خطرات نوشیدن آب سرد برای سلامتی

نوشیدن آب سرد در گرمای تابستان نه تنها می تواند باعث درد گلو شود، بلکه مضرات بسیار زیاد دیگری را نیز متوجه سلامتی می کند.به گزارش ایسنا، روزنامه هندوستان تایمز در مطلبی به برخی مضرات نوشیدن آب سرد اشاره کرده است.

- نوشیدن آب سرد می تواند علائم میگرن را تشدید کند.

افرادی که به عارضه میگرن دچار نیستند ممکن است با چنین مشکلاتی مواجه شوند.

- آب سرد فرآیند گوارش را کند می‌سازد که می تواند به درد معده و اسهال منجر شود.

- آب سرد میزان اکسیژن رسانی به مغز را کاهش می‌دهد. این شرایط می تواند باعث ایجاد سرگیجه در فرد شود و به سلول های مغز نیز آسیب برساند.

- نوشیدن آب سرد میزان تشنگی را افزایش می دهد. بنابراین، مجبور می‌شویم میزان آب بیشتری بنوشیم.

در نتیجه، با افزایش دفعات ادرار بدن اغلب مقدار نمک بیشتری از دست می دهد.

- نوشیدن آب سرد می تواند منجر به تجمع چربی در بدن شود.

- آب سرد اثرات مضری بر سلامت قلب و عروق دارد. نوشیدن آب سرد بلافاصله بعد از یک وعده غذایی سنگین می تواند منجر به مشکلات قلبی عروقی شود.

- آب سرد سطح مواد مغذی را در بدن کاهش می دهد. از این رو، بدن مستعد آسیب‌ها و سایر بیماری‌های مزمن می‌شود.

خطری که بیماران قلبی را در روزهای گرم تهدید می کند

گرما ممکن است خطر حمله قلبی در برخی از بیماران قلبی که داروی خاصی مصرف می کنند را افزایش دهد.

به نقل از نیوز، دور ماندن از گرما همیشه توصیه خوبی است و نتایج تحقیقات جدید نیز نشان می‌دهد که دوری از گرما ممکن است به ویژه برای افرادی که از داروهای قلبی عروقی خاصی استفاده می کنند حیاتی باشد.

برای افراد مبتلا به بیماری عروق کرونر قلب، بتا بلوکرها می‌توانند بقاء و کیفیت زندگی را بهبود بخشند، در حالی که آسپرین و سایر داروهای ضد پلاکت خطر حمله قلبی را کاهش دهند اما این محافظ‌ها می‌توانند در طول رویدادهای هوای گرم، زمانی که حملات قلبی احتمال بیشتری دارند، نتیجه معکوس داشته باشند.

نتایج مطالعه جدید نشان داد، در میان افرادی که از حملات قلبی غیرکشنده مرتبط با هوای گرم رنج می‌برند، بخش بزرگی از آنان از این داروهای قلبی مصرف می کنند.

مطالعه ۱۴ ساله در آگسبورگ آلمان نشان می‌دهد، بیمارانی که داروهای ضد پلاکت، بتا بلوکر یا هر دو را مصرف می کنند، به‌طور قابل توجهی در معرض خطر حملات قلبی غیرکشنده در روزها، با هوای گرم هستند. در این تحقیق ۲۴۹۴ شرکت کننده مورد ارزیابی قرار گرفتند که حمله قلبی غیرکشنده را در طول ماه‌های هوای گرم (مه تا سپتامبر) بین سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۴ تجربه کرده بودند.

پژوهشگران در تحقیقات قبلی نشان داده بودند که قرار گرفتن در معرض گرما یا سرما احتمال حملات قلبی را بیشتر می‌کند و محاسبه کردند که با گرم شدن ۲ تا ۳ درجه سانتی‌گراد دمای کره زمین، نرخ حملات قلبی مرتبط با گرما افزایش می‌یابد.

محققان با مقایسه قرار گرفتن در معرض گرما در روز حمله قلبی با روزهای مشابه هفته در همان ماه، داده‌ها را به گونه‌ای تجزیه و تحلیل کردند که به بیماران اجازه می‌داد به عنوان کنترل‌کننده خودشان عمل کنند. به این معنا که اگر فردی در سومین پنجشنبه ژوئن دچار حمله قلبی شود، محققان قرار گرفتن در معرض دمای آن روز را با قرار گرفتن در معرض دمای دیگر پنجشنبه‌های «کنترل» در ژوئن مقایسه کردند.

کای چن، استادیار دپارتمان اپیدمیولوژی (بهداشت محیطی) در دانشکده بهداشت عمومی ییل و محقق ارشد این تحقیق گفت: «بیمارانی که این دو دارو را مصرف می کنند، در معرض خطر بالاتری هستند به همین دلیل در طول موج گرما باید اقدامات احتیاطی را انجام دهند.»

وی افزود: این اقدامات احتیاطی شامل استراتژی‌های خنک کننده مانند استفاده از تهویه مطبوع یا حضور در مراکز عمومی با دستگاه خنک کننده است. عوامل محیطی خارجی مانند آلودگی هوا و هوای سرد می‌توانند باعث حمله قلبی شوند. شواهد رو به رشد نشان می‌دهد که هوای گرم نیز می‌تواند این تهدید را به دنبال داشته باشد اما اپیدمیولوژیست‌ها هنوز در حال بررسی شناسایی گروه‌هایی از مردم شدند که در برابر این افراط‌های محیطی آسیب‌پذیرتر هستند.

نتایج تحقیق نشان داد، مصرف داروهای ضد پلاکتی با افزایش ۶۳ درصدی خطر و بتا بلوکرها با افزایش ۶۵ درصدی همراه است و افرادی که هر دو دارو را مصرف می‌کردند ۷۵ درصد بیشتر در معرض خطر بودند.

این مطالعه ثابت نمی کند که این داروها باعث حملات قلبی می‌شوند و نه اینکه افراد را در برابر حمله قلبی آسیب‌پذیرتر می‌کنند. اگرچه ممکن است آنان خطر حملات قلبی ناشی از هوای گرم را افزایش دهند اما ممکن است بیماری قلبی زمینه‌ای بیماران، نسخه تجویز شده و هم حساسیت بالاتر به حمله قلبی در هوای گرم را توضیح دهد.

با این حال، سرنخی نشان می‌دهد که داروها ممکن است مقصر باشند؛ هنگامی که محققان بیماران جوان‌تر (۲۵ تا ۵۹ سال) را با افراد مسن (۶۰ تا ۷۴ سال) مقایسه کردند، همان‌طور که انتظار می‌رفت، دریافتند که افراد جوان‌تر گروه سالم‌تری هستند و میزان کمتری برای بیماری عروق کرونر قلب داشتند. با این حال، بیماران جوان‌تری که از بتابلوکرها و داروهای ضد پلاکت استفاده می‌کردند، نسبت به بیماران مسن‌تر، با وجود ابتلای افراد مسن‌تر به بیماری قلبی، بیشتر مستعد حمله قلبی ناشی از گرما بودند.

سرنخ دیگری مبنی بر اینکه این دو نوع دارو ممکن است افراد را آسیب‌پذیرتر کند نیز مشاهده شد، در بیشتر موارد، سایر داروهای قلبی ارتباطی با حملات قلبی مربوط به گرما نشان ندادند. البته استاتین‌ها استثناء بودند. وقتی استاتین‌ها توسط افراد جوان‌تر مصرف شد، خطر حمله قلبی در روزهای گرم بیش از سه برابر بود.

چن گفت: ما فرض می‌کنیم که برخی از داروها ممکن است تنظیم دمای بدن را دشوار کنند به همین دلیل قصد داریم در مطالعات آینده این روابط را بیابیم.

نتایج نشان می‌دهد که با پیشرفت تغییرات آب و هوایی، حملات قلبی ممکن است برای برخی از افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی به خطر بیشتری تبدیل شود.

نتایج این تحقیق در نشریه Cardiovascular Research Nature منتشر شده است.

چه نوشیدنی‌هایی برای کاهش وزن مفید هستند؟

آبمیوه‌ها می‌توانند راهی سریع و راحت برای کاهش وزن باشند با این حال بیشتر آبمیوه‌هایی که در فروشگاه‌ها به فروش می رسند اغلب مملو از شکر، طعم‌دهنده‌های مصنوعی و مواد نگه‌دارنده هستند.

به گزارش ایسنا، آبمیوه‌های خانگی که بدون استفاده از طعم‌دهنده‌های مصنوعی و مواد نگه‌دارنده تهیه می شوند، می توانند گزینه های مناسبی برای کاهش وزن افراد، در کنار دیگر اقدامات در این زمینه از جمله ورزش کردن و داشتن رژیم غذایی سالم و مناسب، باشند.

در ادامه به نقل از "هلث لاین" به چند آبمیوه سالم که می‌توان آن‌ها را در خانه تهیه کرد خواهیم پرداخت.

آب کرفس

آب کرفس نه تنها کالری کمی دارد، بلکه بیش از ۹۵ درصد آن از آب تشکیل شده است.

مطالعات نشان می‌دهد که انتخاب غذاها و نوشیدنی‌هایی با تراکم کالری کمتر می‌تواند برای کاهش وزن و کاهش چربی مفید باشد. آب کرفس همچنین منبع عالی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات گیاهی مفید است که می‌تواند به کاهش استرس اکسیداتیو و مبارزه با التهاب کمک کند.

آب چغندر

این آبمیوه حاوی ترکیبات مفیدی مانند نیترات‌های غذایی است. نیترات‌های غذایی می‌توانند به افزایش کارایی و استقامت عضلانی و همچنین کاهش سطح فشار خون با گشاد کردن رگ‌های خونی شما کمک کنند. در همین‌حال، چغندر کامل کالری کمی دارد و سرشار از فیبر است که می‌تواند به کند شدن تخلیه معده کمک کند و عاملی برای مدیریت وزن باشد.

آب سبزیجات سبز

این سبزیجات دارای فیبر بالا، قند کم و آنتی‌اکسیدان های ضدالتهابی هستند. به‌علاوه، آبمیوه‌های سبز به راحتی با جوانه‌های چشایی شما سازگار می‌شوند. ترکیب اسفناج، خیار، سیب سبز و کرفس می‌تواند در این زمینه مفید باشد.

آب هندوانه

هندوانه علاوه بر کالری کم، منبعی عالی از ریزمغذی‌های مفید برای قلب مانند پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی، ویتامین‌های A و C است.

همچنین آب موجود در آن باعث می‌شود برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. مصرف هندوانه به کاهش چربی شکم نیز کمک می‌کند.

آب هویج

آب هویج یک نوشیدنی غنی از مواد مغذی است که مقدار زیادی ویتامین A و سایر کاروتنوئیدهای سالم را در هر وعده به بدن می‌رساند. کاروتنوئید نوعی رنگدانه گیاهی است که در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود. یک مطالعه هشت هفته‌ای شامل ۲۸ مرد که اضافه وزن داشتند نشان داد، کسانی که روزانه یک نوشیدنی غنی از کاروتنوئید مصرف می‌کردند کاهش قابل توجهی در چربی شکم داشتند.

علائم کمبود ویتامین ب در بدن

ویتامین‌های گروه ب محلول در آب هستند و به‌جز ویتامین ب ۱۲ به مقدار قابل توجهی در بدن ذخیره نمی‌شوند.

به گزارش صداوسیما مرکز خوزستان ، برای جلوگیری از ایجاد علائم کمبود این ویتامین‌های ضروری باید از طریق مواد غذایی به اندازهٔ کافی دریافت شوند ، ویتامین‌های گروه ب به دلیل شباهت بیوشیمیایی که دارند و همچنین نقش آن‌ها در تولید انرژی در این خانواده قرار گرفته‌اند.

هر کدام از این ویتامین‌ها عملکرد و ویژگی‌های مخصوص خود را دارند؛ بنابراین، با توجه به اینکه بدن کدام یک از ویتامین‌های این خانواده را کم دارد، پاسخ این سؤال که علائم کمبود ویتامین ب چیست متفاوت خواهد بود.

علائم کمبود ویتامین ب ۱ (تیامین)

ویتامین ب ۱ در تولید انرژی، رشد و نمو سلول و عملکرد سلول‌ها نقش دارد. کمبود این ویتامین در سنین نوزادی و شیرخوارگی ممکن است منجر به عوارض جبران‌ناپذیری شود. اصلی‌ترین علائم کمبود ویتامین ب ۱ شامل بی‌اشتهایی، خستگی و خستگی‌پذیری تحریک‌پذیری،آسیب سلول‌های عصبی، گزگز و احساس سوزن‌سوزن شدن دست‌ها و پاها ، تاری دید ، تهوع و استفراغ و هذیان هستند .

علل مختلفی می‌توانند موجب کمبود این ویتامین شوند؛ اما، به‌جز در موارد کمبود شدید ویتامین ب ۱ اغلب این علائم ایجاد نمی‌شوند.

کمبود ویتامین ب ۲ (ریبوفلاوین)

ویتامین ب ۲ در متابولیسم مواد غذایی نقش مهمی دارد که نتیجهٔ نهایی آن تولید انرژی است. این ویتامین همچنین در سلامت و عملکرد سلول‌های مخاطی و پوستی نیز نقش دارد. مهم‌ترین علائم کمبود ویتامین خانواده b مربوط به این ویتامین عبارت‌اند از: ترک گوشهٔ دهان ، ترک‌خوردگی لب‌ها ،خشکی پوست ، التهاب پوشش مخاطی دهان ، زخم‌های دهانی ، قرمزی و سوزش لب‌ها ،گلودرد ،التهاب پوست کیسه بیضه (درماتیت اسکروتوم)،خستگی و بی‌حالی ،حساسیت به نور ، خارش چشم‌ها.

علائم کمبود ویتامین ب ۳ (نیاسین)

این ویتامین نیز در تولید انرژی نقش دارد و علاوه بر آن در سلامت پوست، مو و سیستم عصبی نیز نقش مهمی دارد.

علائم اصلی کمبود ویتامین ب ۳ شامل ایجاد بثورات تیره رنگ بر روی قسمت‌هایی از پوست که در معرض نور خورشید است، خشکی و خشونت پوست ، قرمزی زبان ،خستگی و بی‌حالی، استفراغ، یبوست و اسهال ، ایجاد مشکلات مختلف مرتبط با گردش خون، افسردگی،سردرد، مشکل حافظه و توهم که کمبود شدید ویتامین ب ۳ بیماری پلاگرا را ایجاد می‌کند که می‌تواند حتی به مرگ منجر شود.

علائم کمبود ویتامین ب ۵ (پانتوتئیک اسید)

کمبود این ویتامین نادر است و به همین دلیل این عضو از ویتامین‌های خانواده ب خیلی شناخته شده نیست. این ویتامین در سلامت پوست، تولید انرژی، کلسترول و چربی خون و دستگاه گوارش نقش دارد. علائم کمبود ویتامین ب ۵ نیز خستگی، افسردگی، تحریک‌پذیری، درد شکم، اختلالات خواب، تهوع و استفراغ، بی‌حسی،گرفتگی عضلات، هیپوگلیسمی (افت قند خون) به‌دلیل حساسیت زیاد به انسولین، عفونت‌های دستگاه تنفس فوقانی و احساس سوزش و گرگرفتگی در پاها هستند.

علائم کمبود ویتامین ب ۶ (پیریدوکسین)

ویتامین ب ۶ در بیش از ۱۵۰ واکنش آنزیمی نقش دارد. این ویتامین همچنین نقش ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی نیز دارد و درمجموع یک ویتامین مهم محسوب می‌شود. علائم مربوط به کمبود ویتامین ب ۶ عبارت‌اند از: راش‌های پوستی خارش‌دار و چرب ،ترک و زخم لب‌ها،زخم زبان،تغییرات خلق،تضعیف سیستم ایمنی ، خستگی و کمبود انرژی،سوزن‌سوزن شدن و درد دست و پاها،تشنج،افزایش سطح هموسیستئین در خون .

کمبود ویتامین ب ۷ (بیوتین)

ویتامین ب ۷ با نام ویتامین H نیز شناخته می‌شود و نقش‌های مهمی در بدن بر عهده دارد. علائم کمبود ویتامین ب ۷ ریزش مو ، بثورات پوسته‌ریزی‌دهنده و قرمز در اطراف چشم‌ها، بینی، دهان و اندام تناسلی ،افسردگی ، خستگی ،توهم ، بی‌حسی و سوزن‌سوزن شدن دست و پاها،آ تاکسی (از دست دادن کنترل حرکات بدن) ،تشنج،اختلال در سیستم ایمنی و

افزایش خطر ابتلا به عفونت‌های باکتریایی و قارچی هستند.

علائم کمبود ویتامین ب ۹ (فولات)

ویتامین ب ۹ نقش بسیار مهمی در تولید سلول‌های قرمز خونی، ساخت و تعمیر DNA و تولید انرژی بر عهده دارد علائم اصلی کمبود ویتامین ب ۹ عبارت‌اند از:کم‌خونی ، رنگ‌پریدگی، ضعف، خستگی و خستگی‌پذیری (هم به‌علت کم‌خونی و هم به‌علت کمبود ویتامین ب ۹)،خاکستری‌شدن موها و از بین رفتن استحکام آن‌ها، التهاب و زخم دهانی و زبان،مشکلات رشد،

آسیب اعصاب محیطی.

کمبود ویتامین ب ۱۲ چه علائمی دارد؟

ویتامین ب ۱۲ مانند فولات در ساخت سلول‌های قرمز خونی نقش دارد. علاوه بر آن، این ویتامین در متابولیسم سلولی، عملکرد و سلامت سلول‌های عصبی و ساخت و مراقبت DNA نقش دارد.

نسبت به سایر ویتامین‌های محلول در آب و سایر اعضای خانوادهٔ ویتامین‌های ب، این ویتامین در بدن بیشتر ذخیره می‌شود و بنابراین کمبود آن در مدت طولانی‌تری اتفاق می‌افتد.

با این حال کمبود این ویتامین شایع است. علائم و خطر کمبود ویتامین ب ۱۲ شامل کم‌خونی، رنگ‌پریدگی، خستگی و خستگی‌پذیری، دردناک‌شدن زبان، زخم‌ها و ترک‌های لب و دهان، یبوست، مشکلات بینایی، از دست دادن کنترل حرکات بدن و مشکل در راه رفتن، مشکلات خلق، افکار، احساسات و رفتار، گیجی و مشکلات مربوط به تفکر، از دست دادن حافظه، تحریک‌پذیری، افسردگی و جنون هستند.

با توجه به نقش ویتامین ب ۱۲ در حفاظت از سلول‌های عصبی، کمبود این ویتامین موجب آسیب به سلول‌های عصبی می‌شود که در طولانی‌مدت ممکن است آسیب‌های گسترده و جبران‌ناپذیری ایجاد شود.کم‌خونی ناشی از کمبود ویتامین‌های ب ۹ و ب ۱۲ علائم و نتایج آزمایشگاهی یکسانی دارند؛ اما باید توجه داشت، درصورتی‌که کم‌خونی به دلیل کمبود ویتامین ب ۱۲ ایجاد شده باشد، اما ویتامین ب ۹ مصرف شود کم‌خونی برطرف می‌شود، ولی مشکلات مربوط به اعصاب پیشروی خواهند کرد که این مهم‌ترین خطر کمبود ویتامین ب ۱۲ است.

علائم کمبود انواع ویتامین‌های گروه ب

همان طور که دیدیم، همهٔ این ویتامین‌ها در تولید انرژی نقش دارند. منابع غذایی ویتامین‌های خانواده ب اغلب مشترک است؛ بنابراین، ممکن است هم‌زمان کمبود چند عضو از خانوادهٔ این ویتامین‌ها وجود داشته باشد.

در صورتی که، در فرد اصلی‌ترین علائم کمبود انواع ویتامین‌های گروه ب؛ یعنی خستگی، بی‌حوصلگی، کمبود انرژی، زخم‌های دهان و گزگزشدن دست و پا وجود داشته باشد، بهتر است از نظر کمبود ویتامین‌های گروه ب بررسی شود.

مکمل‌های ویتامینی مختلفی حاوی یک یا همهٔ ویتامین‌های خانوادهٔ ب موجود است و با توجه به اینکه این ویتامین‌ها محلول در آب هستند مصرف اضافهٔ آن‌ها مشکلی ایجاد نمی‌کند (مگر در دوزهای خیلی بالا)؛ بنابراین در صورتی که رژیم غذایی محدودی دارید حتماً از این مکمل‌ها استفاده کنید.

چربی اطراف کبد ریسک نارسایی قلبی را افزایش می دهد

حدود ۳۰ درصد از بزرگسالان در سراسر جهان تجمع چربی در کبد دارند، که به بیماری کبد چرب غیرالکلی معروف است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، اکنون یک تیم بین المللی از محققان به رهبری دکتر «الساندرو مانتووانی»، از گروه پزشکی دانشگاه ورونا در ایتالیا، این وضعیت را با افزایش خطر نارسایی قلبی مرتبط می‌دانند.محققان خاطرنشان کردند که بیماری کبد چرب غیرالکلی، به دلیل افزایش نرخ اضافه وزن و چاقی، به سرعت در حال افزایش است.آنها ۱۱ مطالعه طولانی مدت از پنج کشور (ایالات متحده، بریتانیا، کره جنوبی، سوئد و فنلاند) را که تا مارس ۲۰۲۲ منتشر شده بودند، بررسی کردند. آنها به ارتباط بین این نوع بیماری کبدی و نارسایی قلبی در بین بیش از ۱۱ میلیون نفر پرداختند.

نیمی از شرکت کنندگان زن بودند، با میانگین سنی ۵۵ سال و متوسط BMI(شاخص توده بدنی) ۲۶، که اضافه وزن در نظر گرفته می‌شود اما چاق نیستند.

محققان دریافتند که حدود ۲۶٪ یا ۹.۲ میلیون شرکت کننده در مطالعه قبلاً به بیماری کبد چرب غیر الکلی مبتلا بودند.

در طول متوسط دوره نظارت ۱۰ ساله، بیش از ۹۷۰۰۰ نفر مبتلا به نارسایی قلبی تشخیص داده شدند، وضعیتی که در آن قلب قادر به پمپاژ کافی خون در بدن نیست.

محققان پی بردند وجود بیماری کبد چرب غیر الکلی با افزایش ۵۰ درصدی خطر ابتلاء به نارسایی قلبی در دهه آینده همراه بود.بر اساس این مطالعه، به نظر می‌رسد خطر بیماری قلبی نیز با شدت بیماری کبد، به ویژه با فیبروز گسترده‌تر کبد، همراه باشد.محققان مطمئن نیستند که چرا این بیماری کبدی با ایجاد نارسایی قلبی مرتبط است. اما آنها خاطرنشان می‌کنند که بیماری کبد چرب غیرالکلی مقاومت به انسولین را بدتر می‌کند، تشکیل پلاک را تقویت می‌کند و ترکیبی از مواد شیمیایی التهابی و غلیظ کننده خون را آزاد می‌نماید.

محققان خاطرنشان کردند داروهای جدید دیابت که قند خون را کاهش می‌دهند، به نظر می‌رسد احتمال پذیرش در بیمارستان به خاطر نارسایی قلبی را کاهش می‌دهند.

مصرف میوه به چاقی می‌انجامد؟

متخصص تغذیه با بیان اینکه مصرف بیش از اندازه میوه نیز می‌تواند باعث چاقی در افراد شود، گفت: با توجه به اینکه میوه‌ها نیز قند دارند با مصرف بیش از حد آن‌ها پروسه تبدیل قند به چربی در بدن آغاز می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه، با اشاره به عمده دغدغه مردم در ایام نوروز مبنی بر افزایش وزن، گفت: رعایت تعادل در مصرف هر نوع خوراکی در این ایام بهترین توصیه برای جلوگیری از افزایش وزن است.

وی با بیان اینکه در ایام عید مصرف مواد غذایی به ویژه تنقلات باید صرفا در حد تعادل صورت بگیرد، افزود: استفاده از آجیل با توجه به اینکه بسیار برای بدن مفید است، اما با توجه به اینکه به شدت چرب بوده و کالری زیادی دارد باید با احتیاط صورت بگیرد.

اولیایی با تاکید بر اینکه مصرف شیرینی جات نیز در ایام عید باید با رعایت احتیاط صورت بگیرد، تصریح کرد: مصرف بیش از اندازه شیرینی یکی از مواردی است که می‌تواند سلامت افراد را به خطر انداخته و برای فرد مشکل ساز شود.

اولیایی ادامه داد: هر واحد میوه یعنی یک عدد میوه متوسط که ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم وزن دارد می‌تواند حاوی ۱۵ گرم قند باشد از این رو با مصرف آن گویا ۶ الی ۷ حبه قند وارد بدن می‌شود بنابراین با مصرف میوه زیاد گویا تعداد زیادی قند وارد بدن می‌شود که پس از آن پروسه ذخیره قند و تبدیل آن به چربی در بدن رخ می‌دهد.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه مصرف روزی ۳ تا ۵ واحد میوه توصیه می‌شود، گفت: رعایت تعادل در مصرف میوه نیز توصیه می‌شود.

مواد غذایی که احتمال مرگ را افزایش می‌دهند

محققان بر این باورند که مصرف بیش از حد غذاهای فرآوری شده خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مطالعات زیادی بر ارزش مصرف میوه و سبزیجات برای حفظ سلامتی تأکید کرده‌اند اما بر اساس مطالعه اخیر در مجله تغذیه بالینی آمریکا، دیگر نکته حائز اهمیت پرهیز از برخی مواد غذایی است.

محققان بیش از ۲۲۰۰۰ نفر را که اطلاعات مربوط به شرایط بهداشتی و عادات غذایی را در طی یک دوره هشت ساله ارائه دادند، بررسی کردند و دریافتند کسانی که خطر مرگ و میز در کسانی که بیشترین غذاهای فرآوری‌شده را مصرف می‌کنند ۲۶درصد بالاتر است در مقایسه با افرادی که این غذاها را نمی‌خورند. خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی در این افراد در مقایسه با افرادی که غذای فرآوری‌شده نمی‌خورند، ۵۸درصد بیشتر بود.به گفته نویسنده اول تحقیق، ماریالورا بوناچیو، این غذاها با فرآوری گسترده صنعتی تولید می‌شوند که به طور قابل توجهی خواص طبیعی آن‌ها را تغییر می‌دهد.

از مصرف کدام مواد غذایی باید پرهیز کنیم؟

او می‌گوید که این غذاها دارای مقادیر زیادی قند، روغن و نمک هستند و مواد مغذی ناچیزی دارند. برخی از این مواد غذایی عبارتند از وعده‌های غذایی که در مایکروفر قرار می‌دهیم، چیپس و میان‌وعده‌های سرخ‌شده و غذاهای شیرین مانند کلوچه‌ها.

به گفته بوناچیو، بدتر اینکه این مواد غذایی در مقادیر زیاد مصرف می‌شوند و هنگامی که قسمت زیادی از رژیم غذایی را تشکیل می‌دهند، گزینه‌های سالم‌تر مانند میوه‌ها و سبزیجات غنی از مواد مغذی حذف می‌شوند.

او افزود: بخش عمده‌ای از این مشکل مقدار زیاد قند در این مواد غذایی است که در تحقیقات گذشته ارتباط زیاد آن‌ها با افزایش خطر مرگ زودرس و بیماری‌های قلبی عروقی ثابت شده است.

بوناچیو می‌گوید: قند زیاد برای ما سالم نیست و می‌تواند به خودی خود خطر مرگ را افزایش دهد اما روند فرآوری صنعتی نیز در اینجا نقش مهمی را ایفا می‌کند. دلیل این اثر منفی ایجاد تغییرات در ترکیب و ساختار مواد مغذی است.

غذاهای فرآوری شده می‌توانندشکاف‌های تغذیه‌ای قابل ملاحظه‌ای ایجاد کنند که با گذشت زمان، می‌تواند به بدن آسیب بزند، و نه تنها روی قلب، بلکه بر سوخت و ساز بدن، سلامت مغز، سلامت روده و سیستم ایمنی بدن تأثیرات منفی بگذارد.

از آنجایی که این غذاها دارای ویتامین، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان کمی هستند، خوردن آن‌ها می‌تواند باعث ایجاد التهاب در بدن شود و همین خطر مرگ زودرس را افزایش می‌دهد.

کسانی که در این مطالعه رژیم غذایی غنی از میوه، سبزیجات، غلات کامل، چربی‌های سالم و ماهی داشتند، با خطرات سلامتی بسیار کمتری مواجه بودند، به ویژه آن‌هایی که تنوع بیشتری در مصرف سبزیجات و دانه‌ها داشتند.