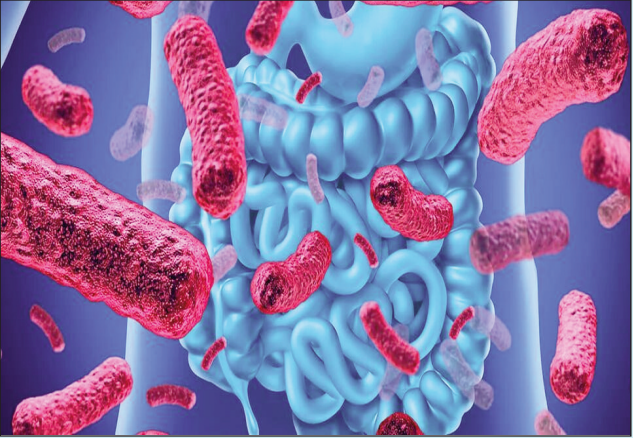


تحقیقات نشان می دهد:

نوشیدنی‌های پروبیوتیک به بهبود سلامت روده‌ها کمک می کند

نوشابه های پروبیوتیک و پری بیوتیک، که ادعا می کنند حاوی موادی برای حمایت از سلامت روده هستند، به محبوبیت دست یافته اند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت لاین، متخصصان می گویند که نوشابه‌های پروبیوتیک و پری بیوتیک ممکن است به شما کمک کنند مقدار فیبر توصیه شده روزانه خود را کاهش دهید، هضم را بهبود بخشد و از عملکرد سیستم ایمنی حمایت کند.

با این حال، برخی از آنها محتوای قند بالایی دارند و ممکن است باعث مشکلات



گوارشی مانند نفخ و گاز شوند.گفته می‌شود این نوشیدنی‌های گازدار و شیرین نسبت به نوشابه‌های معمولی قند کمتری دارند و از موادی ساخته می‌شوند که اعتقاد بر این است که روده سالم‌تری را ایجاد می‌کند. به بیان ساده، پروبیوتیک‌ها میکروارگانیسم های زنده، معمولاً باکتری‌ها هستند که در روده ما زندگی می‌کنند و آن را متعادل و سالم نگه می‌دارند. پری بیوتیک‌ها نوعی فیبر هستند که ما نمی‌توانیم آن را هضم کنیم. آنها به عنوان غذا برای پروبیوتیک‌ها عمل می‌کنند و به رشد و شکوفایی آنها در روده ما کمک می‌کنند. پروبیوتیک‌ها و پری بیوتیک‌ها در کنار هم موجب می‌شوند سیستم گوارش ما سالم و متعادل بماند. به گفته محققان، این نوع نوشیدنی‌ها نباید به عنوان جایگزینی برای غذاها و نوشیدنی‌های غنی از مواد مغذی عمل کنند.

بهترین شیرینی‌های رژیمی برای چاق نشدن



استرس، تقویت و رشد حافظه شده و غنی از فسفر، آهن، منیزیم و کلسیم است.

توت خشک

توت خشک از بهترین جایگزین های قند است زیرا دارای مزه شیرینی بوده و همچنین فیبر بالا و قند کمی دارند. توت حاوی مقادیر زیادی ویتامین C و اسیدهای چرب و پروتئین است. می‌توانید از توت خشک پس از انجام فعالیت‌های ورزشی همراه با جای استفاده نمایید. یک وعده مصرف توت خشک می‌تواند تقریباً ۲۰ درصد از میزان فیبر توصیه‌شده را برای بدن فراهم کند.توت حاوی ۳۰ درصد ارزش روزانه آهن و ۱۰ درصد ارزش روزانه کلسیم است و برای مبتلایان به دیابت مناسب است.

خرما

اگر می‌خواهید میل به شیرینی جات را در خود کم کنید و همزمان دیگر مواد مغذی سودمند را برای بدن خود فراهم کنید، به جای مصرف شیرینی‌جات مختلف، خرما مصرف کنید. خرما منبع فوق‌العاده‌ای از فیبر، پتاسیم، آهن و ترکیبات گیاهی سودمند است که شیرینی مورد نیاز شما را تأمین می‌کند.

در مصرف خرما زیاده‌روی نکنید و در روز ۱ تا ۳ عدد خرما بخورید و برای رفع میل به شیرینی می‌توانید خرما را با آجیل‌هایی مانند بادام مصرف کنید.

همچنین می‌توانید از خمیر خرما برای شیرین کردن انواع کیک‌ها، حلوا و شیرینی‌های مورد علاقه خود استفاده کنید، به این روش که خرما را در آب گرم خیس کنید تا نرم شود. مقداری از آبی که خرما را در آن خیسانده‌اید، نگهدارید، سپس خرمای خیس خورده را به همراه یک قاشق غذاخوری از آن به غذاساز اضافه کنید.



است. این درد نتیجه بیرون آمدن دیسک کمر می‌باشد. درست است که خوابیدن روی زمین تا حدودی می‌توند درد سیاتیک را کاهش دهد، اما درمان قطعی آن نیست در صورت ابتلا به سیاتیک، روی زمین بخوابید اما قبل از آن حتما با پزشک خود مشورت کنید.

بهبود وضعیت خواب

بهبود وضعیت بدن در خواب یکی دیگر از مزیت‌های خوابیدن روی زمین است. بر اساس این ادعا، تشک نرم باعث احتنای ستون فقرات شده و ستون فقرات را در وضعیت غیر طبیعی قرار می‌دهد. اگر می‌خواهید برای اصلاح وضعیت بدن خود روی زمین بخوابید، حتما با پزشک خود مشورت کنید.

نکات مهم و اصول خوابیدن روی زمین

بیاید فرض کنیم شما از درد کمر رنج می‌برید و به توصیه پزشک قصد دارید روی زمین بخوابید، در چنین شرایطی چه وضعیتی مناسب تر است؟ در ابتدا یک مکان مرتب و به دور از شلوغی برای خواب خود پیدا کنید. از تمیزی زمین اطمینان حاصل کنید زیرا خوابیدن روی سطح غبار آلود و پر از باکتری برای سلامتی شما مضر است بنابراین مطمئن شوید که اتاقی که قصد دارید در آن بخوابید کاملاً تمیز است.

بیشتر باکتری‌های آشپزخانه‌بی ضررند



بر اساس یافته‌های یک مطالعه جدید، باکتری‌های یافت شده در ۷۴ آشپزخانه تحت بررسی و آزمایش در پنج کشور اروپایی، عمدتاً بی‌ضرر بوده‌اند. به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال اکسپرس، در این مطالعه، متخصصان نورزی از تجمع باکتری‌های روی سینک‌های آشپزخانه، تخته‌های برش، میزها، دستگیره‌ها و تمیزکننده‌ها (اسفنج‌ها و پارچه‌ها) که در آشپزخانه‌ها استفاده می‌شوند، نمونه‌برداری کردند. با وجود تعداد زیاد گونه‌ها و تفاوت‌های قابل توجه در تنوع باکتریایی بین نمونه‌ها، کارشناسان هشت جنس باکتریایی را که معمولاً با منابع محیطی مرتبط هستند در اکثر آشپزخانه‌هایی که نمونه‌برداری کردند، شناسایی کرده و آنها را به عنوان "میکروبیوتای هسته" توصیف کردند. در این گزارش، نویسندگان تأکید کردند که میکروبیوتای اصلی به رغم تفاوت‌های قابل توجه بین آشپزخانه‌ها در این مطالعه، ثابت بوده است. برخی از آشپزخانه‌ها فاقد آب جاری، برخی فاقد سینک ظرفشویی داخلی و برخی فاقد ماشین ظرفشویی بودند. به گفته کارشناسان این مطالعه، باکتری‌های موجود در غذا، روده، بیمارستان‌ها، رستوران‌ها و ... به خوبی مورد تحقیق قرار گرفته بودند اما اطلاعات کمی در مورد میکروب‌هایی که در آشپزخانه‌های خانگی زندگی می‌کنند، وجود داشت.آنها می‌گویند: با همکاری بین کشورها، ما فرصتی منحصر به فرد برای بررسی این موضوع دلشتم،به گفته متخصصان، داشتن اطلاعات در مورد باکتری‌های ساکن در آشپزخانه‌های خانگی می‌توند برای جلوگیری از بیماری‌های انسانی مورد استفاده قرار گیرد و شاید حتی منجر به طراحی‌های بهداشتی‌تر آشپزخانه‌ها و روش‌های بهتری برای تمیز کردن ظروف شود.

ضرورت مشاوره تغذیه پیش از بارداری

تغذیه فقط مختص خانم‌ها نیست

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، بر ضرورت انجام مشاوره تغذیه پیش از بارداری تأکید کرد. به گزارش مهر، لادن گیاهی، درباره اثر بلندمت و کوتاه مدت تغذیه بر قدرت باروری و داشتن یک بارداری خوب و موفق، گفت: مهم‌ترین نکته‌ای که باید بدانیم این است که تغذیه هر فرد از دوران جنینی تا دوران بزرگسالی بر قدرت باروری و آثار بلندمت و ماندگار دارد. اما در کنار آثار بلندمت، تغذیه در کوتاه‌مدت نیز بر توان و کیفیت باروری ما اثرگذار است. به همین دلیل به همه زوج‌هایی که قصد بارداری دارند، چه به طور طبیعی و چه با استفاده از روش‌های کمک‌باروری، توصیه می‌شود دو تا سه ماه پیش از اقدام یا شروع سیکل درمان مشاوره تغذیه انجام دهند تا از کفایت تغذیه‌ای ایشان اطمینان حاصل شود.

این متخصص تغذیه توضیح داد: آنچه از نظر تغذیه‌ای یک بارداری خوب را حمایت می‌کند، کار پیچیده و دشواری نیست، در واقع، غذاخوردن یک‌نیز غریزی و فطری است و اصول سخت و پیچیده‌ای ندارد اما رعایت همین اصول و نکات ساده می‌تواند تأثیر مهمی بر کیفیت و نتیجه بارداری داشته باشد. وی درباره اختلالات تغذیه‌ای در زوج‌های نابارور، گفت: آنچه بیش از همه در زوج‌های نابارور مشاهده می‌شود، بی‌نظمی در زمان دریافت وعده‌های اصلی، مثل حذف صبحانه و بی‌نظمی در ترکیب دریافت است. کار مشاوران تغذیه این است که ترکیب درست مواد غذایی را متناسب با فرهنگ، سلیاق و امکانات هر فرد، بین مواد غذایی به‌گونه‌ای تقسیم کنیم که نیاز بدن به تمام ویتامین‌ها، مواد معدنی، انرژی و املاح لازم تأمین شود. گیاهی افزود: اگر خانم با دریافت نادرست و ناکافی مواد غذایی وارد بارداری شود، نمی‌توان انتظار داشت که چنین به خوبی رشد کند. اما این تصور نادرستی است که فقط خانم‌ها برای یک بارداری موفق به مشاوره تغذیه نیاز دارند. نیمی از جنین از اسپرم تشکیل شده است و بنابراین، تغذیه آقایان نیز چه در بلندمت و چه در کوتاه‌مدت بر قدرت باروری و نتیجه بارداری مؤثر است. وی ادامه داد: آنچه در آقایان بیشتر مشاهده می‌شود، بی‌نظمی در دریافت مواد غذایی، دریافت میزان بالای روغن‌های اشباع، روغن‌های حاوی اسیدهای چرب ترانس، روغن جامد، گوشت‌های سرخ‌شده و حجم بالای نان و برنج در وعده‌های غذایی و کمبود فیبر، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها در وعده‌های غذایی روزانه است.

این متخصص تغذیه توضیح داد: برخی فکر می‌کنند اگر تمام مواد غذایی لازم را در یک وعده دریافت کنند یا از انواع مکمل‌ها استفاده کنند، اختلالات تغذیه‌ای جبران می‌شود. اما باید بدانیم که اگر نظم، میزان و کیفیت تغذیه روزانه‌مان متناسب با نیازهای‌مان نباشد، مثلاً اگر از روغن‌های نامطلوب و مضر در غذاهای‌مان استفاده کنیم یا سطح استرس‌های روزانه‌مان بالا باشد، هیچ یک از مکمل‌ها نمی‌تواند اثر لازم برای بهبود قدرت باروری را داشته باشند. پس هر مکملی تنها بر پایه دریافت یک رژیم غذایی درست، تأثیر دارد. ترکیب و مقدار، می‌تواند اثربخش باشد.

گیاهی افزود، یک توصیه مهم تغذیه‌ای به همه، به ویژه زوج‌هایی که قصد بارداری دارند، این است که بیاومزند به گونه‌ای پخت‌وپز کنند که طی فرایند پخت، ارزش مواد غذایی کاهش پیدا نکند.

نکاتی مهم که اگر

گوشت مصرف می‌کنید باید بدانید



هنگام خرید انواع گوشت و نگهداری آن باید به چند نکته ضروری توجه کنید.

هنگام خرید گوشت، کیفیت باید در اولویت شما باشد. به دنبال پرش‌های تازه و باکیفیت بدون تغییر رنگ آشکار یا پوی نامطبوع باشید. گوشتی را انتخاب کنید که سفت و کمی مرطوب باشد.

در صورت امکان، گوشت‌های ارگانیک یا بدون چربی را انتخاب کنید، زیرا این گزینه‌ها به طور کلی سالم‌تر در نظر گرفته می‌شوند.

نحوه انتخاب گوشت سالم

هرگز گوشتی را خریداری نکنید که تاریخ انقضا یا تاریخ فروش آن گذشته است. هنگام انتخاب انواع خاصی از گوشت، این دستورالعمل‌های خاص را دنبال کنید:

از هر گونه گوشت گاو قهوه‌ای تیره تغییر رنگ داده، دارای بوی شدید یا لزوج خودداری کنید. از هر گونه مرغی که به نظر تیره می‌آید، بوی تند یا سفت یا چسبنده دارد، خودداری کنید.

از هر گونه گوشتی که آسیب دیده و پاره شده است خودداری کنید، زیرا احتمالاً در معرض هوا و باکتری‌های مضر قرار گرفته است.

نکات بهداشتی در تعامل با گوشت و مرغ هنگام تهیه هر نوع گوشت، ماهی یا مرغ دست‌های خود را مرتب بشوئید، زیرا باکتری‌ها می‌توانند به سرعت بین دست‌ها و گوشت پخش شوند.

همیشه قبل و بعد از دست زدن به گوشت، چه خام و چه پخته، دست‌های خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوئید.

از آنجایی که باکتری‌ها می‌توانند به راحتی پخش شوند، گوشت را روی سطحی جدا از سایر مواد پخت و پز آماده کنید. سبزیجات و سایر مواد را از گوشت دور نگه دارید، به خصوص اگر آن‌ها را با هم در یک ظرف نمی‌پزید.

سعی کنید از تخته‌های برش جداگانه استفاده کنید، همه ظروف پخت و پز را بعد از تماس با گوشت خام تمیز کنید و بعد از تهیه غذا از ظروف مختلف برای سرو استفاده کنید.

نحوه نگهداری گوشت

هنگام آوردن گوشت به خانه، نگهداری صحیح آن برای اطمینان از تازه ماندن آن مهم است. مرغ و گوشت را باید در یخچال در دمای ۴ درجه سانتیگراد یا کمتر از آن نگهداری کنید. ماهی و سایر غذاهای دریایی را باید در یخچال در دمای ۴- درجه سانتیگراد نگهداری کنید. اطمینان حاصل کنید که گوشت در بازه زمانی توصیه شده مصرف شود تا فاسد نگردد. در اینجا چند نکته اضافی برای دست زدن به مرغ، ماهی و گوشت قرمز معرفی می‌شود:

برای مرغ

تاگت یا خرده مرغ به راحتی پخته می‌شود، زیرا به آماده سازی کمتری نیاز دارد. به دنبال مرغی باشید که بدن و پوستی سفت، چاق و غیر چسبنده داشته باشد، مطمئن شوید که مرغ - تازه و تمیزی بدهد.

گوشت گوسفند

می‌توانید بین بز یا بره یکی را انتخاب کنید. گوشت بز طعم قوی‌تر و لذت‌بخش‌تری دارد و از بز‌های مسن‌تر تهیه می‌شود، در حالی که گوشت بره طعم ملایم‌تری دارد و از گوسفند جوان‌تر تهیه می‌شود. پرش‌های رایج گوشت بره شامل استیک، خورش و گوشت چرخ کرده است.

گوشت خام و پخته نشده را معمولاً حدود ۳ روز می‌توان در یخچال نگهداری کرد. اگر قصد دارید گوشت را برای مدت طولانی‌تری خام نگه دارید، انجماد بهترین گزینه است. گوشت را قبل از انجماد در بسته‌ای ببندید. پس از آن، معمولاً می‌توانید آن را حداقل برای چندین ماه منجمد کنید.

زمان انجماد و سرد شدن ایمن به دمای نگهداری نیز بستگی دارد. فریزر را تا حد امکان نزدیک به ۰ درجه فارنهایت (۸-/۱۷ درجه سانتیگراد) نگه دارید این به حفظ مواد مغذی و تازه نگه داشتن غذا کمک می‌کند. یخچال را در دمای حدود ۳۴ درجه فارنهایت (۱.۱ درجه سانتیگراد) نگه دارید.