

فواید اضافه کردن لیمو

به چای سبز



نتایج مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد اضافه کردن لیمو به چای سبز، فواید زیادی برای سلامتی دارد. به گزارش ایسنا، چای سبز با لیمو نوشیدنی خوش طعم و مفیدی است که می‌تواند در کاهش وزن، افزایش انرژی، تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت قلب و مغز و حتی پیشگیری از بیماری‌های مزمن نقش داشته باشد.

سرشار از آنتی‌اکسیدان

چای سبز و لیمو هر دو سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند؛ ترکیباتی که از التهاب و آسیب سلولی ناشی از اکسیداسیون جلوگیری می‌کنند. چای سبز «تی‌جی‌سی‌جی» (EGCG) کوئرستین و اسید کلروژنیک دارد، لیمو هم سرشار از ویتامین ث و ترکیبات فلاونوئیدی مانند «هسپریدین» و «نارینجنین» است. آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند از بیماری‌های مزمن مثل دیابت، بیماری قلبی، سرطان و چاقی پیشگیری کنند.

کمک به کاهش وزن

نوشیدن چای سبز با لیمو می‌تواند همراه خوبی برای رژیم‌های کاهش وزن باشد. مطالعات نشان داده‌اند که چای سبز باعث افزایش چربی‌سوزی و کاهش وزن می‌شود. در برخی پژوهش‌ها مصرف مداوم چای سبز به کاهش وزن بدن، کاهش شاخص توده بدنی و همچنین چربی شکمی منجر شده است. پژوهش‌های حیوانی هم نشان می‌دهد ترکیبات موجود در لیمو با کاهش اندازه سلول‌های چربی و افزایش سوخت‌وساز از اضافه‌وزن جلوگیری می‌کند.

محافظت در برابر دیابت

برخی مطالعات نشان داده‌اند که چای سبز، کنترل قند خون را بهبود می‌بخشد و خطر دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. چای سبز از التهاب می‌کاهد و به بدن کمک می‌کند انسولین را بهتر استفاده کند. در یک پژوهش، مصرف عصاره چای سبز در افراد دیابتی، مقاومت به انسولین را پایین آورد و به تنظیم قند خون کمک کرد.

تقویت سلامت قلب

به گزارش ایندیندنت، لیمو و چای سبز هر دو برای قلب مفیدند. ترکیبات فلاونوئیدی لیمو التهاب‌را کاهش می‌دهند، عملکرد رگ‌ها را بهبود می‌بخشند و کلسترول را متعادل نگه می‌دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف روزانه لیمو فشار خون را پایین می‌آورد. همچنین مصرف منظم چای سبز خطر بیماری قلبی، سکته و حمله قلبی را کاهش می‌دهد.

حمایت از سلامت مغز

نوشیدن چای سبز ممکن است از خطر زوال عقل و آلزایمر بکاهد. بعضی پژوهش‌ها نشان داده‌اند ترکیبات موجود در چای سبز، سوخت‌وساز پروتئین‌هایی را که در ایجاد آلزایمر نقش دارند تغییر می‌دهند. از سوی دیگر، ترکیبات موجود در مرکبات مثل لیمو، التهاب را کاهش می‌دهند و از تشکیل پلاک در مغز جلوگیری می‌کنند.

تقویت سیستم ایمنی

لیمو منبع عالی ویتامین ث است که التهاب را کم و سلول‌های ایمنی را فعال‌تر می‌کند. افزایش مصرف ویتامین ث از بسیاری از عفونت‌ها جلوگیری می‌کند و در درمان‌شان هم موثر است. چای سبز هم ترکیباتی مثل «تی‌جی‌سی‌جی» دارد. برخی پژوهش‌های حیوانی نشان داده‌اند این ترکیبات ایمنی بدن را تقویت می‌کنند و حتی می‌توانند مانع برخی بیماری‌های خودایمنی شود.

افزایش انرژی

چای سبز حاوی کافئین طبیعی است که سطح انرژی را بالا می‌برد، خستگی را کم می‌کند و هوشیاری را افزایش می‌دهد. کافئین، تمرکز ذهنی و حتی عملکرد ورزشی را بهبود می‌بخشد. از آنجایی که میزان کافئین چای سبز کمتر از قهوه است، برای کسانی که به دزهای بالای کافئین حساسند، انتخاب مناسبی است.

پیشگیری از سنگ کلیه

سنگ کلیه، رسوبات سخت مواد معدنی است که درد و مشکلات زیادی ایجاد می‌کند. آزمایش‌ها نشان داده‌اند مصرف چای سبز خطر تشکیل سنگ کلیه را کاهش می‌دهد. اسید سیتریک موجود در لیمو هم با افزایش حجم ادرار و جلوگیری از تجمع کریستال‌های کلسیم به پیشگیری از سنگ کلیه کمک می‌کند.

محافظت در برابر سرطان

ترکیبات چای سبز و لیمو از رشد و گسترش سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند مصرف مرکبات با کاهش خطر سرطان‌هایی مانند سرطان ریه، معده، مری و سینه همراه است. چای سبز هم می‌تواند از سرطان‌های مثانه، روده بزرگ، سینه و پروستات پیشگیری کند.

کمک به آبرسانی بدن

چای سبز با لیمو، یک نوشیدنی خوش طعم و ساده برای تامین آب بدن است. آب کافی برای تمامی جنبه‌های سلامتی از پوست گرفته تا مغز، گوارش، کلیه و حتی کنترل وزن ضروری است. نوشیدن مایعات کافی می‌تواند از مشکلاتی مثل یبوست، سردرد و تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کند.

در جهانی که تغذیه سالم به دغدغه‌ای همگانی بدل شده، زیتون به‌عنوان یکی از کهن‌ترین محصولات کشاورزی بشر، بار دیگر در کانون توجه قرار گرفته است. این میوه سبز و کوچک، نه‌تنها چاشنی طعم و رنگ سفره‌هاست، بلکه نقشی بنیادین در سلامت قلب، مغز و تعادل بدن انسان ایفا می‌کند.

گروه ایرنا زندگی - زیتون، این میوه کوچک‌اما پررمز و راز، هزاران سال است که در فرهنگ‌ها، ادیان و سفره‌های مردم جهان جایگاهی ویژه دارد. از شاخه زیتون که نماد صلح و دوستی است تا روغن زیتون که ستون اصلی رژیم غذایی مدیترانه‌ای به شمار می‌آید، این گیاه نه‌تنها بخشی از سنت و تاریخ بشر است، بلکه امروزه یکی از عناصر کلیدی در ترویج سبک زندگی سالم محسوب می‌شود. پژوهش‌های علمی در سال‌های اخیر نشان داده‌اند که مصرف زیتون و فرآورده‌های آن تأثیرات چشمگیری بر سلامت قلب، مغز، پوست و حتی خلق‌وخو دارد.

ریشه و تاریخچه زیتون

زیتون درختی است بومی نواحی مدیترانه‌ای که سابقه کشت آن به بیش از ۶ هزار سال پیش بازمی‌گردد. شواهد باستان‌شناسی در جزیره کرت و مناطق فلسطین و سوریه نشان می‌دهد که انسان از دوران باستان، از میوه زیتون برای تهیه روغن، دارو و حتی مواد آرایشی استفاده می‌کرده است. در متون مذهبی نیز از زیتون با احترام یاد شده است. در قرآن کریم، سوره نور آیه ۳۵، زیتون به‌عنوان «درخت مبارک» معرفی شده و در انجیل نیز نماد پاکی و روشنایی دانسته می‌شود.

این پیشینه فرهنگی سبب شده است که زیتون از یک محصول غذایی ساده فراتر رود و به نماد سلامت و تعادل در زندگی‌انسانی بدل شود.

ترکیبات و ارزش تغذیه‌ای

میوه زیتون سرشار از ترکیباتی است که به‌طور مستقیم در سلامت بدن نقش دارند. از مهم‌ترین این مواد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

چربی‌های غیراشباع تک‌زنجیره‌ای: که به کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL)کمک می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌ها: ترکیباتی که از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو و التهاب محافظت می‌کنند. ویتامین E و K: این ویتامین‌ها در سلامت پوست، مو، استخوان‌ها و عملکرد سیستم ایمنی مؤثرند. ترکیبات ضدالتهابی طبیعی: که خاصیت محافظت‌کننده از قلب و مغز دارند.

در واقع، روغن زیتون را می‌توان یکی از سالم‌ترین چربی‌های شناخته‌شده در طبیعت دانست.

زیتون و سلامت قلب

مطالعات اپیدمیولوژیک در کشورهای مدیترانه‌ای، که مردم آن به مصرف زیاد زیتون و روغن زیتون مشهورند، نشان می‌دهد میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته در این مناطق به‌طور قابل توجهی پایین‌تر از سایر نقاط دنیاست. علت اصلی این موضوع، تأثیر روغن زیتون در بهبود تعادل چربی‌های خون و جلوگیری از تجمع پلاک‌های چربی در عروق است.

رژیم مدیترانه‌ای غنی از روغن زیتون می‌تواند خطر بروز

سلامت

زیتون؛ میوه‌ای که سلامت را به سفره‌های ما می‌آورد



بیماری‌های قلبی-عروقی را تا ۳۰ درصد کاهش دهد

پژوهشی که در نشریه The New England منتشر شد، نشان داد رژیم مدیترانه‌ای غنی از روغن زیتون می‌تواند خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی را تا ۳۰ درصد کاهش دهد. این اثر عمدتاً به خاطر وجود اسید اولئیک و آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی در زیتون است که از التهاب و اکسیداسیون کلسترول جلوگیری می‌کنند. تأثیر زیتون بر مغز و حافظه مغز انسان یکی از ارگان‌هایی است که بیش از همه در برابر آسیب‌های اکسیداتیو آسیب‌پذیر است. پلی‌فنول‌های موجود در زیتون با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد، از سلول‌های عصبی محافظت کرده و روند پیری مغز را کند می‌کنند.

مصرف منظم روغن زیتون بکر می‌تواند در کاهش احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر مؤثر باشد

تحقیقات جدید نشان داده‌اند که مصرف منظم روغن زیتون بکر می‌تواند در کاهش احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر مؤثر باشد. ماده‌ای به نام اولئوکانتال در زیتون، خاصیت ضدالتهابی مشابه ایبوپروفن دارد و می‌تواند تجمع پروتئین‌های مضر در مغز را مهار کند.

در نتیجه، گنجاندن زیتون و روغن زیتون در رژیم غذایی روزانه نه‌تنها به سلامت جسم، بلکه به شادابی ذهن و تمرکز بیشتر نیز کمک می‌کند.

زیتون و کنترل وزن

اگرچه زیتون و روغن زیتون چربی نسبتاً بالایی دارند، اما نوع چربی آن‌ها سالم و مفید است. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که به‌طور منظم روغن زیتون مصرف می‌کنند، شاخص توده بدنی پایین‌تر و متابولیسم بهتری دارند.

چربی‌های مفید موجود در زیتون باعث افزایش احساس سیری و کاهش میل به مصرف غذاهای ناسالم می‌شوند.

از سوی دیگر، مصرف معتدل روغن زیتون به جای کره و چربی‌های حیوانی، می‌تواند به کنترل وزن کمک کند بدون آنکه فرد احساس محرومیت از طعم و لذت غذا را داشته باشد.

زیتون و سلامت پوست و مو

در طول تاریخ، زیتون نه‌تنها برای تغذیه بلکه برای مراقبت از پوست و مویز کاربرد داشته است. روغن زیتون بکر منبعی غنی از ویتامین E و آنتی‌اکسیدان‌هاست که پوست را مرطوب کرده و از پیری زودرس جلوگیری می‌کند.

در طب سنتی و زیبایی طبیعی، استفاده از روغن زیتون برای ماساژ پوست، تقویت مو، و درمان خشکی و اگزما توصیه شده است. امروزه نیز بسیاری از برندهای معتبر آرایشی از عصاره زیتون در محصولات خود بهره می‌گیرند.

نقش زیتون در تنظیم قند خون و

پیشگیری از دیابت

بر اساس مطالعات جدید، ترکیبات موجود در روغن زیتون می‌توانند حساسیت سلول‌ها به انسولین را افزایش دهند و در نتیجه، از بروز دیابت نوع ۲ جلوگیری کنند. رژیم‌های غذایی حاوی روغن زیتون در مقایسه با رژیم‌های کم چرب یا پرکربوهیدرات، کنترل بهتری بر سطح قند خون دارند.

این اثر مفید ناشی از ترکیب اسیدهای چرب سالم و آنتی‌اکسیدان‌هاست که مانع التهاب مزمن، یکی از عوامل اصلی بروز مقاومت به انسولین، می‌شوند.

زیتون در سبک زندگی مدرن

در دنیای امروز که سبک زندگی

بسیاری از مردم با کم‌تحركی، استرس بالا و مصرف فست‌فودها همراه است، زیتون می‌تواند نقشی بازدارنده و اصلاح‌گر داشته باشد. مصرف منظم زیتون یا روغن زیتون در وعده‌های روزانه (مثلاً در سالاد، پاستا، یا حتی بر روی نان سبوس‌دار) یکی از ساده‌ترین گام‌ها برای حرکت به سمت یک سبک زندگی سالم‌تر است.

زیتون، برخلاف بسیاری از مواد غذایی صنعتی، نیازی به فرآوری پیچیده ندارد و به شکل طبیعی‌اش نیز قابل مصرف است. این ویژگی آن را به گزینه‌ای ایده‌آل برای تغذیه سالم در محیط کار، دانشگاه یا خانه تبدیل می‌کند.

زیتون و سلامت روان

کمتر کسی می‌داند که زیتون می‌تواند بر روحیه و خلق‌وخو نیز اثرگذار باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که اسیدهای چرب امگا-۹ و آنتی‌اکسیدان‌های زیتون با کاهش التهاب‌های عصبی و بهبود عملکرد انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین، به کاهش علائم افسردگی کمک می‌کنند.

در واقع، رژیم مدیترانه‌ای که بر پایه مصرف زیتون، ماهی، سبزیجات و غلات کامل است، یکی از معهود الگوهای غذایی شناخته‌شده در جهان است که مستقیماً با کاهش خطر افسردگی و اضطراب ارتباط دارد.

روش‌های مصرف و نگهداری زیتون

زیتون را می‌توان به شکل تازه (پس از فرآیند شور کردن)، یا به‌صورت روغن بکر مصرف کرد. مهم‌ترین نکته در انتخاب روغن زیتون، توجه به عبارت "Extra Virgin" (بکر ممتاز) است که نشان‌دهنده کمترین میزان فرآوری و بیشترین ارزش تغذیه‌ای است.برای نگهداری صحیح روغن زیتون باید آن را در جای خنک و تاریک نگه داشت تا در برابر نور و حرارت اکسید نشود. استفاده از ظروف شیشه‌ای تیره بهترین گزینه است.

طلای سبز بر سفره زندگی

زیتون چیزی بیش از یک ماده غذایی است؛ این میوه نماد هماهنگی میان طبیعت و سلامت انسان است. از کمک به سلامت قلب و مغز گرفته تا زیبایی پوست و آرامش روان، فواید آن به‌قدری گسترده است که به‌حق «طلای سبز» نام گرفته است.در سبک زندگی امروزی، که انسان با فشارهای روانی، کمبود زمان و تغذیه ناسالم دست‌وپنجه نرم می‌کند، افزودن زیتون به رژیم غذایی می‌تواند گامی ساده اما مؤثر برای بازگشت به تعادل طبیعی بدن و ذهن باشد.

زیتون به ما یادآوری می‌کند که سلامت واقعی در انتخاب‌های کوچک روزمره نهفته است. انتخاب‌هایی که اگر با آگاهی و پیوستگی همراه شوند، می‌توانند مسیر زندگی را به سوی آرامش، انرژی و طول عمر بیشتر تغییر دهند.

چطور امگا۳ را از طریق غذا

دریافت کنیم؟

متخصصان تغذیه و سلامت می‌گویند بهترین راه دریافت امگا۳ مصرف ماهی‌های چرب است. برخی پزشکان نیز مصرف مکمل امگا۳ را توصیه می‌کنند. به گزارش ایسنا، طبق گفته متخصصان، بهترین راه دریافت امگا۳ این است که دست‌کم هفته‌ای دو بار ماهی‌های چرب بخورید.

متخصصان تغذیه توضیح می‌دهند مواد غذایی مانند تخم کنان، دانه چیا و گردو حاوی نوعی امگا۳ هستند که بدن باید آنها را به‌تی‌بی‌بی و دی‌اچ‌ای تبدیل کند. این تبدیل در بدن چندان کارآمد نیست، بنابراین نباید برای تامین نیاز کلی امگا۳ فقط به آن تکیه کرد.یک کنسرو کامل ماهی نه هم مقدار خوبی امگا۳ دارد. بنابر نظر متخصصان، در حالت مطلوب، بهتر است در طول هفته ماهی مصرف شود.طبیعتاً مکمل‌ها هم گزینه دیگری هستند. قبل از مصرف هر مکمل جدید، بهتر است با پزشک یا مشاور خدمات درمانی مشورت کنید و امگا۳ هم از این قاعده مستثنا نیست.به گزارش ایندیندنت، امگا۳ می‌تواند با برخی داروها مانند رقیق‌کننده‌های خون تداخل داشته باشد. پزشک ممکن است برای بررسی وضعیت، آزمایش خون را هم ضروری بداند.

در مجموع، اگر نگران میزان دریافت امگا۳ هستید، بهتر است ماهی را به‌طور منظم وارد رژیم غذایی‌تان کنید یا با پزشکتان مشورت کنید.

نورخوزستان ۷

پنجشنبه ۴ دی ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۷۸ / سال سی و دوم

دانه‌ای خوش طعم برای دفع سنگ کلیه



دانه هل از با ارزش ترین طعم دهنده جای و غذا محسوب می‌شود دانه هل بوی بد دهان را رفع می‌کند. به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ برخی گیاهان خاصیت دارویی دارند اما دانه هل از آن دسته از با ارزش ترین طعم دهنده‌هایی است که می‌تواند سنگ کلیه افراد را دفع کند.

حمید تقفی متخصص طب سنتی گفت: هل به عنوان طعم دهنده مطبوع مواد خوراکی شناخته شده است، اما دانه هل علاوه بر بو و طعم خوش خواص دارویی نیز دارد و از همه مهمتر برای تسکین دردهای گوارشی موثر است.

وی افزود: دانه هل از ارزش ترین طعم دهنده چای و غذا محسوب می‌شود دانه هل بوی بد دهان را رفع می‌کند.

وی گفت: دانه این گیاه حاوی مواد معدنی همچون کلسیم، گوگرد و فسفر است، البته لازم به ذکر است، دانه و روغن هل در بهبودی افرادی که به یبوست مبتلا هستند نقش بسزایی دارد.

وی اذعان داشت: دانه هل فواید و خواص بسیاری دارد که دفع سنگ کلیه یکی از بیماری‌هایی است که با مصرف این گیاه بهبودی می‌یابد.

ویژگی‌های خاص واکسن زونا



یک مطالعه جدید می‌گوید واکسن زونا کاری بیش از محافظت از افراد میانسال و سالمندان در برابر بثورات دیوانه‌کننده انجام می‌دهد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیس نت، محققان گزارش دادند که این واکسن همچنین خطر ابتلاء به بیماری قلبی، زوال عقل و مرگ را کاهش می‌دهد.

طبق مطالعه جدید، بزرگسالان ۵۰ سال به بالا که واکسن زونا دریافت می‌کنند، موارد زیر را تجربه می‌کنند:

۷۵۰ خطر ابتلاء به زوال عقل ناشی از مشکلات

جریان خون کمتر

۲۲۷ خطر لخته شدن خون کمتر

۲۲۵ خطر حمله قلبی یا سکته مغزی کمتر.

۲۲۱ خطر مرگ زودرس کمتر

دکتر «علی دهقانی» پزشک داخلی در دانشکده پزشکی دانشگاه کیس وسترن رزرو در کیولند، گفت: «زونا چیزی بیش از یک بثورات پوستی است و می‌تواند خطر مشکلات جدی برای قلب و مغز را افزایش دهد.» دهقانی در یک بیانیه خبری گفت: «یافته‌های مطالعه ما نشان می‌دهد که واکسن زونا ممکن است به کاهش این خطرات، به ویژه در افرادی که در معرض خطر بالای حمله قلبی یا سکته مغزی هستند، کمک کند.»

برای این مطالعه، محققان پرونده‌های سلامت بیش از ۱۷۴۰۰۰ بزرگسال را در ۱۰۲ سیستم بهداشتی ایالات متحده تجزیه و تحلیل کردند و افرادی را که واکسن زونا دریافت کرده بودند با افرادی که دریافت نکرده بودند، مقایسه کردند.

محققان خاطرنشان کردند که مطالعات قبلی نشان داده‌اند که عفونت زونا می‌تواند عوارض قلبی و مغزی را ایجاد کند.

این یافته‌های جدید نشان می‌دهد که واکسن زونا ممکن است به محافظت در برابر این عوارض و همچنین پیشگیری از خود زونا کمک کند.

طبق گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، در حال حاضر، دو دوز واکسن زونا برای بزرگسالان ۵۰ سال به بالا توصیه می‌شود.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها می‌گوید زونا در افرادی رخ می‌دهد که قبلاً به آبله مرغان مبتلا شده‌اند، اما برای دریافت واکسن لازم نیست بدانید که آیا چنین عفونتی داشته‌اید یا خیر.

ویروسی که باعث آبله مرغان می‌شود، واریسلا زوستر، برای دهه‌ها در سیستم ایمنی فرد خفته می‌ماند و سپس دوباره ظاهر می‌شود و باعث ایجاد بثورات دردناک، سوزن سوزن شدن یا خارش‌دار معروف به زونا می‌شود.

زونا می‌تواند در هر سنی در میان بیماران مبتلا به آبله مرغان بروز کند، اما معمولاً افراد بالای ۵۰ سال را که تحت استرس هستند و سیستم ایمنی ضعیفی دارند، تحت تأثیر قرار می‌دهد.



نوشیدنی‌هایی که مانع جذب آهن می‌شوند

مکمل‌های تجویز شده نیست، بلکه به رژیم غذایی مناسب، به ویژه آنچه در کنار مکمل‌ها مصرف می‌شود، نیز بستگی دارد. او توضیح داد: «قهوه، چای و شراب قرمز مانع جذب آهن

می‌شوند. این به دلیل محتوای پلی‌فنول آنها، به ویژه تانن‌ها است که آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی هستند و طعم گس خاص این نوشیدنی‌ها را ایجاد می‌کنند، اما همچنین میزان آهن موجود در بدن را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهند. غلظت تانن به ویژه در شراب قرمز و چای پررنگ زیاد است.» او همچنین در مورد مصرف مکمل‌های آهن با لبنیات هشدار داد، زیرا کلسیم موجود در آنها در دستگاه گوارش به آهن متصل می‌شود و از جذب آن جلوگیری می‌کند.

او افزود: «همچنین باید از مصرف مکمل‌های آهن هنگام مصرف داروهایی که اسید معده را کاهش می‌دهند، مانند امپرازول، خودداری کرد. آهن در محیط اسیدی به بهترین شکل جذب می‌شود و این داروها ترشح اسید لازم را مهار می‌کنند و در نتیجه راندامن جذب آهن را کاهش می‌دهند.»

برخی از عادات غذایی رایج می‌توانند اثربخشی مکمل‌های آهن را تضعیف کرده و حتی علائم کمبود آهن را بدتر می‌کنند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ دکتر لپنا شفرانسکایا، متخصص غدد درون ریز، هشدار داد که برخی از عادات غذایی رایج می‌توانند اثربخشی مکمل‌های آهن را تضعیف کرده و حتی علائم کمبود آهن را، به ویژه در زمستان، بدتر کنند. او خاطرنشان کرد که بسیاری از افراد در این زمان از سال از خواب‌آلودگی شدید، ضعف عمومی و رنگ‌پریدگی رنج می‌برند و اغلب این علائم را به تغییرات آب و هوایی نسبت می‌دهند. با این حال، علت واقعی در بسیاری از موارد، کم‌خونی ناشی از فقر آهن است.

سطح پایین آهن منجر به اختلال در تولید هموگلوبین - پروتئینی که مسئول انتقال اکسیژن در گلبول‌های قرمز خون است - می‌شود که منجر به هیپوکسی بافتی و تأثیر منفی بر عملکردهای بدن می‌شود.

دکتر شفرانسکایا تأکید کرد که درمان محدود به مصرف