میزان فرآوری مواد غذایی را معیار قرار می‌دهد، دسته‌بندی شدند.

پژوهشگران همچنین متغیرهای دیگری را که می‌توانند خطر مرگ را در افراد افزایش دهند مانند مصرف دخانیات و چاقی در مدل تحلیلی خود لحاظ کردند. نتایج نشان داده‌اند افرادی که مصرف بالاتری از غذاهای فوق فرآوری شده داشتند، معمولاً دارای شاخص توده بدنی بالاتر و امتیاز پایین‌تری در شاخص تغذیه سالم بودند. با این حال، نتایج تحلیل‌ها نشان دادند که متغیرهای مذکور قادر به تبیین ارتباط میان مصرف غذاهای فوق‌فرآوری شده و افزایش خطر مرگ‌ومیر نبودند، چراکه این ارتباط حتی در میان افرادی با کیفیت رژیم غذایی مطلوب و یا نامطلوب و همچنین در میان افراد دارای وزن طبیعی و یا مبتلا به چاقی نیز همچنان برقرار بود.

تمر هندی؛ میوه‌ای ترش با فواید شگفت‌انگیز برای سلامت بدن



تمر هندی میوه‌ای سرشار از ویتامین‌ها، فیبر و آنتی‌اکسیدان است که مصرف آن با بهبود سلامت قلب، گوارش، پوست و کنترل قند خون همراه بوده و در پیشگیری از بیماری‌های مزمن نقش مهمی ایفا می‌کند.

به گزارش مهر، تمر هندی یکی از میوه‌های استوایی پرطرفدار است که به دلیل طعم ترش و شیرین، نه تنها در آشپزی کشورهای مختلف استفاده می‌شود، بلکه در طب سنتی و پزشکی نوین نیز جایگاه ویژه‌ای دارد.

این میوه سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است و مصرف منظم آن می‌تواند به بهبود سلامت قلب، دستگاه گوارش، پوست و حتی پیشگیری از بیماری‌های مزمن کمک کند.

سلامت قلب و کاهش کلسترول با تمر هندی

تمر هندی به دلیل دارا بودن مقادیر قابل توجهی اسیدهای چرب غیراشباع و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، در کاهش سطح کلسترول بد خون مؤثر است. تحقیقات نشان داده مصرف این میوه می‌تواند خطر ابتلاء به تصلب شرایین، فشار خون بالا و سکتة قلبی را کاهش دهد.

کمک به هضم غذا و سلامت دستگاه گوارش

فیبر بالای موجود در تمر هندی عملکرد روده‌ها را بهبود می‌بخشد و بیوساز را برطرف می‌کند. همچنین خاصیت ملین طبیعی دارد و برای پاکسازی دستگاه گوارش بسیار مفید است.

علاوه بر این، خاصیت ضد باکتریایی تمر هندی باعث می‌شود محیط معده و روده از عفونت‌ها محافظت شود.

یکی از ویژگی‌های شناخته‌شده تمر هندی، کمک به کاهش وزن است. ترکیبات فعال موجود در این میوه با مهار آنزیم‌های دخیل در ذخیره چربی، از تجمع چربی‌های اضافی در بدن جلوگیری کرده و همزمان با ایجاد احساس سیری، مصرف مواد غذایی پرکالری را کاهش می‌دهد.

تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری‌ها

وجود مقادیر بالای ویتامین C در تمر هندی، این میوه را به یک تقویت‌کننده طبیعی سیستم ایمنی تبدیل کرده است. ویتامین C همراه با ترکیبات آنتی‌اکسیدانی دیگر، بدن را در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمنی همچون سرطان و دیابت را کاهش می‌دهد و یکی از مواد مغذی موجود در تمبر هندی، انواع ویتامین‌های گروه B است.

تیامین یکی از مهم‌ترین بخش‌های خانواده ویتامین B، در تمبر هندی به‌وفور یافت می‌شود. تیامین، مسئولیت بهبود عملکرد سیستم عصبی را بر عهده دارد. همچنین، رشد عضلات از دیگر وظایف این ویتامین در بدن است. تیامین عامل اصلی فعال نگه داشتن بدن، حفظ انعطاف‌پذیری و قوی ماندن است.

تمر هندی از گذشته به عنوان یک ماده پاکسازی‌کننده کبد شناخته می‌شده است. مصرف آن به سم‌زدایی کبد کمک کرده و مانع تجمع چربی در کبد می‌شود. همچنین اثرات آدرال‌آور طبیعی این میوه باعث بهبود عملکرد کلیه و دفع سموم از بدن می‌شود.

فیبر و ترکیبات پلی‌فنولی موجود در تمر هندی، سرعت جذب قند در خون را کاهش داده و به تنظیم قندخون کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده است که مصرف منظم تمر هندی می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت نوع دو مفید باشد.

کاربردهای تمر هندی در آشپزی و درمان

تمر هندی میوه‌ای استوایی و پرخاشیت که علاوه بر فواید درمانی، در بسیاری از کشورها جایگاه ویژه‌ای در آشپزی دارد. روش‌های مختلفی برای مصرف این میوه و بهره‌مندی از خواص آن وجود دارد. این میوه را می‌توان به صورت خام مصرف کرد یا بعد از رسیدن کامل، برای تهیه دسرهای متنوع استفاده نمود. همچنین تمبر هندی را می‌توان خشک کرده و سپس آسیاب کرد تا به عنوان ادویه یا چاشنی در غذاها مورد استفاده قرار گیرد.

غالباً تمر هندی به شکل سس، مربا یا شربت در بازار عرضه می‌شود و در بعضی کشورها بعد از خشک کردن و فرآوری، به صورت آب‌نبات نیز تولید می‌شود. در آسیا و آمریکای جنوبی، این میوه در برخی غذاها و انواع سوپ‌ها اضافه می‌شود تا از خواص تغذیه‌ای و طعم منحصر به فرد آن بهره‌مند شوند.

پالپ تمر هندی نقش مهمی در آشپزی کشورهای جنوب و جنوب شرق آسیا، مکزیک، خاورمیانه و کارائیب دارد. دانه‌ها و برگ‌های این درخت نیز خوردنی بوده و در برخی مناطق مورد استفاده قرار می‌گیرد. از تمر هندی برای تهیه انواع سس‌ها، مارینه‌ها، نوشیدنی‌ها و دسرها استفاده می‌شود و یکی از مواد اصلی تشکیل‌دهنده سس مشهور ووسترشر نیز به شمار می‌رود.