بهترین خوراکی‌ها برای مبارزه با آرتروز

به کمک چند ماده غذایی، میتوان بیماری آرتروز را تا حد زیادی بهبود بخشید.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، خوشبختانه در حال حاضر داروها و درمان‌ها روی این بیماری خوب پاسخ داده است و کنترل کردن آن نیز کار دشواری نیست. اما جالب است بدانید تغییر در شیوه زندگی و نوع رژیم غذایی در بهبود و کنترل این بیماری نقش به سزایی دارد.

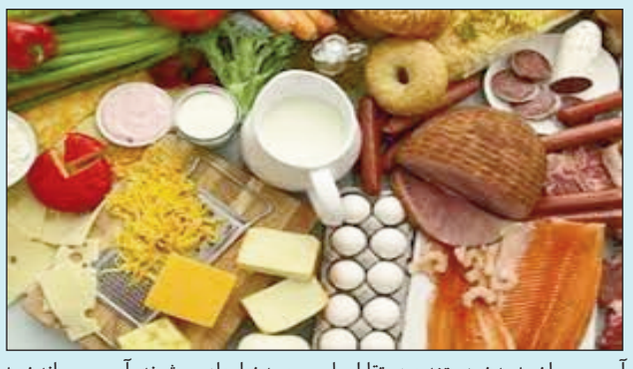
در این گزارش ۶ توصیه غذایی برای بیماران مبتلا به استئوآرتریت و کاهش علائم آن را معرفی کرده‌ایم.

ماهی

ماهی و روغن ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که به شدت با التهابات مبارزه می‌کند. بهترین ماهی‌ها برای جذب امگا ۳، ماهی خال خالی اطلس، قزل آلای دریاچه، شاه ماهی، ساردین و ماهی تن آلباکور است، چرا که این دسته از ماهی‌ها جیوه کمی را دارا هستند. البته امگا ۳ را با استفاده از مکمل هم می‌توانید به بدنتان برسانید.

میوه و سبزیجات ارگانیک

با خوردن میوه و سبزیجات زانوهایتان را در برابر این بیماری شایع مقاوم کنید. داشتن یک رژیم غذایی غنی از ویتامین و فیبر به کاهش علائم آرتروز بسیار کمک می‌کند. التهاب‌ها باعث شکل گیری «رادیکال‌های آزاد» می‌شوند، آن‌ها در واقع مولکول‌های



آسیب رسان به بدن هستند و در تقابل با سموم بدن ایجاد می‌شوند. آسیب رساندن به مفاصل زانویی از دیگر مضرات این رادیکال‌های آزاد محسوب می‌شوند. آنتی اکسیدان‌ها در مقابل این رادیکال‌های آزاد می‌ایستد و روند پیشرفت آرتروز را کاهش می‌دهد.

خوردن میوه‌ها و سبزیجات دارای ویتامین سی بالا و آنتی اکسیدان فراوان مانند مرکبات، تمشک، توت فرنگی، فلفل دلمه‌ای، کلم بروکلی، کلم پیچ، سیب زمینی شیرین، کاهو، زردآلو، پیاز، گوجه فرنگی، زغال اخته و سیب از جمله خوراکی‌های بسیار مفید برای آرتروز هستند.

غذای تند

التهابات با حرارت ارتباط دارد. اما تحقیقات علمی نشان داده است استفاده از ادویه جات تند که در بدن باعث حرارت می‌شود برای آرتروز بسیار مناسب است.

بنیاد جهانی آرتروز توصیه می کند، بیماران از مصرف ادویه جاتی چون زردچوبه، زنجبیل و دارچین در زمان پخت و پز به منظور طعم دهنده غافل نشوند چرا که این ۳ ادویه برای بیماران آرتروزی بسیار مفید است.

چای سبز

نوشیدن یک فنجان چای سبز و چای زنجبیل به شدت درد ناشی از آرتروز را کاهش می‌دهد. یک مطالعه بروی موش‌ها نشان داده است ساییدگی استخوان‌ها با مصرف چای سبز بهبود می‌یابد.

کره بادام زمینی

اگر درد آرتروز امانتان را بریده است خوردن یک ساندویچ کره بادام زمینی به شدت دردتان را آرام می کند. کره بادام زمینی سرشار از ویتامین B۳(نیاسین) است که برای کاهش التهابات و بهبود انعطاف پذیری بسیار مناسب شناخته شده است. علاوه بر آن کره بادام زمینی برای سلامت پوست، حفظ عملکرد سیستم عصبی، افزایش حافظه، کاهش کلسترول و کمک به هضم غذا بسیار کمک کننده است.

ویتامین E

خوراکی‌های سرشار از ویتامین E به التهابات ناشی از آرتروز زانو بسیار کمک می کند. از غذاهای حاوی ویتامین E بالا می‌توان به اسفناج پخته، تخم آفتاب گردان، بادام، آووکادو، قزل آلا، روغن زیتون، کلم بروکلی، خربزه، کدو تنبل و کیوی اشاره کرد.

تفاوت‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی

آنتی بیوتیک‌ها؛ بی تاثیر در درمان دو بیماری

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت ضمن تشریح تفاوت‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی، درعین حال تاکید کرد که با توجه به اینکه عامل بیماری‌های آنفلوانزا و سرماخوردگی ویروس است، آنتی بیوتیک‌ها هیچ تاثیری روی این بیماری‌ها ندارند.

دکتر بابک عشرتی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه آنفلوانزا یک بیماری ناشی از ویروس‌های آنفلوانزا است، گفت: این ویروس‌ها باعث آلودگی دستگاه تنفسی بسیاری از حیوانات، پرندگان و انسان می‌شوند. آنفلوانزای انسانی بیماری به شدت واگیرداری است و معمولا به وسیله سرفه و عطسه یک فرد بیمار منتشر می‌شود.

تفاوت آنفلوآنزا و سرماخوردگی

وی با تاکید بر اینکه آنفلوآنزا با بیماری سرماخوردگی متفاوت است، توضیح داد: آنفلوانزا و سرماخوردگی هر دو بیماری‌های مربوط به سیستم تنفسی هستند، اما توسط ویروس‌های مختلفی ایجاد می‌شوند. آنفلوانزا به دلیل آلودگی همه قسمت‌های سیستم تنفسی به ویروس ایجاد می‌شود. سیستم تنفسی درگیر در آنفلوانزا شامل بینی، گلو، مجاری تنفسی و حتی ریه است.

وی افزود: اما ویروس سرماخوردگی اغلب باعث ایجاد عفونت در سیستم تنفس فوقانی می‌شود که شامل بینی و گلو می‌شود. اهمیت آنفلوانزا در سرعت انتشار بیماری، وسعت و تعداد مبتلایان و شدت عوارض آن است. آنفلوانزا نسبت به سرماخوردگی باعث ایجاد حالات بسیار شدیدتر بیماری می‌شود. آنفلوانزا باعث ایجاد علائمی نظیر تب بالا، بدن درد، خستگی و علائمی است که به ندرت در سرماخوردگی مشاهده می‌شود.

۴ گونه ویروس آنفلوآنزا

عشرتی با بیان اینکه تاکنون چهار گونه ویروس آنفلوانزا شناسایی شده است، گفت: این چهار نوع شامل D-C-B-A است که نوع A ویروس آنفلوانزا باعث بیماری در انسان و حیوان می‌شود. داده‌های تاریخی بیانگر خطر انتقال آنفلوانزا بین حیوانات و انسان و توانایی بالقوه ایجاد خطر پاندمی با این نوع ویروس است. همچنین نوع B ویروس آنفلوانزا در جامعه انسانی در گردش است و عامل اپیدمی‌های فصلی می‌شود.

او درخصوص دو نوع دیگر ویروس آنفلوآنزا، تصریح کرد: نوع C ویروس آنفلوانزا می‌تواند هم انسان و هم خوک را آلوده کند اما به طور کلی منجر به بیماری متوسط شده و به ندرت گزارش می‌شود. نوع D ویروس آنفلوانزا نیز به طور اولیه گاو را آلوده می‌کند و مشخص نشده است که می‌تواند سبب آلودگی یا بیماری در انسان شود.

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با تاکید بر اینکه همه ویروس‌های آنفلوانزا از نظر ژنتیکی ناپایدار هستند، اظهار کرد: همین مسئله احتمال تغییر را مطرح می‌کند و جهش ژنتیکی در طول زمان رخ می‌دهد.

آثار واکسیناسیون بر پیشگیری از ابتلا به بیماری

عشرتی با تاکید بر اینکه در حال حاضر موثرترین راه پیشگیری از بیماری و دفع کردن شدت بیماری انجام واکسیناسیون و رعایت بهداشت فردی و اجتماعی است، گفت: پاندمی آنفلوانزا زمانی که ویروس جدید آنفلوانزا توانایی کافی و پایدار انتقال انسان به انسان را کسب کند، می‌تواند رخ دهد و به دنبال آن به صورت جهانی گسترش یابد.

پاندمی‌های آنفلوآنزا از کدام نوع است؟

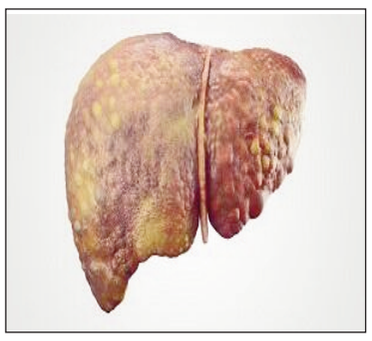
وی افزود: تاکنون پاندمی‌های آنفلوانزا فقط توسط زیرگونه‌های جدید نوع A ویروس ایجاد شده‌اند زیرا بدن انسان به آن ایمنی نداشته و معمولا بیماری حاصل از آن بسیار شدید است. داده‌های تاریخی بیانگر وقوع کلیه پاندمی‌های آنفلوانزا با منشاء حیوانات است. آنفلوانزای حیوانی زمانی که انسان توسط ویروس‌های آنفلوانزای در گردش حیوانی آلوده شود به وقوع می‌پیوندد. آلودگی انسانی به طور اولیه توسط تماس مستقیم با حیوان آلوده یا محیط آلوده خطر ایجاد شدن دارد.

اهمیت آنفلوآنزای پرندگان

وی با بیان اینکه آنفلوانزا علاوه بر انسان در گونه‌های مختلف پرندگان و بسیاری از پستانداران از جمله اسب و خوک و گربه‌سانان نیز مشاهده می‌شود، ادامه داد: ولی به دلیل امکان پرواز در پرندگان و تنوع سوش‌های ویروس آنفلوانزای مشاهده شده در پرندگان و خطر انتقال آن به انسان و اثبات بروز پاندمی‌های قبلی با منشاء این ویروس‌ها، آنفلوانزای پرندگان اهمیت بیشتری دارد.معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه آنفلوانزای پرندگان در اثر عفونت ناشی از برخی از سویه‌های نوع A آنفلوآنزا ایجاد می‌شود، گفت: به نظر می‌رسد کلیه پرندگان نسبت به این بیماری حساس بوده ولی میزان حساسیت آنها ممکن است متفاوت باشد. طیف علائم بالینی در پرندگان مختلف متفاوت است اما قادر به ایجاد بیماری خفیف تا بسیار شدید، مسری و کشنده است.

وی افزود: همچنین مشخص شده است که پرندگان دریایی و مخصوصاً اردک‌های وحشی و اردک سانان، مخازن طبیعی این ویروس‌ها بوده و در مقابل ابتلا به بیماری شدیداً مقاوم‌اند و از طرفی پرندگان اهلی و از جمله مرغ‌ها و بوقلمون‌ها بویژه در مقابل اشکال همه‌گیر و سریعاً کشنده بیماری، حساس هستند.

گرمی کبد از مصرف چه غذاهایی حاصل می‌شود؟



یک محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: علائمی داخلی و باطنی زیادی وجود دارد که باعث به وجود آمدن بیماری گرمی کبد در افراد مختلف می‌شود.

داود حاج محمدخانی پژوهشگر و محقق طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در خصوص بیماری گرمی کبد گفت: بر اساس نظریه حکمای طب سنتی کبد از دو طبیعت گرم وتر ساخته شده است که مهمت‌رین وظیفه آن تنظیم غذا، هدایت و رشد قوه طبیعی است. با توجه به تفاوت مزاج انسان‌ها میزان حرارت و گرمای کبدی هم در آن‌ها گوناگون است.

او ادامه داد: عوامل متنوعی مانند: دیابت، خستگی، ضعف در بدن، استفاده زیاد از غذاهای پرچرب و شیرین، با عجله غذاخوردن، مصرف آب و نوشیدنی در کنار غذا یا بلافاصله بعد از آن، مصرف دخانیات مخصوصا قلیان، مواد غذایی با طبع گرم در وعده ناهار، نبود تحرک کافی در افزایش بیماری گرمی کبد موثر است.

این پژوهشگر و محقق طب سنتی با اشاره به علائم ابتلا به بیماری گرمی کبد در بدن اظهار کرد: علائم داخلی و باطنی زیادی مانند: بروز جوش وخارش در بدن مخصوصا در ناحیه صورت، اختلالات تنفسی و خفگی در برخی افراد، زردی رنگ چهره، بالا رفتن آنزیم‌های کبدی در آزمایشگاه‌ها و چربی کبدی در بررسی‌های سونوگرافی باعث بالا رفتن حرارت کبدی می‌شود.

حاج محمدخانی تصریح کرد: با توجه به اینکه بیماری کبدی مخصوصا گرمی کبد در فصل بهار در سنین میانسالی رخ می‌دهد افراد باید از مصرف غذاهایی مانند سس، فست فود، سوسیس، کالباس، پفک، سیر و پیاز سرخ شده، تخم مرغ سفت پز یا شل پز، شیرینی‌های ویترینی قنادی‌ها، غذاهای فریز شده، استفاده از ادویه جات با هورمون‌های غیراستاندارد و مرغ و ماهی‌های پرورشی پرهیز کنند.

او درباره انجام روش‌های خانگی برای بهبود بیماری گرمی کبد گفت: علاوه بر مراجعه به پزشک مصرف دمنوش‌های خانگی مانند کاسنی به ویژه ریشه کاسنی که به دوست کبد معروف است، شاه‌تره، سکنجبین‌های خنک، زالزالک، خارخاسک، عناب، ترشک، سماق، عرق نسترن، بیدمشک برای افراد با مزاج گرم توصیه می‌شود.

نوشیدن دمنوش‌هایی مانند رازیانه، خار مریم و گل قاصدک برای کسانی که طبع سردی دارند در روند بهبود بیماری گرمی کبد موثر است. البته در مزاج‌های ساقی هم ترکیب ۳۵ عدد آلوبخارا، ۳ مثقال گل بنفشه، ۵ مثقال تمبرهندی، ۲ مثقال گل سرخ با آب و نوشیدن آن ۲ بار در روز در درمان زودهنگام این بیماری تأثیر زیادی دارد.

حاج محمدخانی گفت: در صورت بروز آفت و خشکی دهان در اثر ایجاد اختلالات کبدی مصرف گل بنفشه به عنوان دمنوش و مزه مزه کردن رب انار و بیرون ریختن آن بعد از چند دقیقه روشی مفید در بهبود این بیماری کبدی است.

مهمترین عللی که چربی خونتان را بالا می برد

چربی خون بالا در برخی افراد می‌تواند تهدید کننده سلامت و جان افراد باشد و به همین دلیل باید آزمایش‌های دوره‌ای انجام داد.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، کلسترول یک ماده بیولوژیکی است که بدن انسان می‌سازد ومیزان آن در برخی از افراد بیشتر است.

چه چیزی بر کلسترول ما تأثیر می گذارد؟

عامل اصلی رژیم غذایی است، به خصوص خوردن غذاهای چرب، غده تیروئید کم کار و برخی اختلالات نادر کبد و کلیه و چاقی می‌توانند باعث افزایش سطح کلسترول شوند.

کلسترول "خوب" چیست؟

کلسترول "خوب" همان چیزی است که ما آن را لیپوپروتئین با چگالی بالا می‌نامیم که وظیفه آن حفاظت از شریان‌هاست. این چربی‌ها معمولاً در کلسترول‌های گیاهی از جمله آجیل، گردو و روغن زیتون یافت می‌شود. چربی موجود در ماهی همچنین جزء کلسترول خوب محسوب می شود و حاوی امگا ۳ است که به حفظ سیستم عروقی سالم کمک می کند.

چه موقع باید کلسترول خود را چک کنید؟

چند عامل وجود دارد که می‌تواند شما را در معرض خطر بیشتری نسبت به سایر افراد در ایجاد کلسترول بالا قرار دهد.

ابتلا به فشار خون بالا، دیابت یا سابقه سکته مغزی.

اضافه وزن یا عوامل تهدید کننده دیگری مانند سیگار کشیدن و سابقه خانوادگی BP)بیماری عروقی) ممکن است میزان کلسترول شما را تحت تاثیر قرار دهد.

فراموش نکنید که افراد می‌توانند وزن طبیعی، اما سطح کلسترول بالا داشته باشند، بنابراین حتی اگر اضافه وزن ندارید، ایده خوبی است که برای اطمینان به پزشک مراجعه کنید.

اگر برخی از اعضای خانواده شما قبل از ۵۵ سالگی دچار سکته قلبی و مغزی شده‌اند، برای بررسی احتمالی میزان کلسترول به پزشک مراجعه کنید.

آیا برای کاهش میزان کلسترول نیاز به مصرف داروست؟

رژیم غذایی و ورزش می‌توانند کلسترول شما را معمولاً ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش دهند، با این وجود، اگر شما یکی از اعضای خانواده‌هایی هستید که از نظر ژنتیکی کلسترول بالایی دارند، نیازمند درمان هستید.

برای کنترل کلسترول چه کار باید کرد؟

با بررسی رژیم غذایی و سبک زندگی و کاهش مقدار مواد غذایی ناسالم می‌توان عوامل تهدید کننده را کاهش داد.

سیگار را متوقف و ورزش منظم را شروع کنید. به نظر می‌رسد برخی از غذاهای حاوی استرول‌های گیاهی و استنول‌ها توانایی کاهش کلسترول را دارند. این موارد را می‌توان در محصولاتی از جمله کره گیاهی حاوی مارگارین، ماست و شیر یافت.

با این حال، توصیه نمی‌شود تا زمانی که آزمایشات بالینی مناسب اثربخشی آن را نشان نداده اند، از این موارد به عنوان راهی برای کاهش خطر بیماری قلبی عروقی استفاده کنید.

تغییر در شیوه زندگی می‌تواند تفاوت زیادی ایجاد کند، اما پزشک ممکن است تشخیص دهد که شما نیز برای کاهش سطح کلسترول به دارو احتیاج دارید.

در چنین حالتی، تغییر سبک زندگی به تنهایی برای کاهش کلسترول در سطح ایمن کافی نخواهد بود، بنابراین احتمالاً پزشک شما استاتین‌هایی را تجویز می‌کند که آنزیم مسئول ساخت کلسترول در کبد را غیرفعال کند. استاتین‌ها می‌توانند عوارض جانبی مانند درد عضله یا خستگی داشته باشند. با این حال، هرگز استفاده از استاتین‌ها را بدون تجویز پزشک متوقف نکنید.

خطرهای خوردن مواد غذایی و آشامیدنی در زمان رانندگی

زمان رانندگی پرت شدن حواس راننده با مصرف برخی نوشیدنی‌ها برای کسری از ثانیه می‌تواند منجر به بروز حوادثی تلخ برای او و سایر سرنشینان خودرو شود.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ کارشناسان در جدیدترین پژوهش‌های خود دریافتند خوردن مواد غذایی یا آشامیدنی تا ۸۰ درصد منجر به تصادف‌های رانندگی می‌شود.

کارشناسان اعتقاد دارند خوردن مواد غذایی همچون فست فودها، نوشیدن نوشابه، شیرینی، بال مرغ سوخاری، هات داگ، همبرگر، دونات، پاستیل، شکلات، قهوه یا چای، خوردن چیپس و پفک و به طورکلی خوراکی‌ها سبب کاهش تمرکز رانندگان و حواس پرتی در آن‌ها می‌شود.

مغز انسان برای انجام کارها اولویت‌های زمانی مختلفی دارد و زمانی که غذا می‌خورد سایر فعالیت‌ها در اولویت‌های بعدی قرار می‌گیرند در نتیجه فرد فرصت محدودی برای تصمیم گیری درباره کنترل سرعت، ترمز یا دگرگون کردن مسیر دارد.

کاهش واکنش سریع رانندگان در زمان خوردن مواد غذایی یکی از عامل‌های اصلی بروز سوانح جاده‌ای است و همه ساله سبب مرگ

هزاران انسان در سراسر جهان می‌شود.

کارشناسان با مطالعه برروی ۱۰۰۰ ماشین که دچار تصادف‌های سنگین رانندگی شده اند، بر روی صندلی‌های خودرو یا در کالبد شکافی افراد متوفی در ۷۰ درصد موارد، بقایای مواد غذایی و آشامیدنی را کشف کرده اند.

این نشان می‌دهد که تا چه اندازه مصرف مواد غذایی می‌تواند سبب کاهش تمرکز، احساس خواب آلودگی، از دست دادن قدرت تصمیم گیری سریع و بروز خطا در زمان رانندگی شود.

کارشناسان یکی از خطرناکترین نوشیدنی‌ها در زمان رانندگی را قهوه می‌دانند، قهوه مزایای درمانی برای سلامت بدن می‌شود و حتی می‌تواند سبب برطرف کردن بی خوابی وافزایش سطح هوشیاری شود، اما قهوه‌های آماده‌ای که در لیوان‌های مخصوص سرو می‌شوند می‌توانند خطری جدی برای سلامت راننده باشند.

زمان بازکردن درب یا نوشیدن آن، راننده هیچ دیدی از جاده و اطراف خود ندارد و به سرعت می‌تواند در معرض خطر قرار بگیرد.کارشناسان توصیه می‌کنند افراد برای خوردن یا نوشیدن چای یا قهوه در مکانی امن کنار جاده خودروی خود را پارک کنند و پس از صرف مواد غذایی دوباره به حرکت خود ادامه دهند؛ البته خوردن مواد غذایی پرچرب و سنگین در وعده شام می‌تواند سبب احساس خواب آلودگی در راننده و بروز حوادث خطرزا در زمان رانندگی شود.

خوراکی رنگارنگ و پرطرفدار که فقط چاقتان می کند

پاستیل یک ماده خوراکی خوشمزه و پرطرفدار است که باعث افزایش سلول‌های چربی در بدن می‌شود.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ پاستیل یک ماده خوراکی پرطرفدار در میان تمام افراد مخصوصا کودکان است. شاید کمتر کسی از طعم دلنشین و شیرین آن خوشش نیاید. جالب است بدانید که یک کارگر ساده در دهه ۱۹۲۰ پاستیل را ابداع کرد در واقع این فرد با نام هانس ریگل کسی بود که در زمینه شیرینی پزی تجارب فراوانی داشت و یک روز تصمیم گرفت تا با ایده ای خلاق و با به کارگیری طعم میوه های پرطرفدار و دلنشین و اضافه کردن مقداری ژلاتین به آن آبنبات خوشمزه ای به نام پاستیل درست کند. ژلاتین در واقع یک ماده بی‌رنگ، شفاف، بی‌مزه و بدون بو است که از استخوان و پوست حیواناتی مانند گاو، گوسفند و شتر تهیه می‌شود. تمام ژله‌های رنگ دار و مزه دار موجود در بازار به روش های صنعتی و با استفاده از مواد شیمیایی دارای اسانس درست می شوند که به شدت برای مصرف کنندگان مضر است.

پاستیل سالم تر است یا چیپس؟

بعضی از افراد با باورهای اشتباه خوردن پاستیل را به علت کالری کم، مناسب تر و مفید تر از وعده های غذایی یا خوراکی های مضر دیگر مانند چیپس و پفک می دانند اما بهتر است بدانید که مصرف ۱۰۰ گرم از این خوراکی خوشمزه به علت وجود ترکیبات شکر و قند در خود با خوردن ۱۰۰ گرم چیپس کاملا مساوی است. حدود ۳۰۰ الی ۵۰۰ کالری دارد که این کالری گاهی از مصرف یک وعده غذایی کامل و پرحجم بیشتر می‌شود و می‌تواند باعث افزایش وزن در بدن افراد شود.

ژلاتین موجود در پاستیل از نوع ژلاتین حیوانی است که هیچ کلسیمی ندارد و به علت پایین بودن ارزش غذایی به هیچ عنوان جایگزین مناسبی به برای انواع مواد پروتئینی مانند گوشت، شیر، تخم مرغ و میوه نیست.

به گفته متخصصان تغذیه از آنجایی که کالری ۱۰۰ گرم پاستیل با یک وعده غذایی کاملا برابر است و دارای هیچ مواد پروتئینی و با خاصیتی نیست، مصرف آن باعث افزایش وزن می شود و به هیچ عنوان برای کودکان بیش فعال و پرتحرک توصیه نمی شود. اما بهتر است روزانه بیش از ۵۰ گرم پاستیل مصرف نشود.

بهتر است بدانید که پاستیل یا سایر محصولات موجود در بازار که تحت عنوان کالاهای بدون قند و مواد افزوده به فروش می رسند کاملا تقلبی بوده و به جای قندهای طبیعی مانند ساکاروز یا شیرین کننده های مصنوعی فروخته می شوند. افراد ذائقه خود را به خوردن بیش از حد آنها عادت می دهند و شیرینی بیش از حد موجود در آن باعث اختلال در حس چشایی خواهد شد و به همین ترتیب دارای مضرات و خطرات بیشتری نسبت به پاستیل با قند یا شیرینی جات است.

اگر شما هم جزء آن دسته از افرادی هستید که به علت مشغله های کاری فرصت مناسبی برای خوردن غذا ندارید و در هنگام ضعف تنها به مصرف مقداری شکلات، پاستیل یا شیرینی جات می پردازید و در عین حال با چاقی بیش از حد رو به رو هستید و اضافه وزن برایتان یک معضل بزرگ است باید بدانید که جایگزین کردن پاستیل به جای وعده های غذایی یک تغذیه نامناسب در جهت رساندن کالری های چربی به بدنتان است؛ چرا که خوردن پاستیل در هنگام ضعف باعث تجمع چربی و در نهایت اضافه وزن شما خواهد شد.

چه کسانی نباید پاستیل بخورند؟

به علت قند موجود در پاستیل افراد زیر دو سال، استفاده کنندگان از دندان مصنوعی و افراد دیابتی هرگز نباید از آن استفاده کنند.

خوردن پاستیل و ژله در افراد مبتلا به فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، عروقی و دیابت بهتر است با دقت بیشتری مصرف شوند.

متاسفانه بیشتر والدین با تصور اشتباه انواع دسر، ژله و پاستیل را به

عنوان استحکام استخوان ها در برنامه روزانه مواد غذایی فرزندان خود قرار می دهند در حالی که می توان منابع غذایی بسیار غنی حاوی کلسیم مانند شیر کم چرب، ماست کم چرب، کنجد و انواع کلم را تغذیه کرد. البته به یاد داشته باشید که مصرف ژله و پاستیل برای کودکان بیش فعال و پرتحرک توصیه نمی شود.

مضرات پاستیل برای بیماران دیابتی

همه ما می دانیم که میزان قند مصرفی یک فرد دیابتی با یک فرد سالم کاملا تفاوت دارد و افراد دیابتی در مصرف شیرینی‌هایی مانند انجیر، خرما و پاستیل با محدودیت مواجه هستند در حالی که افراد سالم می توانند روزانه تا ۵۰ گرم از انواع خوراکی های شیرین استفاده کنند.این نوع خوراکی ها را هرگز با معده خالی مصرف نکنید، بهتر است این مواد به عنوان میان وعده مصرف شوند.

خوردن پاستیل چه مضراتی به همراه دارد؟

مصرف پاستیل می تواند به علت وجود رنگ و دیگر مواد افزودنی باعث ایجاد سوءتغذیه، کاهش اشتها، افزایش پوسیدگی دندان ها شود. همچنین به علت وجود پروتیین های بیماری زا در برخی از انواع ژلاتین تخریب مغز و نخاع را به همراه داشته باشد و حتی در صورت عدم فرآوری صحیح باعث انتقال بیماری از بدن گاو به بدن انسان شود.