اَبَرغذای شگفت انگیز پاییزی که مملو از ویتامین C است



وقتی به ویتامین C فکر می کنید، احتمالاً یک لیوان آب پرتقال یا یک کاسه مرکبات را تصور می کنید.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از اینتینگ ول، اما به گفته متخصصان تغذیه، کلم بروکسل بیشتر از بسیاری از غذاهای معمولی ما حاوی ویتامین C است!

کلم بروکسل از خانواده سبزیجات چلیپایی نظیر کلم بروکلی، کلم و کلم پیچ است. پختن آن‌ها آسان، خوردن آن‌ها خوشمزه است، و بسیار بیشتر ویتامین C بدن را تامین می کنند.

نصف فنجان از کلم بروکسل پخته شده حدود ۴۸ میلی گرم ویتامین C دارد. کالری آن حدود ۲۸ کالری است.

یک و نیم فنجان کلم بروکسل خام حاوی حدود ۴۰ میلی گرم ویتامین C است که هنوز هم بیشتر از نصف فنجان پرتقال خام ویتامین C دارد که حدود ۳۶ میلی گرم است.

میزان ویتامین C نصف فنجان کلم بروکسل در مقایسه با سایر غذاهای مورد علاقه پاییزی به شرح زیر است:

کلم بروکسل پخته شده: حدود ۴۸ میلی گرم ویتامین C

سیب زمینی شیرین پخته: حدود ۲۰ میلی گرم

کدو حلوایی پخته شده: حدود ۱۵ میلی گرم

اسفناج پخته: حدود ۹ میلی گرم

هویج پخته: حدود ۳ میلی گرم

یک نکته منصفانه: کلم بروکسل منبع اصلی ویتامین C نیست. فلفل دلمه ای قرمز حدود ۹۵ میلی گرم در هر نصف فنجان خام دارد. اما در میان سبزیجات کلاسیک پاییزی، کلم بروکسل از لحاظ میزان ویتامین C برجسته است.

«ارین نلسن»، متخصص تغذیه، می گوید: «مصرف ویتامین C مهم است زیرا بدن نمی تواند ویتامین محلول در آب ایجاد یا ذخیره کند. بیشتر بزرگسالان به ۷۵ تا ۹۰ میلی گرم در روز از این ویتامین نیاز دارند. افرادی که سیگار می کشند به ۳۵ میلی گرم اضافی نیاز دارند، زیرا سیگار نیاز بدن به این ماده مغذی را افزایش می دهد.»

ویتامین C از عملکرد طبیعی چندین نوع سلول ایمنی پشتیبانی می کند. همچنین به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند که به محافظت از سلول ها در برابر آسیب کمک می کند. عدم مصرف کافی می تواند سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف کند.دریافت ویتامین C بیشتر مانع سرماخوردگی نمی شود، اما مصرف منظم ویتامین C ممکن است مدت زمان سرماخوردگی را کوتاه کند. بهترین رویکرد این است که نیازهای روزانه خود را با غذا برآورده کنید.

خواب نامنظم خطر افسردگی و اضطراب را افزایش می‌دهد



مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که داشتن برنامه خواب نامنظم می‌تواند تأثیر منفی بر سلامت روان داشته باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسن نت، پژوهشگران گزارش دادند افرادی که هر روز در ساعت ثابتی نمی‌خوابند و بیدار نمی‌شوند، بیشتر در معرض علائم شدید اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی قرار دارند.

به گفته محققان، حتی نیم‌ساعت تغییر در زمان‌بندی خواب نیز می‌تواند بر خلق و خوی فرد تأثیر بگذارد.

پژوهشگران اظهار داشتند که برنامه خواب نامنظم می‌تواند در قرار گیری فرد در معرض نور خورشید، زمان‌بندی وعده‌های غذایی، ورزش و همچنین فعالیت‌های اجتماعی او اختلال ایجاد کند. تمامی این عوامل بر ساعت بیولوژیکی داخلی بدن، که به عنوان «ریتم شبانه‌روزی» شناخته می‌شود، تأثیر می گذارند.

«اشلی میسون»، پژوهشگر ارشد و مدیر آزمایشگاه خواب، تغذیه و عواطف در دانشگاه کالیفرنیا، در یک بیانیه خبری گفت: «داشتن زمان خواب و بیداری منظم به حفظ هماهنگی ریتم‌های شبانه‌روزی کمک می‌کند. نامنظم بودن زمان خواب و بیداری ممکن است این هماهنگی را تضعیف کند که این امر با افسردگی و سایر اختلالات سلامت روان مرتبط است.»

در این پژوهش جدید، محققان داده‌های مربوط به حدود ۲۳ هزار نفر را تحلیل کردند؛ افرادی که در مطالعه‌ای شرکت داشتند که در اصل با هدف بررسی این موضوع آغاز شده بود که آیا ابزارهای پوشیدنی می‌توانند به پزشکان در تشخیص کووید۱۹، پیش از بروز علائم، کمک کنند یا خیر.

شرکت‌کنندگان به‌طور میانگین داده‌های مربوط به ۱۵۴ روز خواب خود را ارائه دادند که به پژوهشگران اجازه داد الگوهای خواب آنها را در گذر زمان بررسی کنند.

تیم پژوهشی با استفاده از «شاخص نظم خواب» (SRI) که عددی بین صفر تا ۱۰۰ است، تصویری از یک هفته معمول در خواب هر فرد را ترسیم کردند. امتیازهای بالاتر نشان‌دهنده الگوهای خواب منظم‌تر هستند.

شرکت‌کنندگان در این مطالعه همچنین پرسشنامه‌های ماهانه‌ای را تکمیل کردند که وضعیت آنها را از نظر افسردگی، اضطراب و احساس تنهایی ارزیابی می‌کرد.

نتایج نشان داد که خواب نامنظم با مشکلات خلقی شدیدتر مرتبط است:

- افرادی که علائم شدید افسردگی داشتند، امتیاز SRI معادل ۷۵ کسب کردند؛ در حالی که این امتیاز برای کسانی که علائم متوسط داشتند ۸۱، برای افراد دارای علائم خفیف ۸۳، و برای کسانی که علائم بسیار کم یا هیچ علائمی نداشتند، ۸۴ بود.

- افرادی که دچار اضطراب شدید بودند، امتیاز SRI معادل ۷۹ داشتند، در حالی که این امتیاز برای کسانی که سطح اضطراب آنها در حد طبیعی بود، ۸۴ گزارش شد. افرادی که احساس تنهایی بیشتری می‌کردند، دارای شاخص نظم خواب ۸۲ بودند؛ در حالی که این رقم برای کسانی که کمتر احساس تنهایی می‌کردند، ۸۴ بود.

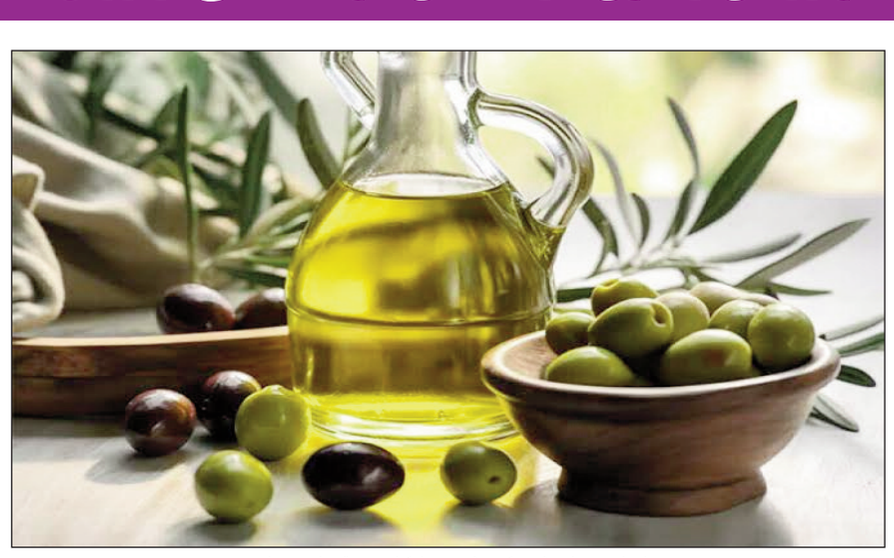
«سورین سلطانی»، پژوهشگر ارشد و دانشجوی مقطع دکتری در دانشگاه کالیفرنیا، در یک بیانیه خبری گفت: «فردی با شاخص نظم خواب ۸۴، ممکن است به‌طور میانگین حدود یک ساعت زودتر یا دیرتر از روز قبل به رختخواب برود و از خواب بیدار شود. برای کسی که شاخص نظم خواب او ۷۵ است، این جابه‌جایی در برنامه خواب ممکن است به حدود یک ساعت و نیم برسد.»

میسون اظهار داشت که این ارتباط میان خواب نامناسب و وضعیت نامطلوب‌تر سلامت روان، ممکن است دوطرفه باشد؛ بدین معنا که خواب نامناسب می‌تواند در بروز مشکلات خلقی نقش داشته باشد، و از سوی دیگر، مشکلات خلقی نیز می‌توانند بر خواب فرد تأثیر بگذارند.

میسون افزود: «سایر پژوهش‌های طولی بلندمدت شواهدی ارائه می‌دهند که نشان می‌دهد خواب نامنظم ممکن است مقدم بر مشکلات بعدی در سلامت باشد و در ایجاد آنها نقش داشته باشد، نه اینکه صرفاً پیامد آن مشکلات باشد.»

پژوهشگران نتیجه‌گیری کردند که تحقیقات آینده باید بررسی کنند که آیا داشتن یک برنامه خواب منظم‌تر می‌تواند به بهبود سلامت روان افراد کمک کند یا خیر.

تاثیر روغن زیتون در کاهش مرگ ناشی از زوال عقل



اگر یک روغن پخت و پز باشد که ارزش افزودن به رژیم غذایی را برای سلامت مغز داشته باشد، روغن زیتون همان روغن است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از منز ژورنال، یک مطالعه، داده های ۹۲۳۸۳ بزرگسال را تجزیه و تحلیل کرد و مصرف منظم روغن زیتون را با خطر کمتر مرگ ناشی از زوال عقل مرتبط کرد.

محققان شرکت کنندگان را از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۸ ردیابی کردند و مصرف روغن زیتون و میزان مرگ و میر ناشی از زوال عقل را بررسی کردند. در نهایت، آنها دریافتند افرادی که حدود نصف قاشق غذاخوری روغن زیتون مصرف می کنند، در مقایسه با افرادی که به ندرت یا هرگز آن را مصرف نکرده‌اند، ۲۸ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از زوال عقل قرار دارند.

«جنیفر پالیان»، متخصص تغذیه، می گوید: «روغن زیتون سرشار از اسیدهای چرب تک غیراشباع است و حاوی ترکیباتی با خواص آنتی اکسیدانی از جمله ویتامین E و پلی فنول است. اینها ممکن است با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو، که هر دو در زوال شناختی و بیماری های عصبی دژنراتیو نقش دارند، به محافظت از مغز کمک کند.»

در طول دوره پیگیری ۲۸ ساله، ۴۷۵۱ شرکت کننده به دلایل مرتبط با زوال عقل جان باختند.

یک توضیح بالقوه برای ارتباط روغن زیتون با سلامت مغز، تأثیر آن بر سد خونی مغزی است، که به تنظیم آنچه از جریان خون وارد مغز می شود، کمک می کند.

هنگامی که این سد محافظ در معرض خطر قرار می گیرد، مولکول های بالقوه مضر می توانند وارد مغز شوند و به التهاب و سایر فرآیندهای مرتبط با بیماری آلزایمر و سایر زوال عقل‌ها کمک کنند.

ترکیبات فنولی موجود در روغن زیتون، به ویژه روغن زیتون فرابکر، ممکن است با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو به محافظت و بازگرداندن یکپارچگی این سد کمک کند.

به نوبه خود، این اثرات ممکن است به کاهش تجمع پلاک‌های آمیلوئید بتا و ناهنجاری‌های مرتبط با تاو مرتبط با بیماری آلزایمر کمک کند و به طور بالقوه از عملکرد آن حمایت نماید.

سعی کنید روزانه کمی بیش از ۷ گرم روغن زیتون مصرف کنید. اگر این روغن بخشی از رژیم غذایی شما نیست، می‌توانید با استفاده از آن برای تهیه سس‌های سالاد خانگی، یا استفاده در پخت و پز روزانه آن را به کار ببرید.

نمک‌های رنگی، زیبایی سفره یا تهدیدی برای سلامت خانواده؟



این روزها نمک‌های رنگی با ظاهر متفاوت و رنگ‌های صورتی، آبی و بنفش، جای خود را در آشپزخانه بسیاری از خانواده‌ها باز کرده‌اند، محصولاتی که گاهی با عناوین نمک طبیعی، معدنی و سالم‌تر از نمک‌های معمولی به فروش می‌رسند و همین ظاهر جذاب و تبلیغات، برخی مصرف‌کنندگان را به استفاده از آن‌ها ترغیب کرده است.

اما پشت این رنگ‌های فریبنده، یک سوال مهم وجود دارد آیا این نمک‌ها واقعا انتخاب سالم‌تری هستند یا ممکن است خانواده‌ها را از یکی از مهم‌ترین نیازهای تغذیه‌ای، یعنی دریافت ید کافی، دور کنند؟

ید ماده‌ای ضروری برای عملکرد طبیعی غده تیروئید است و کمبود آن می‌تواند سلامت افراد، به‌ویژه زنان باردار و کودکان را تحت تأثیر قرار دهد. برخلاف تصور رایج، طبیعی یا معدنی بودن نمک به معنای سالم‌تر بودن آن نیست، بسیاری از نمک‌های رنگی و سنتی ید کافی ندارند و جایگزین کردن نمک یددار تصفیه‌شده با این محصولات می‌تواند دریافت ید روزانه را کاهش دهد.

در کنار انتخاب نمک مناسب، باید به میزان مصرف آن نیز توجه داشت، چراکه حتی نمک‌های یددار هم در صورت مصرف بیش از اندازه می‌توانند خطر ابتلا به فشار خون و بیماری‌های قلبی‌عروقی را افزایش دهند. بنابراین، رنگ و ظاهر متفاوت یک محصول نباید معیار انتخاب آن باشد، آنچه اهمیت دارد، سلامت، استاندارد بودن و برخورداری از ید کافی است.

با نمک‌های رنگی، سلامت نسل آینده را با کمبود ید به خطر نیندازیم

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به رواج مصرف نمک‌های رنگی، صورتی و دریایی در برخی خانواده‌ها، گفت: این نمک‌ها به دلیل نداشتن ید کافی و احتمال وجود ناخالصی‌های مضر، مورد تأیید و توصیه نیستند و جایگزین کردن آن‌ها با نمک یددار تصفیه‌شده می‌تواند سلامت جامعه، به‌ویژه کودکان و مادران باردار را تحت تأثیر قرار دهد.

فتح‌اله پورعلی با اشاره به اهمیت ید در سلامت بدن، اظهار کرد: ید یکی از عناصر ضروری برای بدن است که اگرچه روزانه به مقدار کمی به آن نیاز داریم، اما نقش بسیار بزرگی در سلامت انسان ایفا می‌کند. تولید هورمون‌های تیروئید به وجود ید وابسته است و کمبود این عنصر می‌تواند به‌ویژه بر رشد مغزی افراد تأثیر بگذارد، این تأثیر در دوران جنینی و کودکی بسیار جدی‌تر است.

وی با بیان اینکه کمبود ید می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای برای سلامت فرد و جامعه داشته باشد، افزود: در گذشته یکی از نشانه‌های شناخته‌شده کمبود ید، بروز گواتر و بزرگ شدن غده تیروئید بود که به‌صورت تورم در ناحیه گلو، به‌ویژه در زنان، مشاهده می‌شد، اما زمانی که این نشانه‌ها ظاهر می‌شوند، کمبود ید اثرات خود را بر بدن گذاشته است، بنابراین لازم است وضعیت دریافت ید در جامعه به‌صورت جدی و مستمر پیگیری شود.

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی با تشریح پیامدهای کمبود ید، گفت: گواتر، کم‌کاری تیروئید، اختلال در عملکرد دستگاه تولیدمثل، عقب‌ماندگی ذهنی و جسمی و افزایش مرگ‌ومیر کودکان از جمله عوارض کمبود این عنصر هستند. این مسئله تنها به سلامت جسمی افراد محدود نمی‌شود، بلکه با کاهش ضریب هوشی و توانایی‌های ذهنی، می‌تواند بر توسعه اجتماعی و اقتصادی جامعه نیز اثرگذار باشد.

وی ادامه داد: اهمیت کمبود ید به اندازه‌ای است که در برخی ارزیابی‌ها به‌عنوان یکی از شاخص‌های توسعه‌ای کشورها مورد توجه قرار می‌گیرد، چراکه وضعیت دریافت ید در جامعه با سطح سلامت و توانمندی نسل آینده ارتباط مستقیم دارد.پورعلی بیان کرد: در دوران جنینی، کمبود ید می‌تواند زمینه‌ساز سقط جنین، ناهنجاری‌های مادرزادی، افزایش مرگ‌ومیر نوزادان، اختلالات حرکتی، روانی و ذهنی، کم‌کاری تیروئید و عقب‌ماندگی ذهنی شود. در دوران کودکی و نوجوانی نیز گواتر، کم‌کاری تیروئید و اختلال در رشد روانی و جسمی از پیامدهای آن است و در بزرگسالی نیز گواتر، کم‌کاری تیروئید و اختلال در عملکرد روانی بروز می‌کند.وی با بیان اینکه کمبود ید می‌تواند ضریب هوشی کودکان را به‌طور قابل توجهی کاهش دهد، گفت: برآوردها نشان می‌دهد این کمبود می‌تواند ۵.۱۳ امتیاز از ضریب هوشی کودکان بکاهد که رقم بسیار بزرگی است و حتی می‌تواند مسیر زندگی و آینده یک فرد را تغییر دهد.وی افزود: پس از اجرای برنامه غنی‌سازی نمک با ید از سال ۱۳۷۰ در کشور، اتفاقات مثبتی در این زمینه رخ داد و بر اساس آمارهای مطرح‌شده، در مجموع حدود ۷۰ میلیون امتیاز به ضریب هوشی کودکان ایرانی اضافه شد. در سطح جهانی نیز استفاده از نمک یددار به‌عنوان یکی از مناسب‌ترین و کم‌هزینه‌ترین روش‌های پیشگیری از کمبود ید شناخته می‌شود.مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی با اشاره به راهکارهای پیشگیری از کمبود ید، اظهار کرد: یکی از راه‌های تأمین ید مورد نیاز بدن، مصرف مواد غذایی حاوی این عنصر است، اما متأسفانه میزان ید موجود در بسیاری از مواد غذایی به اندازه‌ای نیست که بتوان تنها با تکیه بر آن‌ها کمبود ید بدن را جبران کرد.وی ادامه داد: شیر، ماهی، گوشت و تخم‌مرغ از جمله مواد غذایی حاوی ید هستند، اما حتی اگر افراد به میزان کافی از این مواد غذایی استفاده کنند، باز هم نمی‌توان با اطمینان گفت که نیاز بدن به ید به‌طور کامل تأمین خواهد شد.

روغن ماهی برای روده هم مفید است



روغن ماهی یا روغنی که از بافت ماهی به دست می آید، سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و یکی از رایج ترین مکمل ها است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از یاهو هلث، این چربی های سالم با فواید سلامتی متعددی از جمله بهبود سلامت قلب، کاهش التهاب و حمایت از سیستم ایمنی مرتبط هستند.

روغن ماهی همچنین به عنوان وسیله ای برای تعادل میکروبیوم روده و افزایش سلامت روده شهرت پیدا کرده است.

اما آیا این ادعاها پشتوانه علمی دارند یا صرفاً یک ابزار بازاریابی برای فروش بیشتر مکمل ها هستند؟ در اینجا نگاهی به آنچه که تحقیقات فعلی در مورد اثرات روغن ماهی بر روده نشان می دهند، را بررسی می کنیم.

مطالعات متعددی رابطه بین روغن ماهی و سلامت روده را بررسی کرده اند.

در حالی که نتایج متفاوتی وجود دارد، برخی تحقیقات روی حیوانات و انسان‌ها نشان می‌دهد که روغن ماهی ممکن است ترکیب میکروبیوم روده را که مجموعه‌ای از باکتری‌ها، قارچ‌ها و سایر میکروب‌هایی است که در دستگاه گوارش زندگی می‌کنند، به روشی مفید تغییر دهد. اما تحقیقات در مورد تاثیر این موضوع برای انسان ها هنوز وجود ندارد.

این مسئله مهم است زیرا میکروبیوم روده در برخی از مسائل بهداشتی دخیل است و دانشمندان بر این باورند که توانایی کنترل ترکیب جمعیت میکروبی آن ممکن است کلید درمان برخی بیماری ها باشد.

بررسی پژوهشی اخیر نشان می‌دهد که مطالعات پیرامون افزایش مصرف امگا-۳ در رژیم غذایی، نتایج متناقضی را در خصوص تأثیر آن بر میکروبیوم به همراه داشته‌اند. نویسندگان این بررسی خاطرنشان کردند که در یکی از مطالعات انجام‌شده بر روی انسان‌ها، میکروبیوم در وضعیتی متعادل مشاهده شد؛ در حالی که مطالعه‌ای دیگر نشان داد که وجود امگا-۳ در رژیم غذایی به تنوع میکروبیوم کمک می‌کند.

با این حال، سایر مطالعات انسانی تناقضاتی را نشان داده اند: به عنوان مثال، یکی از آنها دریافت که امگا ۳ تأثیر بسیار کمی بر میکروبیوم دارد.

طبق تحقیقاتی که اثرات مثبتی بر میکروبیوم نشان می‌دهد، امگا ۳ ممکن است اثرات مفیدی بر التهاب داشته باشد.

تحقیقات دیگر نشان داده است که اسیدهای چرب امگا ۳ ممکن است به بهبود یکپارچگی سد روده و دیواره محافظ در روده کمک کند. سد روده ای اجازه می دهد تا مواد مغذی موجود در غذا از بدن عبور کرده و از آن برای انرژی استفاده شود و از ورود میکروب ها و سموم مضر به جریان خون جلوگیری می کند.

شکسته شدن سد روده ای منجر به بروز برخی از بیماری های گوارشی، از جمله بیماری های التهابی روده مانند بیماری کرون و کولیت اولسراتیو می شود.

«مورگان آلین سندزیشو شین»، استادیار بالینی در بخش سلامت گوارش و بیماری‌های کبد در دانشکده پزشکی دانشگاه میامی میلر در فلوریدا، می‌گوید: «با تقویت سد روده‌ای و افزایش تولید ترکیبات ضد التهابی، امگا ۳ ممکن است برای افرادی که با این مشکلات زندگی می کنند مفید باشد.»

اما چه مقدار امگا ۳ مورد نیاز است؟

سه نوع اصلی اسیدهای چرب امگا ۳ عبارتند از آلفا لینولنیک اسید (ALA)، ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA).

هیچ توصیه رسمی برای مصرف امگا ۳ به جز ALA وجود ندارد. طبق آکادمی ملی بهداشت، مردان باید روزانه ۶.۱ گرم ALA و زنان باید ۱/۱ گرم در روز مصرف کنند.

مصرف روغن ماهی از رژیم غذایی بهتر است یا مکمل ها؟

یک رژیم غذایی متعادل که حاوی مواد غذایی حاوی امگا ۳ است به مراتب برتر از یک مکمل است.

غذاهای غنی از امگا ۳ عبارتند از:

ماهی، به ویژه سالمون، تن، ماهی خال مخالی، شاه ماهی و ساردین

آجیل و دانه ها

روغن های گیاهی، از جمله روغن بذر کتان، روغن کانولا و روغن سویا

غذاهای غنی شده، مانند ماست، تخم مرغ، شیر و شیرهای گیاهی

یک قاشق غذاخوری بذر کتان حاوی بیش از ۷ گرم ALA است، در حالی که ۲۸ گرم دانه چیا حاوی ۵/۱ گرم و ۲۸ گرم گردو حاوی ۲/۶ گرم است. یک وعده ۸۶ گرم ماهی مانند سالمون یا شاه ماهی تقریباً ۲ گرم امگا ۳ دارد.

بسیاری از مردم مصرف مکمل های امگا ۳ را انتخاب می کنند، اما اگر می‌خواهید این مسیر را انتخاب کنید، قبل از شروع هر مکملی، حتما با پزشک خود مشورت کنید.