

### باید و نبایدهای تغذیه‌ای برای افراد سوداوی مزاج



سوداوی مزاج‌ها اندلی لاغر و خواب کمی دارند همچنین این افراد به شیرینی و گرمی‌ها نسبت به سردی‌ها تمایل بیشتری نشان می‌دهند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ سوداوی مزاج‌ها اندلی لاغر و خواب کمی دارند. این افراد به شیرینی و گرمی‌ها نسبت به سردی‌ها تمایل بیشتری نشان می‌دهند. آن‌ها بیشتر تمایل به هوای گرم دارند و در فصل بهار راحت‌تر هستند. فصل پاییز برای این لشخاص نامطلوب است.

در این مطلب مواد غذایی مفید و مضر برای افراد سوداوی مزاج را معرفی می‌کنیم.
خصوصیات روانی افراد سوداوی مزاج
افرادی که مزاج سرد و خشک (سودا) دارند، دقیق، منظم، دوراندیش و محاسبه گر هستند. بسیاری از دانشمندان در این دسته مزاجی قرار دارند. این لشخاص باید از مصرف غذاهای سرد و خشک خودداری کنند.

مواد غذایی مضر برای افراد سوداوی مزاج
لشخاصی که مزاج سرد و خشک دارند باید از مصرف غذاهای چرب، شور و مانده پرهیز کنند. استفاده از مواد غذایی مانند ماهی دودی، شیرینی‌های قنادی، ادویه‌جات و چای برای آن‌ها مضر است.مصرف پنیر همراه با چای شیرین در وعده صبحانه برای افراد سوداوی مزاج مضر است، زیرا سبب افزایش رسوبات خون می‌شود.

بادنجان و غذاهای نمک سود مانند ماهی دودی، ماهی شور، خیارشور، ماست، کشک، پنیر، چای شیرین، ترشیجات، سرکه و دوغ نیز برای افراد سوداوی مزاج مناسب نیستند. این لشخاص باید در بین غذاها از نوشیدن مایعات به ویژه آب یخ، نوشابه‌های گازدار و دوغ خودداری کنند.

مواد غذایی مفید برای افراد سوداوی مزاج
مصرف مواد غذایی با طبع گرم همچون گوشت گوسفند، شتر، کبوتر، گنجشک و سار برای افراد سوداوی مزاج مفید است. در صورت استفاده از برنج نیز باید از شوید و زیره سیاه استفاده شود. این لشخاص باید سبزیجات با طبع گرم، مانند نعناع، ریحان، ترخون، مرزه، جعفری، تره و انواع کلم، ساقه کرفس، عسل، توت، کشمش، انجیر، خرما، هل، دارچین، زنجبیل، زعفران، زیره و بذره‌ای ملین مانند قدومه شیرازی و تخم شربتی مصرف کنند.استفاده از گیاهانی مانند اسفناج، کدوتیل و هویج فرنگی پخته نیز برای افراد سوداوی مزاج بسیار مفید است.

میوه‌های مناسب افراد سوداوی مزاج
از میوه‌های مناسب افراد سوداوی مزاج می‌توان به انجیر، انبه، مرکبات شیرین، نار و سیب شیرین اشاره کرد.

نوشیدنی‌های مناسب طبع سودا
به طور کلی نوشیدنی‌های با طبع گرم برای افراد سوداوی مزاج مناسب است که از آن جمله آن‌ها می‌توان به دمنوش بادرنجبویه، زعفران، دارچین، زنجبیل، گل گاو زبان، شربت عسل، شیره انگور و خرما، عرقیجات سنتی مثل عرق بیدمشک، بهار نارنج، نسترن، نعناع و پونه اشاره کرد.

### باور غذا خوردن بعد از ساعت ۹ شب و چاقی، پشتوانه علمی قطعی ندارد

دکتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: این باور رایج که خوردن غذا یا میان‌وعده بعد از ساعت ۹ شب به‌طور مستقیم باعث افزایش وزن می‌شود، پشتوانه علمی قطعی ندارد و آنچه در افزایش وزن نقش اصلی را ایفا می‌کند، میزان کالری دریافتی روزانه است، نه صرفاً زمان مصرف غذایی گزارش ایستا، بر اساس بررسی‌های علمی، برخی مطالعات حیوانی نشان داده‌اند که خوردن غذا در ساعات شب، برخلاف ریتم شبانه‌روزی بدن است و می‌تواند زمینه افزایش وزن را فراهم کند. در این مطالعات، حیواناتی که خارج از زمان طبیعی بیداری خود غذا دریافت کرده‌اند، حتی با مصرف غذای مشابه، افزایش وزن بیشتری داشته‌اند.با این حال، شواهد انسانی این یافته‌ها را به‌طور کامل تأیید نمی‌کند. مطالعات انجام‌شده روی انسان‌ها نشان می‌دهد که زمان مصرف غذا به‌تنهایی عامل تعیین‌کننده افزایش وزن نیست و مجموع کالری دریافتی در طول شبانه‌روز نقش مهم‌تری دارد.بنابر اعلام وزارت بهداشت، در یکی از مطالعات انجام‌شده روی بیش از ۱۶۰۰ کودک، هیچ ارتباط معناداری بین صرف‌شام بعد از ساعت ۸ شب و اضافه‌وزن مشاهده نشد. همچنین بررسی‌ها نشان داده است افرادی که در ساعات پایانی شب و بامداد غذا مصرف می‌کنند، معمولاً کالری بیشتری در طول روز دریافت می‌کنند و همین دریافت کالری کم‌تری می‌تواند عامل افزایش وزن باشد.بر این اساس، دکتر بهبود تغذیه جامعه تأکید می‌کند که خوردن غذا در ساعات شب تنها در صورتی می‌تواند منجر به اضافه‌وزن شود که باعث افزایش دریافت کالری بیش از نیاز بدن شود و رعایت تعادل انرژی، اصل اساسی در مدیریت وزن است.

قلب یک عضله است و پتاسیم به تحریک این عضله برای انقباض و پمپاژ خون به سراسر بدن کمک می‌کند.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، میوه‌ای سرشار از پتاسیم است، که این ماده معدنی نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارد. کمبود پتاسیم موجب می‌شود شریان‌ها عملکردی مطابق با آن چه انتظار می‌رود، نداشته باشند.

اما آیا مصرف یک موز در روز می‌تواند از بیماری قلبی پیشگیری کند؟
قلب یک عضله است و پتاسیم به تحریک این عضله برای انقباض و پمپاژ خون به سراسر بدن کمک می‌کند. پتاسیم به حفظ ریتم قلب و فشار خون دیاستولیک (فشاری که قلب برای پمپاژ خون از طریق شریان‌ها ایجاد می‌کند) سالم کمک می‌کند. همچنین، پتاسیم به عنوان یک رگ‌گشا عمل می‌کند، و با ایجاد آرامش در رگ‌های خونی در سراسر بدن، به جریان آزادانه خون، با کاهش احتمال شکل‌گیری لخته‌های خون و انسدادهایی که به سکنه مغزی منجر می‌شوند، کمک می‌کند.به تازگی نیز نتایج برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بدون پتاسیم کافی، شریان‌های شما ممکن است تبدیل به استخوان شوند.شواهد نشان می‌دهند که پتاسیم در پیشگیری از سکنه مغزی و حمله قلبی نقش مهمی ایفا می‌کند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۷ در دانشگاه آلاباما روی موش‌ها انجام شد، نشان داد، آنهایی که با یک رژیم غذایی کم پتاسیم تغذیه‌شده بودند، سختی و سفتی بیشتری در شریان‌ها را تجربه کرده‌اند، در شرایطی که موش‌های تغذیه‌شده با یک رژیم غذایی سرشار از پتاسیم کاهش در این شرایط را نشان دادند.

**زنان توجه داشته باشند: کاهش خطر سکنه مغزی و فشار خون بالا**

مطالعات مختلفی در زمینه اهمیت پتاسیم برای سلامت قلب و شریان‌ها صورت گرفته است. به‌طور خاص، نتایج یک

## سلامت

# وقتی موز جان شما را نجات می‌دهد

مطالعه فواید مهم این ماده معدنی برای زنان را نشان داده است.
طی این پژوهش پژوهشگران به مدت ۱۱ سال ۹۰ هزار زن در بازه سنی ۵۰ تا ۷۰ سال را مورد مطالعه قرار دادند. آنها میزان پتاسیم مصرفی در رژیم غذایی هر نفر و این که آیا طی دوره زمانی مطالعه سکنه مغزی داشته‌اند یا خیر را مورد بررسی قرار

کاهش ناگهانی و ناسالم سطوح انسولین می‌شود، پیشگیری می‌کند.
پیشگیری از گرفتگی عضله. بیشتر گرفتگی‌های عضلانی در نتیجه سطوح پایین پتاسیم شکل می‌گیرند، که این شرایط به نام هیپو کالمی شناخته می‌شود.
مصرف یک عدد موز در روز می‌تواند به پیشگیری از این گرفتگی‌های عضلانی دردناک کمک کند.
کاهش اضطراب و استرس. پتاسیم یک تنظیم‌کننده هورمون است، از این رو در تنظیم استرس و اضطراب و آثار آنها بر بدن نقش دارد.

چگونه پتاسیم بیشتری از رژیم غذایی خود دریافت کنیم؟
آیا به مصرف موز به عنوان منبعی برای دریافت علاقمند نیستید؟
خوشبختانه، دریافت پتاسیم به میزان کافی از رژیم غذایی کار چندان دشواری نیست. بسیاری از میوه‌ها، سبزیجات و دیگر مواد غذایی منابع خوبی برای این ماده معدنی هستند، که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

– آووکادو
– سیب زمینی شیرین
– هندوانه
– اسفناج
– لوبیا سیاه
– ماهی سالمون
– اس کوجه فرنگی
– ماست
– کدو گردویی
توجه

با توجه به تنوع منابع غذایی حاوی پتاسیم، بهترین گزینه دریافت این ماده معدنی از طریق رژیم غذایی است. اما برخی داروها، به ویژه داروهای قلب، می‌توانند سطوح پتاسیم بدن را به‌طور قابل توجهی کاهش دهند. از این رو، اگر فکر می‌کنید ممکن است به مصرف مکمل نیاز داشته باشید با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید.

بیماری‌های مختلف، از جمله بیماری کلیه، می‌توانند موجب افزایش بیش از اندازه سطوح پتاسیم در بدن شوند که این شرایط به نام هایپر کالمی شناخته می‌شود، که می‌تواند دشواری در تنفس و بی‌حسی را موجب‌شده و حتی به حمله قلبی منجر شود. با گنجاندن میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین‌های مختلف در رژیم غذایی خود می‌توانید به میزان کافی پتاسیم دریافت کنید و قلب شما نیز سبازگستر این شرایط خواهد بود.

## غذاهایی که باعث می‌شوند بیشتر گر سنه شویم!

در یک وعده ۴ فنجان است. وقتی بدن خود را پر از کربوهیدرات‌های ساده می‌کنید، لوزالمعده باعث بالا رفتن شدید انسولین میشود، خیلی زود بدن هورمون‌های کنترل قند تولید میکند تا سطح قند خون پایین بیاید به همین دلیل مدتی بعد دوباره احساس گرسنگی به سراغتان می‌آید. توجه داشته باشید چه چیزی روی ماکارونی خود میریزید. اگر سسی است که از بیرون خریدید دارای قند‌های پنهان است که به بازگشت حس گرسنگی کمک میکند.

##### شیرین‌کننده‌های مصنوعی

شیرین‌کننده‌های مصنوعی چه در نوشابه‌چه در قهوه (آسپارتام، سوکرالوز، سآرلین، و غیره...) هر جایی که باشند باعث میشوند سلول‌های مغز به

لشابه منتظر انرژی حاصل از شیرینی باشند، اما به شدت ناامید میشوند، نتیجه این میشود که در طول روز دائم هوس خوردن غذایی شیرین می‌کنید تا این احساس بد را از بین ببرید. در طول مدت این پروسه میتواند روی مرکز کنترل لشته‌ای مغز نیز تأثیر بگذارد. حاصل این تأثیر این است که مغز قند مصنوعی را مانند قند عادی فرض می‌کند و با خوردن آن انسولین بالا میرود.

##### غلات کودکان

آرد سفید هم‌را با مقدار قابل توجهی قند، شروع صبح با قند و انسولین بالا. خوردن غذایی ملو از کربوهیدرات هنگام صبح زمانی که سطح کورتیزول در بالاترین حد خود است، باعث حمله‌ای دو جانبه به متابولیزم بدنتان میشود. در طول شب و هنگام صبح بدن مقدار زیادی کورتیزول پمپاژ میکند که متخصصان معتقد هستند بخشی طبیعی از کارهای بدن است. کورتیزول بالا به معنای کاهش توانایی سیستم متابولیزم برای مصرف قندها است. بنابراین قند خون بالا است اما بافتی که این قند مورد نیازش باشد در دسترس نیست. این اتفاق باعث خستگی و گرسنگی در فرد میشود. خوردن غلات برای صبحانه انتخاب خوبی است به شرط اینکه غلاتی که استفاده می‌کنید از نوع کامل باشند و حداقل ۴ گرم فیبر داشته باشند.

##### پیتزا

هر قدر هم که بزرگ باشد میدانید که به یک قطعه راضی نمیشوید. لیلیش این است که پیتزای مورد علاقه‌تان حاوی آرد سفید، روغنهای هیدروژنه، پنیر فراوری شده و مواد نه‌دارنده که میتواند سطح قند خون را بالا ببرد ، تولید هورمون‌های سیری را مختل کند و تنظیم سیستم کنترل گرسنگی مغز را مختل کند است.

بهترین کار این است که پیتزای خانگی درست کنید، نان پیتزا را از نوعی انتخاب کنید که با آرد کامل درست شده است، روی پیتزای گوشت و مقدار زیادی سبزیجات استفاده کنید، همچنین سعی کنید مقدار کمی پنیر اضافه کنید، با این کار وعده‌ای سرشار از پروتئین و فیبر میل می‌کنید و دوباره خیلی سریع احساس گرسنگی نخواهید کرد.منبع:بهداشت نیوز

## سلامت

# وقتی موز جان شما را نجات می‌دهد

یکشنبه ۷ دی ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۸۰ / سال سی و دوم *نورخوزستان* ۷

### قبل از اینکه میوه را گاز بزنید این موارد را بدانید



میوه برای سلامت تان مفید است، اما قبل از اینکه میوه را گاز بزنید هشدارهای مهمی هست که باید در نظر بگیرید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ طبیعی است! سالم است! سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان‌های ضد سرطانی است! اما میوه برای سلامت تان مفید است، اما قبل از اینکه میوه را گاز بزنید هشدارهای مهمی هست که باید در نظر بگیرید. در ادامه می‌خواهیم ۶ چیز که باعث می‌شوند اشتباه میوه بخورید را به شما معرفی کنیم.

##### فکر می‌کنید همه میوه‌ها یکسان هستند

چه چیزی آناناس و توت را از یکدیگر متفاوت می‌کند؟ با اینکه هر دو حاوی ویتامین‌های مفید برای بدن هستند ( آناناس منبعی غنی از فولات و ویتامین B۶ و توت نیز سرشار از فیبر و ویتامین C است ) اما مقدار متفاوتی کربوهیدرات قند و فیبر در خود دارند.بهترین میوه‌ها مقدار زیادی پلی‌فنل (ماده شیمیایی که با التهاب مبارزه می‌کند) در خود دارند و شاخص گلیسمی شان نیز پایین است. شاخص گلیسمی نشان می‌دهد که یک غذا چقدر سریع می‌تواند قند خونتان را افزایش دهد. میوه‌هایی که شاخص گلیسمی پایین دارند انتخاب‌های بهتری هستند چون آرام‌تر هضم می‌شوند، بنابراین باعث افزایش ناگهانی قند خونتان نمی‌شوند و کمکتان می‌کنند برای مدت زمان بیشتری سیر بمانید.

توت‌ها مقدار زیادی پلی‌فنل دارند و شاخص گلیسمی شان نیز پایین است. به صورت کلی بیشتر میوه‌هایی که رنگ تیره‌تری دارند، مانند انگور‌هایی تیره‌رنگ در مقایسه با میوه‌هایی با رنگ روشن مانند موز و ملون‌ها آنتی اکسیدان بیشتری دارند و در هر وعده میزان قندشان نیز پایین‌تر است.

##### میزان نامشخصی میوه می‌خورید

برخی برنامه‌های کاهش وزن اجازه می‌دهند هرچقدر دلان یک خواهد میوه و سبزیجات مصرف کنید اما این کار به نظر خیلی هوشمندانه نمی‌آید. مسلماً می‌توانید مقدار بسیار زیادی سبزیجات غیرنشاسته‌ای میل کنید اما میوه‌ها چیزهایی هستند که باید بیشتر حواستان را در موردشان جمع کنید، دلپش هم گلیسمی بالایی است که بعضی از آنها دارند. از آنجا که طعم میوه‌ها شیرین و دلچسب است، ممکن است بدون اینکه متوجه شویم پرخوری کنیم. در این حالت قند خون به دلیل گلوکز و کالری بالا می‌رود و منجر به افزایش وزن می‌شود.

##### چه مقدار باید میوه بخوریم؟

برای بیشتر افراد بالغ دو فنجان در روز توصیه می‌شود ولی باز هم این مقدار بسته به سن و سطح تناسب اندام متفاوت است. اگر توت یا میوه‌هایی استفاده می‌کنید که برش خورده‌اند هیچ لشکالی ندارد که از فنجان‌های اندازه گیری استفاده کنید ( سعی کنید هر وعده یک دوم فنجان باشد).

**بر اساس میزان گرسنگی تان انتخاب متفاوتی نمی‌کنید**

صدای شکمتان درآمده و هنوز چند ساعتی تا آماده شدن غذا باقی است؟ یا فقط دوست دارید چیزی بخورید که هوستان به شیرینی را فرو بپاشند؟ قبل از اینکه بخواهید چیزی انتخاب کنید ابتدا این مورد را برای خود روشن کنید. برای مثال یک سیب بزرگ ۱۲۰ کالری دارد اما یک سیب کوچک فقط ۵۳ کالری. همچنین هنگام انتخاب یک سیب را هرگز در اندازه‌به یک برتقال مقایسه نکنی. کالری یک برتقال بزرگ در واقع برابر است با کالری یک سیب کوچک.

##### میوه را به تنهایی می‌خورید

با اینکه یک قطعه میوه از یک قطعه شکلات شیرین بهتر است اما همچنان پتانسیلش را دارد که قند خونتان را بالا ببرد و سپس باعث سقوط آن شود. میوه را با مقداری پروتئین ترکیب کنید، مثلاً مقداری پنیر یا کره بادام زمینی این کار باعث می‌شود میوه باعث فراز و فرود ناگهانی در قند خونتان نشود. میوه باعث افزایش سطح انسولین و پروتئین باعث بالا رفتن هورمون گلوکاگون می‌شود. این دو هورمون برای ثابت نگه داشتن سطح قند خون با یکدیگر کار می‌کنند. مخصوصاً اگر دیابت یا پیش‌دیابت دارید خوردن پروتئین به همراه میوه بسیار با اهمیت می‌شود. در غیر این صورت ممکن است علامت بالا رفتن قند خون از جمله افزایش ضریان قلب را تجربه کنید.

##### پوست میوه را نمی‌خورید

پوست میوه معمولاً بهترین بخش از نظر ویتامین و آنتی اکسیدان است، برای مثال پوست سیب سرشار است از ویتامین C، فیبر و ویتامین A. تحقیقات جلوگیری کند و خواص ضد سرطانی نیز دارد.

##### میوه‌ها را نمی‌خورید، می‌نوشید

آب میوه دارای قطعات حاوی فیبر میوه نیست. فیبر از آزاد شدن سریع گلوکز در خون جلوگیری می‌کند بنابراین وجودش بسیار مهم است. بهتر است همیشه میوه را به صورت کامل میل کنید و یا حداقل به صورت اسموتی ( تا پروتئین داشته باشد ). میوه‌های خشک نیز همینطور هستند، درست مانند آب میوه ممکن است در خوردنتان زیاده روی کنید.