

باید و نباید های مصرف کله پاچه

به این دلایل مهم نباید زبان و مغز گوسفند را بخوریم

متخصص تغذیه بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای مصرف کله‌وپاچه را تشریح کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سید ضیاءالدین مظه‌ری متخصص تغذیه در ارتباط با مصرف کله‌پاچه اظهار داشت: استفاده از این ماده غذایی در فاصله‌های طولانی عوارضی ندارد البته این مسئله بستگی به شرایط جسمانی فرد نیز دارد، به‌طوری که مصرف این ماده غذایی برای افراد دچار چربی و فشار خون و کسانی که در معرض حمله قلبی و مغزی هستند به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. وی با بیان اینکه ۱۰۰ گرم مغز گوسفند، ۱۰۰۰ میلی گرم کلسترول دارد، این درحالی است که ۱۰۰ گرم تخم مرغ ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی گرم کلسترول داشته و ترکیبات مفید دیگری همچون اسید چرب ضروری بدن و پروتئین را داراست و در واقع ارزش پروتئینی آن صد درصد تلقی می‌شود.

این متخصص تغذیه بیان داشت: سن، جنس، وضعیت فیزیولوژی از جمله عواملی است که در برنامه غذایی افراد مورد توجه قرار می گیرد، گفت: مصرف کله پاچه نه صد درصد منع می شود و نه به صورت کامل استفاده از آن توصیه شده است، ولی متخصصین تغذیه به این اصل توجه داشته که بهتر است غذاهای سالم جایگزین این ماده غذایی کنیم.



مظه‌ری ادامه داد: زبان و مغز گوسفند، چرب‌تر از سایر قسمت‌ها بوده و افرادی که دچار نفرس هستند، استفاده از این مواد غذایی، اسید اوریک آنها را افزایش داده و سبب بروز مشکلات برایشان می‌شود.

وی با بیان اینکه پاچه گوسفند علی‌رغم دیر هضم بوده خواص مفیدی بر روی مفاصل دارد، گفت: ولی بناگوش و چشم گوسفند سرشار از چربی‌های اشباع شده

نبض قلب تان با این غذاها می زند

این چربی‌ها برای حفظ سلامت قلب بسیار مفید است.بهرتر است آن را به شکل کنسروی مصرف نکنید. به این دلیل که شکل کنسروی آن حاوی نگه‌دارنده است و همین امر تاثیر مثبت آن را از بین می‌برد؛ اما اگر نوع تازه آن در اختیار نبود، استفاده‌انواعی از آن که با روغن زیتون یا آب است، کمتر از انواع دیگر خطر دارد.

لفل دلمه ای

این خوراکی بیشتر برای آنهایی مفید است که مشکلی از نظر حساسیت به مصرف فلفل نداشته‌باشند؛ و گرنه نتیجه عکس خواهد داشت. فلفل‌های دلمه‌ای بسته به رنگ‌شان حاوی آنتی اکسیدان‌های مختلف هستند. نوع قرمز آن حاوی لیکوپن، نوع سبز آن حاوی کلروفیل، نوع زرد و نارنجی آن حاوی بتاکارتن و نارنجین است. بنابراین مصرف آنها برای حفظ سلامت قلب مفید است. همچنین، این خوراکی حاوی ویتامین ب کمپلکس، فولات، پتاسیم و فیبر است.

این دانه سرشار از منیزیم، فولات، اسید چرب امگا۳، اسیدهای چرب چند و تک غیراشباعی، فیتواسترول‌ها و فیبر است.

بهترین روش استفاده از این خوراکی به شکل تزئین بعضی غذاها مانند ماست و خیار یا ماده اصلی بعضی غذاها مانند فسنجان یا به عنوان یکی از تنقلات به تنهایی یا همراه با آجیل زمستان است.

بادام

بهترین نوع آن بادام خام است. این آجیل خوشمزه اگر به صورت پونداده مصرف شود، عالی است. بادام حاوی ویتامین E، منیزیم، اسید چرب امگا۳، اسیدهای چرب تک و چند غیراشباعی، فیتواسترول‌ها و فیبر محلول در آب است. مصرف روزانه ۱۰ عدد بادام به حفظ سلامت قلب به صورت قابل توجهی کمک می کند.

شاتوت

شاتوت، توت و اعضای دیگر این خانواده حاوی ترکیب‌های خاصی است که برای حفظ سلامت قلب لازم است. بتاکارتن، لوتئین، آنتوسایانین‌ها، الازیک اسید، ویتامین ث، کلسیم، فولات، منیزیم، پتاسیم و فیبر از ترکیب‌های مهم و تاثیرگذار این خوراکی‌ها روی قلب است.

بهترین روش استفاده از آنها به صورت تازه است. اما نوشیدن آیموه یا تهیه بعضی خوراکی‌های سالم از آنها نیز مفید است.



نیاسین، ویتامین ب کمپلکس و منیزیم است. بهتر است آن را همراه کلم بروکلی، اسفناج و هویج میل کنید.

جوی دوسر

رایج ترین شکل استفاده از این دانه به صورت نان جوی سبوس دار است. با مصرف نان تهیه شده از این دانه، اسیدچرب امگا۳، منیزیم، فولات، نیاسین، کلسیم و فیبر محلول در آب در اختیار بدن قرار می‌گیرد. فیبر محلول در آب با پرکردن حجم معده، مانع از پر خوری می‌شود و به این ترتیب با کاهش وزن، قلب از خطر بروز سکنه قلبی در امان می‌ماند.

گوچه‌فرنگی

این خوراکی خوشرنگ و لعاب حاوی آنتی‌اکسیدان‌های آلفا و بتاکارتن، لیکوپن و لوتئین است. ما ایرانی‌ها از این خوراکی زیاد استفاده می‌کنیم که معروف‌ترین آن سالاد شیرازی است. علاوه بر این که پای ثابت کباب است. بنابراین راه مصرف آن را خوب بلد هستیم؛ فقط کافی است پادمان نرود که باید از آن استفاده کنیم.

شیر سویا

ذائقه ما ایرانی‌ها کمتر با خوردن این شیر سازگار است. اما باید آن را به سبد غذایی‌مان اضافه کنیم. این شیر حاوی ایزوفلاونوئیدهاست. علاوه براین که حاوی ویتامین ب کمپلکس، نیاسین، کلسیم، فولات، منیزیم، پتاسیم و فیتواسترول‌ها هم هست. بهترین شیوه مصرف این نوع شیر همراه با غلات به عنوان صبحانه یا تهیه غذاهایی مانند انواع سوپ و اضافه کردن این شیر به آنهاست. اگر تحمل طعم آن را دارید، خوردن روزانه یک لیوان از آن بهتر از هر گزینه دیگری است.

ماهی تن

این ماهی حاوی نیاسین، اسیدچرب امگا۳ و فولات است. علاوه بر این که حاوی دیگر اسیدهای چرب غیراشباع هم هست.

فلفل تند یا شیرین؛ کدامیک مفید تر است؟



فلفل تند موثرتر است

هر دو فلفل، هم تند و هم شیرین خواص زیادی دارند که مشابه هم است؛ انواع فلفل حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان‌های مختلف با خواص ضدسرطانی و ضد بیماری‌های قلبی- عروقی و ضد بیماری‌های مزمن هستند و خاصیت ضد التهابی‌شان بسیار زیاد است. البته تمام این خواص در فلفل تند بسیار بیشتر از فلفل شیرین است و شدت تاثیر گذاری‌اش بیشتر از فلفل شیرین است.

تنها مشکل فلفل تند این است که برخی افراد نسبت به آن حساسیت دارند و به هیچ عنوان نباید این نوع فلفل را مصرف کنند، بنابراین به همه بیماران که برای مصرف فلفل تند مشکل دارند، توصیه می‌کنم از انواع فلفل‌های شیرین، فلفل‌های دلمه‌ای یا رنگ‌های متفاوت استفاده کنند. این فلفل‌ها حاوی رنگدانه‌های متفاوتی هستند که هر کدام خواص آنتی‌اکسیدانی بسیار مفیدی دارند و بهتر است تمام بیماران‌ی که نمی‌توانند از فلفل تند استفاده کنند، فلفل شیرین یا رنگ‌های مختلف میل کنند.

فلفل تند، ویتامین C زیادی دارد و حتی می‌توان گفت: غنی‌ترین منبع ویتامین C است، اما از آنجا که در غذاهای ایرانی کمتر استفاده می‌شود، منبع غذایی مهمی برای تامین ویتامین C افراد محسوب نمی‌شود.

از نظر خواص تغذیه‌ای تفاوت چندانی بین فلفل تند و شیرین وجود ندارد و فقط فلفل‌ها با رنگ‌های مختلف، ترکیبات کاروتنوئیدی متفاوتی دارند و از لحاظ ارزش غذایی تفاوت چندانی با یکدیگر ندارند. همه انواع فلفل‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مثل ویتامین E هستند که قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان است و برای سلامت افراد بسیار مفید و موثر است اما از لحاظ تغذیه تفاوت چندانی بین

سلامت

بوده و مصرف آن توصیه نمی‌شود.

همچنین زبان، دل، جگر و قلوه گوسفند حاوی کلسترول بالایی است.

این متخصص تغذیه بیان داشت: در صورت استفاده از کله پاچه توصیه می‌شود این ماده غذایی در منزل تهیه شده؛ چراکه اغلب مواقع فروشنده‌ها برای خوشمزه‌تر شدن این ماده غذایی روغن به آن اضافه کرده و در این صورت عواقب جبران ناپذیری را می‌تواند مصرف کله پاچه بر روی بدن داشته باشد. مظه‌ری گفت: کسانی که دچار پرفشاری خون یا اختلالات تنفسی هستند، مصرف تلیت و کله پاچه آنها را دچار کمبود تنفسی می‌کند.

کودکان نیز سیستم دفاعی آنها به دلیل اینکه کامل ورزیده نشده توصیه می‌شود از کله پاچه‌های بیرون استفاده نکرده و مصرف تهیه شده آن در منزل اندکم باشد. وی به سه اصل غذایی در تغذیه اشاره کرد و گفت: مواد غذایی باید متناسب با جنس، سن و وضعیت فیزیولوژی افراد مصرف شود و تنوع در مصرف مواد غذایی هم باید مورد توجه قرار گیرد. از طرفی نیز تنوع مواد غذایی نیز باید مورد توجه خانواده‌ها قرار گیرد.

متخصص تغذیه خاطرنشان کرد: استفاده از انواع سبزیجات، حبوبات، لبنیات، پروتئین‌ها، غلات و... برای همه افراد به صورت متنوع توصیه می‌شود همچنین باید توجه داشت که مصرف صبحانه حتماً مدنظر قرار گیرد؛ چراکه این موضوع افراد را در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ کرده و در واقع ولع را برای مصرف مواد قندی افزایش می‌دهد. منبع:فارس

به جای رژیم صبح ها این مواد غذایی را بخورید تا لاغر شوید!



عکس: پیکس‌پیکس/گت‌ای

یک مطالعه جدید نشان می دهد مصرف صبحانه ولع مصرف غذاهای شیرین و پرخوری را در بقیه طول روز کاهش می دهد.

به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران، یک تیم از دانشگاه میسوری در کلمبیا دریافته است که که بیش از یک سوم نوجوانان آمریکایی دچار اضافه وزن و یا چاق هستند و بسیاری از آنها تا بزرگسالی چاق خواهند ماند.

مرکز کنترل بیماری‌ها (CDC) گزارش می دهد بسیاری از نوجوانان صبحانه مصرف نمی کنند و این احتمال وجود دارد دچار اضافه وزن و چاقی شوند. بررسی های جدید دانشمندان نشان می دهد مصرف صبحانه میل به غذا خوردن در طول روز را کاهش می دهد و از بروز چاقی جلوگیری می کند. تغییرات دوپامین در مغز با مصرف صبحانه می تواند از اضافه وزن پیشگیری کند.

صبحانه پر پروتئین نقش مهمی در لاغری دارد و پزشکان توصیه می کنند برای داشتن بدنی سالم بهتر است صبح ها بیشترین وعده غذایی را دریافت کنید. خوردن تخم مرغ و آیموه های تازه می تواند سبب لاغری و تناسب اندام شود.

با مصرف ماست با سرماخوردگی مبارزه کنید!



بهتر است برای سرماخوردگی تان سراغ این گزینه سالم و بی ضرر بروید و را در برنامه غذایی تان تا بهبود کامل از این بیماری بگنجانید وهم به سلامت استخوان هایتان کمک کنید .هم سرماخوردگی تان را درمان کنید
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت:«در بین لبنیات بهترین نوع آن ماست کم چرب است و به دلیل اینکه پروتئین و کلسیم خوبی دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود، در ارتقای سلامت بدن نقش موثری دارد.»دکتر احمد اسماعیل زاده گفت: «ماست حاوی یکسری میکروآگانیزم‌های مفید برای سلامت بدن است از این رو توصیه می‌شود حتما این ماده غذایی در برنامه غذایی گنجانده شود، به‌ویژه در کودکانی که در پاییز و زمستان مرتب دچار سرماخوردگی می‌شوند.»

وی در ادامه افزود: «ماست همچنین حاوی پروبیوتیک است و از دیگر موادغذایی حاوی پروبیوتیک می‌توان به دوغ و کشک اشاره کرد که نقش موثری در ارتقای سلامت بدن دارند.»

اسماعیل زاده، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در نهایت خاطر نشان کرد: «افراد» که قصد کاهش وزن دارند ماست را در برنامه غذایی خود بگنجانند چراکه کلسیم موجود در این ماده غذایی به کنترل وزن و همچنین پیشگیری از پوکی استخوان و دیابت کمک می‌کند. علاوه بر این، نقش موثری در رشد قدی کودکان دارد بنابراین نباید در گنجاندن آن در برنامه غذایی کوتاهی‌شود.»

محصولات آرایشی طبیعی، لزوماً ایمن و بدون آلرژی نیستند

مدیرکل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، با تأکید بر اهمیت ضوابط تولید محصولات طبیعی، بیان کرد که طبیعی بودن این محصولات به معنای بی‌خطر بودن آنها برای همه مصرف‌کنندگان نیست.

دکتر محمود آل‌بویه در گفتگو با ایفدانا، ضمن بیان سیاست‌های حمایتی سازمان غذا و دارو در راستای ارتقای کیفیت فرآورده‌های سلامت محور، بر اهمیت پیروی از «دستورالعمل تعیین ادعا در فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی» تأکید کرد. وی به تولیدکنندگان یادآوری نمود که رعایت الزامات معیار ISO۱۶۱۲۸ می‌تواند به ایجاد اعتماد بیشتر در مصرف‌کنندگان کمک کند.

مدیرکل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی همچنین به تبلیغات مربوط به فواید محصولات طبیعی که ادعا می‌شود این محصولات ادعای محیطی کمتر و عوارض آل‌رژیک کمتر دارند اشاره کرد و گفت توجه مصرف‌کنندگان به این نوع فرآورده‌ها را موضوع ات‌اینجیننی جلب کرده‌است. این مقام مسئول در پایان تصریح کرد که مصرف‌کنندگان باید در نظر داشته باشند که عدم استفاده از مواد نگهدارنده، موجب کاهش زمان انقضای این محصولات شده و قیمت آنها نیز به طور معمول از فرآورده‌های شیمیایی بالاتر است.