

از عوارض جانبی مصرف بیش از حد غذاهای کنسروی

طی دوران همه گیری بیماری، افراد بسیاری برای کاهش تعداد مراجعات خود به فروشگاه‌ها، مواد غذایی با طول عمر بالا مانند غذاهای کنسروی را به میزان زیاد خریداری می‌کنند. اما آیا یک رژیم غذایی که مواد غذایی تازه سهم چندانی در آن ندارند می‌تواند در بلندمدت آثاری منفی بر سلامت انسان داشته باشد؟

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از «ایت دیس» نوشت: «غذاهای کنسروی اغلب حاوی میزان زیادی از سدیم و دیگر مواد نگهدارنده هستند تا طول عمر آنها افزایش یابد که این مواد می‌توانند موجب عوارض جانبی منفی بر سلامت انسان شوند؛ به‌ویژه اگر رژیم غذایی شما بیشتر از این نوع غذاها تشکیل شده باشد.

سدیم بیش از حد می‌تواند موجب آثاری منفی بر فشار خون و دیگر شرایط مرتبط با قلب شود و ممکن است به احتیاس مایع در بدن و تورم نیز منجر شود.

در شرایطی که دیگر رایج نیست، اما نگرانی درباره این که غذاهای کنسروی حاوی بیسفتول A باشند همچنان وجود دارد. در حقیقت، حدود ۱۰ درصد از غذاهای کنسروی همچنان دارای پوشش هایی حاوی مواد شیمیایی هستند و در صورت مصرف منظم، این می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شده و حتی خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. اگر قصد خرید غذاهای کنسروی را دارید اطمینان

فریز کردن تخمک به چه افرادی توصیه می‌شود؟



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: سن طلایی بارداری را ۳۵ سال است و بعد از این زمان ذخیره تخمک‌ها و کیفیتشان کاهش پیدا می‌کند.ابوالفضل مهدی زاده، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: سن طلایی بارداری زنان تا ۳۵ سال است و بعد از این زمان ذخیره تخمک‌ها و کیفیتشان کاهش پیدا می‌کند. احتمال بروز سقط جنین در بارداری بعد از ۳۵ سال به دلیل بیماری و مشکلات وجود دارد.

وی با اشاره به این که در بارداری دیر هنگام احتمال تولد نوزاد با مشکلاتی را به همراه دارد، تصریح کرد: انجام عمل فریز کردن تخمک بعد از ۳۰ سالگی به دخترانی که قصد بچه دار شدن در زمان حال را ندارند، توسط متخصصان توصیه می‌شود. اکنون می‌توان جنین را به مدت طولانی فریز کرد؛ فریز کردن در محیط آزمایشگاهی سبب می‌شود تا جنین مد نظر از کیفیت خوبی برخوردار باشد. به‌طور کلی ازدواج یک امر خوب و بهتر از آن بچه دار شدن است. او بیان کرد: آلودگی هوا به صورت غیر مستقیم در بروز ناباروری نقش دارد. سن فاکتور مهمی در بروز مسائل مرتبط با ناباروری در بین زنان است. عضو هیئت علمی دشگاه علوم پزشکی ایران تاکید کرد: آلودگی هوا سبب تشدید بیماری آندو متیروز خواهد شد که در این بین سموم و حشره کش ها باعث تشدید عوارض آن می‌شوند. آندو متیروز یک بیماری ژنتیکی است که با مواد سمی موجود در هوا مرتبط است و با غذاتشدید می‌شود. وی تاکید کرد: این بیماری ژنتیکی درمان قطعی ندارد، ولی قابل کنترل است. این بیماری به‌طور معمول دیر تشخیص دله شده و عارضه ناباروری تحت تاثیر این بیماری قرار می‌گیرد.

با کاهش وزن تخمدان پلی کیستیک را درمان کنید

دانشمندان به ارتباط بین مداخلات برای کاهش وزن و بهبود برخی علائم سندرم تخمدان پلی کیستیک پی برده اند.محققان دانشگاه آکسفورد بریتانیا اخیراً دریافتند که مداخلات کاهش وزن ممکن است به افراد مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک کمک کند تا وزن را کاهش دهند و تنظیم قند خون و نشانگرهای هورمونی را بهبود بخشند.سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) که به عنوان سندرم استاین-لونتال نیز شناخته می‌شود، زنان در سنین باروری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این عارضه، شایع‌ترین اختلال غدد درون ریز و علت ناباروری در بین زنان است.

سندرم تخمدان پلی کیستیک علت یا درمان شناخته شده‌ای ندارد. برخی از افراد مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک علائم کمی را تجربه می‌کنند و برخی بدون علائم هستند. از هر ۱۰ زن یک نفر تحت تأثیر این سندرم قرار می‌گیرد.

این بیماری اغلب با نامنظم شدن یا در دست رفتن تخمک گذاری و دوره‌های عادت ماهانه همراه است، همچنین ممکن است منجر به سطوح بالای غیر طبیعی آندروژن شود که می‌تواند باعث هیرسوتیسم شود.بیش از نیمی از زنان مبتلا به PCOS دچار اضافه وزن یا چاقی هستند. حداقل ۶۵ تا ۸۰ درصد افراد مبتلا به PCOS با مقاومت به انسولین زندگی می‌کنند.علاوه بر این، افراد مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک و دلای اضافه وزن نسبت به زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک و دلاری وزن سالم‌تر، نتایج پزشکی بدتری را تجربه می‌کنند.در جستجوی تأیید قوی‌تر، دانشمندان بیش از ۳۰۰۰ مطالعه علمی را جست‌وجو کردند. آنها همچنین به ده‌ها زن مبتلا به PCOS مصاحبه کردند.بررسی سیستماتیک آنها نشان می‌دهد که مداخلات کاهش وزن 'بهبود برخی از ویژگی‌های بالینی مهم PCOS' را تقویت می‌کند.منبع: مهر

رژیم غذایی مدیترانه ای سبز شامل مواد گیاهی بیشتری نسبت به رژیم مدیترانه ای سنتی است. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، رژیم مدیترانه ای سبز نسخه گیاه محورتر از رژیم غذایی مدیترانه ای سنتی است که محتوای پلی فنل بالاتری دارد.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که هر دو رژیم غذایی ممکن است به تنظیم قند خون و پیری کندتر مغز کمک کند، و نوع سبز آن احتمالاً نتایج بهتری ارائه می‌دهد. کارشناسان توصیه می‌کنند در صورتی که رژیم غذایی مدیترانه ای سبز با نیازهای شما مطابقت دارد از آن پیروی کنید و توصیه می‌کنند برای حفظ سلامت مغز از غذاهای غنی از پلی فنل بیشتری استفاده کنید.

کارآزمایی بالینی اخیر نشان داد که هر دو رژیم غذایی مدیترانه ای سنتی و سبز به‌طور قابل توجهی انقباض مغز مرتبط با افزایش سن را تا حدود ۵۰ درصد در طول ۱۸ ماه کاهش می‌دهد.

اکنون، یک تحلیل جدید از این کارآزمایی بررسی کرد که چگونه نشانگرهای سلامت مرتبط با رژیم غذایی ممکن است بر اختلاف بین حجم مغز افراد و حجم مورد انتظار برای سن آنها تأثیر بگذارد.

با افزایش سن، هیپوکامپ معمولاً از نظر اندازه کاهش می‌یابد در حالی که بطن‌های جانبی منبسط می‌شوند. این نشانگرها می‌توانند نشان دهنده پیری مغز باشند.

برخی از افراد سن مغزی دارند که با سن واقعی (تقویمی) آنها متفاوت است. سن مغز جوان‌تر نشان دهنده سلامت شناختی



حاصل کنید که انواع فاقد بیسفتول A را خریداری می‌کنید.

آیا میوه‌ها و سبزیجات تازه ارزش غذایی بیشتری نسبت به نمونه‌های منجمد و کنسروی دارند؟

بستگی دارد. بیشتر اوقات هیچ تفاوتی بین ارزش غذایی محصولات کنسروی با میوه‌ها و سبزیجات تازه وجود ندارد. آن چه تفاوت را ایجاد می‌کند این است که چه موادی برای بهبود عطر و طعم و طول عمر بیشتر به محصولات کنسروی اضافه شده است. بسیاری از میوه‌های کنسروی در شربت‌هایی سرشار از شکر غوطه‌ور هستند. سدیم بیش از حد نیز نگرانی اصلی درباره سبزیجات کنسروی

محققان پی بردند؛

رژیم غذایی برای کند شدن پیری مغز

آنها از میزان انقباض هیپوکامپ بر اساس اسکن‌های MRI، ارزیابی سن مغز و پیش‌بینی خطر زوال عقل در آینده استفاده کردند. در طی ۱۸ ماه، تغییرات مثبت در هیپوکامپ - که نشان دهنده کاهش کمتر در سن مغز است - به‌طور مستقل با بهبودهای عمده در نشانگرهای کوتاه مدت و بلندمدت قند خون، مقاومت به انسولین و سطوح پروتئین واکنشی C مرتبط بود. علاوه بر این، افرادی که وضعیت دیابت شأن بهبود یافت، از دست دادن بافت مغز کمتری نسبت به افرادی که هیچ تغییری نداشتند یا وضعیت دیابت بدتر شد، نشان دادند.

کاهش c۱AHb، c۴rd، که نشان دهنده کنترل بهتر قند خون است، با تغییرات قابل توجهی در نواحی مغز مانند تالاموس و مخچه مرتبط است.

این مناطق برای شناخت، عملکرد حرکتی و پردازش اطلاعات

حسی کلیدی هستند.

نکته مهم این است افرادی که بیشتر مانکای و چای سبز، به عنوان بخشی از رژیم مدیترانه ای سبز، مصرف می‌کنند بهبود بیشتری در مدیریت قند خون و پیری مغز فراتر از کاهش وزن نشان می‌دهند.

در حالی که تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، نتایج نشان می‌دهد که مدیریت بهتر قند خون و مصرف روزانه غذاهای غنی از پلی فنل ممکن است به کند کردن تغییرات مغزی مرتبط با افزایش سن کمک کند.

محسوب می‌شود.

محصولات کنسروی کم سدیم یا فاقد سدیم افزوده انتخاب‌های بهتری هستند. اگر امکان خرید آنها را ندارید، سبزیجات را پیش از مصرف به خوبی بشویید.

میوه‌ها و سبزیجات کنسروی زمانی که درب قوطی آنها را باز می‌کنید به‌طور معمول در مغذی‌ترین حالت خود قرار دارند، از این رو، بهتر است آنها را هرچه سریع‌تر مصرف کنید تا از دریافت تمام مواد مغذی اطمینان حاصل شود.

کنسروی در برابر منجمد؛ کدام یک بهتر است؟

به‌طور کلی، محصولات منجمد انتخاب بهتری هستند زیرا میوه یا سبزی در رسیده‌ترین حالت خود که حاوی بیشترین مواد مغذی نیز است وارد فرآیند انجماد شده است. همچنین، میوه‌ها و سبزیجات منجمد احتمال کمتری دارد حاوی مواد نگهدارنده باشند و اغلب طعم تازه‌تری نسبت به انواع کنسروی دارند. در نهایت، انتخاب تا حد زیادی به آن چه در دسترس شما است، بستگی دارد. مصرف مقداری از میوه‌ها و سبزیجات منجمد یا کنسروی بهتر از آن است که هیچ چیزی مصرف نکنید. میوه‌ها و سبزیجات کنسروی به‌طور معمول مقداری از ارزش غذایی خود را به واسطه گرمایی که طی روند آماده‌سازی کنسرو تجربه می‌کنند، از دست می‌دهند. با این وجود، بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات کنسروی همچنان از محتوای مواد مغذی خوبی برخوردار هستند، از این رو، هر کدام که بیشتر در دسترس هستند می‌توانید استفاده کنید.

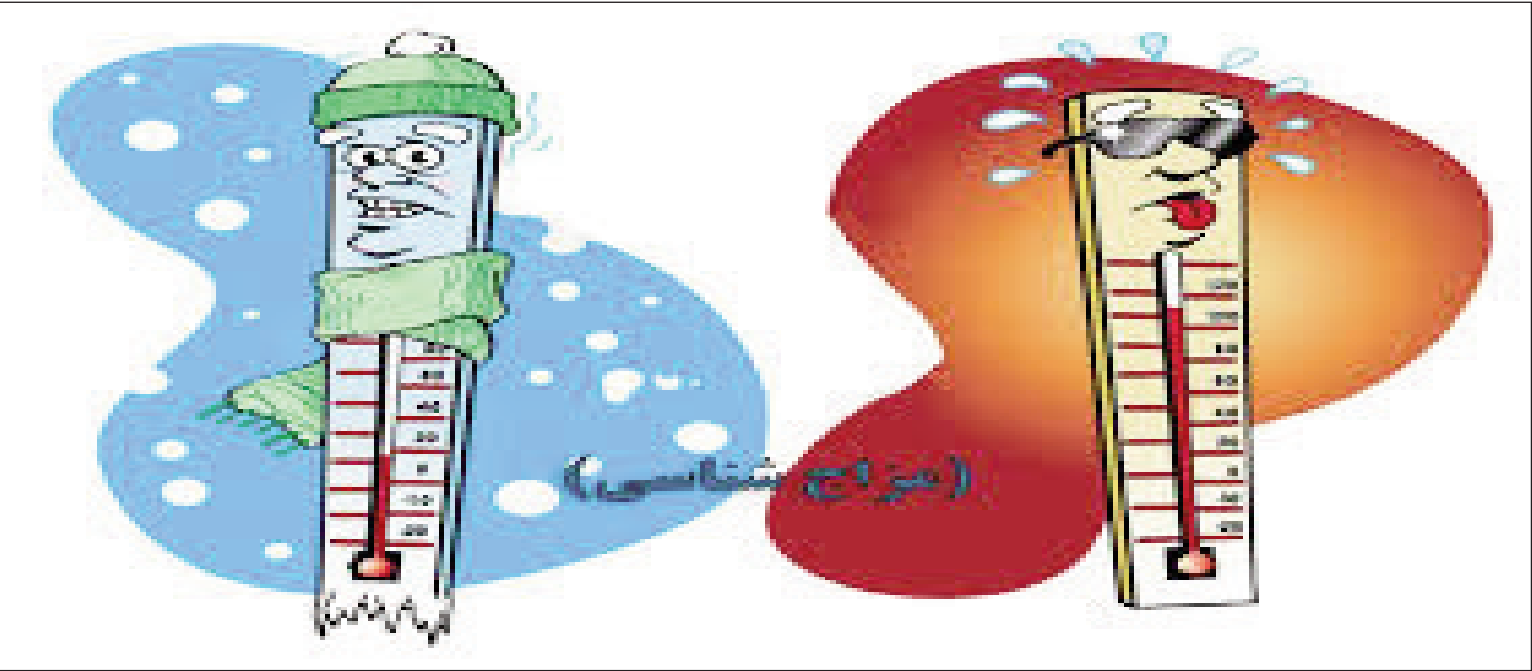


بهتر است، در حالی که سن مغز بالاتر ممکن است نشانه‌ای از پیری سریع‌تر و خطر بالاتر زوال شناختی باشد.

رژیم غذایی مدیترانه ای سبز، حاوی ترکیبات غنی از پلی فنل مانند مانکای و چای سبز است که ممکن است به ویژه مدیریت بهتر قند خون و سن جوان‌تر مغز را افزایش دهد.

در تحلیل جدید، یک گروه بین‌المللی از محققان تغذیه و سلامت مغز، از جمله محققان دانشگاه‌هایی مانند هاروارد و لایپزیگ، به بررسی این موضوع پرداختند که چگونه تغییرات سلامت ناشی از رژیم غذایی ممکن است به تفاوت‌ها در پیری مغز کمک کند.

چطور بفهمیم سردمزاج هستیم یا گرم مزاج؟



خصیصه بیماری‌ها با طبع اشتباه گرفته نشود

لازم به ذکر است که خصیصه برخی بیماری‌ها این است که قسمتی از بدن را گرم و یا برعکس سرد می‌کنند. همین امر موجب اشتباه در تشخیص طبع می‌شود. مثلا خصوصیت کم خونی این است که نوگ لگنتنان دست و پاها را سرد می‌کند.

چربی خون خصوصا کلسترول بالا موجب دلگی و ورم سر معده موجب احساس سردی کف یا می‌شود. سینوزیت باعث احساس سردی شدید در پیشانی و وسط قفسه سینه می‌شود. لازم است اینگونه موارد استثناء شناسایی شده و با درنظر گرفتن آن‌ها اقدام به شناسایی طبع کرد.

مثلا ممکن است صفراوی مزاج باشید و در همه جای بدن و در همه فصول سال احساس گرم‌ا و حرارت کنید، ولی در عین حال وسط قفسه سینه تن سرد باشد. این بدان معناست که شما علاوه بر دلشن طبع صفراوی، ورم معده و رفלקس گوارشی هم دارید.

دانستن نوع طبع تشخیص و درمان بیماری را آسان می‌کند
ممكن است در همه جای بدن خود و در همه فصول سال احساس سردی کنید، ولی کف پاهایتان در اکثر مواقع داغ باشد و این بدان معناست که بلغمی مزاج هستید، ولی در عین حال چربی و کلسترولتان هم بالاست. معمولا درمان چنین افرادی باید به صورت درمان به افشاد مختلف صورت گیرد؛ بنابراین در مواجهه با تشخیص طبع غالب نباید فریب سردی و گرمی موضعی را خورد بلکه بهترین راه تشخیص سردی از گرمی همان پوشیدن و نپوشیدن دائمی لباس و در درجه بعد احساس گر گرفتگی افراد و در درجه سوم وجود حساسیت پوستی به خوراکی‌های گرم مزاج نزد آن هاست. فایده دانستن نوع طبع این است که تشخیص و درمان بیماری را آسان می‌کند.منبع: فارس

کاهش فشار خون فقط با ۵ دقیقه ورزش روزانه



مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد حتی فقط ۵ دقیقه ورزش شدید در روز به کاهش فشار خون کمک می‌کند. به گزارش ایسنا، تجزیه‌وتحلیل داده‌های نزدیک به ۱۵ هزار نفر نشان می‌دهد چند دقیقه دودیدن، دوچرخه‌سواری، بالا رفتن از پله‌ها یا پیاده‌روی سریع تاثیر مثبتی بر فشار خون دارد.

بر اساس گزارشی که در مجله «گردش خون» (Circulation) منتشر شد، افزایش فعالیت تا ۲۰ دقیقه، خطر ابتلا به بیماری قلبی را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

«مارک همر»، استاد پزشکی ورزش در دانشگاه کالج لندن می‌گوید: ورزش، مهم‌ترین عامل مرتبط با فشار خون است.

افراد مبتلا به فشار خون بالا بیشتر در معرض خطر ابتلا به سکنه مغزی قرار دارند. به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، در سال ۲۰۲۲ میلادی عامل اولیه مرگ ۶۸۵ هزار و ۸۷۵ نفر در ایالات متحده، فشار خون بالا بوده است. فشار خون حدود نیمی از آمریکایی‌ها بالااست و مشخصه آن، فشار خون سیستولیک (عدد بالایی) بیش از ۱۳۰ یا فشار خون دیاستولیک (عدد پایین) بیش از ۸۰ است.

اغلب دستورالعمل‌های بهداشتی توصیه می‌کنند که افراد بزرگسال ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید داشته باشند.

همر و همکارانش داده‌های ۶مطالعه قبلی را که در آن شرکت‌کنندگان یک روز کامل از ردیاب‌های حرکتی استفاده می‌کردند با یکدیگر ترکیب کردند تا تاثیر ورزش بر فشار خون را بررسی کنند. میانگین سنی ۱۴ هزار و ۷۶۱ شرکت‌کننده در این پژوهش‌ها، ۵۴ سال بود.

شرکت‌کنندگان به‌طور متوسط ۷ ساعت از روز را خوابیدند، ۱۰ ساعت بی‌تحرك یا در حالت نشسته بودند، سه ساعت در حالت ایستاده، یک ساعت به‌آهستگی و یک ساعت به‌سرعت پیاده‌روی کردند و ۱۶ دقیقه هم به ورزش سریع مشغول بودند.

به گزارش ایندپندنت، طبق نتایج به‌دست‌آمده، ۵ دقیقه ورزش فشار خون سیستولیک را ۰.۶۸ و فشار خون دیاستولیک را ۰.۵۴ کاهش داد و وقتی مدت ورزش ۱۵ دقیقه بیشتر شد، فشار سیستولیک هم بیشتر کاهش یافت. همچنین وقتی شرکت‌کنندگان به جای ۲۱ دقیقه کم‌تحركی یا ۱۶ دقیقه آهسته راه رفتن، ۲۰ دقیقه تمرین بدنی شدید داشتند، ۲ نقطه بهبود در فشار خون سیستولیک به وجود آمد.

متخصصان با توجه به نتایج تحقیقات قبلی تاکید کردند که کاهش ۲ نقطه فشار خون سیستولیک، خطر بیماری قلبی و مرگ ناشی از سکنه مغزی را ۷ تا ۱۰ درصد کاهش می‌دهد. به گفته متخصصان، این شواهد جدید با تایید مطالعات گذشته نشان می‌دهد که حتی تحرك کم می‌تواند تاثیر قابل توجهی بر سلامت قلب و عروق داشته باشد.

به گفته متخصصان، تمرین بدنی ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز نقطه شروع مناسبی است و تاثیر معناداری بر فشار خون می‌گذارد. از آنجایی که افراد همیشه از مشغله کاری و کمبود زمان برای ورزش گله می‌کنند، می‌توانند در این مدت زمان کوتاه، بدون نیاز به تجهیزات ورزشی، بر فشار خون و در نهایت سلامت کلی بدن تاثیر مثبت بگذارند.

سلامت روده‌هایتان را با این رژیم

غذایی تضمین کنید

رژیم غذایی گیاهی، مطلوب‌ترین اثرگذاری را روی میکروب‌های روده دارد زیرا این دسته از خوراکی‌ها باکتری‌ها را در سیستم گوارشی تغذیه می‌کند. به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، باکتری‌های مفید به بدن کمک می‌کنند که مواد مغذی را از خوراکی‌ها استخراج کرده و سیستم ایمنی را در مقابله با التهاب و بسیاری از بیماری‌های مرتبط با آن بهبود دهد.

نتایج بررسی متخصصان دانشکده پزشکی دانشگاه ولنتینگن در سیاتل آمریکا نشان می‌دهد رژیم غذایی گیاهی، مطلوب‌ترین اثرگذاری را روی میکروب‌های روده دارد، زیرا خوراکی‌های گیاهی، باکتری‌های روده را در سیستم گوارشی تغذیه می‌کند.

آن‌ها همچنین دریافتند رژیم غذایی که حاوی ۱۸۰۰ کالری در روز باشد بهترین گزینه است و این درحالی است که رژیم غذایی معمول آمریکایی‌ها حاوی ۳۰۰۰ کالری است و با افزایش وزن و بیماری‌های مزمن مرتبط است، علاوه براین، رژیم غذایی گیاهی به کاهش التهاب در بدن کمک می‌کند. گنجاندن خوراکی‌های گیاهی در رژیم غذایی روزانه به معنی این نیست که بلافاصله فرد رژیم گیاه‌خواری در پیش گیرد، ابتدا باید مصرف خوراکی‌هایی را شروع کرد که به‌طور ویژه برای روده مناسب هستند، یعنی سرشار از مواد مغذی و انواع مختلفی از فیبر هستند که باکتری‌های سالم و مفید را تولید می‌کنند.

به گزارش هلث‌دیت نیوز، از جمله خوراکی‌هایی که تعداد باکتری‌های مفید روده را افزایش می‌دهد می‌توان به موز، ذغال‌اخته آبی (لوبری)، گیاه مارچوبه، تره‌فرنگی، پیاز، سبزیجاتی همچون کلم بروکلی و کلم، انواع لوبیاه‌ها و خوراکی‌های حاوی پروبیوتیک اشاره کرد.منبع: ایسنا