

نان را در فریزر نگه داری نکند

نان به‌عنوان یکی از منابع غذایی اصلی، جایگاه خاصی در رژیم غذایی مردم دنیا دارد.

نان تازه طعم دلچسب‌تری دارد، اما بیشتر افراد به‌دلیل مشغله‌های مختلف مقدار بیشتری نان را خریداری و در فریزر نگه می‌دارند. این تصمیم شاید سهولت در مصرف داشته باشد، اما انتخاب صحیح تغذیه نخواهد بود.

در ادامه این مطلب به مواردی اشاره خواهیم کرد که بر اساس آن‌ها توصیه می‌شود نان را به غیر از موارد ضروری در فریزر نگهداری نکنید.

نان محصول تازه و فاسدشدنی است که از آرد، آب، مخمر و نمک تهیه می‌شود. گرچه انجماد مدت نگهداری نان را طولانی‌تر می‌کند، اما می‌تواند بر کیفیت آن تاثیر بگذارد. در زمان یخ‌زدن، نان خشک‌تر و تردتر می‌شود که در نتیجه طعم و بافت آن تغییر می‌کند. همچنین، هنگام انجمادزدایی نان ممکن است رطوبت کیسه فریزر باعث خیس شدن و چسبندگی نان شود.

این ویتامین عمر شما را طولانی می‌کند



محققان ویتامینی رانشاسایی کردند که برای محافظت از سلامتی افراد در سنین بالا مفید است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، نتایج این بررسی نشان می‌دهد، بزرگسالان مسن که ویتامین K در بدن آنان نسبت به سایر افراد پایین‌تر است، با خطر مرگ بیشتری در مدت ۱۳ سال مواجه می‌شوند.

این مطالعه بر روی ۴۰۰۰ بزرگسال در سنین ۵۴ تا ۷۶ سال با سطح پایین ویتامین K انجام گرفت و محققان دریافتند، این افراد نسبت به افرادی که سطح این ویتامین در آنان کافی است، بیشتر در معرض خطر مرگ هستند. پس این ویتامین می‌تواند نقش محافظتی برای سلامتی افراد داشته باشد.

این ویتامین به‌عنوان ماده مغذی در سبزیجاتی مانند کاهو، کلم و اسفناج و روغن‌های گیاهی مانند سویا و کلزا یافت می‌شود و می‌تواند در سلامتی افراد موثر باشد.

ویتامین K یک ماده مغذی است و برای حفظ رگ‌های خونی سالم بسیار مهم است. پروتئین‌های موجود در بافت عروقی به ویتامین K نیاز دارند.این پروتئین‌ها به‌جلوگیری از ایجاد کلسیم در دیواره شریان‌ها کمک می‌کند و بدون ویتامین K کافی، عملکرد آن‌ها کاهش پیدا می‌کند.

این موضوع مشابه زمانی است که یک باند لاستیکی خشک می‌شود و خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد، زمانی که رگ‌ها و شریان‌ها کلسیفیکاسیون می‌شوند (جمع شدن کلسیم در یکی از بافت‌ها) خون کمتری را پمپ می‌کنند و عوارض مختلفی ایجاد می‌شود.محققان، شرکت‌کنندگان را با توجه به سطح ویتامین K در خون طبقه‌بندی کردند و سپس خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و مرگ را در مدت ۱۳ سال موردبررسی قراردادند. تمام شرکت‌کنندگان در ابتدای مطالعه بیماری قلبی نداشتند و سطح ویتامین آنان اندازه‌گیری شد. همچنین، سن، جنس، نژاد، قومیت، شاخص توده بدنی (BMI)، تری گلیسرید، سطح کلسترول، وضعیت سیگار کشیدن و استفاده از داروها برای دیابت یا فشارخون بالا هم موردبررسی قرار گرفت.

نتایج نشان داد، بین سطح ویتامین K و بیماری‌های قلبی ارتباط

معنی‌داری وجود ندارد.
بااین حال، افرادی که سطح این ویتامین در

آن‌ها کمتر بود، در مقایسه با افرادی که میزان کافی ویتامین K

داشتند، ۱۹ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ بودند.

این احتمال هست که ویتامین K با بیماری‌های قلبی و افزایش مرگ‌ومیر مرتبط باشد، با توجه به اینکه پروتئین‌های موجود در بافت عروقی به عملکرد ویتامین K نیاز دارند.محققان اظهار کردند: مطالعات بیشتری نیاز است تا نشان دهد که چرا سطح این ویتامین با خطر مرگ همراه است و با بیماری‌های قلبی کمتر مرتبط است. نتایج این تحقیق در نشریه Clinical Nutrition منتشر شده است.محققان اظهار کردند: «ویتامین K در مواد غذایی می‌تواند به مقابله با بیماری کووید-۱۹ نیز کمک کند»

دانشمندان در هلند پیوند احتمالی بین کمبود این ویتامین و مرگ ناشی از بیماری کووید-۱۹ را تأیید کردند.

این بررسی نشان داد، در بیمارانی که به علت این بیماری فوت کردند یا تحت مراقبت‌های ویژه ناشی از بیماری کروناویروس هستند، نشانه‌هایی از کمبود این ویتامین مشاهده‌شده و محققان امیدوارند تغییر رژیم غذایی بتواند در واکنش به این بیماری و مقابله با آن کمک‌کننده باشد.منبع: ایسنا

سلامت



نان حاوی ریزمغذی‌هایی مانند فیبر، ویتامین‌ها و املاح است که در زمان انجماد بخشی از آن‌ها تغییر می‌کند. ویتامین‌ها در برابر گرما و اکسیداسیون حساس هستند و انجماد این روند را تسریع می‌کند. به‌علاوه، انجماد سبب تغییر در

فیبرهای غذایی شده و ارزش تغذیه‌ای آن را کاهش می‌دهد.

نان تازه طعم و مزه دلچسبی دارد. با این حال زمانی که نان در فریزر منجمد می‌شود، طعم آن تغییر می‌کند. در این شرایط، مولکول‌های نان جابه‌جا و شکسته می‌شوند که در نتیجه بر کیفیت نان تاثیر می‌گذارد. همچنین، نان در مجاورت دیگر خوراکی‌های موجود در فریزر، طعم و مزه مختلفی به خود می‌گیرد.

نان تازه بهترین عطر و طعم را دارد و هرچه زودتر مصرف شود، کیفیت بهتری خواهد داشت. نان را می‌توان تا دو روز در شرایط معمولی که خیلی گرم نباشد نگهداری کرد، اما مسلماً کمی سفت می‌شود و طعم دلچسب خود را از دست می‌دهد. برای افزایش ماندگاری می‌توان نان را در کاغذ بهداشتی مواد غذایی پیچید و در محیط خشک و خنک قرار داد. در صورت ضرورت برای نگهداری نان در فریزر نیز بهتر است نان را پس از ای نکه کمی خنک شد در کیسه فریزر بدون منفذ قرار دهید و بلافاصله درون فریزر بگذارید. برای انجمادزدایی نان نیز نباید آن را در معرض حرارت مستقیم گذاشت، زیرا نان می‌سوزد و ارزش تغذیه‌ای خود را از دست می‌دهد.

یک خوردنی محبوب برای کاهش کلسترول

وجود دارند و مانع جذب کلسترول در بدن می‌شوند.

نکات مهمی که پیش از مصرف باید بدانیم
کره بادام‌زمینی یک خوراکی پرکالری است، پس باید حواستان به مقدار مصرف باشد و بداندید که یک وعده استاندارد معادل دو قاشق غذاخوری است.برای بهره‌مندی از فواید کره بادام زمینی، سراغ محصولاتی بروید که فقط از بادام‌زمینی درست شده‌اند. نمونه‌هایی که قند افزوده، نمک زیاد یا روغن‌های هیدروژنه دارند، می‌توانند اثر منفی روی کلسترول و حتی فشار خون بگذارند.
به گزارش «اینتینگ‌ول»، کره بادام‌زمینی اگر به شکل طبیعی و به‌اندازه مصرف شود، نه تنها دشمن قلب نیست بلکه می‌تواند به کاهش کلسترول بد، افزایش کلسترول خوب، بهبود نسبت کلسترول و در کل به سلامتی قلب کمک کند و بخشی خوشایند و سالم از رژیم غذایی روزانه باشد.



جایگزین مناسبی برای برخی منابع حیوانی پرچرب محسوب می‌شود. هر دو قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی حدود دو گرم فیبر دارد که مقداری از آن محلول است و می‌تواند جذب کلسترول را در دستگاه گوارش کاهش دهد.

ترکیبات گیاهی فیتواسترول طبیعی در کره بادام‌زمینی

خوراکی‌هایی که لاغری شما را تضمین می‌کنند



فیبرها جلوی اشتها و پرخوری را می‌گیرند.

چرا فیبرها جلوی انباشته شدن چربی‌ها را می‌گیرند؟
زمانی که فیبر بیشتری مصرف می‌کنیم کالری‌ها کم‌تر

مجال انباشتگی می‌یابند. می‌پرسید چرا؟ به خاطر این که:

فیبرها ترشح هورمون انسولین که باعث انباشتگی کالری‌ها می‌شود را کاهش می‌دهند.

فیبرها از طریق مدفوع بخشی از چربی‌های موجود در غذاها را دفع می‌کنند. توصیه می‌کنیم برای پیشگیری از انباشتگی کالری‌ها و تجمع چربی‌ها فیبرها را دریاбید.
زنان هر چقدر که می‌خواهد باشد، فیبرها لاغرتان می‌کند

حتماً شما هم افرادی را دیده اید که رژیم‌های سخت می‌گیرند و خودشان را هلاک می‌کنند و لاغر می‌شوند، اما بعد از مدتی به وزن اولیه‌ی خود و گاهی بیشتر از آن بر می‌گردند؟ این موارد در مورد لاغری با فیبرها اتفاق نمی‌افتند. در واقع مواد غذایی سرشار از فیبر مثل میوه و سبزیجات نه تنها شما را لاغر می‌کنند بلکه باعث می‌شوند که شما لاغر بمانید.

یک پژوهش آمریکایی بعد از انجام بررسی‌هایی روی ۷۰۰۰ داوطلب نشان داده است افرادی که به میزان زیادی میوه و سبزیجات مصرف می‌کنند دو برابر کمتر از بقیه در معرض چاقی مفرط قرار می‌گیرند.

خانم‌ها و آقایان لطف کنید روی میز منزل یا محل کارتان همیشه کار این طرف میوه داشته باشید. سبزیجات را دریاбید.
سالاد خور شود و به روی سلامتی و خوش اندامی لېڅند
بزنید.منبع: رکنا

اگر مواد غذایی نشاسته‌ای مثل نان، پاستاها و برنج مصرف می‌کنید حواستان باشد که از نوع کامل آن‌ها استفاده کنید. سبزیجات خشکی مثل لوبیا قرمز و لوبیا سفید را فراموش نکنید. اگر با مصرف این قبیل مواد غذایی دچار نفخ و مشکلات گوارشی می‌شوید تنها راه چاره این است که آن‌ها را به تدریج وارد برنامه‌ی غذایی خود کرده و کم کم میزان مصرفتان را بالا ببرید.

فیبرها باعث دفع راحت‌تر می‌شوند

فیبرهایی که در مواد غذایی گیاهی وجود دارد، به وسیله‌ی روده‌ها جذب نمی‌شود. از این گذشته این فیبرها حاوی هیچ نوع کالری نبوده و دفع را راحت‌تر می‌کنند. این فیبرها در سبزیجات سبز رنگ و حبوباتی مثل لوبیا قرمز، لوبیا سفید و غیره، میوه‌ها و همچنین غلات کامل به‌طور چشمگیری وجود دارند.

چرا فیبرها جلوی اشتها را می‌گیرند؟

مکانیسم‌های مختلف نشان می‌دهد که داشتن تغذیه‌ای سرشار از فیبرها دریافت کالری‌ها را محدودتر می‌کند. توجه داشته باشید که سبزیجات یا میوه‌ها که از منابع مهم فیبرها محسوب می‌شوند جز کم کالری‌ترین مواد غذایی موجود محسوب می‌شوند.

فیبرها به جویدن بیشتری نیاز دارند و برای همین باعث می‌شوند که ما آرام‌تر غذا بخوریم و بنابراین کم‌تر می‌خوریم. فیبرهای موجود در مواد غذایی سرعت خالی شدن معده را به تأخیر می‌اندازند. برای همین معده مدت زمان بیشتری بعد از صرف غذا پری می‌ماند و همین عامل باعث می‌شود که دیرتر احساس گرسنگی بکنیم. به خاطر همین دلایلی که ذکر شد

این مواد غذایی را برای صرفه جویی در هزینه‌ها، در خانه درست کنید

پنکیک بپزیم، همچنین گرانولا برای کودکان بسیار مقوی بوده و البته می‌توانید برای کودکان نقلاتی سالم را در خانه با موادی که دارید درست کنید و در اختیارشان قرار دهید.

سس سالاد

سالاد معمولا همراه غذا مصرف می‌شود از سوی دیگر سالاد به سس یا یک چاشنی احتیاج دارد. اما برای اینکه هزینه خرید سس را پس‌انداز کنیم کافی است به جای سس از آبلیمو استفاده کنیم یا سس سالاد را در خانه به همراه آبلیمو و ماست درست کنیم.

در واقع نیازی نیست که تا برای سالاد یک سس جداگانه مخصوص بخرید. این روزها که تنوع سس‌ها بسیار زیاد و وسوسه‌انگیز است، تهیه سس در خانه می‌تواند باعث صرفه جویی در هزینه‌ها شود. شما عزیزان می‌توانید موارد دیگری که در این زمینه به ذهنتان می‌رسد را با ما به اشتراک بگذارید.

شیرینی و شکلات

اگر اهل شیرینی، شکلات یا مرباجات هستید باید بگوییم که برای کاهش هزینه‌ها بهترین کار این است که این مواد غذایی را در خانه تهیه کنید. تهیه‌ی این مواد غذایی در خانه علاوه بر این که باعث صرفه جویی در هزینه‌ها خواهد شد؛ بسیار سالم هم بوده و جای نگرانی وجود نخواهد داشت.شما عزیزان می‌توانید موارد دیگری که در این زمینه برای صرفه جویی در هزینه‌ها به ذهنتان می‌رسد را با ما به اشتراک بگذارید.

مصرف چه مواد غذایی سبب

تشدید ریفلاکس می‌شوند؟



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: سیگار، قهوه، نسکافه، شکلات به ویژه تلخ، ادویه‌جات و نعناع می‌توانند سبب تشدید ریفلاکس معده شوند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، شاید حداقل یک بار تمام ما در طول زندگی خود، مشکل ترش کردن یا ریفلاکس معده را تجربه کرده باشیم و برای رفع این مشکل به مصرف دارو پناه برده باشیم. با این حال باید کمی مراقب بود چراکه به گفته یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، اگر مدت زیادی از داروهای ضداسید معده استفاده می‌کنید باید مراقب کمبود برخی موادمعدنی در بدنتان باشید.

میترا زرانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در پاسخ به این سوال که مصرف چه مواد غذایی سبب تشدید ریفلاکس می‌شوند، اظهار داشت: افزایش ترشح اسید معده باعث آسیب به مخاط معده می‌شود و در بسیاری مواقع، بیماران حتی درد معده را گزارش می‌دهند. این مشکل به‌ویژه در افراد چاق، به هنگام استرس، پوشیدن لباس تنگ یا حتی مصرف برخی داروها و همچنین حین شیمی درمانی اتفاق می‌افتد.

وی افزود: برخی مواقع برای کنترل ترشح اسید معده به دریافت داروهای ضد اسید نیاز است. ولی از آنجا که اسید معده برای جذب آهن، کلسیم و روی بسیار ضروری است باید در مصرف این نوع داروها زیاده‌روی نشود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در این باره توضیح داد: اسید معده برای جذب آهن، کلسیم و روی بسیار ضروری است و دریافت طولانی مدت این داروها می‌تواند فرد را در خطر کم‌خونی فقر آهن، پوکی استخوان و حتی خستگی به دنبال اختلال در جذب منیزیم قرار دهد. از این رو تاکید می‌شود کسانی که چنین مشکلی دارند خودسرانه به مصرف داروهای ضداسید معده روی نیاورند.

به گزارش روز دوشنبه دانشگاه علوم پزشکی ایران، زرانی تاکید کرد: در صورتی که فرد در معرض یا دچار پوکی استخوان، کم‌خونی فقر آهن و خستگی ناشی از اختلال در جذب منیزیم شده باشد، بررسی سطح این موادمغذی در خون ضروری است تا مکمل لازم را دریافت کند.

وی به افرادی که معده آنها ترش می‌کند یا ریفلاکس معده دارند، توصیه کرد: روزانه مقادیر کافی سبزیجات (البته میوه و سبزیجاتی که باعث تشدید علائم نشود) مصرف کنند و در رژیم غذایی‌شان ماست و گوشت‌های سفید را بکتنجاند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی از دیگر توصیه‌های موثر در کنترل این مشکل را دراز نکشیدن تا یک ساعت بعد از خوردن غذا دانست و گفت: نباید این مساله مهم را فراموش کرد که بسیاری از مشکلات دستگاه گوارش نظیر ریفلاکس، زخم معده و اثنی عشر، سنگ صفرا، SIB، کرون، دیورتیکولیت، یبوست، هورمورید و شقاق، کبدچرب، التهاب لوزالمعده و...همگی نیاز به تغییر عادات غذایی دارند. پس بیماران توصیه‌های ذکر شده را جدی بگیرند.منبع: ایرنا

پاسخ علمی به باورهای نادرست تغذیه‌ای

مصرف نوشیدنی‌های گازدار

برای هضم بهتر غذا خوب

است؟

دکتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، باور عمومی مبنی بر مفید بودن نوشابه برای کاهش ریفلاکس معده را نادرست دانست.

به گزارش ایسنا، بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، نوشابه‌های گازدار، به‌ویژه انواع حاوی کافئین مانند نوشابه‌های کولا، می‌توانند به دلیل داشتن گاز، قند و کافئین باعث افزایش ترشح اسید معده، نفخ و در نهایت تشدید علائم ریفلاکس شوند.

بر اساس این گزارش، مصرف نوشیدنی‌های گازدار نه‌تنها کمکی به هضم غذا نمی‌کند، بلکه با ایجاد احساس کاذب بهبود در لحظات ابتدایی، موجب بدتر شدن عملکرد گوارش در ادامه می‌شود.

همچنین گاز کربنیک موجود در این نوشیدنی‌ها ممکن است به‌طور موقت احساس سبکی ایجاد کند، اما در واقع با افزایش نفخ، می‌تواند موجب فشار بیشتر بر معده و بازگشت محتویات آن به مری شود.

این دفتر همچنین توصیه می‌کند در صورت بروز مکرر علائم گوارشی مانند ریفلاکس، باد شکم، یا نفخ، افراد از خوددرمانی پرهیز کرده و برای بررسی و درمان دقیق به متخصص گوارش مراجعه کنند. چراکه اختلالات گوارشی می‌توانند ناشی از مشکلات عملکردی یا عفونت‌های ویروسی و باکتریایی باشند و نیاز به درمان مناسب دارویی دارند.