

۲ توصیه درباره مصرف

کره بادام زمینی



متخصصان تغذیه می گویند «انتخاب نوع فاقد افزودنی‌های مضر»و «کنترل میزان مصرف»، عوامل کلیدی در بهره‌مندی از فوایدکره بادام‌زمینی‌برای سلامتی هستند.

به گزارش ایسانبا توجه به محبوبیت گسترده کره بادام‌زمینی در سراسر جهان، متخصصان تغذیه می‌گویند که مصرف متعادل آن نه‌تنها برای کلسترول مضر نیست بلکه به دلیل داشتن چربی‌های غیراشباع، فیبر و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی می‌تواند در چارچوب یک رژیم غذایی سالم برای قلب به حفظ سطح کلسترول در بازه سالم کمک کند.

البته کره بادام‌زمینی هم اگرچه حاوی پروتئین، چربی‌های سالم و موادمغذی ارزشمند است اما کالری بالایی داردو بر سطح کلسترول خون هم اثری محسوس به جا می‌گذارد.

کلسترول ماده‌ای مومی و شبیه چربی است که بدنبرای ساخت سلول‌ها، تولید هورمون‌ها، تولید ویتامین دی و کمک به هضم، به آن نیاز دارد.

تمام کلسترول مورد نیازبدن را کبد تولید می‌کند. البته مقداریکلسترول نیز از طریق غذا وارد بدن می‌شود. کلسترول در جریان خون در دو شکل اصلی جای‌جا می‌شود:ال‌دی ال (LDL) و اچ‌دی ال (HDL). ال‌دی ال اغلب «کلسترول بد» نامیده می‌شود زیرا سطح بالای آن می‌تواند به تشکیل پلاک در شریان‌ها کمک کند و خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد.

در مقابل، اچ‌دی ال «کلسترول خوب» محسوب می‌شود زیرا به حذف کلسترول اضافی از جریان خون کمک می‌کند و آن را برای دفع به کبد بازمی‌گرداند.

به گزارش «یواس‌ای‌تودی»، نکته مهم برای سلامتی، نگه داشتن کلسترول در محدوده سالماست. سطح سالم بسته به سن، ژنتیک و سابقه پزشکی متفاوت است اما قاعده کلی این است که عدد کلسترول کل، کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، ال‌دی‌ال کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر،اچ‌دی‌البرای مردان، بالاتر از ۴۰ و اچ‌دی‌البرای زنان، بالاتر از ۵۰ باشد.

عوامل متعدد سبک زندگی از کنترل خواب، ورزش و استرس گرفته‌تا تغذیه بر کلسترول تاثیر می‌گذارند. با این حال، رژیم غذاییدر کنترل کلسترول مهم‌ترین نقش را دارد.

برای مثال، خوراکی‌های سرشار از چربی اشباع مانند گوشت‌های چرب، لبنیات پرچرب کره و بسیاری از غذاهای صنعتی‌پخته یا سرخ‌شده» باعث افزایش ال‌دی‌ال می‌شوند زیرا به کبد پیام می‌دهند که کلسترول بیشتری تولید کند. مضرتر از این‌ها چربی‌های ترانس هستندکه اغلب در تفلات بسیار فرآوری‌شده و برخی غذاهای آماده‌یافت می‌شوند و معمولادر برچسب موادغذایی با عنوان «روغن‌های نیمه‌هیدروژنه» ذکر می‌شوند زیرا ال‌دی‌ال را افزایش‌او ج‌دی‌ال را کاهش می‌دهند.

هر دو نوع این چربی‌ها (اشباع و ترانس) می‌توانند باعث افزایش وزن ناخواسته‌شوند که این مسئله نیز بر کلسترول اثر می‌گذارد زیرا چربی اضافی بدن باعث افزایش انتقال اسیدهای چرب به کبد می‌شود و تولید ال‌دی‌ال را بیشتر می‌کند. تکلیفکره بادام‌زمینی چه می‌شود؟

کره بادام‌زمینی اگر در حد متعادل مصرف شود، حتمی‌تواند به حفظ کلسترول در سطح سالم کمک کند. زیراسرشار از چربی‌های تک‌نچیره‌ای و چندنچیره‌ای غیراشباع است که به کاهش ال‌دی‌ال و حفظ اچ‌دی‌ال در سطح سالمکمک می‌کنند. کره بادام‌زمینی همچنین حاوی استرول‌های گیاهی و فیبر است که به کاهش جذب کلسترول کمک می‌کنند. از طرفی ویتامین ئی، منیزیم و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی دارد که برایسلامت قلب مهم‌هستندبا این حال نکته کلیدی انتخاب نوع مناسب است زیرا بسیاری از محصولات موجود در بازار حاوی شکر افزوده، چربی‌های ناسالم و سدیم زیادندکه ارزش تغذیه‌ای آن را کاهش می‌دهند. میزان مصرف هم مهم است، چونکره بادام‌زمینی پرکالری است و مصرف بیش از حد آن می‌تواند باعث افزایش وزن شود.

یک رژیم غذایی مناسب برای کلسترول، علاوه بر کاهش چربی اشباع و حذف چربی ترانس بر مصرف چربی‌های غیراشباع از منابعی مانند مغزها، دانه‌ها، ماهی، روغن زیتون و آووکادو تاکید دارد. غذاهای غنی از فیبر محلول مانند جو دوسر، لوبیا، عدس، میوه‌های دارای پوست خوراکی و مغزها و دانه‌ها هم باید بیشتر مصرف شوند زیرا فیبر به دفع کلسترول اضافی از بدن کمک می‌کند.

مواد خوراکی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ از جمله گردو نیز از طرق مهم دیگری به سلامت قلب کمک می‌کنند. ورزشمنظم، پرهیز از سیگار، عدم مصرف الکل ونداشتن اضافه وزن هم در کنترل کلسترول نقش مهمی دارند.

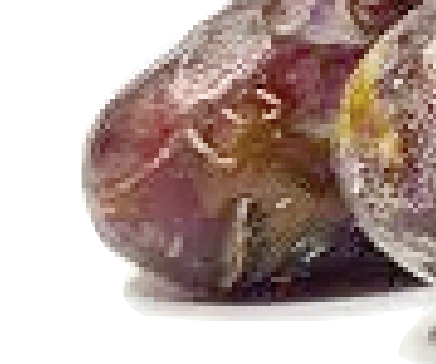
سلامت

نقش خرما در بهبود عملکرد سیستم گوارشی

خرما هم با تسهیل آزادسازی انرژیذایه هضم آن و نیز به سلامت سیستم عصبی کمک می‌کند.

میزان مناسب مصرف خرما

یک مشت خرما، یعنی حدود ۳۴ گرم حدود ۹۰ کیلوکالری انرژی دارد و به همراه۲۰ گرم کربوهیدرات کاملاًطبیعی گزینه‌سالمی برای رفع میل به شیرینی است. این مقدار خرما سرشار از فیبر (۲/۶ گرم) است و به بهبود گوارش کمک می‌کند. همچنین بتاسیم بالایی دارد (۲۴۷ میلی‌گرم) که برای تعادل مایعات بدن



و عملکرد قلب ضروری است.

خرما منبع ارزشمندی از آهن (۰.۷۵ میلی‌گرم) و مس (۰.۰۱ میلی‌گرم) به شمار می‌رود که برایشکیل سلول‌های خونمهم است. وجود کلرید (۱.۶ میلی‌گرم) و منگنز (۰.۲۳ میلی‌گرم) هم به‌تنظیم عملکرد بدن و فعالیت آنزیم‌ها کمک می‌کند. در کنار تماماینها، ویتامین ب۳ یا نیاسین (۱.۱ میلی‌گرم) موجود در خرما نقش مهمی در تولید انرژی و حمایت از سیستم عصبی ایفا می‌کند. خرما همچنین مقداری منیزیم و کلسیم دارد. البته بسیاریاز انواع خرما ی خشک حاوی ماده حساسیت‌زای دی‌اکسید گوگرد هستند.خرما به‌رغم تمام فوایدش قند بالایی دارد، هرچند این قند طبیعی است.

بنابراین باید حد تعادل را در مصرف آن رعایت کرد. زیاده‌روی مکرر در مصرف میوه‌های خشک مانند خرما و زردآلوی خشک به دندان‌ها آسیب می‌زند، چون این میوه‌ها علاوه بر شیرینی بافت چسبنده‌ای دارند که روی مینای دندان باقی می‌ماند. بهتر است خرماهمراه با وعده غذایی یاهمراه با یک ماده‌غذایی دیگر مصرف شودتا این اثر آن کاهش یابد. مقدار مناسب مصرفیک مشت کوچک است. میوه‌های خشک چون کوچک‌هستند و به‌آسانی خورده می‌شوندمعمولا بیش از حصصرف می‌شوند.مثلا شاید هرگز بیش از دو عدد زردآلوی تازه تخوریم ولی تعداد زیادی زردآلوی خشک را بدون توجه می‌خوریم.

همین موضوع درباره خرما نیز صادق است.



بهداشتی را کاهش دهد، در حالی که کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد.

با این حال، متخصصان هشدار دادند که با توجه به تفاوت در نحوه انجام فعالیت بدنی در نقاط مختلف جهان، یک رویکرد یکسان برای این همه مؤثر نخواهد بود. برای مثال، مردم در کشورهای ثروتمند تمایل دارند در اوقات فراغت خود ورزش کنند، در حالی که در کشورهای کم‌درآمدتر مردم فعالیت بدنی خود را به عنوان بخشی از کارشان انجام می‌دهند.

«ناتان فتر»، محقق پسادکترادر یک بیانیه خبری گفت: سیاست‌ها باید متناسب با واقعیت‌های محلی تنظیم شوند و به صراحت نابرابری‌های اجتماعی و جنسیتی را مورد توجه قرار دهند.

چرا دست‌ها و پاها کمی نامتقارن هستند؟ راه حل چیست؟

استفاده مکرر در سمت غالب سازگار می‌شود. معمولاً این تفاوت جزئی است؛ اندازه یا محیط عضلات ممکن است تنها چند میلی‌متر بین دست راست و چپ متفاوت باشد و اکثر افراد فقط هنگام امتحان کردن کشش یا انداختن حلقه ازدواج از طرف دیگر متوجه آن می‌شوند. با این حال، اگر این تفاوت قابل توجه باشد و با ناراحتی یا درد همراه باشد، توصیه می‌شود با یک متخصص اسکلتی-عضلانی مشورت کنید، زیرا علت آن ممکن است پزشکی باشد نه صرفاً عادت.

نکاتی برای کاهش این تفاوت و بهبود تعادل:

تمریناتی را برای تقویت سمت ضعیف‌تر، چه در بازوها و چه در پاها، انجام دهید. بار را به طور مساوی بین هر دو طرف توزیع کنید و در صورت لزوم از برسی یا کفی‌های مخصوص استفاده کنید. ورزش‌هایی را انتخاب کنید که هر دو طرف بدن را به طور مساوی فعال کنند، مانند شنا، دویدن آرام و پیاده‌روی نوردیک، تا به تعادل قدرت عضلات کمک کرده و هرگونه تفاوت قابل توجه را کاهش دهند.

درباره پلی‌فنون‌ها رو به افزایش است و مطالعات نشان می‌دهد که این ترکیبات ممکن است در پیشگیری ودرمان بیماری‌های

قلبی



عروقی، سرطان و چاقی نقش داشته باشند.

خرما جذب گلوکز را کند می‌کند شیرینی خرما تنها از فروکتوز یا قند طبیعی میوه است و از این رو جایگزینی مغذی و سالم برای شیرینی و بیسکویت است. شاخص گلیسمی در خرما پایین تا متوسط است چراکه فیبر موجود در آنسرعت هضمش را کاهش می‌دهد و مانع افزایش ناگهانی قند خون می‌شود.

خرودن خرما به همراهچربی و پروتئین‌های سالم نظیرمغزها یا کره بادام‌زمینی،جذب قند را حتی بیش از اینکاهش می‌دهد واین امر از نوسانسریع‌انرژی و خلق‌وخوی فرد که پس از مصرف شیرینی‌های فرآوری‌شده رخ می‌دهد، جلوگیری می‌کند.

سرشار از ریزمغذی‌ها به گزارش ایندپندنت، یک مشت خرما طیفی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند. خرما منبع غنی بتاسیم و کلرید است که در تنظیم تعادل شیمیایی آب و الکترولیت‌های بدننقش دارد و مقداری از آهن لازم‌برای ساخت گلبول‌های قرمز خون را تأمین می‌کند. خرما همچنین حاوی مقداری مس است که برای تولید گلبول‌های قرمز و سفید ضروری است.

این میوه مقدار قابل توجهی منگنز نیز دارد که برای فعال‌سازی آنزیم‌های مختلف از جمله آنزیم‌های هضم خوراک، بیماری یا سموم محافظت می‌کنند. تحقیقات

ارتباط بی تحرکی با عوارض دیابت نوع ۲

۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید در هفته تعریف کرد. طبق گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC)، نمونه‌هایی از ورزش با شدت

متوسط شامل پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری آهسته، یوگای فعال یا کارهای تعمیر حیاط یا خانه است. ورزش‌های شدید شامل دویدن، شنا در فواصل کوتاه، فعالیت‌های هوازی، دوچرخه‌سواری سریع، طناب زدن و کارهای سنگین حیاط مانند بیل زدن باغچه می‌شود.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، نتایج نشان داد که عدم فعالیت بدنی در بین افراد مبتلا به دیابت

موارد زیر را شامل می‌شود:

۲۱.۰ درصد سکته مغزی

۷.۹ درصد زنبیوپاتی دیابتی

۳.۷ درصد نارسایی قلبی

تا ۷ درصد بیماری‌های قلبی

متخصصان گفتند که زنان و افراد با تحصیلات کمتر به طور مداوم سطح بالاتری از عوارض دیابت مرتبط با کمبود ورزش را تجربه می‌کنند.

فتر گفت: این مطالعه، فعالیت بدنی را به عنوان یک جزء اصلی پیشگیری از عوارض دیابت تعریف می‌کند. ترویج فعالیت بدنی در بین افراد مبتلا به دیابت می‌تواند بستری شدن در بیمارستان، ناتوانی و هزینه‌های مراقبت‌های

خرما به دلیل داشتن فیبر در کمک به سلامت قلب موثر است.فیبر و اسیدهای چرب زنجیره کوتاه که برای قلب مفیدندبرای روده هم ضروری‌اند و به این ترتیب خرما به سلامت سیستم گوارش هم کمک می‌کند.

به گزارش ایساناز سوی دیگر خرما خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد و جذب گلوکز را کند می‌کند.

به گفته متخصصان، خرما می‌تواند فواید مختلفی برای سلامتی انسان داشته باشد که برخی از مهم‌ترین آن‌ها در ادامه آمده است:

سلامت قلب
خرما که یککربوهیدراتطبیعی سرشار از فیبر خوراکی استبه حفاظت از قلب کمک می‌کند. مصرف فیبر خطر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و چاقی را کاهش می‌دهد و همچنین در کاهش کلسترول و فشار خون موثر است. فیبر، سه تاثیر عمده بر سلامت دارد:
با ایجاد احساس سیری بلندمدت به حفظ وزن سالم کمک می‌کند و در نتیجه فشارخون، قند خون و کلسترول را بهبود می‌بخشد.

هضم غذا را کندتر می‌کند و باعث تاخیر در ورود گلوکز و چربی‌ها به جریان خون می‌شود.
باکتری‌های مفید روده را تغذیه می‌کند و تولید اسیدهای چرب زنجیره کوتاه (SCFAs) را افزایش می‌دهد. این اسیدهاحفاظت قلب‌هستند.

سلامت دستگاه گوارش
فیبر و اسیدهای چرب زنجیره کوتاه که برای قلب مفیدندبرای روده هم ضروری‌اند. آنها هم باعث تغذیه باکتری‌های مفید میکروبیوم روده می‌شوند و هم به محافظت از دیواره روده کمک می‌کنند. این فرآیندها به سلامت و کارکرد مطلوب روده می‌انجامند و همچنینسیستم ایمنی را تقویت می‌کنند و سلامت عمومی بدن را افزایش می‌دهند. همچنین پلی‌فنون‌ها، یعنی ترکیبات گیاهی نیرومندی که در تمامی میوه‌ها از جمله خرما موجودند به تقویت میکروبیوم روده کمک می‌کنند. برای بهره‌مندی از این فواید و تنظیم حرکت روده‌ها، مصرف روزانه ۳۰ گرم فیبر توصیه می‌شود.

خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی
خرما سرشار ازپلی‌فنون‌هایی مانند بتاکاروتن، لیکوپن، فلاونوئیدها و آنتوسیانین‌هاست. این ترکیبات، خواص آنتی‌اکسیدانیو ضدالتهابی دارند و از سلول‌های بدن در برابر آسیب، بیماری یا سموم محافظت می‌کنند. تحقیقات

ارتباط بی تحرکی با عوارض دیابت نوع ۲

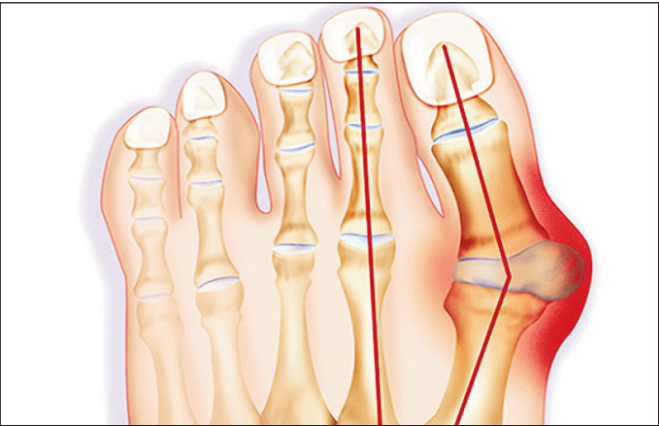
متخصصان سلامت می‌گویند کمبود ورزش بخش زیادی از مشکلات سلامتی در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ را تشکیل می‌دهد.

به گزارش ایسان، متخصصان در مجله علوم ورزشی و سلامت گزارش دادند که تا ۱۰ درصد از عوارض دیابت مانند سکته مغزی، نارسایی قلبی، بیماری قلبی و از دست دادن بینایی را می‌توان به بی‌تحرکی نسبت داد. «چین فتر»، متخصص ارشد و محقق علوم پزشکی دانشگاه فدرال «ریو گراندو دو سول» در برزیل گفت: عوارض دیابت اغلب به عنوان عواقب اجتناب‌ناپذیر این بیماری تلقی می‌شوند.

فتر در یک بیانیه خبری گفت: یافته‌های ما این ایده را به چالش می‌کشد و نشان می‌دهد که می‌توان از طریق افزایش قابل توجه فعالیت بدنی در بین افراد مبتلا به دیابت، از بخش قابل توجهی از این عوارض جلوگیری کرد. متخصصان دراین مطالعه‌ده‌های مربوط به تقریباً ۴.۲ میلیون نفر را از ۲۷ مطالعه‌سلامت قبلی انجام شده در سراسر جهان جمع آوری کردند.

آنها با استفاده از این داده‌ها، سطح فعالیت بدنی در بین افراد مبتلا به دیابت و همچنین هر گونه عوارض مرتبط با دیابت که در آنها ایجاد شده بود را پیگیری کردند.

این تیم، عدم فعالیت بدنی را به عنوان عدم انجام حداقل



علاوه بر عادات روزانه، ژنتیک نقش مهمی ایفا می‌کند. برخی از افراد با عدم تقارن طبیعی متولد می‌شوند و این تفاوت‌ها ممکن است از کودکی ظاهر شوند. با رشد و آموزش، سمت غالب قوی‌تر و برجسته‌تر می‌شود. ویژگی‌های اسکلتی مادرزادی و فعالیت‌های روزمره نیز در عدم تقارن نقش دارند؛ حمل کیف روی یک شانه، خوابیدن طولانی از کامپیوتر و ماساژ استفاده می‌کنند یا درگیر فعالیت‌هایی هستند که نیاز به استفاده مکرر از یک دست یا پا دارند، نیز رخ می‌دهد.