

ارتباط استفاده از شیرین کننده‌های مصنوعی

با رژیم‌های غذایی ناسالم

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که به شیرین کننده‌های مصنوعی در نوشیدنی‌ها و غذاها روی می‌آورند ممکن است به سمت انواع دیگر غذاهای ناسالم که کیفیت رژیم غذایی کلی آنها را پایین می‌آورد، بروند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، این مطالعه، رژیم غذایی تقریباً ۱۶۴۰۰ نفر با میانگین سنی ۵۳ سال را دنبال کرد که حدود چهار پنجم آنها زن بودند. همه در یک مطالعه در حال انجام انجمن سرطان آمریکا با هدف پیشگیری از سرطان ثبت نام کردند.

میزان مصرف شیرین کننده‌های مصنوعی توسط مردم- در بسته‌ها، نوشیدنی‌ها و ماست- همراه با انبوهی از مواد غذایی دیگر ردیابی شد. کیفیت رژیم غذایی کلی افراد با استفاده از امتیاز رژیم غذایی انجمن سرطان آمریکا ارزیابی شد.

این تحقیق نشان داد که با افزایش سطح شیرین کننده‌های مصنوعی، کیفیت کلی



رژیم غذایی مردم کاهش می‌یابد.

به عنوان مثال، این مطالعه نشان داد که افزایش مصرف شیرین کننده‌های

سلامت

مصنوعی با مصرف کمتر میوه‌ها و سبزیجات، اما غذاهای فرآوری شده بیشتر مرتبط است.

اما چرا ممکن است اینچنین باشد؟

نویسنده اصلی، «الیسون سیلوتسکی»، استادیار علوم ورزشی و تغذیه در دانشگاه جورج واشنگتن، در این باره می‌گوید: «اگرچه شیرین کننده‌ها برای جایگزینی شکر افزودنی استفاده می‌شوند، اما مطالعه ما نشان می‌دهد که مصرف کنندگان مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی با جایگزین‌های شکر در حال مصرف سایر غذاها و نوشیدنی‌هایی هستند که دارای مواد مغذی بالایی نیستند، مانند چربی‌های اشباع، سدیم و شکر افزوده‌شده».

در واقع، در بالاترین سطح مصرف شیرین کننده مصنوعی- چهار وعده یا بیشتر در روز - احتمال داشتن یک رژیم غذایی با کیفیت پایین در افراد ۴۳ درصد بیشتر از افرادی بود که از جایگزین‌های شکر استفاده نمی‌کردند.

نتیجه نهایی: مصرف کنندگان شیرین کننده‌های غیر مغذی کیفیت رژیم غذایی کمتری داشتند.

۱۱ جایگزین طبیعی برای آنتی بیوتیک ها



خون را از وجود هرگونه ماده سمی پاک کرده و کارکرد کمک و دستگاه گوارش را نیز بهبود می‌بخشد. تقویت دستگاه ایمنی در صورتی که با دارچین ترکیب شوند، از جمله آثار مفید آن است.

نقره کلونیدی

این ترکیب نابودکننده انواع ویروس و باکتری است. نقره کلونیدی در واقع همان محلول آبی حاوی ذرات نقره است. این ترکیب باید به صورت موقتی استفاده شود، زیرا نقره خود ماده‌ای سمی به شمار می‌رود. با این حال می‌تواند با کمک نقره کلونیدی به جنگ با ویروس‌ها برویید.

زردچوبه

این ادویه زرد و طلایی رنگ در برابر بسیاری از بیماری‌ها به کمک بدن می‌آید. زردچوبه را می‌توان به شیوه‌های مختلفی استفاده کرد، اما ترکیب آن با عسل تأثیرش را دوچندان می‌کند.

عصاره دانه گریپ فروت

نتایج پژوهش منتشر شده در ژورنال Medicine Complementary and Alternative نشان داد که عصاره دانه میوه گریپ فروت می‌تواند ۸۰۰ نوع ویروس و باکتری و قارچ را نابود کند. این عصاره سرشار از آنتی اکسیدان بوده که می‌توانند محیط بدن را قلیایی کنند. بنابراین برای گوارش، روده و تقویت دستگاه ایمنی مفید است.

سیر

علیرغم طعم و بوی سیر، باید از آن به عنوان یکی از قدرتمندترین داروهای جهان یاد کرد. سیر برای سرماخوردگی بسیار مفید عمل می‌کند. بعضی تحقیقات نشان می‌دهند که سیر می‌تواند میزان فشار خون را بین ۷ تا ۸ درصد کاهش دهد. از جمله خواص سیر می‌توان به تصلب شریان، کمک به پیشگیری و درمان انواع سرطان، گزش کته و عفونت قارچی اشاره کرد.

اگر با صبحانه قهرید، بخوانید!



ماهی بخورید

یکی از مغذی ترین خوراکی ها برای دانش آموزان، «غذای مغز» یا همان ماهی است. تحقیقات مختلف ثابت کرده اند حتی مصرف یک وعده ماهی در طول هفته هم می تواند باعث افزایش قدرت حافظه کوتاه مدت در به خاطر سپردن درس ها و کارها

شود. به همین دلیل مصرف ماهی در دوران نوجوانی، به بچه هایی که به تقویت حافظه برای درس خواندن و به خاطر سپردن مطالب نیاز دارند، توصیه می شود.

غلات سیوس دار را فراموش نکنید

غلات سیوس داری مانند نان سنگک، برنج قهوه ای و ذرت بوده‌ه سرشار از فیبر و ویتامین E هستند. به همین دلیل مصرف آنها باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های عروقی و چربی بد خون (LDL) می‌شود. پیشگیری از رسوب چربی در عروق خونی و، بر جریان افتادن خون در بدن به واسطه خوردن غلات سیوس دار، باعث خون رسانی بهتر به مغز و بهبود عملکرد آن می‌شود. پس می‌توان به تمام افرادی مانند دانش آموزان که زیاد از مغز خود کار می‌کنند، توصیه کرد از همین امروز مصرف غلات سیوس دار را جایگزین غلات ساده کنند. ضمن اینکه می‌توانیم نان های سیوس دار را با یک ماده غذایی حاوی پروتئین و چربی مانند کره بادام زمینی مصرف کنیم تا در طول روز با کمبود انرژی، احساس خستگی مداوم و از دست دادن تمرکز روبرو نشویم.

با ۷خاصیت جالب نارگیل آشنا شوید



نارگیل خواص زیادی برای بدن دارد. این میوه خوشمزه باعث تنظیم قند خون می‌شود، سرشار از پتاسیم و آنتی اکسیدان است و به هضم غذا کمک می‌کند. علاوه بر این التهاب بدن را نیز کاهش می‌دهد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، در این مطلب قصد داریم شما را با گوشه ای از خواص این میوه بیشتر آشنا کنیم:

۱- برای کمک به هضم غذا

نارگیل سرشار از اسیدهای چربی است که به هضم غذا کمک می‌کنند. این میوه حاوی دو ماده مغذی مخصوص به نام های تری گلیسیرید دارای زنجیره متوسط و اسید اوریک است. معمولاً اسیدهای چرب اشباع شده دارای زنجیره بلند بوده و به سختی در بدن هضم می‌شوند. اما نوع چربی موجود در نارگیل از تری گلیسیرید دارای زنجیره کوتاه است بنابراین به راحتی هضم می‌شود و کمتر به صورت چربی در بدن ذخیره می‌شود.

۲- باعث سیری می‌شود

نارگیل حاوی میزان زیادی فیبر است بنابراین برای پیشگیری از یبوست فوق العاده است. این میوه همچنین به مهار اشتها و برطرف کردن گرسنگی کمک می‌کند. هر ۱۰۰ گرم گوشت میوه نارگیل ۹ گرم فیبر دارد که حدود ۳۵ درصد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند.

۳- منبع آهن، منگنز، فسفر و مس

اگر با آهن که کمبود آن بین خانم‌ها شایع تر است شروع کنیم باید بگوییم که هر ۱۰۰ گرم گوشت این میوه حدود ۱۳ درصد نیاز روزانه ما به آهن را تأمین می‌کند.

البته یادتان باشد که آهن این ماده غذایی از نوع گیاهی است و به همین دلیل کمتر از آهن موجود در مواد غذایی حیوانی جذب بدن می‌شود.

همچنین شیر نارگیل نیز منبع خوب منگنز، فسفر و مس است.

۴- منبع پتاسیم و ویتامینB

این میوه یکی از منابع خوب پتاسیم محسوب می‌شود. یک سهم غذایی ۱۰۰ گرمی از گوشت این میوه حدود ۳۵۶ میلی گرم پتاسیم دارد که ۱۰ درصد نیاز بدن ما را تأمین می‌کند.

باید بدانید که پتاسیم برای سلامت بدن انسان لازم و ضروری است و باعث فعال شدن سلول های عصبی و عضلانی می‌شود.

۵- جایگزین فوق العاده برای نوشیدنی های انرژی زا

اگر هلز ورزش هستید می‌توانید بعد از ورزش به جای نوشیدنی های انرژی زا به آب نارگیل اعتماد کنید. بعد از جلسات ورزشی متوسط نوشیدن مایع داخل نارگیل به تأمین آب بدن کمک زیادی می‌کند.

البته باید گفت که این نوشیدنی برای ورزشکاران حرفه ای که ورزش های سنگین انجام می‌دهند کافی نیست.

۶- برای کنترل قند خون

نارگیل فیبر زیاد و کربوهیدرات کمتری دارد. بنابراین به کنترل قندخون کمک می‌کند. هر ۱۰۰ گرم گوشت این میوه فقط ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد و دارای ۹ گرم فیبر است. با این حال توصیه می‌شود از مصرف مواد غذایی فراوری شده بر پایه نارگیل خودداری کنید. چون این قبیل مواد غذایی صنعتی معمولاً سرشار از قند بوده و فیبر و مواد مغذی کمتری نسبت به میوه طبیعی دارند.

۷- سرشار از آنتی اکسیدان برای مقابله با التهاب

نارگیل سرشار از آنتی اکسیدان ها است و برای مقابله با رادیکال های آزاد و التهاب بدن موثر عمل می‌کند. علاوه بر این در روغن این میوه ترکیبات فنولیک، ویتامین E و فیتواسترول نیز وجود دارد که در جهت ارتقای سلامت بدن نقش دارند. نارگیل منبع ویتامین C هست.

در واقع هر ۱۰۰ گرم گوشت نارگیل حدود ۵ درصد نیاز روزانه ما به این ویتامین را تأمین می‌کند. منبع:به‌دلت نیوز

خواص معجزه‌آسای

پودر سنجد



"سنجد" برای ترمیم شکستگی، ترک استخوان

و پوکی استخوان بی‌نظیر است؛ پودر هسته سنجد، غضروف‌ساز بوده و برای ترمیم مفاصل و کم‌مردم می‌توان آن را با شیر میل کرد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، امروزه شیوع و گسترش "پوکی استخوان" و بیماری‌هایی مانند آرتروز به ویژه در زنان تبدیل به کابوسی وحشتناک در بسیاری از کشورها شده است و پوکی استخوان، چهارمین عامل مرگ‌ومیر در جهان است و از هر ۴ نفر بالای ۲۵ سال، یک نفر مبتلا به آن است!

در طب سنتی ایرانی - اسلامی راهکارهای مختلف ساده‌ای برای پیشگیری یا درمان این بیماری‌ها وجود دارد که در ادامه، یکی از خوراک‌های شگفت‌انگیز و در دسترس همه که تأثیرات معجزه‌آسایی را دارد، معرفی می‌کنیم.

چرا باید "سنجد" را جدی بگیریم

از ائمه اطهار(ع) روایت شده که "سنجد" گوشتش گوشت می‌آورد، استخوانش، استخوان و پوستش، پوست می‌ریواند.

سنجد می‌توان در درمان بسیاری از امراض استفاده کرد؛ مصرف سنجد، کلیه‌ها را گرم و باسیر را درمان می‌کند.

ادرا اگر قطره‌قطره بیاید، با پودر سنجد روان می‌شود؛ بازوان و ساق‌ها را نیرومند می‌کند.

سنجد، عفونت ریه را خشک و آب‌آوری شش‌ها را درمان می‌کند؛ کمبود ویتامین C بدن را رافع می‌کند.

سنجد خاصیت آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی دارد و با ویتامین K به نبرد سموم معده و روده می‌رود.

سرشار از فیبر و منبع غنی از کلسیم است؛ برای همین خوردن آن به پیران و مادران شیرده توصیه می‌شود زیرا هم جلوی پوکی استخوان را می‌گیرد و هم دستگاه گوارش را تقویت می‌کند و هم سردردهای میگرنی را درمان می‌کند و هم نسیان و آلزایمر را کاهش می‌دهد و هم موجب تیزهوشی نوزاد شیرخوار می‌شود.

سنجد برای ترمیم شکستگی و ترک استخوان، بی‌نظیر است و در درمان پوکی استخوان - به‌عنوان چهارمین عامل مرگ‌ومیر در جهان- اثرات معجزه‌آسایی دارد؛ می‌توان گفت همه بیماران مبتلا به پوکی استخوان از سنجد، غافل بوده‌اند!

در مکتب طبّی این‌سینا، آسیاب‌شده سنجد با هسته آن درمان ساده، عالی و بی‌خطر برای آرتروز، روماتیسم و پوکی استخوان است.

پودر سنجد را چگونه تهیه و مصرف کنیم
اگر می‌توانید، خودتان تعدادی سنجد تازه را با پوست و گوشت و هسته آسیا کنید اما اگر آسیا ندارید یا نگران هستید، هسته سنجد، آسیای شما را خراب کند، می‌توانید پودر سنجد آماده تهیه کنید.

یک قاشق غذاخوری پودر را در یک لیوان شیر، بریزید و با یک قاشق غذاخوری عسل آن را شیرین کنید و روزانه یک وعده از آن را با غذا یا میان‌وعده میل کنید.

با ۱۴ روز خوردن این معجون ساده، معجزه آن را مشاهده کنید؛ ۷۰ تا ۷۲ روز مصرف آن، مکمل درمانی بسیار مناسبی برای مبارزه با پوکی استخوان و آلزایمر است.

از دیگر فواید سنجد می‌توان به این موارد اشاره کرد:

بهترین دارو برای رفع کمبود ویتامین C و K در بدن است

دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی است

خاصیت ضدالتهابی دارد و التهابات معده و روده را می‌زداید

ضداسهال و قابض است؛ جوشانده برگ

سنجد، بهترین دارو برای اسهال کودکان است

پودر هسته سنجد در درمان التهاب‌های حاد و مزمن کاربرد دارد و آرتروز را درمان می‌کند

ضد تب و درد است

بادشکن و ضدنفخ است

مقوی قلب است

سردردهای سرد، سودولی و بلغمی را تسکین می‌دهد

پودر هسته آن، غضروف‌ساز بوده و برای ترمیم مفاصل و کم‌مردم می‌توان آن را با شیر میل کرد

از کل آن برای التیام زخم استفاده می‌شود کم کالری و مقوی معده است

سنجد پخته‌شده در روغن زیتون، درد مفاصل و خارش پوست را درمان می‌کند و برای رشد مو مفید است؛پودر هسته سنجد در درمان التهاب‌های حاد و مزمن کاربرد دارد و آرتروز را

درمان می‌کند.منبع: تسنیم