

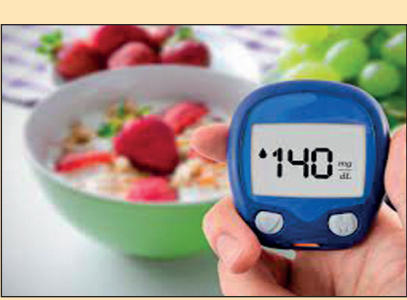
تامین انرژی روزانه بدن با نان و غلات

گروه نان و غلات به عنوان یکی از شش گروه اصلی مواد غذایی است که بیشترین سهم را در تأمین انرژی روزانه دارد.

به گزارش صدا و سیما به نقل از بهداشت نیوز؛ به طور کلی غلات به دو زیر گروه، غلات کامل و غلات تصفیه شده تقسیم می شود. غلات کامل عبارتند از غلاتی که سیوس و جوانه آن ها جدا نشده است. مانند: آرد سیوس دار، بلغور گندم، بلغور جو دو سر، بلغور ذرت کامل و برنج قهوه ای.

اما میزان مصرف غلات کامل در ایران بسیار پایین گزارش شده است. بر اساس نتایج به دست آمده از مطالعات کشوری، با وجود مصرف بیش از حد گروه نان و غلات در میان مردم که زمینه ساز افزایش بروز چاقی است، گرسنگی سلولی (به معنای عدم تأمین ریزمغذی های موردنیاز سلول ها) سلامت ما را تهدید می کند، زیرا در فرآیند سیوس گیری قسمت عمده ریزمغذی ها گرفته می شود.

روش های سریع برای کنترل موثر قندخون



با استفاده از برخی روش ها میتوان میزان قند خون را سریع کنترل کرد.

به گزارش صداسویسیا مرکز خوزستان ، اطلاع از اهمیت تشخیص و مراقبت به موقع بیماری و خود مراقبتی دیابت نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بروز عوارض گاهی غیرقابل جبران دیابت دارد.

با اجرای روش هایی در زندگی که شاید چندان وقتی هم نیاز نداشته باشند، شما می‌توانید برای برنامه‌ریزی بلند مدت کنترل قندخون آماده شوید.انجام این اقدامات در صورتی که مبتلا به دیابت باشید، به شما این امکان را می‌دهد که با انرژی بیشتری سلامت عمومی خود را با وجود دیابت حفظ کرده و ارتقا دهید:

انجام ورزش‌های قدرتی در هفته: اگرچه ورزش‌های هوازی منظم مانند پیاده‌روی برای کنترل اضافه وزن و چاقی در دیابتی‌ها موثر است، اما انجام ورزش‌های آموزش قدرت برای حفظ توده عضلانی باعث کاهش مقاومت به انسولین در دیابتی‌ها می‌شود و انجام آن‌ها دو تا سه وعده در هفته ضروری به نظر می‌رسد.

بررسی سلامت پاها: دیابت می‌تواند به رگ‌های خونی آسیب بزند و منجر به دیر بهبود یافتن زخم در بدن و در نهایت قطع عضو بخصوص از ناحیه پاها شود. اگر زخم‌های باز درمان نشوند، ممکن است در دیابتی‌ها عفونت‌های جدی به همراه داشته باشند. افراد مبتلا به دیابت به همین دلیل باید هر روز نسبت به بررسی سلامت پاهای خود اقدام کنند و در صورت بروز هر گونه بریدگی و کبودی اقدامات لازم را برای بهبود آن انجام دهند. اگر زخم بعد از ۴۸ ساعت شروع به بهبود نکرد، باید حتماً با پزشک تماس گرفته شود. اگر شما به عنوان فرد دیابتی قادر به چک کردن تمام نقاط پای خود نیستید، از دیگران کمک بگیرید و یا با استفاده از یک آینه این کار را انجام دهید.

دور کردن استرس: استرس و دیابت رابطه مستقیم با هم دارند؛ به این ترتیب که هنگامی که شما تحت فشارهای فیزیکی، ذهنی و عاطفی هستید، بدن شما شروع به پمپ کردن کورتیزول و در نهایت افزایش سطح قند خون می‌کند. مدیریت استرس باید به طور موثر انجام شود و شاید برای این کار فقط به ۱۰ دقیقه زمان نیاز باشد. استفاده از روش‌های آرام بخشی و تمرینات تنفسی، روش‌های تنفس عمیق و ... برای دور کردن استرس و کنترل قند خون موثر است.

پیاده‌روی کوتاه: فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی یکی از موثرترین راه‌ها برای پایین آوردن قند خون است و تحقیقات نشان می‌دهد انجام سه وعده ۱۵ دقیقه‌ای پیاده‌روی در طی روز بخصوص بعد از غذا در کنترل قند خون بسیار موثر است.

مصرف سالاد در وعده شام: انتخاب یک سالاد ساده در شب به عنوان وعده شام و استفاده از سبزیجات با حجم بالا و کم کالری، به از دست دادن وزن اضافه در دیابتی‌ها کمک می‌کند. استفاده از سرکه همراه با سالاد مفید است؛ چون طبق تحقیقات منجر به کاهش قندخون می‌شود و تاثیر مثبتی بر قندخون ناشتا در افراد مبتلا به دیابت نوع دو دارد. سرکه یک طعم دهنده بدون کالری است و برای کنترل وزن در هنگام مصرف سالاد بسیار مفید است. بهتر است سرکه را در ظرف چاشنی کنار سایر چاشنی‌ها بر روی میز قرار دهید تا از آن بجای سس سالاد استفاده شود. برای تهیه سس سالاد می‌توانید دو سوم میزان از سرکه و یک سوم روغن زیتون را با هم مخلوط کنید.

نگه داشتن یک یادداشت غذایی: از دست دادن حتی ۱۰ پوند وزن می‌تواند مدیریت و کنترل قند خون را بهتر کند. تحقیقات نشان می‌دهد که داشتن یک یادداشت غذایی روزانه می‌تواند کنترل وزن را موفق تر کند. ثبت هر وعده غذایی و یادداشت موادی که مصرف کرده‌اید، شاید هر دفعه تنها دو دقیقه زمان شما را بگیرد، اما یکی از بهترین و البته رایگان‌ترین راه‌ها برای ردیابی کالری دریافتی در مبتلایان به دیابت است.

آماده کردن کپچ نهار: رقتن به رستوران و مصرف فست فودها راهی فوری برای از بین بردن حالت گرسنگی است و البته حجم زیادی از سدیم و کالری رانیز به همراه کربوهیدرات‌های تصفیه شده وارد بدن می‌کند. در عوض کربوهیدرات‌های یک کپچ نهار سالم همراه با محصولات تازه و غلات سیوس‌دار می‌تواند مدیریت قند خون را در مبتلایان به دیابت بسیار راحت‌تر کند.

چک کردن مدام قند خون: توصیه‌های زیادی برای این کار شده است و مبتلایان به دیابت نوع ۲ باید قندخون خود را حداقل یک بار در روز چک کنند. بهترین زمان برای این کار در صبح و یا زمانی است که از خواب برخاسته‌اید. شما می‌توانید در مورد این که آیا باید قبل و بعد از غذا نیز تست قند خون را انجام دهید یا نه، با پزشک خود مشورت کنید.

سلامت



سیوس منبع بسیار خوبی از فیبر، ویتامین‌هایی نظیر: «نیاسین»، «ریبوفلاوین»، «تیامین»، «فولات» و املاحی نظیر: پتاسیم، فسفر، روی، آهن، منیزیم و سلنیوم است؛ از این رو، می‌تواند نقش موثری در حفظ سلامت بدن داشته باشد.

نتایج مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که مصرف غلات کامل خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر: بیماری قلبی - عروقی، سرطان‌های دستگاه گوارش به ویژه روده بزرگ، دیابت و چاقی را کاهش دهد.

همچنین غلات سیوس دار نقش مهم و موثری در کنترل قندخون در بیماران مبتلا به دیابت دارد. از این رو گنجاندن این دسته از مواد خوراکی در رژیم غذایی بسیار پرفایده و سرشار از مواد مغذی است.

بدین ترتیب توصیه می‌شود که به جای مصرف غلات تهیه شده با آرد سفید، از نان‌های سیوس دار، برنج قهوه ای، پاستای سیوس دار و غلات صبحانه حاوی غلات سیوس دار استفاده شود. همچنین از ذرت بو داده شده بدون کره و بیسکویت‌های حاوی غلات سیوس دار برای میان وعده استفاده شود.

نقش تغذیه در کنترل فشار خون بارداری

است.

اهمیت نقش منیزیم در تنظیم فشارخون بارداری
این استادیار دانشکده تغذیه،نقش منیزیم در تنظیم فشار خون را مهم عنوان کرد و افزود: به افراد دارای فشارخون بالا،مصرف کافی منابع غذایی منیزیم توصیه می‌شود.
وی افزود: سبزیجات برگ سبز تیره مانند سبزی خوردن،اسفناج،شیر و ماست کم چرب،نان‌های سیوس‌دار،جوی دوسر،بادام،دانه‌های چیا و کنو و حبوبات حاوی منیزیم هستند.

ا حجاب از مصرف غذا‌های شور

خانم دکتر اسلامیان درخصوص مصرف نمک و سدیم در این افراد گفت: در مبتلایان به پرفشاری خون غیر باردار،کاهش مصرف نمک و سدیم برای کنترل فشار خون توصیه می‌شود. اما در زنان باردار محدودیت بیش از حد سدیم نه تنها در درمان فشارخون بالا موثر نیست بلکه می‌تواند منجر به افت شدید سدیم خون و تشنج شود.وی با تأکید بر دریافت نمک و سدیم به میزان متعادل در این افراد افزود: مصرف بیش از حد سدیم و بیش از ۶ گرم در روز نیز ممکن است با افزایش خطر ابتلا به این بیماری همراه باشد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی گفت: علاوه بر نمک افزوده شده به غذاها برخی مواد غذایی

میوه‌هایسبزی‌ها،البینبات،نان‌ها و گوشت‌ها نیز دارای سدیم هستند؛ بنابراین با پرهیز از مصرف غذا‌های شور و استفاده نکردن از نمکدان سر

سفر،می‌توان میزان مصرف سدیم را در حد متعادل حفظ کرد.
اهمیت مصرف سبزی و میوه‌ها در کنترل فشار خون
این استادیار دانشگاه گفت: میوه‌ها و سبزی‌ها،سرشار از انواع ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌ها هستند و در الگوی غذایی سالم،جایگاه ویژه‌ای دارند. همچنین سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی فیبر،پتاسیم و منیزیم هستند که در پیشگیری و کنترل پرفشاری خون موثر هستند.



بارداری گفت: در دوران بارداری برای تأمین رشد و تکامل جنین دریافت انرژی مادر افزایش می‌یابد،اما نه به این معنا که مادر به اندازه دو نفر یا بیشتر غذا میل کند.

وی افزود: نیاز به انرژی در سه ماهه اول بارداری افزایش نمی‌یابد و مشابه قبل از بارداری است. اما این نیاز در بارداری یک قلووی در سه ماهه دوم بارداری حدود ۳۵۰ و در سه ماهه سوم بارداری حدود ۴۵۰ کیلوکالری در روز بیشتر از دوران قبل از بارداری می‌شود.

خانم دکتر اسلامیان دریافت انرژی بیش از حد نیاز را موجب اضافه وزن مادر باردار عنوان کرد که با افزایش خطر ابتلا به



فشارخون در دوران بارداری همراه است؛ بنابراین تأکید کرد که دریافت کالری کافی و متناسب با نیاز از اهمیت ویژه‌ای در این دوران برخوردار است.

ضرورت دریافت سه واحد لبنیات در دوران بارداری

این دکترا علوم تغذیه با اشاره به نتایج مطالعات گفت: دریافت منابع غذایی حاوی کلسیم در زنان مبتلا به پره‌اکلامپسی پایین‌تر از زنان باردار سالم است؛ بنابراین زنان باردار باید روزانه ۳ واحد لبنیات دریافت کنند که هر واحد معادل یک لیوان شیر کم چرب یا یک لیوان سرخالی ماست کم چرب

محققان ایتالیایی پی بردند:

بازگشت حس بویایی اکثر بیماران کرونایی در مدت ۲ سال



بهبود یابد.»

در این مطالعه، نزدیک به ۱۹ درصد از بیماران گفتند که هنوز دو سال پس از ابتلا به کووید با خستگی مواجه هستند و ۱۱ درصد نیز تنگی نفس را گزارش کردند.

در مجموع، ۲۸ درصد گفتند که حداقل با یک علامت دائمی کووید طولانی مواجه هستند.

«یک نظریه این است که ویروس سلول‌های پشتیبان اطراف نورون‌ها را که حس بویایی را پر دلازش می‌کنند، آلوده می‌کند و به طور غیرمستقیم باعث ایجاد تغییراتی در نحوه عملکرد نورون‌ها می‌شود.»

او گفت: «شاید به دلیل این واقعیت که نورون‌ها مستقیماً توسط ویروس یا پاسخ ایمنی آلوده یا تخریب نمی‌شوند، در نهایت عملکردشان بازی می‌گردد.»

بوسکولو گفت: «تئوری دیگر این است که همان التهابی که باعث مه مغزی می‌شود ممکن است سایر قسمت‌های سیستم عصبی را نیز تحت تأثیر قرار دهد.»

او گفت: «احتمالاً التهاب در سیستم عصبی مرکزی بسیار بسیار زیاد است و بدیهی است که شامل اعصابی می‌شود که به حس چشایی و بویایی مربوط می‌شوند. و همانطور که این التهاب به آرامی فروکش می‌کند، عملکرد عصبی به آرامی بازی می‌گردد.»

بوسکولو افزود: «متأسفانه، از آنجایی که کووید به تعدادی از سیستم‌های مختلف بدن آسیب می‌زند، بیماران نمی‌توانند انتظار داشته باشند که همه چیز به راحتی حس بویایی و چشایی

انتقال ۷۵ درصد بیماری‌های عفونی حیوانات به انسان‌ها

این یک مثال درخشان از چگونگی نجات یک رویکرد مشارکتی است.

توصیف جراح اطفال، خانم آن‌را دافورد از چالش‌های رایجی که اورولوژیست‌های انسانی و دامپزشکی با آن‌ها در هنگام درمان بیماران مربوطه خود با آن‌ها مواجه هستند، همچنین مزایای کار مشترک و اشتراک دانش میان سلامتی انسان و حیوان را برجسته کرد.

دشواری در به دست آوردن تاریخچه پزشکی دقیق به این معنی است که هر دو حرفه پزشکی باید رویکردی جامع داشته باشند تا فراتر از بیمار، خانواده بزرگتر خود و محیط اطراف را ببینند.

دکتر سیمون دوهرتی، مدرس ارشد موسسه امنیت غذایی جهانی، دانشگاه کوئینز، پادآوری کرد که رابط بین سلامت انسان و حیوان به حیوانات همراه محدود نمی‌شود؛ بلکه به همان اندازه در مورد سایر گروه‌های حیوانی مانند حیوانات مزرعه نیز صدق می‌کند.

وی تأکید کرد که همه ما باید بدانیم که چگونه سلامت و رفاه مردم حیوانات به طور ناگسستی به هم مرتبط هستند.

به هر حال، ۷۵ درصد از بیماری‌های عفونی نوظهور زئونوز (مشترک میان انسان و حیوان) هستند و بسیاری از آن‌ها در نتیجه رفتارهای انسانی در رابط بین حیوان و انسان ایجاد می‌شوند.

کووید ۱۹ نمونه بارز این موضوع است.

نورخوستان آنلاین www.NoorDaily.ir
روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

تأثیر میزان کربوهیدرات مصرفی بر نحوه تفکر و اضافه وزن



پزشکان معتقدند کاهش استفاده از کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی باعث بهبود تفکر و تعقل می‌شود. دکتر یلنا تیخومیرووا متخصص تغذیه در روسیه می‌گوید که کاهش نسبت کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی به بهبود تفکر خلاق کمک می‌کند.

این متخصص خاطر نشان کرده است که کاهش میزان کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی نه تنها به کاهش وزن کمک می‌کند، بلکه به بهبود تفکر خلاق و افزایش بهره‌وری بدن نیز کمک می‌کند.

طی روند کاهش وزن، پف‌کردگی همراه با چربی اضافی از بین می‌رود، شادابی پوست بهبود می‌یابد، سلولیت کمتر ایجاد می‌شود و تورم یا تقریباً از بین می‌رود. مهم‌ترین نکته این است که کاهش میزان کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی منجر به عملکرد بهتر ماهیچه‌ها و رشد تفکر خلاق می‌شود، زیرا زمانی که بدن از مواد قندی سرشار نباشد، بازدهی بیشتری پیدا می‌کند.

این متخصص روس، با اشاره به اینکه تمام کشورهای دنیا با مسئله چاقی و اضافه وزن درگیر هستند تأکید کرد: همه بیماری‌های اصلی با چاقی و اضافه وزن یعنی افزایش چربی ناشی از مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها مرتبط هستند. بر این اساس، ترک مصرف مواد قندی فوایدی برای بدن به همراه دارد.

کربوهیدرات‌ها به ساده و پیچیده تقسیم می‌شوند کربوهیدرات‌های ساده شیرین هستند مانند – گلوکز، ساکارز و فروکتوز که در تمام غذا‌های شیرین (قند، نوشیدنی‌های شیرین، آب میوه ها، میوه ها) یافت می‌شود. کربوهیدرات‌های پیچیده نیز فیبرهای غذایی و نشاسته هستند که در برخی از انواع نان، شیرینی و غلات مانند برنج، گندم سیاه، بلغور، ماکارونی، آرد گندم و ... وجود دارد.

وی تصریح کرد: جمع‌آوری کربوهیدرات، به استثنای فیبر غذایی، در بدن به گلوکز تبدیل می‌شود

که غذای سلول‌ها است؛ بنابراین اگر فردی بیش از نیاز بدن گلوکز مصرف کند، به چربی تبدیل می‌شود.

این پزشک روس گفت: از این رو قبل از هر چیز کسانی که از اضافه وزن و چاقی رنج می‌برند، باید

مصرف کربوهیدرات‌ها را کاهش دهند و از افزودن شکر به جای قهوه یا خوردن مقادیر زیاد گندم سیاه خودداری کنند.

برای غلبه بر خستگی از مصرف این مواد غذایی پرهیز کنید



معمولاً انتظار دارید که غذا به شما انرژی بدهد اما آنچه می‌خورید می‌تواند بر احساس شما تاثیر زیادی بگذارد. اگر بعد از غذا خوردن احساس خستگی دارید احتمالاً غذا‌هایی را انتخاب می‌کنید که باعث خستگی می‌شوند.

به نقل از هلت نیوز، غذا‌های شیرین می‌توانند انرژی کوتاهی به دنبال داشته باشند و شامل غذا‌هایی مانند آب‌نبات و نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه است. ماست یخ زده که اغلب به عنوان یک خوراکی سالم تلقی می‌شود، معمولاً مملو از شکر است و می‌تواند در شما احساس خستگی مشابه مانند مصرف یک پیمانه بستنی ایجاد کند.

وعده‌های غذایی منجمد نیز ممکن است به چند دلیل در ایجاد خستگی شما نقش داشته باشد. اولاً آنها اغلب حاوی مقدار کمی کالری هستند که بیشتر معادل یک میان وعده است تا یک وعده غذایی؛ بنابراین شما را برای مدت طولانی راضی نگه نمی‌دارد. شام‌های یخ‌زده معمولاً سرشار از سدیم هستند و می‌تواند علائم خستگی را بدتر کنند. در حالی که لذت بردن از این غذا‌ها در حد اعتدال اشکالی ندارد اما باید رژیم کلی شما مملو از میوه‌ها، سبزیجات، کربوهیدرات‌های پیچیده، چربی‌های سالم و پروتئین بدون چربی باشد.

اگر می‌خواهید از خستگی ناشی از تنقلات ناسالم جلوگیری کنید، مهم‌است که گزینه‌های سالم را در خانه نگه دارید تا دسترسی به غذا‌های سیرکننده داشته باشید. لوبیا و آس‌س، پروتئین و کربوهیدرات‌های پیچیده را به وعده غذایی شما اضافه کنید و به شما انرژی پایدار می‌دهند. سایر غلات کامل مانند بلغور جو دوسر و کینوا نیز عالی هستند. امیلی رایس، متخصص تغذیه در مرکز پزشکی وکستر دانشگاه ایالتی اوهاوی می‌گوید: «این ایده عالی است که به دنبال گزینه‌های غلات کامل یا گندم کامل باشید زیرا آنها مملو از فیبر هستند و می‌توانند به ایجاد احساس سیری در وعده‌های غذایی کمک کنند. سایر جایگزین‌های ماکارونی که از عدس یا لوبیا تهیه می‌شوند، منبع عالی فیبر و پروتئین هستند، به‌ویژه برای کسانی که رژیم‌های بدون گلوتن دارند.» آجیل و دانه‌ها انرژی طولانی مدتی را فراهم می‌کنند زیرا سرشار از چربی‌های سالم، پروتئین، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. همچنین می‌توان از آنها برای تهیه کره آجیل استفاده کرد که می‌تواند روی نان تست مصرف کرد یا با بلغور جو دوسر مخلوط شود. می‌توانید کره آجیل را در فروشگاه‌ها خریداری کنید اما از خرید محصولاتی که حاوی شکر و روغن اضافه شده هستند اجتناب کنید.