

### ناامنی غذایی زود هنگام با خطر چاقی

### در کودکی ارتباط دارد

یک مطالعه جدید نشان داده کودکانی که با ناامنی غذایی در ابتدای زندگی روبرو بوده یا مادرشان در زمان بارداری ناامنی غذایی را تجربه کرده، شاخص بدنی (BMI) بالاتری دارند و با خطر بیشتری برای ابتلا به چاقی یا چاقی شدید مواجه هستند.

به گزارش گروه علمی ایرنا از نیوز مدیکال، در حالی که تحقیقات قبلی مساله ناامنی غذایی را با چاقی در بزرگسالان مرتبط کرده است، تاثیر آن بر کودکان کمتر روشن بوده است. در این حال تحقیق جدید انجام شده توسط «برنامه تاثیرات محیط زیستی بر سلامت کودکان» (ECHO) این مساله را بررسی کرده است که ناامنی غذایی اوایل زندگی کودک و در زمان بارداری مادر چگونه ممکن است بر چاقی در دوران کودکی و نوجوانی تاثیر بگذارد.

توصیه محققان؛

#### لوبیابها یک سوپر غذای طبیعی هستند

لوبیابها مملو از مواد مغذی هستند که به حفظ سلامتی کمک می کنند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت



دکتر «مویلولا آدیمو»، متخصص تغذیه بالینی در لس آنجلس، گفت: «لوبیابها در دسته بندی منحصر به فردی قرار دارند، زیرا منبع پروتئین هستند، اما کربوهیدراتهای پیچیده نیز دارند.» از سوی دیگر، لوبیا در رده سبزیجات هم قرار می گیرد.

آدیمو گفت: «هیچ ماده غذایی دیگری نمی تواند ادعای همه این ویژگیها را داشته باشد.»

وی در ادامه افزود: «یکی از بهترین ویژگی ها در مورد لوبیا محتوای فیبر بسیار بالای آنها است.» به عنوان مثال، فقط نیم فنجان لوبیا سیاه حاوی ۸ گرم فیبر است. او گفت: «این مقدار حدود ۲۵ درصد از کل فیبر مورد نیاز شما در یک روز را تأمین می کند.»

لوبیا همچنین منبع عالی پروتئین گیاهی است. بسیاری از مواد مغذی کلیدی دیگر نیز در لوبیا یافت می شود. یک نصف فنجان حاوی ۳۰۰ تا ۵۰۰ میلی گرم پتاسیم است (میزان آن بر اساس نوع لوبیا متفاوت است).

پتاسیم نقش حیاتی در کمک به کنترل فشار خون دارد، اما اکثر افراد به اندازه کافی از آن در رژیم غذایی خود دریافت نمی کنند.

لوبیا همچنین منابع غنی از موارد زیر است:

مس
اسید فولیک
آهن
منیزیم
ویتامین B

با این حال، بزرگترین مزایای سلامتی لوبیا از محتوای بالای فیبر آنها ناشی می شود.

آدیمو گفت: «لوبیابها به دلیل فیبرشان می توانند نقش مهمی در استفاده از غذا به عنوان دارو ایفا کنند. فیبر میزان کلسترول جذب شده هنگام غذا خوردن را کاهش می دهد.»

وی افزود: «محتوای فیبر بالا همچنین به کاهش قند خون، جلوگیری از یبوست، محافظت در برابر سرطان روده بزرگ و کمک به مدیریت وزن افراد کمک می کند.» او توضیح داد: «این ترکیب شما را سیر می کند و مدت بیشتری احساس سیری می کنید.» مطالعات نشان داده است افرادی که به طور منظم لوبیا مصرف می کنند وزن بدن کمتر و دور کمر کمتری نسبت به افرادی که مصرف نمی کنند دارند.» با وجودی که انواع مختلفی از لوبیا وجود دارد، اما همه به یک اندازه سالم هستند. آدیمو افزود: «تفاوت در فیبر، پروتئین و سایر مواد مغذی آنها حداقل است. بنابراین، لوبیایی را انتخاب کنید که بیشتر از همه از آن لذت می برید.»

#### مصرف کم قهوه با کاهش خطر بیماریهای قلبی مر تبط است

یک تحقیق جدید حاکی است که مصرف محدود قهوه و کافئین می‌تواند تاثیر محافظتی در برابر بیماریهای سوخت و ساز قلبی؛ مانند دیابت نوع ۲ و بیماری عروق کرونری قلب داشته باشد.

به گزارش گروه علمی ایرنا از مکنایتس، دکتر چافو کی مولف این تحقیق و از محققان کالج پزشکی دانشگاه سوچو در شهر سوزو چین اعلام کرد: مصرف سه فنجان قهوه یا ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلیگرم کافئین در روز ممکن است به کاهش ریسک بروز بیماریهای کاردیومیوپاتی و افراد کمک کند. افرادی که روزانه سه فنجان قهوه یا ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلیگرم کافئین مصرف کردند در مقایسه با افرادی که کمتر از ۱۰۰ میلیگرم مصرف کردند ۴۸ درصد ریسک کمتری برای بیماریهای یاد شده داشته اند.

در مجموع ۱۷۲ هزار ۳۱۵ فرد در این تحقیق در باره کافئین شرکت کرده و وضعیت آنها بررسی شد.مصرف متعادل قهوه و کافئین نسبت معکوسی با کاردیومتابولیک در افراد بدون بیماریهای کاردیومتابولیک دارد.



این مطالعه دادههای مربوط به نزدیک به ۳۰ هزار زوج مادر-کودک را بررسی کرده است؛ مادران حدود ۲۳ درصد آنها در مناطقی زندگی می‌کردند که در زمان

#### مطالعات نشان می دهد؛

# مواد شیمیایی سمی از بسته بندی مواد غذایی وارد بدن انسان می شوند



است، در حالی که با دیابت، بیماری قلبی، سرطان و خطر بالاتر مرگ زودهنگام در بزرگسالان مرتبط است.

بر اساس گزارش آکادمی ملی علوم، مهندسی و پزشکی، پس از آن، مواد پرفلئوئورو اکلیل و پلی فلئوئورو اکلیل (PFAS) قرار دارند که در خون تقریباً ۹۸ درصد افراد وجود دارد.

ماده شیمیایی دیگری که محققان در بدن انسان کشف کردند، فتالات ها بود که با ناهنجاریهای تناسلی در نوزادان پسر و کاهش تعداد اسپرم و سطح تستوسترون در مردان بالغ مرتبط است. مطالعات دیگر فتالات ها را با چاقی دوران کودکی، آسم مشکلات قلبی عروقی، سرطان و مرگ زودرس مرتبط دانسته اند.

## فواید و مضرات بادام زمینی

این مطلب همه چیزهایی را که باید در مورد بادام زمینی بدانید به شما می‌گوید.
به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، بادام زمینی از نظر غنای پروتئینی، زیر گروه حبوباتی مثل، نخود، عدس و لوبیا می‌باشد و از این نظر می‌توان گفت جزو آجیل‌ها نیست. بادام زمینی، منبع خوب انرژی است. ۱۰۰ گرم بادام زمینی حاوی ۵۰ گرم چربی، ۱۶ گرم کربوهیدرات است.

بادام زمینی سرشار از پروتئین، چربی و مواد مغذی مختلف سالم است. مطالعات نشان می‌دهد که بادام زمینی حتی ممکن است برای کاهش وزن مفید باشد و با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مرتبط است.

این مقاله همه چیزهایی را که باید در مورد بادام زمینی بدانید به شما می‌گوید.

در اینجا حقایق تغذیه‌ای برای ۳.۵ اونس (۱۰۰ گرم) بادام زمینی خام آورده شده است:

کالری: ۵۶۷
آب: ۷٪
پروتئین: ۲۵.۸ گرم
کربوهیدرات: ۱۶.۱ گرم
شکر: ۴.۷ گرم
فیبر: ۸.۵ گرم
چربی: ۴۹.۲ گرم
امگا-۳: ۰ گرم
امگا-۵: ۱۵.۵: ۶ گرم
ترانس: ۰ گرم
بادام زمینی پر از چربی‌های سالم و پروتئین مرغوب است. آن‌ها همچنین کالری نسبتاً بالایی دارند.

**چربی موجود در بادام زمینی:**
بادام زمینی پرچرب است. در واقع، آن‌ها به عنوان دانه‌های روغنی طبقه بندی می‌شوند. بخش زیادی از برداشت بادام زمینی جهان برای تهیه روغن بادام زمینی (روغن آرایش) استفاده می‌شود. میزان چربی بین ۴۴-۵۶ ranges است و عمدتاً از چربی‌های اشباع نشده و غیر اشباع تشکیل شده است، که بیشتر آن‌ها از اسیدهای اولئیک و لینولئیک تشکیل شده است.

**پروتئین بادام زمینی:**
بادام زمینی منبع خوبی از پروتئین است. میزان پروتئین از ۲۲ تا ۳۰ درصد از کل کالری آن است و بادام زمینی منبع بزرگی از پروتئین گیاهی است. فراوان ترین پروتئین موجود در بادام زمینی، آرژنین و کوناراجین می‌تواند برای بعضی افراد به شدت حساسیت زا باشد و باعث واکنش‌های تهدید کننده زندگی.

بادام زمینی منبع فوق العاده خوبی برای پروتئین است. به خاطر داشته باشید که برخی افراد نسبت به پروتئین بادام زمینی حساسیت دارند.

**کربوهیدرات در بادام زمینی:**
بادام زمینی کم کربوهیدرات است. در حقیقت، میزان کاهش وزن: بادام زمینی با توجه به حفظ وزن بسیار مورد مطالعه قرار گرفته است. با وجود چربی و کالری زیاد، به نظر نمی‌رسد بادام زمینی در افزایش وزن نقش دارد. در حقیقت مطالعات مشاهده‌ای نشان داده‌اند که مصرف بادام زمینی ممکن است به حفظ وزن سالم و کاهش خطر چاقی شما کمک کند. سلامت قلب: بیماری قلبی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است. مطالعات مشاهده‌ای نشان می‌دهد که خوردن بادام زمینی و همچنین انواع دیگر آجیل‌ها ممکن است

بارداری دسترسی کمی به فروشگاه مواد غذایی و میوه و سبزی داشتند و حدود ۲۴ درصد از کودکان نیز اوایل دوران کودکی در این مناطق زندگی کردند. یافته های این تحقیق حاکی است که زندگی کردن در مناطق خانوارهای با درآمد پایین و دسترسی پایین به فروشگاه‌های غذایی در دوران بارداری موجب داشتن توده بدنی بالاتر در کودکان در سنین ۵ تا ۱۵ سال همچنین ۵۰ درصد احتمال بیشتر ابتلا به چاقی یا چاقی شدید در سنین ۵، ۱۰ و ۱۵ سالگی میشود. محققان برای این تحقیق از نشانی‌های سکونت مشارکت کنندگان مربوط به دوران بارداری (۱۹۹۴ تا ۲۰۲۳) یا اوایل کودکی در همین مدت استفاده کردند. آنها سپس این نشانی‌ها را با داده های مربوط به دسترسی به مواد غذایی بر اساس اطلس تحقیقات دسترسی به غذای سازمان غذا و داروی آمریکا تطبیق دادند که اطلاعاتی درباره درآمد خانوار، دسترسی به وسایل نقلیه و دسترسی به مواد غذایی در منطقه سکونت ارائه می دهد.

#### پوست موز را دور نریزید!

مدیر گروه علوم زراعی و باغی واحد علمیکاربردی مرکز تحقیقات و آموزش سازمان جهادکشاورزی استان



زنجان گفت: تحقیقات جدید نشان می دهد که پوست موز حاوی انواع ویتامین و مواد معدنی است و مصرف آن برای سلامتی مفید است.

محمود محبی در گفتگو با خبرنگار ایسنا، منطقه زنجان، با بیان اینکه می‌توانیم پوست موز را به صورت مخلوط با آب میوه، شیرموز، پخته و سرخ شده استفاده کنیم، اظهار کرد: در بسیاری از کشورها از جمله هند بیش از چند دهه است که از پوست موز به عنوان یک ماده مغذی و دارویی استفاده می‌شود. این در حالی است که هر چه موز رسیده‌تر باشد، پوست آن شیرین‌تر و بافت آن نرم‌تر می‌شود و دلیل آن نیز وجود یک هورمون طبیعی گیاهی به نام اتیلن است که در فرآیند رسیدن میوه ها ترشح می شود.

وی ادامه داد: محققان تغذیه مصرف روزانه موز را توصیه می‌کنند؛ چراکه یک موز با اندازه متوسط ۱۲ درصد از فیبر مورد نیاز روزانه را که برای هضم غذا و کاهش خطر ابتلا به دیابت مفید است، تأمین می‌کند. همچنین ۱۷ درصد از ویتامین ث مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند تا سلولهای ایمنی بتوانند از بدن محافظت کنند و سبب رشد و توسعه سلولها شوند.

محبی با بیان اینکه مصرف موز ۲۰ درصد از ویتامینB۶، ۱۲ درصد پتاسیم و ۸ درصد از منیزیم مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند، افزود: تحقیقات جدید حاکی از آن است که مصرف موز با پوست، میزان همه این مواد مغذی را افزایش می‌دهد.

علاوه بر این می توانیم چند برش موز را داخل یک سطل آب بریزیم و برای چند روز در گوشه ای قرار دهیم و سپس گیاهان را با آن آبیاری کنیم؛ در واقع مواد مغذی موجود در پوست موز باعث می‌شود که رشد گیاه افزایش یابد و ریشه های آن تقویت شود.

این کارشناس کشاورزی خاطر نشان کرد: مصرف پوست موز از بروز افسردگی جلوگیری می‌کند و سبب بهبود کیفیت خواب می‌شود. همچنین سبب کاهش کلسترول شده و به بهبود عملکرد قلب کمک می‌کند. افراد با وزن بالا نیز می‌توانند از پوست موز برای کاهش وزن خود کمک بگیرند.

علاوه بر این، پوست موز خاصیت پروبیوتیک و سمزدایی دارد، ضد سرطان است از گلبول‌های قرمز محافظت می‌کند و خاصیت ضد التهابی دارد.

به گزارش ایسنا، موز در سال ۲۰۱۳ میلادی لقب محبوبترین میوه آمریکا را از آن خود کرد.

#### «تنهایی» چندان برای سلامتی خطرناک نیست



گروهی از دانشمندان با انجام تحقیقاتی دریافتند که تنهایی آنقدرها هم که فکر می‌کردند برای سلامتی خطرناک نیست.

گروهی از دانشمندان چینی از دانشگاه پزشکی گوانگژو و دانشگاه سان یات سن با مشارکت همکاریانی از دانشگاه تولین در آمریکا با انجام تحقیقاتی دریافتند که تنهایی آنقدر که قبلا تصور می شد برای سلامتی خطرناک نیست.

تحقیقات قبلی نشان داده‌اند که زندگی به تنهایی می‌تواند باعث ایجاد مشکلات روانی مانند افسردگی اضطراب و بیخوابی شود. همچنین گزارش شده است که تنهایی با فشار خون بالا، اختلالات گوارشی و حتی مرگ زودرس مرتبط است.

در یک مطالعه جدید، این تیم شواهدی پیدا کردند که نشان می‌دهد برخی از بیماریهای مرتبط با تنهایی بیشتر به دلیل چیز دیگری ایجاد می شوند.

دانشمندان داده های زیست پزشکی صدها هزار بیمار در چین، آمریکا و بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند. آنها دریافتند افرادی که بیشتر احساس تنهایی می کنند در معرض خطر بیشتر ابتلا به ۳۰ بیماری هستند.

سیس محققان با استفاده از اطلاعات ژنتیکی بیماران تجزیه و تحلیل آماری ۲۶ بیماری را ۳۰ بیماری انتخاب شده را انجام دادند.معلوم شد که بسیاری از تشخیص ها ناشی از عوامل دیگری غیر از تنهایی بوده است.

این تیم به این نتیجه رسیدند که تنهایی به ایجاد افسردگی و سایر اختلالات عاطفی کمک می کند. با این حال، سایر بیماریها منشأ متفاوتی دارند و به تنهایی مرتبط نیستند.

این مطالعه در مجله علمی Human Behavior (NHB) منتشر شد. پیش از این، دانشمندان دریافته بودند که افراد تنها بیشتر احتمال دارد کابوس ببینند.