

#### سالاد سرطان زاست یا درمانگر قلب و عروق؟

مدت‌هاست که مجامع علمی در خصوص نیترات موجود در سبزیجات با احتیاط صحبت می‌کنند.همان طور که می‌دانید تحقیقات قبلی نشان می‌داد نیترات به طور بالقوه می‌تواند با ایجاد سرطان مرتبط باشد.

با این حال، تحقیقات بعدی نشان داد که قرار دادن نیترات در رژیم غذایی دارای فواید مختلفی برای سلامت قلب و عروق است که می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های مرتبط مانند بیماری قلبی، زوال عقل و دیابت کمک کند.

پس چگونه یک ترکیب غذایی می‌تواند چنین خطرات و مزایای بالقوه متضادی را با هم داشته باشد؟مؤسسه تحقیقاتی نوآوری تغذیه و سلامت دانشگاه ادیت کوان (ECU) امیدوار است تا دریابد که چگونه و چرا نیترات چنین خطرات و مزایای بالقوه متضادی را انجام می‌دهد.

دکتر کاترین بوندونو بررسی تحقیقات نیترات را رهبری می‌کند و می‌گوید ممکن است پاسخ در جایی باشد که این نیترات از کجا آمده است. او گفت: ما نیترات را از سه منبع غذایی اصلی دریافت می‌کنیم: گوشت، آب و سبزیجات.

#### تاثیر شیرین کننده‌های

#### مصنوعی بر کاهش وزن



سازمان بهداشت جهانی هشدار می‌دهد که اگر در تلاش برای کاهش وزن هستید، شیرین کننده‌های مصنوعی را کنار بگذارید.

بر اساس دستورالعمل جدید سازمان بهداشت جهانی، استفاده طولانی‌مدت از جایگزین‌های قند ممکن است باعث "عوارض نامطلوب بالقوه" شود که می‌تواند شامل "افزایش خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ و میر در بزرگسالان" باشد.

این سازمان پس از تکمیل یک بررسی سیستماتیک گفت: «مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی موادی مانند ساхарین یا سوکرالوز یا افزودن آن‌ها به غذاها هیچ مزیت طولانی مدتی در کاهش چربی بدن در بزرگسالان یا کودکان ندارد».

بر اساس این گزارش، از جمله شیرین‌کننده‌های مصنوعی که مدنظر مقامات سازمان جهانی بهداشت است، آسولفام K، آسپارتام، آدولتام، سیکلانات، نتوآم، ساخارین، سوکرالوز، استویا و مشتقات استویا هستند. «فرانچسکو برلکا»، مدیر تغذیه و ایمنی مواد غذایی سازمان جهانی بهداشت، گفت: «مردم باید راه‌های دیگری را برای کاهش مصرف قندهای آزاد در نظر بگیرند، مانند مصرف مواد غذایی حاوی قندهای طبیعی، مانند میوه، یا غذاها و نوشیدنی‌های شیرین نشده».برلکا افزود: «شیرین‌کننده‌های مصنوعی از عوامل غذایی ضروری نیستند و ارزش غذایی ندارند. مردم باید شیرینی و قند مصرفی‌را از اوایل زندگی به طور کلی کاهش دهند تا سلامت خود را بهبود بخشند.»بر اساس این بررسی، این توصیه‌ها برای افرادی که دیابت دارند، اعمال نمی‌شود.

#### مکمل‌ها را جایگزین مواد غذایی

#### و میوه‌ها نکند



یک دکترای تغذیه گفت: یکی از راه‌هایی که می‌توان شدت پوکی استخوان را کم کرد، کلسیم، منیزیم و روی است و کلسیم به تنهایی مفید نخواهد بود.

منصور رضایی دکترای تغذیه بیان اینکه کمبودهای تغذیه را با آموزش می‌توان برطرف کرد، گفت: در درازمدت یا در میان مدت، مکمل یاری انجام می‌شود و رویکرد بعدی غنی سازی است. ما معمولاً در تغذیه سه رویکرد میان مدت، درازمدت، کوتاه مدت داریم. به طور نمونه برای رفع وجوع کمبودها، طرح مکمل یاری اجرا می‌شود مانند دادن قرص آهن به دختران دانش آموز در مدارس.وی در ادامه بیان این که در کوتاه مدت بحث مکمل‌ها است که غذای دریافتی را کامل می‌کند، گفت: باید یاد بگیریم که مکمل‌ها بد نیستند و فقط باید بدانیم کی؟ کجا؟ و چه وقت باید مصرف شوند؟ یا برای چه افرادی این مکمل‌ها لازم است؟ به طور نمونه، افرادی که بیماری‌های خاص دارند ممکن است نیاز بیشتری به مصرف مکمل داشته باشند.

رضایی در ادامه توصیه کرد: قرص چربی در کنار قرص امگا ۳ نباید مصرف شود و بیش از ۱۰ ساعت از هم، باید مصرف شوند تا اثر بهتری داشته باشد.

وی اگر دریافت لبنیات پس از بارداری کم شده باشد می‌بایست فرد کلسیم مصرف کند، که مصرف آن احتمال دارد که بیوست را تشدید و جذب آب را کمی مختل می‌کند. پس افراد بهتر است تا کلسیم را ترجیحا با غذامثل لبنیات تامین کنند. مصرف مکمل کلسیم در افرادی که لبنیات نمی‌توانند مصرف کنند، توصیه می‌شود. این دکترای تغذیه در پاسخ به این پرسش که مصرف مکمل‌ها قبل از خوردن غذا باشد یا بعد از آن، گفت: مکمل‌ها اگر قبل از غذا مصرف شود به خوبی جذب بدن می‌شود؛ اما در دراز مدت دچار مشکل می‌شود. معده هنگ می‌کند؛ چرا که معده وقتی پر می‌شود، جذب او کم می‌شود. یک ساعت بعد از غذا، بهترین زمان مصرف مکمل هاست.

وی با بیان اینکه بخش اعظمی از پوکی استخوان ارثی است و با کلسیم و پوکی استخوان ارتباط کمی دارد، گفت:

یکی از راه‌هایی که می‌توان شدت پوکی استخوان را کم کرد، کلسیم، منیزیم و روی است و کلسیم به تنهایی مفید نخواهد بود. رضایی در پایان در خصوص مصرف ویتامین سی اظهارداشت: مصرف بیش از حد ویتامین C، در درازمدت عوارض هم دارد. وقتی میوه‌ها کلی ویتامین دارند؛ چراپاید از ویتامین سی استفاده کرد؟ در حد ۲۰۰ الی ۳۰۰ مشکلی ندارد؛ اما به جای استفاده از این ویتامین‌های برای بدن، بهتر است از منابع غذایی بهره گرفت.

### سلامت



عنوان شدن نیترات به عنوان یک تهدید برای سلامتی از سال ۱۹۷۰ سرچشمه می‌گیرد، زمانی که دو مطالعه نشان داد، نیترات می‌تواند N-nitrosamines را تشکیل دهد که در حیوانات آزمایشگاهی بسیار سرطان زا هستند. با این حال، هیچ مطالعه انسانی خطرات بالقوه آن را تأیید نکرده است و مطالعات بالینی و

## آیا لبنیات دشمن کلیه‌ها است؟



به هیچ وجه مصرف لبنیات را کاهش ندهید؛ زیرا باعث می‌شود اثرات منفی روی استخوان‌ها داشته باشد و باعث ایجاد سنگ در کلیه‌ها می‌شود.

#### آیا کلسیم دشمن کلیه‌های شماشست؟

این قضیه با یک تصور نادرست و اشتباه در میان عوام شهرت پیدا کرده است اما بدانید کلسیم و لبنیات برای کلیه‌ها ضرری ندارد و نمی‌تواند با آنها دشمنی کند؛ فقط باید نمک و سدیم مواد غذایی خود را به پایین ترین حد برسانید.

#### اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از سنگ کلیه:

برای پیشگیری از سنگ کلیه نباید کلسیم را حذف کرد؛ضمن اینکه اقدامات پیشگیرانه برای آن به شرح زیراست:
۱) عرق کردن اهمیت ویژه‌ای در ایجاد سنگ کلیه دارد؛ اگر بدن شما روزانه بر اثر تمرینات ورزشی سنگین آب بدن خود را از طریق تعریق از دست بدهد باعث می‌شود میزان ادرار کردن شما کاهش پیدا کند و باعث به وجود آمدن سنگ در کلیه و مجرای ادراری خواهد شد.

در گذشته عقیده بر این بوده است که کسانی که دارای سنگ کلیه هستند باید مصرف لبنیات را کاهش دهند و یا به طور کل آن را را کنار بگذارند؛ در صورتی که این تصور کاملاً نا به جاست

## عوارض باورنکردنی مصرف بیش از اندازه شکر



سبزیجات بیشتری مصرف می‌کنند کمتر است.
**خون ریزی لته‌ها**
رژیم غذایی حاوی قند بالا، باعث ایجاد التهاب در لته‌های شما شده و خطر ابتلا به بیماری پرودنتال را افزایش می‌دهد. علائم بیماری پرودنتال شامل بوی بد دهان، خونریزی لته و دندان‌های حساس است.

#### خرابی دندان‌ها

شکر باعث پوسیدگی دندان می‌شود زیرا باکتری‌های موجود در دهان از شکر برای رشد و تکثیر خود استفاده می‌کنند. زمانی که میکروارگانیسم‌ها تکثیر می‌شوند لایه‌ای از پلاک روی سطح دندان‌ها ایجاد می‌کنند و این پلاک اسیدی، مواد معدنی تشکیل دهنده سطح سخت دندان را از بین می‌برد. باقی‌ماندن طولانی مدت پلاک‌ها بر روی دندان، باعث ایجاد حفره به روی دندان‌ها می‌شود.

به گزارش وب گاه نمناک، اگرچه برخی از محققان با این ایده که شکر اعتیادآور است مخالفت می‌کنند اما، مواد شیرین سطوح انتقال‌دهنده عصبی دوپامین را که بخش کلیدی از مراکز پاداش و لذت مغز را تشکیل می‌دهد، افزایش می‌دهد. این اتفاق به طرز قابل توجهی شبیه به اثرات تنباکو و مورفین است.

دستگاه‌های ضبط کوچک استفاده می‌کردند تا میزان بچ پیچ بزرگسالان را که می‌شنیدند، ثبت کنند.

سپس محققان از اسکن MRI برای تعیین کمیت میزان میلین در نواحی خاص مرتبط با زبان در مغز کودکان استفاده کردند. این مطالعه نشان داد که در میان کودکان نوبا، ارتباط مستقیمی بین میزان صحبت بزرگسالان و غلظت میلین در مغز آن‌ها وجود دارد. با این حال، این مورد برای کودکان ۶ ماهه صدق نمی‌کرد. نوزادانی که با بچ پیچ بیشتری احاطه شده بودند، در مقایسه با سایر نوزادان، میلین کمتری داشتند.دلیل آن مشخص نیست. اما اسپنسر یک توضیح احتمالی دارد: «مغز یک کودک ۶ ماهه در درجه اول به رشد سلول‌های بیشتر می‌پردازد، در حالی که میلین در مغز کودک نوپا افزایش می‌یابد».

اسپنسر گفت: «ممکن است سخنان والدین به حمایت از هر چیزی که مغز فرزندشان در آن مرحله بیشتر نیاز دارد کمک کند؛ رشد سلولی در دوران نوزادی و بیشتر شدن میلین در دوران نوپایی»

مشاهده‌ای ما نیترات بدست آمده از سبزیجات را برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی مطرح می‌کند.

با این اطلاعات ممکن است فکر کنید بالاخره خوردن سالاد مفید است یا مضر؟ اگر نمی‌توانم سالاد بخورم، چه چیزی را جایگزین کنم؟ شواهد علمی فعلی نشان می‌دهد که مردم باید نیترات خود را از سبزیجات دریافت کنند – اما نیازی به افراط در مصرف وجود ندارد. او گفت: سبزی‌های تیره رنگ، برگ دار و چغندر منابع خوبی هستند. تحقیقات ما نشان می‌دهد یک فنجان خام یا یک نصفه فنجان پخته شده از خانواده سبزیجات در روز برای داشتن فواید بر سلامت قلب و عروق کافی است.

ما می‌دانیم که گوشت فرآوری شده برای ما خوب نیست و باید مصرفش را در رژیم غذایی محدود کنیم، اما اینکه آیا نیترات موجود در آن‌ها باعث ایجاد مشکل می‌شود یا خیر، نمی‌دانیم. این علم محدود به نیاز بررسی نیترات رژیم غذایی برای روشن شدن مضرات و منافع نیترات تأکید می‌کند.

برای پیشگیری از این مشکل آب فراوانی بنوشید که میزان آب بدن تامین شود که اگر با تعریق آن را از دست دادید به اندازه لازم بدن شما آب داشته باشد.

۲) مصرف اگزالات به همراه کلسیم؛اگزالات در مواد غذایی زیادی از جمله میوه ،آجیل، حبوبات یافت می‌شود. مصرف کردن متعادل آن می‌تواند یک روش مناسب برای افرادی باشد که کلیه‌های آن‌ها سنگ ایجاد می‌کند اما لازم است بدانید اگزالات و کلسیم را باید در کنار یکدیگر به مصرف برسانید؛ زیرا هر دوی این مواد درون معده و روده‌های شما به یکدیگر می‌چسبند و دیگر نمی‌توانند سنگ کلیه را ایجاد کنند.

۳) سنگ کلیه به طور دائمی دفع نمی‌شود؛ افرادی که دارای سنگ کلیه هستند ممکن است بیش از یک بار به این عارضه مبتلا شوند.

رژیم غذایی مناسب را در برنامه غذایی خود

قرار بدهید.

لبنیات برای سنگ کلیه مناسب است آن را روزانه در وعده هایتان بگنجانید و سعی کنید داروهای تجویزی از سوی پزشک خود را مصرف کنید؛ زیرا در صورت رعایت نکردن احتمال برگشت سنگ کلیه در بدن شما وجود دارد.

#### لبنیات برای کلیه بی ضرر است

ناصرسرم فروش، استاد بیماری‌های کلیه در گفت‌وگو با فارس درباره «رابطه مصرف لبنیات و بروز مشکلات کلیوی»، بیان داشت: لبنیات در حد متعارف برای بدن لازم است و اگر افراد نخورند باعث پوکی استخوان می‌شوند و حتی ممکن است سنگ سازی کلیه نیز بیشتر شود؛ در نتیجه مقدار متعارف مصرف لبنیات است.

وی ادامه داد: برخی فکر می‌کنند چون سن بالا رفت نباید ورزش کرد، اما ورزش برای همه سنین خوب است. برخی افراد فعالیت روزانه شان زیاد است؛ مانند کشاورزان اما برخی مانند کارمندان و نویسندگان و افرادی که کار فکری می‌کنند تحرک کمتری دارند و بیشتر جاق هستند؛ لذا این گروه که تحرک بدنی کمی دارند باید حتما به نوعی ورزش کنند.

#### چه میوه‌هایی برای

#### استخوان‌های بدن مفید

#### هستند؟



مواد مفیدی به روند استحکام و رشد استخوان کمک می‌کنند که شامل منیزیم، ویتامین K، کلسیم یا ویتامین D باشند.

وقتی به تغذیه‌ی استخوان‌های سالم در بدن فکر می‌کنیم، به ذهنمان شیر و سایر محصولات لبنی فکر می‌رسد. غافل از اینکه میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدنمان را برای ساخت و حفظ توده استخوانی فراهم کنند.

علاوه بر مواد معدنی کمیاب، میوه‌ها و سبزیجات حاوی منیزیم، ویتامین K و کلسیم هستند. این مواد مغذی را با ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در تشعشعات آفتاب بودن عادت روزانه خود قرار دهید تا استخوان‌های قوی و مستحکم داشته باشید.

همانطور که می‌دانید منیزیم به جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

بدن شما از منیزیم به عنوان کوفاکتور در بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی برای عملکرد مناسب استفاده می‌کند و نقش مهمی در هضم و جذب کلسیم دارد.

برای حمایت از سطوح کافی منیزیم در بدن، زنان به ۳۲۰ میلی گرم در روز نیاز دارند. مردان به ۴۲۰ میلی گرم نیاز دارند. شما می‌توانید منیزیم را از این میوه‌ها تأمین کنید.

موز

توت سیاه

انجیر

گریپ فروت

گواوا

چک فروت

کیوی

تمشک

توت فرنگی

هندوانه

به وسیله ویتامین K با پوکی استخوان مبارزه کنید. بدن شما از ویتامین K برای تولید پروتئین‌های مورد نیاز برای ساخت استخوان استفاده می‌کند.

ویتامین K همچنین با تنظیم استئوبلاست‌ها و استئوکلاست‌ها (ساختمان و بازسازی سلول‌های داخل استخوان‌ها) بر روند استخوان‌سازی تأثیر می‌گذارد.

برای تجهیز بدن خود به ابزارهایی که برای ایجاد استخوان جدید نیاز دارد، این میوه‌های غنی از ویتامین K را به لیست مواد غذایی خود اضافه کنید.

شاه توت

بلوبری

انگور

کیوی

توت

آلو

انار

تمشک

ربواس

کلسیم یک واحد ساختمانی اصلی برای سلامت کلی و استحکام استخوان است. بدن شما برای عملکرد صحیح روزانه به ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارد.

وقتی سطح کلسیم شما به اندازه کافی بالا نباشد، بدن شما این ماده معدنی را از منبع ذخیره خود یعنی استخوان‌ها خارج می‌کند.

یک رژیم غذایی مناسب برای استخوان به بدن شما کمک می‌کند تا سطوح کلسیم سالم را بدون تأثیر بر استخوان‌ها حفظ کند.

غالباً به محصولات لبنی به عنوان منبع اصلی

کلسیم در فکر می‌کنیم.

با این حال در کمال تعجب، مطالعات انجام شده در سال ۱۹۸۳ نشان داد افرادی که از رژیم غذایی آسیایی که شامل مقادیر زیادی سبزیجات، کلم بروکلی و کلم است، نسبت به افرادی که مقادیر زیادی شیر گاو مصرف می‌کنند، کمتر دچار شکستگی می‌شوند.

ویتامین D برای جذب کلسیم ضروری است. ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که برای سلامت استخوان، ایمنی و سلامت روان مورد نیاز است.

اکثر آمریکایی‌ها به ویژه آن‌هایی که در آب و هوای سردتر زندگی می‌کنند، سطح ویتامین D خنشان بسیار کمتر از ۵۰ تا ۶۴ نانوگرم در میلی لیتر است که برای سلامتی مطلوب در نظر گرفته می‌شود.

قارچ‌ها تنها منبع گیاهی ویتامین D هستند. اما آن‌ها منبع ویتامین ۲D هستند نه ویتامین D ۳D که بدن ما به طور طبیعی تولید می‌کند.

از آنجایی که ویتامین D یک عنصر حیاتی برای سلامت استخوان است، لازم است به سایر منابع غذایی حاوی این ویتامین اشاره کرد.

ویتامین D مانند آب پرتقال منبع خوبی از ویتامین D هستند. آب پرتقال غنی شده با ویتامین D می‌تواند نیاز روزانه بدن به این ماده را تأمین کند اما بهترین منبع ویتامین D بیرون خا‌نه‌ی شما است.