

هر روز آجیل بخورید تا کمتر افسرده شوید

یک مطالعه جدید نشان می دهد که خوردن روزانه یک مشت آجیل با کاهش ۱۷ درصدی خطر افسردگی مرتبط است.

به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، آجیل حاوی مواد شیمیایی گیاهی است که می‌تواند به خاطر داشتن خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی، با بهبود سلامت روان مرتبط باشد.

مطالعات متعدد تأثیر رژیم غذایی بر خلق و خو را نشان می‌دهد.

تغییرات سبک زندگی برای کمک به فرد برای مدیریت افسردگی شامل عدم مصرف الکل، افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات، خواب کافی و ورزش منظم است. محققان داده‌های پایگاه داده از اطلاعات سلامت تقریباً نیم میلیون شهروند بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند. آنها داده‌های بیش از ۱۳۰۰۰ فرد میانسال و مسن را با میانگین سنی ۵۸ سال بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۲۰ بررسی کردند.

سلامت



صبح ها قهوه بخوریم یا نخوریم؟



۱۵ درصد کارری بیشتر به مدت سه ساعت بعد از ورزش نسبت به روزهای قبل خواهند بود؛ همچنین مشخص شده است که نوشیدن کافئین در صبح، به حفظ کارری شما در طول روز کمک می کند و شما را سیر نگه می دارد.

افرادی که کافئین می نوشند، نسبت به سایر افراد ۷۲ کالری کمتر مصرف می کنند.

گرفتن تلخی بادمجان با چند روش جدید

در این مطلب با ۵ روش ساده و طبیعی از بین بردن تلخی بادمجان آشنا می شوید.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، خیلی وقت ها هست که از ترس تلخ بودن بادمجان هایی که در بازار می بینیم ممکن است از خرید آن منصرف شویم. روش هایی برای گرفتن تلخی بادمجان وجود دارد که در این مطلب با آنها آشنا می شوید. امیدواریم با بکارگیری این روش ها، دیگر هنگام خرید بادمجان نگران نباشید.

مهمترین نکته در خرید بادمجان، انتخاب بادمجان های با تخم کم و مزه شیرین است.

برای خرید بادمجان به سراغ بادمجان های گوستالو، براق، سنگین و بلند بروید با پوستی کشیده و سفت و بدون آثار ضرب خوردگی چون خوشمزه تر هستند.

بادمجان های قلمی و تازه را برای خرید انتخاب کنیم تا احتمال تلخ بودن آنها کمتر باشد و همچنین بادمجان هایی که دانه هایی ریز و همرنگ گوشت بادمجان دارند شیرین هستند و بادمجان هایی با دانه های تیره و بزرگ به احتمال بیشتری تلخ هستند.

خواص پوست بادمجان

بسیاری از افراد هنگام استفاده این سبزی، پوست آن را می گیرند، درحالی که پوست بادمجان حاوی رنگدانه هایی است که در سایر موادغذایی یافت نمی شود و به آن «آنتو سیانیدین» گفته می شود. آنتوسیانیدین، خواص آنتی اکسیدانی بسیار قوی دارد بنابراین اگر با پوست مصرف شود، مانند بادمجان ترشی یا بادمجان سرخ شده یا به هر شکل دیگری با پوست، برای سلامت بسیار مفید خواهد بود.

علت تلخ بودن بادمجان

علت تلخ بودن برخی از بادمجان ها، ترکیب های شیمیایی ای به نام «آلکالوئیدها»یی است که داخل سلول های آن وجود دارد. بهترین روش برای از بین بردن تلخی بادمجان، اضافه کردن نمک به آن است.

افزودن نمک به دلیل اینکه باعث افزایش فشار اسمزی در خارج

رژیم غذایی تقصمین کننده سلامت روان

نتایج تحقیقات نشان می دهد که رژیم غذایی سالم با سلامت روانی خوب، صرف نظر از سن و سابقه مرتبط است.به نقل از هلت، افرادی که از مصرف غذاهای ناسالم مانند غذاهای سرخ شده و فرآوری شده پرهیز می کنند، علائم ناراحتی روانی کمتری دارند.داده ها نشان می دهد که فقط از هر ۱۰ نفر در ایالات متحده یک نفر به میزان توصیه شده میوه و سبزیجات مصرف می کند.

مقدار توصیه شده در ایالات متحده روزانه یک و نیم تا دو فنجان میوه و دو تا سه فنجان سبزیجات است.در مقابل، رژیم غذایی نامناسب با سلامت روانی ضعیف مرتبط است؛ گمان می رود قند و غلات فرآوری شده یکی از مقصران اصلی آن باشند.دکتر جیم ای. بانتا، محقق ارشد این تحقیق گفت: این مورد و سایر مطالعات مانند آن می تواند پیامدهای بزرگی برای درمان های پزشکی رفتاری داشته باشد.شاید زمان آن فرا رسیده باشد که نقش رژیم غذایی در سلامت روان را بر بررسی کنیم زیرا ممکن است انتخاب رژیم غذایی سالم به سلامت روان کمک کند.قبل از اینکه بتوانیم به طور قطعی پاسخ دهیم به تحقیقات بیشتری نیاز است اما به نظر می رسد شواهد به این سمت اشاره دارند.این مطالعه شامل داده های بیش از ۲۴۰ هزار نفر در کالیفرنیا بود که طی ۱۰ سال جمع آوری شد.

نتایج نشان داد که ۱۳ درصد از افراد پریشانی روانی متوسط و ۴درصد پریشانی شدید روانی را تجربه کردند.

محققان به این نتیجه رسیدند که شواهد اضافی مبنی بر اینکه سیاست عمومی و عملکرد بالینی باید به طور صریح تر روی هدفشان بهبود کیفیت رژیم غذایی در میان کسانی باشد که با سلامت روان دست و پنجه نرم می کنند.

مداخلات غذایی برای افراد مبتلا به بیماری روانی باید به ویژه جوانان، افراد با تحصیلات کمتر از ۱۲ سال و افراد قاق را هدف قرار دهد.

نتایج تحقیق قبلی نشان داد که هر چه مردم میوه و سبزیجات بیشتری بخورند، وضعیت ذهنی آنها بهتر است.مصرف تنها یک وعده اضافی میوه و سبزیجات در روز برای بهبود سلامت ذهنی کافی است و فقط یک وعده آن تأثیر مثبتی مانند هشت روز پیاده روی اضافی در ماه دارد.

به شرکت کنندگان پرسشنامه هایی برای اندازه گیری مصرف آجیل داده شد و در طول مطالعه، علائم افسردگی یا مصرف داروهای ضد افسردگی مورد توجه قرار گرفت. کسانی که شرکت کردند در ابتدای مطالعه افسردگی را گزارش نکردند. نتایج نشان داد که افراد میانسال و مسن تر که روزانه ۳۰ گرم آجیل (بادام، گردو، بادام هندی، فندق، پسته و آجیل برزیلی) مصرف می کردند، احتمال کمتری برای مصرف داروهای ضدافسردگی یا افسردگی داشتند.

به گفته محققان، آجیل سرشار از اسیدهای آمینه است که ممکن است برای تنظیم خلق و خو مفید باشد. این اسیدهای آمینه شامل آرژنین، گلوتامین، سرین و تربیتوفان است و سطوح پایین این اسیدهای آمینه با افسردگی مرتبط است.

آجیل همچنین حاوی آنتی اکسیدان هایی از جمله ویتامین E و اسیدهای چرب امگا ۳ است.محققان می گویند این مواد مغذی از التهاب در سراسر بدن، از جمله مغز جلوگیری می کنند. محققان بر این باورند که التهاب در مغز عامل بسیاری از بیماری ها مانند زوال عقل و افسردگی است.

خواب کمتری داشته باشید

صبح بیدار شدن از خواب برای اکثر افراد دشوار است.نوشیدن قهوه باعث افزایش هوشیاری می شود و به شما کمک می کند که هنگام انجام هرگونه فعالیت ورزشی متمرکز شوید.

درد عضلانی را کاهش می دهد

طبق مطالعه دیگری که در دانشگاه ایلی نویز انجام شده است، به این نتیجه رسیدند که مصرف قهوه باعث کاهش درد عضلات بعد از انجام یک تمرین شدید می شود. این به شما کمک می کند تا برای نتیجه بهتر سخت تر تلاش کنید.

سوخت ماهیچه ای

یک فنجان اسپرسو گرم گرم برای صبحانه، شما را سرشار از انرژی می کند و حتی باعث می شود که بعد از تمرین احساس بی حالی و خستگی کمتری داشته باشید. بدون اینکه خسته شوید، می توانید تمرین را برای مدت زمان طولانی تری انجام دهید.

سطح غلظت را بهبود می بخشد

بیشتر افراد، اهمیت تمرکز در هنگام ورزش را درک نمی کنند، اما تمرکز در طول تمرین بسیار مهم است. اولاً، خطر آسیب دیدگی را کاهش می دهد و ثانیاً، حفظ فرم صحیح بدن برای شما آسان تر خواهد بود، زیرا رسیدن به هر هدف تناسب اندام بسیار مهم است.



میتونین تخم هارو از گوشت جدا کرده و بعد از بادمجون در پخت غذا استفاده کنین.

قرار دادن در فریزر روشی برای گرفتن تلخی بادمجان بادمجون هارو پوست کنده و برای حدود ۴ الی ۵ ساعت داخل فریزر بذارین تا یخ بزنن بعد از فریزر درشون بیارین و اجازه بدین تا یخشون آب بشه و با فشار دادن آب اضافیشون رو بگیرین تا تلخی بادمجان بره.

احتیاط های لازم در مصرف بادمجان

بادمجان باید کاملاً رسیده مصرف شود، چرا که نارس آن دارای ماده ای سمی است و در کسانی که از آسم رنج می برند، تحریک کننده به شمار می آید.

مصرف بادمجان را به افرادی که از مشکلات گوارشی رنج می برند، توصیه نمی کنیم.

همچنین به علت دارا بودن ماده ای سمی به نام سولانین برای افرادی که حساسیت دارند، مناسب نیست، این افراد به خصوص به نمونه های تخم دار بادمجان حساسیت داشته و بلافاصله بعد از خوردن آن، دچار چشم درد شده یا پوست بدن شان خارش پیدا می کند و در مواردی مبتلا به کهیر می شوند.

«گلوتن» گندم ممکن است باعث التهاب مغز شود



تحقیقات روی موش ها نشان می دهد که گلوتن گندم موجود در رژیم غذایی ممکن است در التهاب مغز دخیل باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، محققان در نوزیلند مشاهده کردند که گلوتن گندم می تواند باعث التهاب مغز در موش شود.

مطالعه اخیر آنها نشان داد که گلوتن اضافه شده به رژیم غذایی کم یا پرچرب باعث التهاب در ناحیه هیپوتالاموس مغز که متابولیسم را تنظیم می کند، می شود.متخصصان این نظریه را مطرح می کنند که گلوتن ممکن است یک پاسخ ایمنی التهابی مشابه آنچه افراد مبتلا به بیماری سلایک تجربه می کنند، ایجاد کند.

این تحقیق التهاب سلول های عصبی را با شروع بیماری متابولیک مرتبط می کند.

گلوتن پروتئینی است که در گندم، جو، چاودار و سایر غلات پر مصرف وجود دارد. همچنین به بسیاری از غذاهای فرآوری شده نیز اضافه می شود.تحقیقات نشان داده است که گلوتن می تواند در التهاب محیطی در دستگاه گوارش و سیستم عصبی روده دخیل باشد.به گفته محققان دانشگاه اوتاگو در نوزلند، گلوتن گندم ممکن است باعث التهاب مرکزی در مغز نیز شود. دکتر «الکساندر تاپس»، نویسنده اصلی مطالعه، گفت: «افزودن گلوتن به هر یک از رژیم های غذایی به افزایش قابل توجه در تعداد میکرو کلیا و آستروسیت ها در هسته هیپوتالاموس، منطقه کلیدی مغز برای کنترل متابولیسم منجر شد.» آستروسیت ها و میکرو کلیاها دو نوع سلول ایمنی در مغز هستند. آنها شبیه ماکروفاژها هستند که در خون یافت می شوند و در التهاب نقش دارند.

ناحیه هیپوتالاموس مغز مسئول تنظیم عملکردهای متابولیک است که وزن و قند خون را کنترل می کند.محققان دانشگاه اوتاگو این فرضیه را مطرح کردند که التهاب هیپوتالاموس ناشی از گلوتن می تواند منجر به آسیب مغزی، افزایش وزن بدن و اختلال در تنظیم گلوکز خون شود.این شرایط ممکن است خطر اختلال در عملکرد حافظه را افزایش دهد. در حالی که این تحقیق بر روی موش ها انجام شد، دکتر تاپس خاطرنشان کرد که موش ها و انسان ها چندین عامل فیزیولوژیکی مشترک دارند و این نتایج ممکن است در مورد انسان ها هم صادق باشد.

ترفندهای کاهشی «روغن» غذا



کاهش مصرف روغن خوراکی یکی ازمهم ترین دغدغه های کارشناسان تغذیه است. آن ها سعی می کنند به هرشکل ممکن ما را به کاهش مصرف ترغیب کنند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، درادمله به بعضی از این روش ها اشاره می کنیم:

به جای قاشق روغن از اسپری روغن استفاده کنید به این ترتیب فقط ظرف چرب می شود و مانع از مصرف مقدار زیاد چربی خواهد شد.

کبابی کردن گوشت وماهی را جایگزین سرخ کردن کنید

البته بهتر لست گوشت، مرغ یا ماهی درون فویل ببپجید تا سطح آن خشک نشود.

پیش از سرخ کردن بادمجان، قدری نمک روی آن بپاشید تا افزون بر کم شدن طعم تلخ آن، مقدار کمتری روغن برای طبخ آن لازم باشد.

پس ازسرخ کردن انواع سبزیجات، آن ها را در صافی یا دستمال آشپزخانه بگذارید تا روغن اضافی جذب شود.

به جای مایونز،اماست استفاده کنید و همراه با کمی خردل یا سرکه طعمدار کنید.

نیمی از مقدار خامه شیرینی دسر یا کیک را با شیر یا ماست جایگزین کنید.

به جای کره در تهیه نان یا کیک می توان از ماست یونانی استفاده کرد.

در تهیه پیتزا و دیگر غذاهای حاوی پنیر، پنیرسفید جایگزین خوبی برای پنیر پیتزا خواهد بود.

پس از این که سوپ یا خورشتم آماده شد، آن را از روی حرارت بردارید. پس از چند دقیقه، روغن اضافی روی غذاجمع می شود که به راحتی می توان بردلشت.

هنگام سرخ کردن سیب زمینی، از تابه نفلون استفاده کنید تا نیاز به روغن زیاد نباشد. همچنین در ظرف را بگذارید تا به کمک بخار سریع تر پخته شود. چربی اضافی گوشت را جدا کنید و از آن برای گوشت چرخ شده استفاده کنید.

به جای خامه در سوپ، از پوره سیب زمینی یا پیازرنده شده استفاده کنید تا سوپ قوام یابد.

چرا نباید شب ها پیش از خواب پیتزا بخورید؟

بسیاری از ما تجربه زیاده روی در مصرف خوراکی های مختلف در طول شب را داریم. این کار باعث می شود در هنگام خواب با مشکلاتی جدی مواجه می شویم.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از ما تجربه زیاده روی در مصرف خوراکی های مختلف در طول شب را داریم. این کار باعث می شود در هنگام خواب با مشکلاتی جدی مواجه می شویم. اما وقتی شب ها گرسنه ایم و هوس غذاهای سنگین مثل پیتزا را کرده ایم چه باید کرد؟ درست است که بسیاری از افراد مایلند شب ها شام بخورند، اما خوردن غذاهایی مثل پیتزا در ساعات آخر شب یک اشتباه بزرگ محسوب می شود. اشتباهی که افزون بر اختلالاتی مثل چاقی منجر به مشکلات سلامتی دیگری نیز می شود.

درست است، برخی غذاها وجود دارند که به طور بالقوه می توانند چرخه خواب شما را خراب کنند. اما این غذاها افزون بر مشکلات چاقی و کالری بالا، می تواند منجر به سوء هاضمه و اختلالات دیگری می شود که واقعاً خطرناک محسوب می شوند. اعتقاد بر این است که دو هورمون مهم مرتبط با گرسنگی، می توانند با تغذیه مناسب کنترل شود.

مطالعات متعددی حتی از ارتباط چاقی و مدت زمان خواب کمتر پرده برداشته است. در اصل، کسانی که کمتر می خوابند نسبت به افرادی که هر شب مقدار کافی می خوابند، بیشتر از روز کالری مصرف می کنند. غذا خوردن در اواخر شب می تواند چرخه خواب شما را مختل کند. اما به پیتزا بر گردیم.

چگونه و چرا پیتزا خواب را مختل می کند؟

برای افرادی که دستگاه گوارش حساسی هستند، برش های در پیتزا می توانند اسیدهای معده را افزایش دهند.

وقتی صحبت از خوراکی هایی مثل پیتزای تند و فلفل باشد می تواند منجر به مشکلات معده شود. ترکیب چربی موجود در پنیر و اسید موجود در سنس گوجه فرنگی می تواند بر کیفیت خواب شما تأثیر منفی بگذارد.

به طور کلی غذاهای دارای اسید زیاد باعث ریفلاکس اسیدی می شوند، به خصوص هنگامی که نزدیک به زمانی که غذا خورده اید باشد.

حتی اگر احساس سوزش سر دل نمی کنید، این ریفلاکس می تواند باعث شود تا از خواب بیدار شوید و روز بعد نیز احساس خستگی کنید.علاوه بر سوزش سر دل، مقدار چربی زیاد موجود در پنیر می تواند به شما سوء هاضمه دهد، که یک احساس کلی ناراحت کنند در طول شب است.

مطمئناً، پنیر پیتزا خوشمزه است، به همین دلیل پیتزا یکی از غذاهای مورد علاقه مردم در سراسر جهان است. اما می تواند فشار شدید را بر دستگاه گوارش شما (عمدتاً حرکات روده شما) تحمیل کند و حتی هضم غذا را با اختلال مواجه کند.