متخصص تغذیه تاکید کرد:

## مصرف چای پررنگ را حذف کنید

### عوارض خوردن چای شبانه

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه با اشاره به کافئین موجود در چای، گفت: افراد دارای مشکلات قلبی، زخم معده و سنگ‌های کلیوی وخانم‌های باردار از مصرف چای پررنگ باید اجتناب کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، سمیرا ربیعی استادیار دانشگاه و دکترای تخصصی علوم تغذیه، با بیان اینکه چای حاوی میزان بالای کافئین است، افزود: هرچه چای مصرفی پررنگ‌تر یا به اصطلاح غلیظ‌تر باشد، میزان کافئین دریافتی بیشتر می‌شود.

وی ادامه داد: کافئین، یک ماده شیمیایی خوراکی است که در دو فرم طبیعی و سنتتیک (مصنوعی) یافت می‌شود.

به گفته ربیعی، فرم طبیعی کافئین در بسیاری از گیاهان از جمله قهوه، دانه‌های کاکائو و برگ‌های چای وجود دارد و فرم مصنوعی آن در نوشیدنی‌ها و نوشابه‌های انرژی‌زا یافت می‌شود.

استادیار دانشگاه با اشاره به اثرات کافئین بر بدن، افزود: کافئین، مدر یا ادرار آور

است، بنابراین نوشیدن چای پررنگ، باعث اتلاف آب بدن شده و فرد را با مشکل یبوست مواجه می کند.

ربیعی، کافئین را موجب افزایش ضربان قلب و فشار خون برشمرد و خاطرنشان کرد: نوشیدن چای پررنگ باعث سوزش در ناحیه قفسه سینه و قلب فرد می‌شود.

دکترای تخصصی علوم تغذیه با بیان اینکه کافئین با جذب آهن غذا تداخل دارد، گفت: چای مصرفی هرچه پررنگ‌تر باشد، شدت این تداخل بیشتر می‌شود.

وی توصیه کرد افرادی که مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن، نوشیدن چای پررنگ را ترک کرده و یا مصرف آن را به حداقل یک ساعت قبل یا بعد از غذای حاوی منابع آهن موکول کنند.

به گفته ربیعی، تأثیر منفی کافئین بر جذب آهن، صرفاً مربوط به منابع گیاهی آهن نظیر آهن موجود در اسفناج می‌شود و نه منابع حیوانی آن نظیر آهن موجود در گوشت قرمز بنابراین این موضوع باید مورد توجه گیاهخواران قرار گیرد.

وی افزود: کافئین سطح هوشیاری را بالا می‌برد. شاید در ظاهر، این عملکرد کافئین مطلوب به نظر برسد ولی در واقع، نوشیدن چای پررنگ در شب به خصوص ساعات پایانی شب، منجر به بی‌قراری و بی‌خوابی شده و در درازمدت نیز سطح اضطراب را افزایش می‌دهد.

این استادیار دانشکده علوم تغذیه تاکید کرد: افراد دارای سابقه مشکلات قلبی، خانم‌های باردار، مبتلایان به ریفلاکس (سوزش سردل، ترش کردن) و زخم معده و افراد مبتلا به سنگ‌های کلیوی باید از نوشیدن چای پررنگ خودداری کرده و یا مصرف آن را محدود کنند.

## مناسب‌ترین رژیم غذایی در دوران قاعدگی چیست؟

عضو انجمن تغذیه آمریکا و ایران گفت: مواد غذایی و مکمل‌ها می‌توانند در کاهش علائم دوران قاعدگی مانند دردها و نوسانات خلقی تأثیرگذار باشند.

ساناز کهنسال در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: تغییرات هورمونی دوران قاعدگی یا پیش از قاعدگی منجر به بروز علائمی مانند حالت تهوع، خستگی، کمردرد، سردرد، نوسانات خلقی، حساسیت سینه‌ها و نفخ می‌شود.

وی با بیان اینکه این علائم در برخی شدیدتر است و می‌تواند منجر به PMS(سندروم پیش از قاعدگی) یا (PMDD)اختلال بیقراری پیش از قاعدگی) شود، تصریح کرد: افرادی که دچار اختلال بیقراری پیش از قاعدگی هستند در مواردی از انجام کارهای روزمره مانند اشتغال و تحصیل ناتوان می‌شوند.

وی در رابطه با تأثیر رژیم غذایی در دوران قاعدگی، مطرح کرد: برخی مواد مغذی می‌توانند بر ترشح و فعالیت هورمون‌ها تأثیرگذار باشند و باعث کاهش یا افزایش این علائم شوند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: معمولاً در دوره قاعدگی بدن دهیدراته (کم آب) می‌شود که این مسئله سردردهای شدیدی به دنبال دارد که یکی از راه‌های کنترل این سردردها مصرف مایعات است همچنین مصرف مایعات می‌تواند در کاهش نفخ، مؤثر باشد.

کهنسال در رابطه با اهمیت مصرف میوه‌جات در این ایام، توضیح داد: میوه سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان است که همین مسئله باعث می‌شود در کاهش التهابات دوران قاعدگی مؤثر باشد، از طرفی نیاز به مصرف مواد غذایی شیرین در این ایام، بهتر است از طریق قند طبیعی میوه‌ها تأمین شود چراکه مصرف شکر یا تنقلات شیرین مثل شکلات هیچ سودی ندارد در صورتی که قند و مایعاتی که در میوه است باعث می‌شود میزان قند خون ثابت بماند و افت قندخون نداشته باشیم.

وی با بیان اینکه مصرف سبزیجات در دوران قاعدگی می‌تواند علائمی مانند خستگی و دردها را کاهش دهد، گفت: سبزیجات به ویژه سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، منبع خوبی از منیزیم و آهن است که این منابع می‌توانند برای کاهش علائم این دوران به ویژه خستگی و دردها مؤثر باشند البته منبع آهن در سبزیجات از نوع «غیر هم» است بنابراین باید در کنار مواد غذایی حاوی ویتامین C، تخم‌مرغ یا گوشت مصرف شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در رابطه با اهمیت مصرف زنجبیل در این ایام، اظهار کرد: زنجبیل، خاصیت ضدالتهابی دارد و منجر به کاهش انقباض عضلانی، کاهش درد و تهوع این دوران می‌شود البته زنجبیل در برخی افراد باعث افزایش خونریزی می‌شود بنابراین مصرف زیاد آن برای افرادی که خون ریزی شدیدی در دوران قاعدگی دارند، توصیه نمی‌شود و نباید بیشتر از ۴ گرم در روز مصرف شود.

کهنسال خاطرنشان کرد: مصرف مغزیجات که سرشار از امگا۳ هستند و منبعی از پروتئین و منیزیم خوبی هستند هم می‌تواند در کاهش علائم این ایام مؤثر باشند، استفاده از روغن بذر کتان در این ایام توصیه می شود چراکه به بهبود عوارض گوارشی مانند یبوست کمک می کند، استفاده از لبنیات کم چرب به ویژه لبنیات پروبیوتیک برای این دوران توصیه می‌شود چراکه در رفع اختلالات گوارشی مؤثر است، استفاده از دمنوش نعناع و بابونه نیز به علت اینکه آرام‌بخش است توصیه می‌شود، زردچوبه نیز خاصیت ضدالتهابی قوی دارد بنابراین مصرف آن باعث کاهش علائم قبل از قاعدگی، حین قاعدگی و PMS می‌شود.

وی ادامه داد: مصرف منابع پروتئینی مانند گوشت مرغ که حاوی منبع آهن خوبی هستند، در این ایام توصیه می‌شود. گوشت ماهی نیز به علت دارا بودن امگا۳ خاصیت ضدالتهابی دارد و به کاهش درد، نوسانات خلقی و افسردگی دوران قاعدگی کمک می‌کند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در رابطه با مواد غذایی مضر در دوران قاعدگی، مطرح کرد: مصرف نمک، قند، شکر، الکل، نوشیدنی‌هایی مانند قهوه که دارای کافئین هستند و غذاهای تند در دوران قاعدگی توصیه نمی‌شود.

کهنسال با بیان اینکه مصرف گوشت قرمز منجر به افزایش درد و التهاب می‌شود، مطرح کرد: بهتر است تأمین پروتئین در این دوران از طریق مصرف گوشت ماهی، مرغ و سویا گیاهی انجام شود.

وی در رابطه با نحوه مصرف مکمل‌های دارویی در این دوران، توضیح داد: مکمل‌هایی مانند B1، B6، ویتامین E، ویتامینD، Oi، IFish، کلسیم و زینک هستند که در حالت PMS شدید، می‌توانند کمک کننده باشند و دردها و نوسانات را کم کنند اما مصرف این مکمل‌ها حتماً باید تحت نظر پزشک متخصص باشد چراکه میزان دز دریافتی مورد نیاز، در افراد متفاوت است، از طرفی مدت زمان مصرف این مکمل‌ها نیز باید با مشورت یک متخصص باشد چراکه مصرف طولانی مدت این مکمل‌ها می‌تواند همراه با عوارض باشد بنابراین نباید خودسرانه مصرف شوند.

کهنسال در پایان با بیان اینکه مصرف قرص آهن، نباید به صورت خودسرانه باشد، خاطرنشان کرد: اگر افراد مشکل کم‌خونی ندارند بهتر است برای تأمین آهن از منابع غذایی حاوی ویتامین C و پروتئین حیوانی استفاده کنند و اگر در آزمایش آن‌ها کم‌خونی دیده شد، باید قرص آهن را با تجویز پزشک مصرف کنند چراکه آهن شمشیر دو لبه است و افزایش آن نیز می‌تواند عوارض شدیدی داشته باشد.

# چگونه از تابستان و گرمای آن جان سالم به در ببریم؟

یک متخصص تغذیه: مصرف هندوانه، خربزه، کشمش و خرما برای تابستان توصیه می‌شود.

یک متخصص تغذیه و رژیم‌های غذایی معتقد است: در فصل تابستان همه افراد جامعه به خصوص کودکان و سالمندان در معرض گرمازدگی هستند بنابراین باید دقت بیشتری در انتخاب غذا و خوراکی‌های مصرفی داشته باشیم.

یک متخصص تغذیه و رژیم‌های غذایی معتقد است: در فصل تابستان همه افراد جامعه به خصوص کودکان و سالمندان در معرض گرمازدگی هستند بنابراین باید دقت بیشتری در انتخاب غذا و خوراکی‌های مصرفی داشته باشیم.

دکتر کوروش جعفریان در گفت وگو با خبرنگار ایسنا منطقه دانشگاه علوم پزشکی تهران، با تاکید بر لزوم مصرف بیشتر میوه و سبزیجات در فصل تابستان اظهار کرد: در فصل تابستان باید بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات استفاده کرد و به دلیل این که بیش از ۸۵ درصد بدن از آب است، تغییر میزان آب بدن می‌تواند مشکلات جدی را به همراه داشته باشد.

وی با اشاره به اهمیت مصرف آب در فصل تابستان اظهار داشت: اگر میزان آب بدن بیش از دو درصد کم شود توان روحی، روانی و فیزیکی فرد کاهش می‌یابد.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران خاطرنشان کرد: در تمام وعده‌های غذایی باید از سبزی استفاده شود اما متاسفانه تنها سه درصد جامعه از سبزی و میوه استفاده می‌کنند.

وی در خصوص احتمال زیاد گرمازدگی در فصل تابستان گفت: همه افراد در فصل تابستان به یک اندازه دچار گرمازدگی نمی‌شوند اما باید توجه داشت که کودکان آسیب پذیرتر هستند و سیستم ترمودینامیک که حرارت

بدن را تنظیم می‌کند نمی‌تواند به طور کامل حرارت بدن بچه‌ها را تنظیم کند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به شیوع بیشتر گرمازدگی در افراد چاق اظهار داشت: بزرگسالان و کودکانی که دچار اضافه وزن هستند در فصل تابستان بیشتر دچار گرمازدگی می شوند زیرا در این افراد به دلیل بیشتر بودن سطح بدن در اثر اضافه وزن، فرد بیشتر در مقابل نور خورشید قرار می‌گیرد و نور بیشتری را جذب می‌کند.

وی در خصوص میوه‌هایی که باید بیشتر در این فصل استفاده شود، اظهار کرد: مصرف میوه‌هایی مثل هندوانه، خربزه و دستنبو که غنی از پتاسیم و آب هستند در این فصل توصیه می‌شود. همچنین مصرف کشمش و خرما می‌تواند میزان قند خون بدن را تامین کند.

دکتر جعفریان تصریح کرد: مصرف غذاهای پخته در طول مدت سفر مناسب‌تر بوده و بهتر است کمتر به رستوران‌های سرراهی مراجعه شود به همین منظور مصرف غذاهای کنسروی و نوشیدن آب بیشتر توصیه می‌شود.

این متخصص تغذیه و رژیم‌های غذایی در مورد آب مصرفی گفت: مادران باردار، کودکان و افراد مسن باید بیشتر مراقب مواد غذایی مصرفی در فصل تابستان باشند و زنان باردار بیشتر از آب‌های جوشیده شده استفاده کنند.

**مصرف آب میوه برای کودکان و افراد لاغر مناسب تر است**

دکتر جعفریان در خصوص ضرورت مصرف آب میوه اظهار داشت: آب میوه طبیعی و مصنوعی را باید از هم تفکیک کرد و در فصل تابستان بهتر است هر روز آب میوه طبیعی مصرف کنیم البته بهتر است میوه بیشتر خورده شود.

وی تصریح کرد: مصرف آب میوه طبیعی در کودکان و افراد لاغری که تمایلی به مصرف میوه ندارند توصیه می‌شود باید توجه داشت که از آب میوه‌های مصنوعی کمتری استفاده شود چون این آب میوه‌ها دارای مواد نگهدارنده هستند و میزان قند بالایی دارند.

**مصرف نوشابه ها و دلسترها را کاهش دهید**

دکتر جعفریان گفت: در فصل تابستان جوانان بیشتر از نوشابه و دلستر استفاده می‌کنند در صورتی که این نوشیدنی‌ها مضر بوده و افراد باید مصرف این مواد را به حداقل برسانند. همچنین مکمل‌های ویتامینی را نیز توصیه نمی‌کنیم مگر اینکه نیاز شدیدی به استفاده از این مواد وجود داشته باشد و تنها ورزشکاران مجازند که از این مکمل‌ها استفاده کنند.

**در سفرهای تابستانی بیشتر از بادام، پسته و گردو استفاده شود**

**مادران باردار بیشتر از آب جوشیده شده استفاده کنند**

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به تاثیر آلودگی‌ها بر فاسد شدن مواد غذایی اظهار داشت: آلودگی‌های هوا و محیط زیست می‌تواند سرعت فاسد شدن غذا را در این فصل افزایش دهد. مواد غذایی مانند گوشت، ماهی، لبنیات و غذاهای آب دار زودتر فاسد می‌شوند و باید بیشتر مراقب آنها بود.

## خوردن چه مواد غذایی بعد از هندوانه ممنوع است؟

خوردن هندوانه در هوای گرم بسیار مفید است اما گاهی به دلیل ترکیب غذایی اشتباه به خود لطمه می‌زنیم.

به عقیده محققان مصرف هندوانه خواص متعددی دارد : هندوانه به شما کمک می کند بدنتان پر آب و هیدراته بماند. هندوانه مملو از مواد مغذی و ترکیبات گیاهی مفید است.

ممکن است اثرات ضد سرطانی داشته باشد و سلامت قلب را بهبود بخشد.

التهاب و استرس اکسیداتیو را کاهش دهد.

ممکن است درد عضلانی را تسکین دهد و به سلامت پوست کمک کند.

بهتر است بدانید ، خوردن برخی غذاها بعد از هندوانه ممکن است معده شما را ناراحت کند و تمام مزایای آن را نفی کند. پس بهتر است بدانیم، بعد از هندوانه از مصرف چه مواد غذایی باید اجتناب کرد.

پس از خوردن هندوانه از مصرف شیر خودداری کنید. مصرف شیر بعد از خوردن هندوانه می‌تواند از جهات مختلف برای سلامتی مضر باشد.

در واقع هندوانه حاوی ویتامین C است و هنگامی که بعد از آن لبنیات می‌خورید با یکدیگر واکنش نشان می‌دهند و باعث نفخ می‌شوند. به این ترتیب به دستگاه گوارش آسیب می‌رسانند و می‌توانند باعث سوء هاضمه شوند.

مصرف غذاهای غنی از پروتئین بعد از خوردن هندوانه می‌تواند برای شما مضر باشد. هندوانه حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی است. مقداری نشاسته نیز در آن وجود دارد. در چنین حالتی مصرف غذاهای غنی از پروتئین مانند حبوبات به آنزیم‌های گوارشی آسیب می‌رساند و می‌تواند برای معده مضر باشد.

همچنین تخم مرغ بعد از خوردن هندوانه می‌تواند مشکلات معده زیادی ایجاد کند. تخم مرغ به غیر از پروتئین، حاوی اسیدهای چرب مانند امگا ۳ است و هندوانه

میوه‌ای سرشار از آب است. در چنین شرایطی این دو با هم از هضم یکدیگر جلوگیری می کنند و در نتیجه باعث نفخ معده و همچنین یبوست می‌شوند بنابراین پس از خوردن هندوانه از مصرف این غذاها خودداری کنید.

به غیر از این موارد، هر زمان که هندوانه میل می کنید، حدود ۳۰ دقیقه چیزی نخورید و اجازه دهید بدن مواد مغذی آن را جذب کند.

## عوارض مصرف بیش از حد ویتامین D

ویتامین D از جمله مواد مغذی ضروری است که برای عملکرد مطلوب بدن و سیستم ایمنی مورد نیاز است. در ایالات متحده، ۴۰ درصد بزرگسالان فاقد سطح کافی از این ویتامین هستند.

به گزارش ایسنا، برای رشد و تکامل عضلات وجود سطح کافی از ویتامین D اهمیت دارد. نبود مقادیر لازم از ویتامین D در بدن می تواند منجر به ضعیفی شود که فرد را مستعد ابتلا به بیماری، شکنندگی استخوان ها و سایر مشکلات جسمی دیگر می کند.

به گزارش روزنامه تایمزآو ایندیا، اما این پرسش مطرح است که وقتی سطح ویتامین D در بدن از میزان طبیعی خود فراتر رود چه اتفاقی می‌افتد؟

افزایش سطح کلسیم خون: از آنجایی‌که ویتامین D نقش کلیدی در جذب کلسیم دارد، سطح بالای این ویتامین به طور خودکار منجر به افزایش سطح کلسیم در بدن

می شود. سطح بالای کلسیم با علائمی مانند ناراحتی گوارشی مانند حالت تهوع، یبوست و درد معده نشان داده می شود. سرگیجه، توهم، بی اشتهایی، سنگ کلیه، فشار خون بالا، کم آبی بدن و ناهنجاری های قلبی از دیگر علائم بالا بودن سطح کلسیم به حساب می آیند.

تغییر وضعیت روانی: از آنجایی‌که بالا بودن سطح کلسیم پیامد مستقیم وجود سطح بالایی از ویتامین D است، می تواند به تغییر وضعیت ذهنی و روانی منجر شود که با حالت گیجی، روان پریشی و افسردگی خود را نشان می‌دهد.

**مشکلات کلیوی:** مسمومیت با ویتامین D می تواند منجر به آسیب کلیه یا گاهی اوقات نارسایی آن شود. بالا رفتن سطح کلسیم ناشی از افزایش سطح ویتامین D منجر به از دست دادن آب بدن از طریق تکرر ادرار و انباشت کلسیم در کلیه ها می شود.

مشکلات گوارشی: علائمی مانند تهوع، استفراغ، یبوست، اسهال و کم اشتهایی همگی از پیامدهای افزایش سطح کلسیم خون هستند و این علائم ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. داشتن علائم گوارشی نشانه مسمومیت احتمالی ویتامین D است.

## زیتون؛ داروی کاهش وزن و دیابت نوع ۲

پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد اسید اله‌نوئیک (ترکیبی طبیعی موجود در زیتون) برای کاهش وزن و مدیریت دیابت نوع ۲ مؤثر است.

به گزارش گروه علم و آموزش ایرنا از وبگاه مدیکال اکسپرس، یافته‌های یک پژوهش جدید روی موش‌ها نشان می‌دهد اسید اله‌نوئیک ، یک ترکیب طبیعی موجود در زیتون، سطح قند خون را کاهش می‌دهد و باعث کاهش وزن می‌شود؛ این پژوهش ممکن است راه را برای ساخت محصولات طبیعی ایمن و ارزان برای مدیریت چاقی و دیابت نوع ۲ در افراد هموار کند.

پژوهشگران دریافتند که فقط پس از یک هفته، موش‌های چاق مبتلا به دیابت که به آن‌ها اسید اله‌نوئیک خوراکی داده شد، به طور چشمگیری کاهش وزن داشتند و در مقایسه با قبل از درمان و همچنین در مقایسه با موش‌های چاقی که این اسید را دریافت نمی‌کردند، قند خونشان (گلوکز) بهتر تنظیم شده بود.

تأثیر این اسید برای کاهش گلوکز با تأثیر لیراگلوتاید (داروی تزریقی دیابت) مقایسه‌شدنی و بهتر از متفورمین (یکی از داروهای خوراکی بسیار رایج برای دیابت نوع ۲) بود.

داروهای چاقی موجود، در حفظ وزن کاهش‌یافته بی‌اثر، گران یا در بلندمدت برای سلامتی مضر هستند. هدف پژوهشگران از این مطالعه، یافتن راهی امن‌تر، ارزان‌تر و راحت‌تر بود که از بروز اختلالات متابولیک و دیابت نوع ۲ جلوگیری کند.

## تاثیر داروی کلسترول در کند شدن پیشرفت بیماری چشمی مرتبط با دیابت

یک کارآزمایی جدید نشان می دهد که یک داروی تثبیت شده برای کاهش کلسترول به طور قابل توجهی پیشرفت بیماری چشمی مرتبط با دیابت را کاهش می دهد.به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، داروی فنوفیبرات از سال ۲۰۰۴ به عنوان داروی برای کاهش کلسترول تأیید شده است. اکنون، مطالعه جدید نشان می‌دهد که فنوفیبرات همچنین می‌تواند پیشرفت رتینوپاتی دیابتی را در مقایسه با دارونما تا ۲۷ درصد کاهش دهد.

محقق ارشد «دیوید پریس»، دانشیار بهداشت عمومی آکسفورد در بریتانیا، گفت: «رتینوپاتی دیابتی یکی از علل اصلی کاهش بینایی است و ما به روش‌های ساده‌ای نیاز داریم که بتوان به طور گسترده از پیشرفت بیماری چشم دیابتی پیشگیری کرد.»

پریس در بیانیه خبری جلسه افزود: «نتایج حاصل از آزمایش جدید نشان می‌دهد که فنوفیبرات ممکن است مکمل ارزشمندی برای درمان افراد مبتلا به رتینوپاتی دیابتی باشد.»

رتینوپاتی دیابتی زمانی رخ می‌دهد که افزایش سطح قند خون به رگ‌های خونی پشت چشم آسیب می‌رساند. عروق شروع به متورم شدن و نشت می‌کنند که در نهایت منجر به تاری دید، نقاط خالی و کوری می‌شود.

برای این مطالعه، محققان ۱۱۵۱ بزرگسال در اسکاتلند را که به رتینوپاتی دیابتی اولیه یا دژنراسیون ماکولا مبتلا شده بودند، انتخاب کردند. آنها به طور تصادفی برای مصرف قرص فنوفیبرات یا دارونما گروه بندی شدند.

نتایج نشان می‌دهد که در طول چهار سال، نزدیک به ۲۳ درصد از افرادی که فنوفیبرات مصرف می‌کردند، بیماری چشمی شأن بدتر شده بود، در حالی که این رقم با دارونما ۲۹ درصد بود.

فنوفیبرات همچنین خطر ابتلاء به ادم ماکولا را که یک تورم بالقوه مضر در شبکیه است، کاهش می‌دهد.

## افزودن شیر به فنجان قهوه خاصیت ضدالتهابی دارد

یک مطالعه جدید نشان می دهد که ترکیب قهوه با شیر ممکن است اثرات ضد التهابی داشته باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، پلی فنول ها گروهی از مولکول‌ها هستند که در گیاهان و غذاهای مشتق از گیاهان یافت می‌شوند و به دلیل فعالیت آنتی اکسیدانی شأن دارای طیف وسیعی از فواید سلامتی شناخته شده هستند.

مشخص شده است اتصال پلی فنول ها با اسیدهای آمینه که در مواد غذایی هم رخ می‌دهند، می‌توانند اثرات آنتی اکسیدانی آنها را تقویت کنند.

تیمی از محققان دانشگاه کپنهاگ دانمارک اکنون نشان داده اند که وقتی پلی فنول های موجود در قهوه با اسید آمینه موجود در شیر متصل می‌شوند، اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی در سلول‌های موش در شرایط آزمایشگاهی افزایش می‌یابد.

پروفسور «ماریان نیسان لوند»، نویسنده اصلی، گفت: «ما قبلاً دریافتیم که پلی فنول ها با پروتئین‌ها در انواع مختلف غذاها، از جمله محصولات گوشتی، عصاره گیاهی اضافه شده (به عنوان مثال ادویه جات ترشی جات)، شیر، عصاره چای سبز و آبجو واکنش نشان می‌دهند.»

پلی فنول ها فراوان‌ترین منبع آنتی اکسیدان‌ها در رژیم‌های غذایی ما هستند و تصور می‌شود که استرس اکسایشی در بدن را کاهش می‌دهند.