کدام میوه ها قند کمتری دارند

میزان بالای شکر در میوه های خشک

مصرف میوه برای همه افراد توصیه می شود، اما برخی از میوه ها هستند که قند کمتری دارند و خوردن آنها به شدت توصیه می‌شود.

به گزارش خبرنگار مهر، برخی افراد یه دلیل داشتن دیابت، نمی‌توانند از خوراکی‌های شیرین استفاده کننده و بهتر است میوه‌هایی را بخورند که قند کمتری دارند.

میوه‌هایی که در ادامه معرفی می‌شوند، از پایین‌ترین سطح قند به بالاترین مقدار قند قرار گرفته اند.

توت‌ها: اینها عموماً میوه‌هایی با پایین‌ترین سطح قند هستند و هم چنین دارای بیشترین میزان آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی دیگر هستند.

لیمو نیز در پایین‌ترین رده قرار دارند.

میوه‌های تابستانی: طالبی، هلو و زردآلو در دومین رده قرار دارند.

میوه‌های زمستانی: سیب، گلابی، و مرکبات شیرین مثل پرتقال میزان قند متوسطی دارند. (لمون و لیمو نیز حاوی شکر پایینی هستند).

میوه‌های گرمسیری: آناناس، انار، انبه، موز، و انجیر تازه حاوی شکر زیادی هستند (گوآوا و پاپایا کمتر از بقیه است).

میوه‌های خشک: خرما، کشمش، زردآلو، آلو سیاه، انجیر، و بسیاری میوه‌های خشک دیگر حاوی شکر بسیار بالایی هستند.

فواید یک ویتامین برای زنان

کارشناسان تغذیه می‌گویند: «ویتامین ای» (E) خواص آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد و یک ویتامین مفید برای زنان است.

به گزارش ایسنا به نقل از دویچه‌وله، فواید مهم این ویتامین شامل درمان و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی مانند درد قفسه سینه، فشار خون بالا و گرفتگی یا انسداد رگ‌ها است.

ویتامین ای به گروهی از ترکیبات محلول در چربی گفته می‌شود و خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد.

آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که اکسیداسیون را مهار می‌کنند. اکسیداسیون یک واکنش شیمیایی است که می‌تواند مولکول‌های مضری موسوم به رادیکال‌های آزاد را تولید کرده و از این طریق به سلول‌های بدن موجودات زنده آسیب برساند.

ویتامین ای همچنین برای سیستم ایمنی بدن بسیار اهمیت دارد. بدن انسان خود قادر به تولید این ویتامین نیست و مصرف مواد خوراکی نظیر دانه‌های روغنی مانند فندق، گردو و همین‌طور روغن زیتون و روغن آفتاب‌گردان می‌تواند نیاز بدن به ویتامین ای را تامین کند.

یکی از خواص ویتامین ای برای زنان، کمک به تنظیم هورمون‌های بدن است. جلوگیری از سقط جنین در دوران بارداری، درمان خشکی و شکنندگی ناخن‌ها و جلوگیری از گرگرفتگی از دیگر خواص ویتامین ای برای زنان است.

همچنین مصرف این ویتامین در زنان باعث کاهش انقباضات و دردهای عادت ماهانه می‌شود.

با این حال پزشکان تاکید دارند: اگرچه این ویتامین برای زنان نتایج مثبت زیادی به همراه دارد اما بهتر است زیر نظر پزشک متخصص مصرف شود چراکه استفاده بیش از اندازه آن می‌تواند عوارض جانبی متعددی نظیر مشکلات پوستی یا گوارشی در پی داشته باشد.

متخصصان تغذیه همچنین تاکید دارند: بر خلاف آنچه تاکنون تصور می‌شد برای جذب ویتامین ای نیازی به مصرف هم‌زمان چربی نیست. نتایج آزمایش‌ها نشان می‌دهد ویتامین ای حتی در مواردی که شرکت‌کنندگان تا ۱۲ ساعت بعد، چربی مصرف کرده‌اند نیز جذب بدن آنها شده و سودمند بوده است.

بنابر گزارش سایت «مای فود دیتا»، برخی مواد غذایی حاوی بالاترین مقادیر ویتامین ای شامل تخمه آفتابگردان، بادام‌ها، آووکادو، اسفناج، کیوی، کلم بروکلی، ماهی قزل آلا، روغن زیتون و میگو هستند.

خواص زعفران؛ از خرد کردن سنگ مثانه تا تقویت قلب

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: زعفران دارای طبیعتی گرم و خشک است و خواص درمانی فراوانی دارد.

داود حاج محمد خانی، محقق و پژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: زعفران گیاهی شادی آور است که باعث تقویت قلب می‌شود. این گیاه خلط بلغم است و گرفتگی‌های عصبی مسیر مغز را بازمی کند.

تقویت قلب با زعفران

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: افراد برای تقویت قلب و تسریع گردش خون می‌توانند ۵ گرم زعفران را در ۱ لیتر آب بجوشانند و سپس با عسل مخلوط کرده و روزی ۲ فنجان این دمنوش را میل کنند. همچنین برای خرد شدن سنگ مثانه خود می‌توانند ۱ گرم زعفران را با ۱ قاشق عسل مخلوط کرده و روزانه میل کنند. این دمنوش تاثیر فراوانی بر خرد شدن سنگ مثانه دارد.

دفع سنگ مثانه با زعفران

حاج محمد خانی گفت: برای درمان دردهای شدید در کیسه صفرا افراد می‌توانند نیم گرم زعفران را در یک فنجان گلاب حل کرده و روزانه میل نمایند.

زایمان طبیعی با زعفران

او تصریح کرد: بانوانی که زیر نظر پزشک می‌خواهند زایمان طبیعی انجام دهند؛ می‌توانند دو هفته قبل از زایمان دمنوش زعفران که با ترکیب حدود ۲ الی ۳ گرم زعفران و شربت قند تهیه می‌شود میل کنند.

این دمنوش برای تسهیل زایمان مفید است. البته بانوانی که فشار خون بالایی دارند باید درمصرف این دمنوش احتیاط کنند.

حاج محمد خانی ادامه داد: برای برطرف کردن خارش لثه کودکان هنگام رویش دندان‌هایشان زعفران را با عسل و گلیسیرین مخلوط کرده و این محلول را لثه ماساژ دهید. این محلول مسکن خوبی برای کودکان است.

او گفت: افراد در سردردهای سرد (با لمس کردن احساس سردی می‌کنند) می‌توانند زعفران را با گلاب مخلوط کرده و شقیقه خود را با آن محلول ماساژ دهند. این کار باعث تسکین سردرد می‌شود.

حاج محمد خانی بیان کرد: برای از بین رفتن لک‌های قهوه‌ای صورت افراد می‌توانند کمی زعفران را با نشاسته پودر شده به صورت خمیر در آورند و برلک‌های صورت ضماد کنند؛ این کار برای رفع لک‌های قهوه‌ای صورت و همچنین جوش‌های سر سیاه مفید است.

زعفران سرفه را درمان می کند

او افزود: افرادی که دچار سرفه‌های ناشی از رطوبت شده اند می‌توانند شربت زعفران را با عسل مخلوط کرده و آن رامیل کنید، این کار برای تسکین سرفه مفید است.

حاج محمد خانی یادآوری کرد: زعفران یک گیاه آرام بخش است و افراد می‌توانند زعفران سالم و نکوبیده را در شیشه ای سر بسته نگه دارند و در طول روز آن را استشمام کنند؛ این کار علاوه بر آرام بخش بودن برای تقویت حس بویایی افراد نیز مفید است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی بیان کرد: افراد این گیاه را در ظرف پلاستیکی نگهداری نکنند تا حد امکان سعی کنند آن را در ظروف چینی یا شیشه‌ای نگهداری کنید.

فواید بی نظیر خوراکی های خشک شده برای بدن

میوه‌های خشک شده و آجیل‌ها می‌توانند در تامین انرژی و عملکرد بهتر بدن نقش بسزایی داشته باشند.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، میوه‌ها سرشار از ویتامین‌های مختلف مورد نیاز بدن هستند که می‌توانند اهمیت غذایی خاصی برای فرد داشته باشند ، انواع خشک آن‌ها هم می‌توانند برای بدن بسیار مفید باشند؛ بنابراین لازم است روزانه تعدادی آجیل و میوه‌های خشک مصرف کنیم تا در عملکرد بهتر بدن موثر باشند.

تمام افراد در سنین مختلف باید میوه های خشک و همینطور انواع آجیل در برنامه غذایی خود قرار دهند و با مصرف منظم و روزانه شاهد تغییرات مثبت در حالات جسمانی و روانی خود باشند.

میوه‌های خشک و آجیل مانند بادام، گردو، کشمش، خرما، زردآلو و غیره، منبع ذخیره‌سازی مواد مغذی و ضروری مختلف هستند که می توانند به شدت برای سلامتی افراد مفید باشند. خوردن میوه های خشک و آجیل به مقدار کافی می تواند در جلوگیری از بیماری‌های مختلف کمک کننده باشند.

برخی میوه ها و آجیل های خشک مقوی

گردو، یک منبع غنی از مواد معدنی بوده که کمی شبیه به مغز انسان است. گردو در غنی‌سازی نیمکره چپ، راست و چروک‌های پیچیده‌ای که نئوکورتکس را تشکیل می‌دهند، نقش مهمی دارد.

گردو سرشار از فیبر و مقدار زیادی مس، منگنز، ویتامین E و ترکیبات مهم گیاهی است.پوست نرم گردوها حاوی مقدار بالایی آنتی‌اکسیدان فنول بوده که برای بدن می تواند به شدت مفید باشد؛ بنابراین نباید این پوست را از گردو جدا کرد. علاوه‌بر این خوردن گردو در پیشگیری از کم خونی بسیار تاثیر گذار خواهد بود.

فواید بی نظیر زردآلو

بارز ترین فایده برگه زردآلو آرام کردن دستگاه گوارش است. فیبر محلول در زردآلو، حرکت روده را بهبود می‌بخشد که باعث دفع بهتر مدفوع می‌شود. علاوه بر این اسیدهای چرب را سریع تجزیه خواهد کرد که موجب بهبود هضم بهتر مواد غذایی می‌شود. فیبر موجود در زردآلو یبوست و نفخ را هم درمان می کند.

مصرف زردآلو به طور منظم با کاهش خطر از دست رفتن بینایی مرتبط بوده است اما مهمتر از هر چیزی، زردآلو غنی از کاروتنوئیدها، زانتوفیل رتینول و ویتامین آ است که می‌تواند از بیماری‌های بینایی مرتبط با سالخوردگی جلوگیری کرده و به رشد اطفال کمک شایانی کند همچنین کاربرد موضعی عصاره هسته زردآلو می‌تواند با تحریک تولید اشک، خشکی چشم را هم کاهش دهد.

فواید شگفت انگیز بادام زمینی

آجیل بادام زمینی خود به تنهایی بسیار مفید بوده زیرا دارای پتاسیم و فسفراست. بادام زمینی به تسریع عملکرد قلب کمک می کند، زیرا حاوی چربی کم‌تری نسبت به سایر آجیل هاست.

سطح بالای اسیدهای چرب غیر اشباع موجود در بادام زمینی به کاهش سطح تری گلیسیرید کمک می‌کند که به نوبه خود باعث جلوگیری از بیماری‌های قلبی مزمن می‌شود.

امروزه به دلیل داشتن رژیم های غذایی ناسالم و شیوه نادرست زندگی افراد زیادی دچار بیماری‌های قلبی رایج می شوند. میوه‌های خشک در رژیم غذایی روزانه می‌توانند در کاهش خطر بیماری‌های مختلف قلبی کمک کننده باشند؛ البته بعضی از میوه‌های خشک شامل چربی‌های غیر اشباع هستند که نقش مهمی در بهبود سلامت قلب دارند.

فواید بی نظیر سیب خشک شده

سیب خشک حاوی دو ویتامین B ضروری است که سوخت و ساز انرژی بدن فرد را بهبود داده و تعادل هورمونی ایجاد می کند. آن‌ها اسید پانتوتنیک (ویتامین ۵B) و پیریدوکسین (ویتامین ۶B) هستند.

وظیفه ویتامین ۵B انرژی زایی در بدن افراد است همچنین به بهبود عملکرد انتقال دهنده‌های عصبی کمک شایانی می کند و در واقع باعث بهبود پاسخ و عملکرد مغز می‌شود.

خواص سیب خشک شده در بهبود سلامت سلول‌های بدن بسیار موثر خواهد بود و منبعی غنی از آنتی اکسیدان ها، به ویژه پلی‌فنول‌هاست.

دانشیار جراحی مغز و اعصاب عنوان کرد:

مهم ترین علائم پارکینسون

از لرزش اندام‌ها تا عدم تعادل

دانشیار جراحی مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی تهران، در مورد بیماری پارکینسون، نکاتی را متذکر شد.

به گزارش مهر، کورش کریمی یارندی گفت: بیماری پارکینسون یک اختلال مغزی است که منجر به لرزش اندام‌ها و سفتی بدن و نیز مشکل در راه رفتن، تعادل و هماهنگی حرکات می‌شود.

وی افزود: بیماری پارکینسون یک بیماری پیش رونده است که در سنین بالا و همچنین در سنین پایین ممکن است اتفاق بیافتد که دارای علائم متعددی مانند لرزش دست، سفت شدن اندام‌ها و...، است که بر این اساس بیماری تشخیص داده می‌شود.

یارندی تاکید کرد: البته تشخیص و درمان ابتدایی پارکینسون با متخصصان نورولوژی است و در صورتی که اثر درمان‌های دارویی از بین برود و یا بیماری پیشرفت کند، اقدامات جراحی برای بیمار انجام می‌شود.

رژیم غذایی قلب سالم راهی برای کاهش سقط جنین

پژوهشگران در مطالعات خود دریافتند درمان‌های ناباروری و رژیم غذایی سالم برای زنان می‌توانند خطر سقط جنین در دوران بارداری را کاهش دهند.

یک رژیم غذایی برای قلب سالم که بر مصرف میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین گیاهی یا حیوانی بدون چربی و ترجیحا ماهی تاکید دارد. در حالی که این نوع رژیم غذایی به دلیل فواید قلبی عروقی اش شناخته شده است، نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که ممکن است فواید دیگری نیز داشته باشد، به ویژه برای زنانی که می‌خواهند باردار شوند.در سراسر جهان، باروری در زنان و مردان تحت تأثیر تعدادی از عوامل سبک زندگی است، این در حالی است که حدود ۴۸،۵ میلیون زوج ناباروری را تجربه می‌کنند. مطالعات اخیر به اهمیت رژیم غذایی اشاره کرده اند. پژوهشی که توسط دانشگاه رووریرای ویرجیلی در اسپانیا انجام شد، هشت رژیم غذایی رایج را که در اصل برای بهبود سلامت قلب و سایر بیماری‌های مزمن طراحی شده بودند، مورد بررسی قرار دادند تا ببینند چگونه بر نتایج درمان ناباروری تأثیر می‌گذارند.دانشمندان الگوهای غذایی همچون رژیم مدیترانه ای، رژیم غذایی مدیترانه‌ای جایگزین (AMD)، رژیم غذایی مدیترانه‌ای (PMD)، شاخص تغذیه سالم (HEI)، شاخص تغذیه سالم جایگزین (AHEI)، رژیم انجمن قلب آمریکا (AHA)، شاخص اهداف رژیم غذایی، شاخص رویکردهای غذایی برای توقف فشار خون (DASH) و رژیم غذایی گیاهی (PBD) که مصرف غذاهای گیاهی را به قیمت محصولات حیوانی تشویق می‌کند را بررسی و مقایسه کردند.پژوهشگران دریافتند که زنانی که بیشتر از الگوی رژیم غذایی انجمن قلب آمریکا قبل از بارداری پیروی می‌کردند، ۱۳ تا ۱۵ درصد کمتر در معرض سقط جنین بودند. رژیم غذایی انجمن قلب آمریکا بر مصرف زیاد ماهی، غلات کامل، اسیدهای چرب امگا ۳ و اسید فولیک تاکید دارد.آلبرت سالاس-هوتوس پژوهشگر اصلی این مطالعه می‌گوید: این یک رژیم غذایی متنوع و بدون محدودیت برای هیچ گروه غذایی است. این مطالعه تایید کرده است که مصرف منظم این مواد مغذی و غذاها با کاهش خطر سقط جنین در طول دوره‌های کمک باروری مرتبط است، بنابراین آن‌ها برای تولید مثل انسان ضروری هستند.

در حالی که این اثر برای رژیم غذایی انجمن قلب آمریکا قوی‌ترین بود، الگوی مشابهی در سایر الگوهای غذایی به جز رژیم گیاهی مشاهده شد.به اعتقاد سالاس-هوتوس، تفاوت بین رژیم غذایی سالم برای قلب توصیه شده توسط انجمن قلب آمریکا و رژیم گیاهخواری عدم وجود غذاهایی مانند ماهی و گوشت است، غذاهایی که حاوی ویتامین B۱۲ یا امگا ۳ هستند.

ارتباط کووید ۱۹ با فشار خون بالا

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که احتمال ابتلا به فشار خون بالا در افراد مبتلا به کووید ۱۹ در مقایسه با افراد مبتلا به آنفولانزا دو برابر بیشتر است.

محققان حدود ۴۵ هزار نفر مبتلا به کووید ۱۹ و حدود ۱۴ هزار فرد مبتلا به آنفولانزا بدون کووید ۱۹ را مقایسه کردند، بر اساس نتایج این تحقیق بیش از یک نفر از هر ۵ نفر مبتلا به فشار خون بالا مبتلا به کووید ۱۹ در بیمارستان بستری شدند.

بیشترین خطر ابتلا به فشار خون بالا در افراد بالای ۴۰ سال، مردان، افراد سیاه پوست یا افرادی با داشتن بیماری مزمن انسدادی ریه، بیماری عروق کرونر یا بیماری مزمن کلیوی بود.

محققان این تحقیق این نظریه را ارائه کردند که ویروس کرونا می‌تواند با آلوده کردن سلول‌های قلب، تنظیم فشار خون را مختل کند؛ همچنین آسیب حاد کلیه به علت کووید ۱۹ نیز می‌تواند یک عامل باشد.

غربالگری فشار خون بالا مهم است، زیرا فشار خون معمولاً هیچ علامتی ندارد.

خوراکی‌هایی که شما را بداخلاق می‌کند

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف برخی موادغذایی بر خلق و خوی شما تاثیرگذاشته و بداخلاقتان می کند.

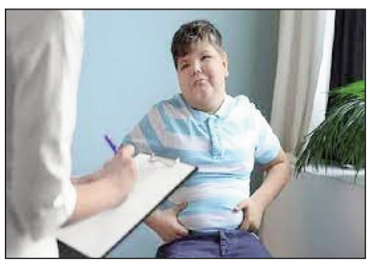
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اسپوتنیک، النا سولوماتینا متخصص تغذیه با انتشار یک مقابله موادغذایی که مصرف آن‌ها بر روحیه و خلق و خوی افراد تاثیر منفی می گذارد را معرفی کرد.

به نظر او ، قند در درجه اول می‌تواند بر وضعیت عاطفی تأثیر بدی بگذارد.

او گفت: به محض اینکه مقدار زیادی قند مصرف شود بدن شروع به ترشح انسولین فراوان می‌کند. سطح گلوکز در جریان خون به سرعت پایین می‌آید و فرد احساس خستگی می‌کند و آماده است از همه دنیا متنفر باشد. با تحریک پذیری و بدخلقی می‌توانید تشخیص دهید که فرد قند زیادی مصرف کرده است.سولوماتینا بیان کرد: اول از همه، چنین جهشی می‌تواند در افرادی که غالباً از قندهای ساده استفاده می‌کنند (شیرینی و شکر) بیشتر مشاهده شود.این متخصص افزود: یکی دیگر از مواد غذایی که منجر به بدتر شدن خلق و خو خواهد شد غذاهای حاوی چربی‌های ترانس است.

سولوماتینا گفت: بیسکویت، کیک، نان و مارگارین می‌توانند باعث ایجاد روحیه بد شوند، زیرا غشای سلول و رشته‌های عصبی را از بین می‌برند.

ابتلای ۶۰ درصد از مردم دنیا به چاقی



یک فلوشیپ لاپاراسکوپی گفت: رژیم غذایی نامناسب به همراه کم تحرکی باعث بروز چاقی در افراد شده است.

فهیمه یاری قلی، فلوشیپ لاپاراسکوپی گفت: چاقی در دنیا رو به افزایش است و الان حدود ۶۰ درصد از مردم دنیا مبتلا به چاقی هستند. چاقی به خاطر سبک زندگی و نوع تغذیه مردم به یکی از مشکلات جامعه جهانی تبدیل شده است.

به گفته وی جراحی چاقی با توجه به ماهیتش، وابسته به وسایل و تجهیزات است و تحریم‌ها راه ورود قطعات را به کشور کمی دشوار می‌کنند؛ اما با برنامه ریزی‌های انجام شده عمل‌های جراحی کم تهاجمی در داخل ایران انجام می‌شوند.

این فلوشیپ لاپاراسکوپی بیان کرد: رژیم غذایی نامناسب به همراه کم تحرکی باعث بروز چاقی در افراد می شود. مصرف مکمل‌ها لزوما باعث بروز چاقی در بین افراد نمی‌شود.

او ادامه داد: برای چاقی یک عدد مشخصی تعیین شده که البته بیماری چاقی با اضافه وزن متفاوت است. چاقی اگر باعث بروز بیماری شود در این صورت مشکل دار شده و می توان فرد چاق را جراحی کرد.

یاری قلی ادامه داد: در حال حاضر اعمال تحریم‌ها در حوزه سلامت تاثیر منفی گذاشته است. جراحی لاپارسکوپ وابستگی زیادی به تجهیزات دارد.

او گفت: در حوزه جراحی های چاقی یا همان لاپاراسکوپی، ایران یکی از کشورهای پیشرو است و در مرز دانش حرکت می کند.