

اثرات مخرب فست فودها

بر سلامت بدن



فست فودها اثرات مخربی بر سلامت بدن می‌گذارند، به همین دلیل باید در مصرف آنها بیشتر احتیاط کرد.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، امروزه خوردن فست فودها و خرید غذاهای بیرون‌بر به بخشی از عادت غذایی ما تبدیل شده است که مصرف مداوم این غذاها مضرات بسیاری برای سلامت ما به همراه دارد. بنابراین با توجه به اثرات مخرب فست‌فودها بر سلامت بدن، باید در مصرف آنها بیشتر احتیاط کرد.

مصرف فست‌فود با بدن چه می‌کند؟

اختلال در دستگاه گوارش: فست‌فودها سرشار از کربوهیدرات هستند. وقتی این غذاها وارد بدن می‌شوند قند حاصل از آنها وارد خون می‌شود و قند خون افزایش پیدا می‌کند. از جمله بیماری‌های گوارشی که طرفداران فست فود را تهدید می‌کند می‌توان به نفخ، سوء هاضمه، رفلاکس معده، سرطان معده و سرطان روده بزرگ اشاره کرد. دستگاه تنفسی: کالری اضافه در این مواد غذایی موجب چاقی می‌شود. خطر بیماری تنفسی به واسطه فست فود در کودکان بیشتر است. پژوهش‌ها نشان داده کودکانی که در هفته سه بار فست فود می‌خورند بیشتر از دیگران در خطر ابتلا به مشکلات تنفسی قرار می‌گیرند.

اختلال در روند باروری افراد: مواد موجود در فست فودها می‌تواند در باروری شما تاثیر گذار باشد. این مواد عملکرد هورمون‌ها را دچار اختلال می‌کند و موجب بروز مشکل در روند تولید مثل می‌شود. در زنان باردار مصرف بیش از حد فست فود باعث ایجاد بیماری‌های روحی و جسمی در جنین می‌شود.

تاثیر بر پوست: غذاهای چرب مثل فست فودها باعث بروز جوش‌های پوستی می‌شود که نتیجه کربوهیدرات بالا در فست فودها است. کودکانی که فست فود زیاد مصرف می‌کنند بیشتر در معرض آگزمای پوستی قرار می‌گیرند.

تاثیر روی سیستم عصبی: افرادی که فست‌فود مصرف می‌کنند نسبت به دیگران ۵۱ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار می‌گیرند. ابتلا به بیماری قلبی عروقی: وجود نمک و چربی در فست فودها باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود و ابتلا به بیماری قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. بیماری‌های دهان و دندان: معمولا به همراه فست‌فودها، نوشابه گازدار هم استفاده می‌شود که حاوی اسید و قند بالایی هستند و مصرف آنها پوسیدگی دندان و فرسایش مینای دندان‌ها را به دنبال دارد.

از جمله راه‌های مناسب در استفاده از فست فودها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: استفاده از گوشت سفید به جای گوشت قرمز استفاده کمتر از سوسیس و کالباس استفاده کمتر از سس‌های مایونز حذف نوشابه گازدار و استفاده از آب و دوغ طرز تهیه فست‌فودهای خانگی و سالم فعالیت بدن بعد از توقف مصرف فست فود ۱- کاهش بیماری قلبی: چربی و سدیم زیاد فست فودها باعث بیماری قلبی می‌شود. اگر مصرف فست فود را قطع کنیم احتمال ابتلا به بیماری قلبی کمتر می‌شود.

۲- تقویت حافظه و توانایی یادگیری: بیشتر افراد پس از مدت‌ها مصرف مکرر فست فود دچار از دست دادن حافظه و افت توانایی شناختی می‌شوند. یک پژوهش استرالیایی نشان می‌دهد دانش آموزانی که فست فود می‌خورند گرفتار کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، آنها در مدرسه بیشتر دچار مشکل می‌شوند و در درس‌هایی مانند املا و قرائت ضعف دارند و رفتارهای مناسبی از خود بروز نمی‌دهند.

۳- خلق و خوی شما بهبود می‌یابد: زنانی که یک رژیم غذایی سرشار از غذاهای التهاب زا مثل نوشابه‌ها، گوشت قرمز و مارگارین را مصرف می‌کنند درمقایسه با زنانی که یک رژیم غذایی سرشار از مواد غذایی ضد التهاب مثل چربی‌های سالم، سبزیجات و میوه‌ها را مصرف می‌کنند، با ۴۱ درصد خطر بیشتر برای ابتلا به افسردگی مواجه خواهند شد.

۴- خطر ابتلا به دیابت کاهش می‌یابد: خوردن غذاهای فست‌فودی می‌تواند مقاومت به انسولین را منجر و به مرور زمان، این شرایط می‌تواند به افزایش وزن و افزایش خطر دیابت نوع ۲ هم منجر شود.

۵- استخوان‌های قوی‌تری خواهید داشت: مطالعات نشان داده است که سدیم می‌تواند به واسطه رقابت با کلسیم دربدن برسلامت استخوان‌ها هم تاثیر داشته باشد. هرچه سدیم بیشتری مصرف کنید، کلسیم بیشتری ازطریق ادرار دفع می‌شود و این موضوع می‌تواند خطر پوکی استخوان و شکستگی را افزایش دهد. ۶- انرژی بیشتری خواهید داشت: فست فود سرشار از قند است. زمانی که مقادیر زیاد قند تصفیه شده و کربوهیدرات‌های ساده را مصرف می‌کنید، پانکراس انسولین ترشح می‌کند تا قندخون پایین بماند و باعث می‌شود پس از غذا خوردن با احساس خستگی روبرو شوید.

سلامت

نقش مواد غذایی در کنترل استرس



کرد. برای دریافت منیزیم مورد نیاز بدن می‌توانیم از موارد زیر

استفاده کنیم:

سبزیجات

دانه و مغزها مانند بادام و تخمه کدو

شکلات تلخ

میوه‌هایی مانند موز و زردآلو (کاهش استرس و حتی خاصیت

یک رژیم شناس و متخصص تغذیه درباره مواد غذایی موثر در کنترل استرس افراد توضیحاتی را ارائه کرد.

شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: به طور کلی یکی از منابع طبیعی بسیار مفید برای کنترل استرس و رفع آن، مصرف منیزیم محسوب شده و مصرف مکمل‌های منیزیم در شرایط پر استرس به خصوص برای ورزشکاران، توصیه می‌شود. منیزیم باعث رفع اسپاسم عضلات می‌شود که این امر در کاهش استرس و اضطراب نقش بسیار مهمی دارد.

او در ادامه افزود: با توجه با مشغله‌های کاری در زندگی روزمره و استرس‌های محیطی، به شدت در معرض استرس قرار داریم که وجود این موضوع باعث کمبود منیزیم در بدن می‌شود. در واقع منیزیم فعالیت محور هیپوتالاموس، هیپوفیز و غددفوق کلیوی را کنترل می‌کند که در ارتباط با سیستم اصلی کنترل استرس است.

اولیایی مطرح کرد: قرار گرفتن در شرایط استرس، ممکن است باعث تغییرات فیزیکی در بدن شود که ضرورت وجود منیزیم را بیشتر می‌کند. در صورتی که استرس در حالت مداوم قرار داشته باشد، ذخایر منیزیم بدن کاهش پیدا می‌کند.

این رژیم شناس و متخصص تغذیه افزود: از مهم‌ترین علائم کمبود منیزیم در بدن، می‌توان به درد و گرفتگی عضلات اشاره

عصاره چای سبز به کاهش وزن کمک می‌کند

یک مطالعه تازه این باور قدیمی را که چای سبز می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، تایید کرده است.

به گزارش ایسنا، متخصصان تغذیه و سلامت در برزیل گروهی از موش‌ها را به مدت چهار هفته با رژیمی مشابه رژیم غذایی غربی شامل چربی، شکلات، بیسکویت و شیرعسلی تغذیه کردند، سپس این رژیم را ۱۲ هفته دیگر هم ادامه دادند اما در این دوره به برخی موش‌ها، عصاره استاندارد چای سبز با دوز ۵۰۰ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن را دادند. آن‌ها دریافتند که این مکمل باعث کاهش وزن و بهبود کنترل قند خون در موش‌ها شد. این یافته با نتایج آزمایشات

عوارض هولناک تزریق خودسرانه آمپول‌های شل کننده عضلات

یک فیزیوتراپ درباره عوارض هولناک استفاده خودسرانه از آمپول‌های شل کننده برای رفع گرفتگی عضلات هشدار داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پرهام پارسانزاد فیزیوتراپيست در خصوص عوارض و مشکلاتی که استفاده مکرر از آمپول‌های عضله شل کن برای افراد به همراه دارد، اظهار کرد: وقتی هوا به صورت ناگهانی سرد می‌شود و افراد بدون توجه به سردی هوا با همان لباس‌های تابستانی به استقبال پاییز می‌روند، دچار اسپاسم عضلانی و گرفتگی عضلات ناحیه ستون فقرات گردنی و کمری شوند.

او گفت: در چنین شرایطی این افراد با انجام یک حرکت ساده در ناحیه ستون فقرات کمری، دچار اسپاسم و گرفتگی عضلات می‌شوند و این اسپاسم و گرفتگی هنگام حرکت و فعالیت با درد همراه است.

ادامه‌ها داد: معمولاً افراد زمانی که در چنین شرایطی قرارمی‌گیرند، اولین و راحت‌ترین کاری که انجام می‌دهد تزریق آمپول‌های شل کننده عضلات و ضد التهاب خواهد بود. هرچند استفاده از این آمپول‌ها ممکن است که در وهله اول مانند آبی بر روی آتش باشد و درد ناشی از گرفتگی عضلات را کاهش دهد،



او گفت: در واقع برطرف کردن این عارضه با دارو خصوصاً استفاده خودسرانه از آمپول‌های شل کننده و ضد التهاب سبب خواهد شد که اسپاسم عضلانی به طور مکرر رخ دهد و نهایت می‌تواند سبب بیرون زدگی دیسک، فشار بر روی ریشه‌های عصبی و گاهی هم اختلال در حرکت اندام‌های تحتانی شود و در چنین شرایطی راهی جز جراحی بیش روی فرد نخواهد بود.



به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، نفسیه حسنلو متخصص

غدد و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: با اشاره به اهمیت تشخیص زودهنگام دیابت گفت: دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های متابولیک است که در صورت عدم کنترل می‌تواند عوارض جدی بر سلامت قلب، کلیه‌ها، بینایی و سیستم عصبی ایجاد کند. شناخت علائم اولیه این بیماری نقش مهمی در پیشگیری از پیشرفت آن دارد.وی ادامه داد: از جمله علائم هشداردهنده دیابت می‌توان به افزایش غیرعادی تشنگی و ادرار، خستگی مفرط، کاهش یا افزایش وزن بدون دلیل، تاری دید، عفونت‌های مکرر ادراری یا پوستی و تأخیر در بهبود زخم‌ها اشاره کرد.حسنلو تأکید کرد: در زنان، اختلال در چرخه قاعدگی، افزایش رشد موهای زائد و عفونت‌های قارچی مکرر نیز می‌تواند از نشانه‌های هشداردهنده باشد و لازم است این افراد با مشاهده چنین علائمی به پزشک مراجعه کنند.عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز خاطر نشان کرد: تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، کنترل وزن و انجام چکاپ‌های دوره‌ای قند خون، از مؤثرترین راهکارها برای پیشگیری از بروز دیابت و کنترل به‌موقع آن است.وی درباره علائم دیابت در مردان گفت: هرچند بسیاری از نشانه‌های دیابت در مردان و زنان مشابه است، اما در آقایان برخی علائم خاص‌تر دیده می‌شود که توجه به آن‌ها می‌تواند در تشخیص زودهنگام بیماری مؤثر باشد.حسنلو بیان داشت: در مردان ممکن است کاهش میل جنسی، اختلال در نعوظ، کاهش توده عضلانی، خستگی زودرس و تأخیر در بهبود زخم‌ها دیده شود. همچنین افزایش تشنگی، تکرر ادرار، خشکی دهان و تاری دید از دیگر نشانه‌های شایع هستند.عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز افزود: از آنجا که مقاومت به انسولین با چاقی شکمی ارتباط مستقیم دارد، مردانی که دچار افزایش دور کمر هستند یا سابقه خانوادگی دیابت دارند باید نسبت به این علائم حساس‌تر باشند و آزمایش‌های قند خون را به‌طور منظم انجام دهند.وی در پایان خاطر نشان کرد: تشخیص زودهنگام و تغییر سبک زندگی شامل رژیم غذایی سالم، ترک سیگار، فعالیت بدنی منظم و کنترل استرس، نقش مهمی در پیشگیری از عوارض دیابت دارد.

شنبه ۱۷ آبان ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۳۸ / سال سی ویکم **نورخوزستان** ۷

شیرین بیان معده تان را شاد

می‌کند



متخصصان طب سنتی به افراد توصیه می‌کنند تا از عصاره ی گیاه شیرین بیان برای ایجاد یک حس خوب در بدن خود غافل نشوند.به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ گیاه شیرین بیان دارای خواص متعدد دارویی است که البته برای درمان هر نوع عارضه باید شیرین بیان را مخصوص آن بیماری آماده نمود. گفتنی است، شیرین بیان یک گیاه خودرو است و ریشه‌ای قهوه‌ای رنگ دارد.بررسی‌ها نشان می‌دهند از جمله مهمترین فواید آن در درمان بیماری‌های دستگاه گوارش به ویژه زخم معده و سرطان معده است از دیگر خواص شیرین بیان در درمان لکه‌های پوستی، درمانی سرفه و به این گیاه تقویت کننده ی بیماری‌های معده است.پزشکان به افراد هشدار می‌دهند که از مصرف بیش از حد شیرین بیان به دلیل بروز نوعی مسمویت پرهیز کنند و در حد اعتدال شیرین بیان بخورند، همینطور حتما در صورتی که داروی دیگری همزمان مصرف می‌کنند با پزشک معالج خود دراین باره مشورت نمایند.

وجود میکروپلاستیک‌ها در تمام

نوشیدنی‌های آزمایش‌شده

اکنون مشخص شده است که گسترش نگران‌کننده‌ی میکروپلاستیک‌ها- قطعات پلاستیکی کوچک‌تر از یک دانه برنج- تقریباً در هر نوشیدنی که مصرف می‌کنیم، وجود دارد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، تحقیقات نشان می‌دهد که هر نوشیدنی گرم و سرد آزمایش شده، از جمله نوشابه‌ها، چای‌ها و قهوه‌ها، حاوی این ذرات پلاستیکی فراگیر هستند- حتی نوشیدنی‌هایی که در بطری‌های پلاستیکی فروخته نمی‌شوند.

این موضوع به شواهد رو به رشدی مبنی بر وجود میکروپلاستیک‌ها در همه جا و ورود آنها به بدن انسان می‌افزاید.میکروپلاستیک‌ها قطعات پلاستیکی با قطر تا ۵ میلی‌متر هستند و برخی از آنها در مقیاس بسیار کوچک‌تری- میکرومتر یا میکرون - اندازه‌گیری می‌شوند. مصرف آنها با مشکلات بالقوه سلامت انسان، از جمله آسیب به سیستم

تولید مثل، گوارش و ریه مرتبط دانسته شده است. محققان دانشگاه بیرمنگام در بریتانیا، هفت دسته از نوشیدنی‌های محبوب را تجزیه و تحلیل کردند: نوشابه‌ها، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، آبمیوه‌ها، چای سرد، چای داغ، قهوه داغ و قهوه سرد. بسته‌بندی آنها از پلاستیکی تا کاغذی و شیشه‌ای متغیر بود.نتایج نشان داد که صرف نظر از نحوه بسته‌بندی نوشیدنی‌ها، ۱۰۰٪ نوشیدنی‌ها حاوی میکروپلاستیک بودند. اندازه میکروپلاستیک‌های ریز شناسایی‌شده در نوشیدنی‌های آزمایش‌شده از ۲۳ میکرومتر تا ۵۱ میکرومتر متغیر بود که به‌طورکلی برای اکثر مصرف کنندگان قابل مشاهده نیست. در مقایسه، یک تار مو حدود ۷۰ میکرومتر است.محققان گفتند که آزمایش‌های انجام شده برای این مطالعه فقط ذرات بزرگ‌تر از ۱۰ میکرومتر را شناسایی کرده است، بنابراین این ممکن است حتی میکروپلاستیک‌های کوچک‌تر یا «نانوپلاستیک‌ها» نیز وجود داشته باشند. محققان در این مطالعه، پلیمرهای پلاستیکی مصنوعی را آزمایش کردند و میکروپلاستیک‌های سلولزی-ایلاپی که در طبیعت تولید می‌شوند و به مرور زمان تجزیه می‌شوند- را شامل نشدند. آنها خاطرنشان کردند که مطالعات قبلی که تعداد میکروپلاستیک‌های بسیار بیشتری را گزارش می‌کنند، اغلب شامل هر دو مولکول هستند.

به نظر می‌رسد چندین عامل خطر وجود پلاستیک مصنوعی در نوشیدنی‌ها را افزایش می‌دهند:

گرم‌ا: این مطالعه نشان می‌دهد که گرما باعث می‌شود بسته‌بندی پلاستیکی، میکروپلاستیک‌های بیشتری آزاد کند. این بدان معناست که نوشیدنی‌های گرم، مانند قهوه یا چای داغ، ممکن است در مقایسه با نوشیدنی‌های سرد، خطر بلع بیشتری داشته باشند.

گازدار شدن: فشار و تنش ایجاد شده بر روی بسته‌بندی توسط حباب‌های موجود در نوشیدنی‌های غیرالکلی می‌تواند منجر به افزایش میکروپلاستیک‌های شناور در اطراف شود. اسیدیت: سطح بالای اسیدیت در آب‌میوه‌های بطری شده ممکن است به آزاد شدن حجم بیشتری از میکروپلاستیک‌ها در مایع کمک کند.

بسته‌بندی: آب‌میوه‌ها و نوشیدنی‌های انرژی‌زا در بطری‌های پلاستیکی، غلظت میکروپلاستیک بالاتری نسبت به بطری‌های کاغذی و آلومینیومی داشتند.

محققان خاطرنشان کردند هوایی که نوشیدنی‌ها در آن بسته‌بندی می‌شوند و آب مورد استفاده در آنها می‌تواند منبع میکروپلاستیک‌ها باشد.با افزایش مصرف پلاستیک و زباله‌ها در سراسر جهان، میکروپلاستیک‌ها راه‌های جدیدی برای ورود به محیط زیست و در نهایت به زنجیره غذایی پیدا می‌کنند.این مطالعه جدید چند هفته پس از آن منتشر شد که محققان فرانسوی گزارش دادند که یک فرد به طور متوسط ممکن است ۱۰۰ برابر آنچه قبلاً فرض می‌شد، پلاستیک استنشاق کند: ۶۸۰۰۰۰ در روز.

آژانس حفاظت از محیط زیست ایلیئونی این راه‌ها را برای کاهش قرار گرفتن در معرض میکروپلاستیک‌ها پیشنهاد می‌کند:

در صورت امکان، مواد غذایی، نوشیدنی و محصولات بهداشتی بسته‌بندی شده بدون پلاستیک را انتخاب کنید. از پلاستیک کمتری استفاده کنید و مواد تجزیه پذیر در محیط را انتخاب کنید. پلاستیکی را که استفاده می‌کنید، به خصوص زمانی که نشانه‌هایی از فرسودگی دارد، بازیافت کنید. برای خرید، از کیسه‌های مواد غذایی قبلی مجدداً استفاده کنید. در صورت امکان، ایلاف طبیعی را در لباس (نبه، پشم، ابریشم) انتخاب کنید.