

یک رژیم غذایی ساده و موثر برای احساس سیری پایدار و کاهش وزن سریع



امروزه بسیاری از مردم به جای تکیه بر تزریق های گران قیمت، به دنبال افزایش سطح هورمون GLP-۱ طبیعی بدن خود از طریق تغذیه مناسب و عادت سالم هستند تا از نقش آن در ایجاد سیری بهره‌مند شوند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ انریخسی تزریق های Ozempic و مهارکننده‌های مشابه در تقلید آنها از هورمونی طبیعی به نام پپتید-۱ شبه گلوکاغون (GLP-۱) نهفته است که مسئول احساس سیری، تنظیم اشتها و پشتیبانی از متابولیسم است. هرچه سطح GLP-۱ شما بالاتر باشد، کنترل هوس‌ها و کاهش وزن آسان‌تر و موثرتر می‌شود.

با این حال، داروهای کاهش وزن می‌توانند ماهانه بیش از ۱۰۰۰ دلار هزینه داشته باشند، نیاز به تزریق هفتگی دارند و ممکن است عوارض جانبی نامطلوبی از اسهال و استفراغ گرفته تا افکار خودکشی داشته باشند.

اما افزایش طبیعی سطح GLP-۱ را می‌توان با خوردن غذاهای مناسب و اتخاذ عادات سالم روده به دست آورد.

در این راستا، متخصصان تغذیه مهم‌ترین مواد مغذی که این هورمون را بدون نیاز به دارو تقویت می‌کنند را برچسته می‌کنند:

۱. **فیبر: اساس سیری**

فیبر هضم را کند می‌کند، سطح قند خون را تثبیت می‌کند و ترشح طبیعی GLP-۱ را افزایش می‌دهد، در نتیجه باعث سیری و مدیریت وزن می‌شود.
فیبر پری‌بیوتیک: باکتری‌های مفید روده را تغذیه می‌کند و به اسیدهای چرب زنجیره کوتاه تبدیل می‌شود که ترشح GLP-۱ را تحریک می‌کنند. نمونه‌هایی از آن شامل سیر و پیاز است. نشاسته مقاوم: به طور سنت نخورده به روده بزرگ می‌رسد تا باکتری‌های مفید را تغذیه کند و ترشح GLP-۱ را افزایش دهد. نمونه‌هایی از آن شامل عدس و سیب‌زمینی پخته و سرد شده است.

فیبر قابل تخمیر: در جو دوسر، سیب، لوبیا و سبزیجات ریشه‌ای یافت می‌شود و به تنظیم اشتها و کاهش التهاب کمک می‌کند.

۲. **پروتئین:** تقویت‌کننده هورمون سیری غذاهای غنی از پروتئین به آزاد شدن هورمون‌های GLP-۱ و PYY کمک می‌کنند که سیگنال‌های سیری را به مغز می‌فرستند. مصرف پروتئین همراه با فیبر، هضم را کند می‌کند، سیری را طولانی‌تر می‌کند و هوس‌های غذایی را کاهش می‌دهد. بهترین منابع پروتئین: تخم مرغ، ماهی، مرغ، لوبیا، عدس و ماست.

۳. **چربی‌های سالم:** احساس سیری طولانی‌تر چربی‌های سالم هضم را کند می‌کنند و ترشح GLP-۱ را افزایش می‌دهند که سطح قند خون را تثبیت کرده و اشتها را کاهش می‌دهد. حتی مقادیر کم، مانند کمی روغن زیتون، مقداری آجیل یا یک برش آووکادو، می‌تواند تفاوت قابل توجهی ایجاد کند. بهترین انتخاب‌ها؛ روغن زیتون، آووکادو، آجیل، دانه‌ها و ماهی‌های چرب.
۴. **پلی فنول‌ها و آنتی اکسیدان‌ها:** پشتیبانی از روده و GLP-۱

پلی فنول‌ها باکتری‌های مفید روده را تغذیه کرده و التهاب را کاهش می‌دهند و ترشح GLP-۱ را افزایش می‌دهند. بهترین منابع؛ بلوبری، تمشک، توت فرنگی، انار، شکلات تلخ، چای سبز، انگور و سیب.

۵. **پروبیوتیک‌های زنده:** سلامت روده را ارتقا می‌دهند

غذاهای تخمیر شده باکتری‌های مفیدی را فراهم می‌کنند که از ترشح هورمون‌های GLP-۱ و PYY پشتیبانی می‌کنند.
گونه‌های کلیدی: بیفیدوباکتریوم، لاکتوباسیلوس و آکرومانسیا موسینیفیل.
آکرومانسیا وقتی با فیبر پری‌بیوتیک، پلی‌فنول‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف شود، رشد می‌کند و پروتئینی (۹P) تولید می‌کند که تولید GLP-۱ را افزایش می‌دهد. منابع عالی پروبیوتیک‌ها شامل ماست، کفیر، کلم ترش و کیمچی است.

چه غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در زمستان بخوریم؟



زنجبیل

زنجبیل اغلب زمانی استفاده می‌شود که افراد احساس کسالت می‌کنند. این گیاه می‌تواند به تسکین هضم غذا کمک کند و معمولاً در چای و غذاها استفاده می‌شود. زنجبیل تازه را می‌توانید در آب گرم یا لیمو رنده کنید تا یک نوشیدنی گرم زمستانی داشته باشید.

سبزیجات برگ سبز

اسفناج، کلم پیچ و سایر سبزیجات سبز تیره سرشار از ویتامین‌های «A» و «C» هستند. این مواد مغذی از عملکرد سالم سیستم ایمنی پشتیبانی و فیبر لازم را برای بدن فراهم می‌کنند که برای سلامت دستگاه گوارش مهم است. روش‌های پخت سبک، مانند بخارپز کردن، به حفظ ویتامین‌ها کمک می‌کنند.

ماست و غذاهای تخمیر شده

غذاهایی مانند ماست، کفیر، کلم ترش حاوی باکتری‌های خوب هستند که از میکروبیوم روده پشتیبانی می‌کنند. حمایت از سلامت روده بخش مهمی از کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن در زمستان است زیرا روده نقش کلیدی در دفاع ایمنی بدن دارد.

آجیل و دانه‌ها

بادام، گردو، تخمه کدو و تخمه آفتابگردان ویتامین «E»،

چربی‌های سالم و مواد معدنی مانند روی و سلنیوم را تامین می‌کنند و به ویژه روی برای عملکرد طبیعی سلول‌های ایمنی بدن مهم است. یک مشت کوچک آجیل با دانه، یک میان وعده مناسب است.

ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب شامل ماهی سالمون و ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. این چربی‌ها در مدیریت التهاب در بدن نقش دارند. ماهی‌های چرب همچنین حاوی ویتامین «D» هستند که این ویتامین به ویژه در زمستان که سطح نور خورشید کمتر است، اهمیت دارد.

قارچ

بعضی از قارچ‌ها، به دلیل اینکه در معرض نور قرار می‌گیرند، مقدار کمی ویتامین «D» دارند. آنها همچنین حاوی ویتامین‌های گروه «B» و سلنیوم هستند. قارچ‌ها را می‌توان به پاستا، سوپ‌ها و املت‌ها اضافه کرد تا به افزایش دریافت مواد مغذی در ماه‌های سردتر سال کمک کند.

لوبیا و عدس

این منابع پروتئین گیاهی حاوی آهن، روی و ویتامین‌های گروه «B» هستند. آهن به انتقال اکسیژن در بدن کمک و به جلوگیری از خستگی کمک می‌کند. راه‌های دیگر برای تقویت سیستم ایمنی در زمستان بر اساس گزارش پشنت اینفو، غذا فقط بخشی از سلامت سیستم ایمنی است.

سایر عادت‌های مفید که می‌توانند از سیستم ایمنی شما پشتیبانی کنند شامل خواب کافی، هیدراته ماندن، فعالیت بدنی در صورت امکان و شستن مرتب دست‌ها برای کاهش شیوع ویروس‌هاست. یادگیری چگونگی تقویت سیستم ایمنی بدن در زمستان به تغییرات اساسی نیازی ندارد.

پیروی از رژیم غذایی متنوع شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، چربی‌های سالم و غذاهای تخمیر شده می‌تواند از سیستم دفاعی طبیعی بدن شما حمایت کند.



اضافه می‌کنند. این موضوع به‌ویژه برای افرادی که پاستا، بخش ثابتی از رژیم غذایی‌شان است می‌تواند به دریافت ناخواسته شکر منجر شود. توصیه کارشناسان آن است که مصرف‌کنندگان با دقت برجسب ترکیبات را بررسی و در صورت امکان از سس‌های بدون شکر افزوده یا سس خانگی استفاده کنند. سس قرمز یا کچاپ بررسی‌ها نشان می‌دهد سس کچاپ (قرمز)، یکی از پرمصرف‌ترین چاشنی‌ها در وعده‌های غذایی، قند بسیار بالایی دارد. به طوری که هر قاشق غذاخوری آن می‌تواند معادل یک قاشق چای‌خوری شکر داشته باشد.

کارشناسان تغذیه تأکید می‌کنند قند در این محصول علاوه بر تقویت طعم، نقش نگهدارنده را ایفا می‌کند. به گفته آنان، کاهش مصرف کچاپ با استفاده از نسخه‌های کم‌شکر و جایگزینی آن با چاشنی‌هایی مانند خردل یا سس‌های سرکه‌ای، راهکاری مناسب برای کنترل مصرف قند در رژیم غذایی است.

جو دوسر طعم‌دار

جو دوسر طعم‌دار که به‌عنوان صبحانه‌ای سریع و سالم تبلیغ می‌شوند هم می‌توانند به‌اندازه یک شکلات، شکر داشته باشند. بررسی‌ها نشان می‌دهد قند افزوده در این محصولات مزایای اصلی جودوسر را خنثی می‌کند. متخصصان توصیه می‌کنند مصرف‌کنندگان به جای استفاده از این محصولات، جودوسر ساده تهیه و آن را با میوه یا دانه‌های طبیعی، طعم‌دار کنند.

کره مغزا

بسیاری از انواع کره مغزا که به صورت تجاری تولید می‌شوند با وجود ظاهر سالم به دلیل شکر افزوده می‌توانند به یکی از منابع قند پنهان در رژیم غذایی تبدیل شوند. برای طعم‌دهی و افزایش ماندگاری به این محصولات، مقدار قابل توجهی شکر اضافه می‌شود که سلامت مصرف‌کنندگان را تهدید می‌کند. لذا برای بهره‌مندی از فواید واقعی این خوراکی به سراغ نمونه‌های طبیعی و بدون شکر بروید یا کره مغزا را در خانه تهیه کنید.

سالاد کلم آماده

گزارش‌ها نشان می‌دهد سالاد کلم که به‌عنوان یک دورچین محبوب کنار غذاهای کباب‌شده و ساندویچ‌ها سرو می‌شود به دلیل قند افزوده در سس خامه‌ای آن، کمتر از آنچه به نظر می‌رسد، سالم است. شکر برای متعادل کردن اسیدیته سرکه و بهبود طعم به این سس‌ها اضافه می‌شود اما همین موضوع ارزش غذایی سالاد کلم را کاهش می‌دهد.

می‌افزاید: کمبود آهن به‌طور جدی با عملکرد طبیعی تیروئید تداخل دارد و می‌تواند منجر به بروز علائمی مانند خستگی، عدم تحمل ورزش و سبکی سر شود که کاهش توانایی فرد برای فعالیت جسمانی را به دنبال داشته و روند افزایش وزن را تسهیل می‌کند.همچنین بر اساس مطالعات علمی، آهن در تنظیم مسیرهای میتوکندریایی سلول و متابولیسم انرژی نقش دارد و سوخت‌وساز در کبد و عضله اسکلتی را افزایش می‌دهد. یافته‌ها نشان می‌دهد مصرف مکمل آهن می‌تواند به بهبود و کاهش شاخص‌های آنتروپومتریک مانند دور شکم، وزن بدن و شاخص توده بدنی کمک کند.دکتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت در ادامه تأکید می‌کند: اگر فردی پس از مصرف قرص آهن متوجه افزایش وزن شده است، لازم است رژیم غذایی خود را بررسی کرده و فعالیت بدنی را افزایش دهد. همچنین توصیه می‌شود با پزشک درباره احتمال وجود مشکلات زمینه‌ای موثر بر افزایش وزن مشورت شود.



آیا واقعاً کفش پاشنه‌بلند شکل پا را تغییر می‌دهد

پوشیدن مداوم کفش‌های پاشنه‌بلند می‌تواند به تغییر شکل دائمی پا، ایجاد قوز شست و آرتروز منجر شود. یک متخصص ارتوپد که پیش‌تر این ایده را رد می‌کرد، امروز با مشاهده اسکن‌های سه‌بعدی هشدار جدی می‌دهد.به گزارش گروه علمی ایرنا، کفش‌های پاشنه‌بلند برای مهمانی‌ها مناسب هستند، اما استفاده روزانه و طولانی‌مدت از آن‌ها می‌تواند آسیب‌های دائمی ایجاد کند.

تغییر نظر یک متخصص: از انکار تا هشدار

«اگر ۱۵ سال پیش از من می‌پرسیدید، می‌گفتم کاملاً بی‌معناست؛ همه چیز ژنتیکی است و کفش‌ها مسئول هیچ مشکلی نیستند.» این را اندرو گلدبرگ، متخصص ارتوپدی پا و مچ پا در بیمارستان ولینگتون لندن می‌گوید. اما او پس از دیدن اسکن‌های سه‌بعدی از پاهای افراد در حین پوشیدن کفش، نظر خود را کاملاً تغییر داد.

اسکن‌های سه‌بعدی چه نشان دادند؟

گلدبرگ دو اسکن از پای یک فرد تهیه کرد: یکی بدون کفش و دیگری با کفش پاشنه‌بلند. تفاوت‌ها چشمگیر بود: فشاردگی انگشتان؛ انگشتان پا در کفش به هم فشرده شده بودند؛

انحراف شست پا (بونبون)، مفصل انگشت شست به طرف بیرون متمایل شده بود؛

انگشتان چنگالی؛ انگشتان کوچک‌تر برای حفظ تعادل، حالتی قفل‌شده و خسته به خود گرفته بودند.

آسیب‌های بلندمدت: وقتی تغییر شکل، پایدار می‌ماند

گلدبرگ توضیح می‌دهد: پس از چند ساعت پوشیدن کفش پاشنه‌بلند، پاها درد می‌گیرند و با درآوردن کفش، انگشتان به حالت عادی برمی‌گردند. اما اگر روزی هشت ساعت و برای سال‌ها این کفش‌ها را بپوشید، کم‌کم شکل پا در همان حالت تغییر‌یافته تثبیت می‌شود.

این فشار مداوم می‌تواند به مرور زمان باعث مشکلات زیر شود:

کشدیگی بافت‌های نرم پا؛

قوز شست پا (بونبون)؛

انگشت چکشی (خمیدگی دائمی انگشتان)؛

آرتروز ناشی از ساییدگی مفاصل.

تأثیر همه کفش‌ها: از پاشنه‌بلند تا کفش روزانه

به گفته این متخصص، همه کفش‌ها تا حدی بر شکل پا تأثیر می‌گذارند و به تدریج باعث فشرده‌ترشدن انگشتان و باریک‌ترشدن پا می‌شوند. کفش‌های تنگ، پنجه‌باریک یا کوچک این روند را تشدید می‌کنند. جالب اینکه بسیاری از افراد بدون اینکه بدانند، کفش‌هایی می‌پوشند که شماره آن برای پایشان مناسب نیست.

تمریناتی ساده برای حفظ سلامت پا

گلدبرگ به علاقه‌مندان کفش پاشنه‌بلند توصیه می‌کند تمرینات روزانه ساده‌ای را انجام دهند تا پاها قوی و انعطاف‌پذیر بمانند:

برداشتن اجسام کوچک با انگشتان پا؛

راه‌رفتن روی پنجه پا به مدت یک دقیقه؛

چرخش مچ پا و کشش ملایم انگشتان.

کلید نهایی: اعتدال

گلدبرگ در پایان تأکید می‌کند: اعتدال، کلید حفظ سلامت باست. پوشیدن گاه‌به‌گاه کفش پاشنه‌بلند در مراسم خاص مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما استفاده روزمره و طولانی از آن می‌تواند عواقبی جدی در پی داشته باشد. دردی که پس از یک شب پوشیدن پاشنه‌بلند حس می‌کنید، تصادفی نیست؛ شما در آن شب دارید به پاهایتان فشار زیادی وارد می‌کنید.

جمع‌بندی

پاهای ما برای راه‌رفتن روی سطوح صاف و با حمایت کامل طراحی شده‌اند. کفش پاشنه‌بلندی می‌تواند زیبا باشد، اما زیبایی نباید به قیمت سلامت تمام شود.

عواقب خطرناک «شیرین خوری» ایرانی‌ها

مصرف بیش از اندازه مواد غذایی و خوراکی های شیرین در بین اغلب مردم ایران، باعث شده این «شیرین خوری» با عواقب و عوارض خطرناکی برای سلامت مردم کشورمان همراه باشد.

به گزارش خبرنگار مهر، بررسی وضعیت بیماری‌های غیرواگیر، نشان می‌دهد که از شیوع بالایی در کشورمان برخوردارند. بیماری‌هایی همچون دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌ها و... که مدام سیر صعودی دارند.

در این بین، برخی از بیماری‌های غیرواگیر، ارتباط مستقیم با نوع تغذیه‌ای دارند که ما گرفتار آن هستیم، مثلاً، گرایش به سمت مصرف خوراکی‌های شیرین و قندی، که می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد. البته با گرفتن شدن به بیماری دیابت، دچار بیماری‌های دیگری همچون بیماری‌های قلب و عروق، کلیوی، سرطان‌ها و... خواهیم شد.با نگاهی به آمارها و گزارش‌های رسمی وزارت بهداشت و انجمن‌های پزشکی، متوجه این واقعیت تلخ می‌شویم که سرعت ابتلا به دیابت در کشور، باعث شده ۹ میلیون ایرانی گرفتار این بیماری شوند. نکته نگران کننده تر در بحث دیابت، کاهش سن ابتلا است که به دوران کودکی هم رسیده است.آزاده امینیان فر، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، نسبت به مصرف بالای شکر و مواد غذایی قندی در جامعه ایرانی هشدار داد و گفت: سرانه مصرف شکر در ایران حدود ۲۸ تا ۲۹ کیلوگرم در سال برای هر نفر است که بیش از ۵۰ درصد بالاتر از میانگین جهانی و بیش از دو برابر حد توصیه شده سازمان جهانی بهداشت است.

وی افزود: بخش عمده این شکر از طریق نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌ها، کیک‌ها، بیسکویت‌ها و سایر محصولات صنعتی وارد بدن می‌شود و مصرف بیش از حد آن با مشکلاتی مانند چاقی شکمی، مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، اختلالات چربی خون و بیماری‌های قلبی و عروقی ارتباط مستقیم دارد.

امینیان‌فر تصریح کرد: شکر پنهان موجود در برخی لبنیات طعم‌دار، آب میوه‌های صنعتی، غلات صبحانه و غذاهای فرآوری شده نیز باید مورد توجه قرار گیرد و به جای آب میوه‌های صنعتی، مصرف میوه کامل برای بهره‌مندی از فیبر و کنترل بهتر قندخون توصیه می‌شود.

وی به راهکارهای کاهش مصرف شکر اشاره کرد و گفت: کاهش تدریجی مصرف قند و شیرینی جات، جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین با آب، توجه به برجسب‌های مواد غذایی، استفاده از فیبرهای طبیعی و خرید هوشمندانه می‌تواند تمایل به مصرف مواد شیرین را کاهش دهد.