عوارض زیاده روی در مصرف ماکارونی

متخصص تغذیه روس معتقد است مصرف هر روز ماکارونی می‌تواند باعث سندرم روده تحریک پذیر، بیماری‌های خود ایمنی و مشکلات پوستی شود.

به گزارش باشگاه خبرنگارن جوان، به نقل از اسپوتنیک، آناستازیا گاوریکووا متخصص تغذیه روس می‌گوید تنوع مواد مغذی قاعده اصلی هنگام تنظیم رژیم غذایی است که به جلوگیری از عواقب خطرناک برای بدن کمک می‌کند.

اگر هر روز ماکارونی بخورید، مواد مغذی را که برای مثال در غلات از جمله گندم سیاه، برنج قهوه‌ای و کینوا وجود دارد، دریافت نمی‌کنید اما اگر خوردن هر روزی

ماکارونی را دوست دارید، می توانید بررسی کنید که مشکلی در دستگاه گوارش یا بیماری‌های خود ایمنی دارید؟ پوست شما چگونه به نظر می‌رسد؟ آیا اضافه وزن دارید یا نه؟ اگر مشکلی ندارید، می‌توانید از ماکارونی تهیه شده از گندم معمولی در حد اعتدال استفاده کنید.

این متخصص تغذیه اضافه می کند که بهتر است ماکارونی بدون گلوتن تهیه شده از فونچوز، شیراتاکی، نخود فرنگی، نخود و ذرت باید وارد رژیم غذایی شود.

پیش از این، آناستازیا گاوریکووا متخصص تغذیه، محصولاتی را نام برد که باعث بالا رفتن روحیه و سرحالی در زمستان می‌شوند. به گفته او محصولات لبنیاتی از نوع پنیر، ماست، ماست کیسه‌ای است. این متخصص برای کسانی که به دلایلی از مصرف آن‌ها اجتناب می کنند توصیه کرد که کنجد و ماهی کوچک را در رژیم غذایی خود قرار دهند.

دستورالعمل تقویت بدن در روزهای سرد سال

در فصل سرد، تغذیه مناسب به حفظ انرژی، تقویت سیستم ایمنی و محافظت در برابر سرما کمک کند. مصرف غذاهای گرم و غنی از ویتامین‌ها و مواد مغذی، بهترین راه برای مقابله با شرایط سخت هوای سرد است.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر؛ با فرارسیدن فصول سرد سال، نیاز بدن به مواد مغذی بیشتر می‌شود تا از سرما محافظت کرده و سیستم ایمنی تقویت شود. متخصصان تغذیه توصیه می کنند در این دوران مصرف غذاهایی که حرارت بدن را حفظ کرده و سیستم ایمنی را تقویت می کنند، در اولویت قرار گیرد.

در هوای سرد، بدن برای حفظ دمای طبیعی خود به انرژی بیشتری نیاز دارد. به گفته کارشناسان، غذاهایی که حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده، پروتئین‌های باکیفیت و چربی‌های سالم هستند، بهترین انتخاب‌ها برای تأمین انرژی و تقویت سیستم ایمنی بدن هستند.

سوپ‌ها و آش‌های گرم از بهترین انتخاب‌ها برای این دوران هستند. این غذاها نه تنها بدن را گرم نگه می‌دارند بلکه حاوی سبزیجات، حبوبات و پروتئین‌هایی هستند که به حفظ سلامت عمومی کمک می‌کنند. آش‌ها و سوپ‌های متنوع مانند سوپ مرغ، سوپ عدس و آش‌های سبزیجات به تقویت سیستم گوارشی و ایمنی کمک می کنند.

مواد غذایی غنی از ویتامین C همچون مرکبات (پرتقال، لیمو، گریپ‌فروت) و سبزیجاتی مانند فلفل دلمه‌ای و کلم بروکلی نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند. ویتامین C به مبارزه با عفونت‌ها کمک می‌کند و از بروز سرماخوردگی جلوگیری می کند.

غلات کامل و نان سبوس‌دار گزینه‌های عالی برای تأمین انرژی طولانی‌مدت هستند. کربوهیدرات‌های پیچیده موجود در این مواد، به بدن انرژی لازم برای مقابله با سرما را می‌دهند و به تنظیم دمای بدن کمک می کنند.

چربی‌های سالم مانند روغن زیتون، آووکادو و ماهی‌های چرب (سالمون، تن و ساردین) نیز برای حفظ انرژی و سلامت سلول‌ها ضروری هستند. این چربی‌ها به تقویت سیستم ایمنی و مبارزه با التهاب‌ها کمک می کنند.

نوشیدنی‌های گرم نیز می‌توانند در روزهای سرد انرژی و گرمای بیشتری به بدن برسانند. چای زنجبیل، چای سبز و دمنوش‌های گیاهی با خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی خود به مقابله با سرماخوردگی و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند.

عسل؛ عسل طبیعت گرمی دارد و مصرف منظم آن به گرم نگه داشتن بدن کمک می کند. عسل برای جلوگیری از سرماخوردگی، سرفه و آنفلوانزا مفید است زیرا سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. هر صبح مقداری عسل در آب داغ حل کرده و میل کنید تا بدنتان در آغاز روز کمی گرم‌تر شود.

همچنین تخم مرغ یک ماده غذایی حاوی ویتامین B۱۲ است و عملکرد طبیعی سیستم ایمنی را تقویت می کند. علاوه بر این، باعث کاهش خستگی می‌شود. تخم مرغ انرژی مورد نیاز بدن را در روزهای سرد سال تأمین کرده و از کسالت و خستگی جلوگیری می کند.

نوشیدنی‌های گرم و مقوی

نوشیدنی‌های گرم مانند چای زنجبیل، چای سبز و دمنوش‌های گیاهی می‌توانند به گرم نگه داشتن بدن کمک کرده و سیستم ایمنی را تقویت کنند. زنجبیل به‌ویژه به دلیل خواص ضدالتهابی‌اش در مقابله با سرماخوردگی مؤثر است.

با رعایت یک رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی تقویت‌کننده در فصول سرد، می‌توان از بروز بیماری‌های فصلی جلوگیری کرده و انرژی لازم برای مقابله با سرما را تأمین کرد. مصرف غذاهای گرم، سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی، بهترین راه برای حفظ سلامتی و انرژی در روزهای سرد سال است.

با خواص فوق العاده جوانه گندم برای سلامتی آشنا شوید

جوانه گندم به عنوان یک مکمل غذا، مواد مغذی با ارزشی دارد. همچنین منبعی عالی از پروتئین گیاهی در کنار فیبر و چربی های سالم، منیزیم، زینک، تیامین، فولات، پتاسیم و فسفر است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ جوانه گندم قسمتی از هسته گندم است و مسئولیت آن، کمک کردن به گیاه برای تولید گندم جدید است. با اینکه جوانه گندم در طول بسیاری از فرآیندهای تولید آرد حذف می شود، یک جزء اصلی تغذیه از گندم کامل به حساب می آید. جوانه گندم به همراه پوسته، در فرآیند تولید آرد تصفیه شده حذف می شود تا طول عمر محصول نهایی افزایش پیدا کند.

جوانه گندم، به صورت خام نیز موجود است و آن را در بعضی محصولات نیز به کار می برند. جوانه گندم روی ماست، بستنی، پای میوه و غلات سرد و گرم استفاده می شود. همچنین در درست کردن توپ های گوشتی و در کل پخت گوشت، جایگزین مناسبی برای پودر سوخاری به حساب می آید.

جوانه گندم چه کاری می تواند برایم بکند؟

جوانه گندم به عنوان یک مکمل غذا، مواد مغذی با ارزشی دارد. همچنین منبعی عالی از پروتئین گیاهی در کنار فیبر و چربی های سالم، منیزیم، زینک، تیامین، فولات، پتاسیم و فسفر است.

جوانه گندم سرشار از ویتامین E یک ماده مغذی ضروری با خواص آنتی اکسیدانی است. متخصصان بر این باورند که آنتی اکسیدان ها، مقدار رادیکال های آزاد در بدن را کاهش می دهند و تحقیقات نشان داده منابع طبیعی آنتی اکسیدان برای پیشگیری از بیماری ها بهتر هستند.

برخی متخصصان بر این عقیده اند که جوانه گندم، به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند و باعث سالم ماندن قلب و سیستم قلبی عروقی می شود. محققان ادعا می کنند جوانه گندم می تواند موجب کاهش خطر بیماری های قلبی شود و به تثبیت وزن سالم کمک کند.

همچنین روغن جوانه گندم می تواند به کنترل سطح کلسترول کمک کند.

اما هنوز شواهد کافی برای اثبات دیگر ادعاها از جمله محافظت از پوست در برابر پیری زودرس، کمک به فشار خون، کمک به عملکردهای مغزی یا کمک به هضم غذا وجود ندارد.

جوانه گندم و بذر کتان هر دو، به حفظ سلامت قلب در خانم های یائسه کمک می کنند. برخی تحقیقات نشان داده جوانه گندم می تواند به از بین رفتن علائم یائسگی نیز کمک کند اما برای اثباتش همچنان به تحقیقات جامع تری نیاز است.

آیا عوارض جانبی هم دارد؟

افرادی که به مشکل عدم تحمل گلوتن مبتلا هستند و یا به گلوتن آلرژی دارند بهتر است از خوردن جوانه گندم بپرهیزند چون حاوی گلوتن است.

افرادی هم که برنامه غذایی شان کم کربوهیدرات است، باید در مقدار استفاده خود از جوانه گندم دقت کنند. چون یک فنجان جوانه گندم حاوی حدود ۶۰ گرم کربوهیدرات است.

روغن جوانه گندم سرشار از تری گلیسیرید است. افرادی که به بیماری قلبی مبتلا هستند و آن هایی که در خطر ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند، باید مواظب مقدار استفاده خود از این روغن باشند چون مقدار بالای آن می تواند روی سلامتشان تاثیر بگذارد. اگر از بیماری خاصی رنج می برید بهتر است قبل از استفاده، با پزشک خود صحبت کنید.منبع: بهداشت نیوز

تناسب اندام خطر مرگ زودرس را کاهش می‌دهد

وقتی صحبت از زندگی طولانی‌تر به میان می‌آید، فعال ماندن ممکن است بسیار بیشتر از آنچه که فکر کنید مهم باشد.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، طبق بزرگ‌ترین مطالعه‌ای که تاکنون در مورد تناسب اندام، وزن بدن و طول عمر منتشر شده است، محققان دریافتند افرادی که از نظر هوازی تناسب اندام دارند (یعنی قلب، ریه‌ها و ماهیچه‌ها برای تأمین اکسیژن در طول ورزش به خوبی با هم کار می‌کنند) با خطر بسیار کمتر مرگ زودرس مواجه هستند، حتی اگر چاق باشند.

در واقع، تناسب اندام، خطر مرگ زودرس را برای افراد چاق به نصف کاهش می‌دهد، در مقایسه با افراد دارای وزن طبیعی که تناسب اندام ندارند.

این بررسی داده‌های ۲۰ مطالعه قبلی شامل تقریباً ۴۰۰۰۰۰ بزرگسال میانسال و مسن از کشورهای مختلف را که حدود ۳۰

درصد از آنها زن بودند، جمع آوری کرد.

شرکت کنندگان بر اساس آمادگی هوازی که به طور عینی از طریق تست استرس قلبی عروقی اندازه گیری شد و شاخص توده بدنی (BMI) گروه بندی شدند.

آنها همچنین داده‌هایی را در مورد افرادی که در طول دوره‌های پیگیری تا حدود دو دهه فوت کردند، جمع آوری کردند.

یافته‌ها واضح بود:

افرادی دارای اضافه وزن یا چاق که تناسب اندام داشتند، خطر مرگ مشابهی با افراد متناسب با وزن طبیعی داشتند.

اما افرادی که تناسب اندام نداشتند - بدون توجه به وزنشان - ۲ تا ۳ برابر بیشتر در معرض خطر مرگ زودهنگام به هر علت یا بیماری قلبی بودند.

«سیذارتا آنگادی»، نویسنده ارشد این مطالعه و فیزیولوژیست ورزشی در دانشگاه ویرجینیا، گفت: «از نقطه نظر آماری، تناسب اندام تا حد زیادی خطر مرگ زودهنگام ناشی از بیماری‌های مرتبط با چاقی را از بین می‌برد.»

این مطالعه نشان می‌دهد که دستیابی به تناسب اندام بهتر نیازی به تلاش زیاد ندارد. برای بسیاری از ما، پیاده روی سریع با سرعتی که بتوانید صحبت کنید اما آواز نخوانید، برای تقویت تناسب اندام کافی است.

رفع یبوست با نوشیدن قهوه

قهوه دارای خواص و مضرات فراوان است که باعث رفع یبوست و کاهش اشتها در افراد خواهد شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از رویترز قهوه گونه‌ای نوشیدنی رایج است که از دانه‌های بوداده و آسیاب‌شده گیاه قهوه به‌دست می‌آید. گیاه قهوه بومی مناطق نیمه‌گرمسیری آمریکا و برخی از جنوب آسیا و جنوب شرق آسیا است، هنگام رسیدن میوه گیاه قهوه، دانه‌های قهوه را برداشت و فرآوری می کنند.

پس از نوشیدن قهوه، کافئین جذب جریان خون می‌شود. این ماده پس از عبور از ایست بازرسی مغز، به سیستم اعصاب مرکزی می‌رسد. کافئین پس از ورود به سیستم اعصاب مرکزی، به سراغ آدنوزین (عامل احساس خستگی و خواب‌آلودگی) می‌رود و مانع فعالیت آن می‌شود. کافئین سبب افزایش تولید نوراپی‌نفرین و دوپامین می‌شود. نوراپی‌نفرین برای حفظ دقت، کنترل احساسات، یادگیری و ادراک ضروری است و دوپامین عامل توانایی، انرژی و لذت است.

فواید مصرف قهره

عملکرد هوشیارتر مغز و اعصاب می‌شود.

خستگی شما را برطرف می کند.

با کاهش اشتها، جلوی چاقی را می گیرد.

به از بین رفتن یبوست کمک می کند.

با شل کردن ماهیچه‌های شش باعث تنفس بهتر می‌شود.

با رفع خستگی، باعث افزایش فعالیت شما می‌شود.

مهارت و دقت در کارها را بهبود عملکرد چشم، افزایش می‌دهد.

با تحریک مغز، حافظه را افزایش می‌دهد.

به انسان تیزهوشی همراه با آرامش می‌بخشد.

برای بعضی افراد، عامل تحریک قوای جنسی است.

مضرات مصرف قهوه چیست؟

قهوه فشارخون را بالا می‌برد و آن‌هایی که فشارخونشان بالاست باید از نوشیدن قهوه خودداری کنند.

باعث تحریک و ضعیف شدن قلب می‌شود.

باعث بیماری قلبی می‌شود. تجربه ثابت کرده است کسانی که قهوه می‌نوشند احتمال بیماری قلبی در آن‌ها سه برابر کسانی است که قهوه نمی‌خورند.

کلسترول خون را افزایش می‌دهد.

زنان باردار به‌هیچ‌وجه نباید قهوه مصرف کنند زیرا باعث عوارض خطرناک برای کودک می‌شود.

خوردن قهوه در خانم‌ها ممکن است باعث کیست در سینه شود.

ایجاد سردرد می کند.

قهوه بی‌خوابی می آورد.

ممکن است باعث حرکات غیرارادی عضلانی شود.

ایجاد ناراحتی‌های روده‌ای و معده‌ای می کند.

لرزش و رعشه می آورد.

سوءهاضمه می آورد.

در برخی مصرف زیاد تولید اسهال می کند.

خواص دارویی قهوه در طب سنتی ایران

طبع قهوه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و از آنجایی که جزو دسته آلکالوئیدها است، بنابراین کسانی که طبع سرد دارند باید در مصرف آن احتیاط کرده و فقط آن را به‌عنوان دارو مصرف کنند، کسانی که به آن معتاد هستند باید سعی در ترک آن داشته باشند.

قهوه محرک است و هضم را آسان می کند.

تب بر است مخصوصاً تب‌های نوبه‌ای را برطرف می کند.

به بدن نیروی کاذب می‌دهد.

مسمومیت‌های ناشی از مصرف الکل زیاد را درمان می کند.

برای برطرف کردن یرقان مفید است.

ادرارآور است.

در درمان سرفه‌ای که با بلغم همراه باشد موثر است.

دردهای عصبی را درمان می کند.

در درمان سیاه‌سرفه مفید است.

ضدعفونی کننده است.

گرد قهوه برای سوختگی‌ها مفید است.

قهوه ضدافسردگی است.

مقاومت ورزشکاران را زیاد می کند.

برونش‌ها را باز می کند برای مبتلایان به بیماری آسم مفید است.

برای برطرف کردن تب یونجه مفید است.

از کرم‌خوردگی دندان جلوگیری می کند.

مضرات قهوه از نظر طب سنتی ایران

قهوه فشارخون را بالا می‌برد و آن‌هایی که فشارخونشان بالاست باید از نوشیدن قهوه خودداری کنند.

باعث تحریک و ضعیف شدن قلب می‌شود.

کلسترول خون را افزایش می‌دهد.

زنان باردار به‌هیچ‌وجه نباید قهوه مصرف کنند، زیرا باعث عوارض خطرناک برای کودک می‌شود.

خوردن قهوه در خانم‌ها ممکن است باعث کیست در سینه شود.

قهوه بی‌خوابی می آورد.

ایجاد ناراحتی‌های روده‌ای و معده‌ای می کند.

لرزش و رعشه می آورد.

سو هاضمه می آورد.

در برخی مصرف زیاد تولید اسهال می کند.

طبع سرد قهوه می‌تواند باعث تضعیف قوای جنسی شود.

این بیماری خطرناک چراغ خاموش در کشور جولان می‌دهد

رئیس اتحادیه انجمن‌های علوم زیستی ایران گفت: ۱۴ درصد ایرانی‌ها مبتلا به دیابت هستند؛ بیماری که سلامت جسم و اعصاب را به خطر می‌اندازد و با سالمندی جمعیت، شیوع بیشتری می‌یابد.

مهران حبیبی رضایی استاد بیوشیمی دانشگاه، رئیس اتحادیه انجمن‌های علوم زیستی ایران و رئیس دانشکده زیست شناسی دانشگاه تهران در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: دیابت بیشتر از آنکه بیماری قند باشد بیماری استرس اکسیداتیو و رادیکال‌های آزاد است. دو نوع بیشتر شناخته شده دیابت، شامل دیابت نوع ۱ و دیابت نوع ۲ است. در دیابت نوع ۱ که معمولاً در کودکی تشخیص داده می‌شود و بیشتر زمینه ارثی دارد، سلول‌های تولیدکننده انسولین به‌دلیل فرآیندهای خود ایمنی از بین می‌روند.

در دیابت نوع دو که ابتلاء به آن بیشتر در بزرگسالی است، علیرغم تولید انسولین، به دلایل نه چندان معلوم، عملکرد آن مختل می‌شود که به آن مقاومت به انسولین می گویند.

وی افزود: از آنجایی که کارکرد هورمون انسولین به تأمین امکان ورود قند گلوکز به درون سلول‌های محیطی مصرف کننده آن محدود نیست و وظایف متابولیکی و شناختی نیز دارد، کمبود انسولین یا مقاومت به آن منجر به بروز اختلالات متابولیکی و حتی مشکلات شناختی از جمله زمینه ساز ابتلاء به بیماری‌های وابسته از جمله آلزایمر به عنوان دیابت نوع ۳ می‌شود.

چه آماری از شیوع دیابت در ایران وجود دارد؟

رضایی ادامه داد: طبق آمارهای موجود، بین ۱۰ الی ۱۴ درصد جمعیت ایران به دیابت و پیش دیابت مبتلا هستند که معادل حدود ۹ تا ۱۲ میلیون نفر است. از این تعداد، دیابت نوع ۱ در کودکان و نوجوانان شیوع دارد و تعداد مبتلایان به آن بین ۱۰۰ هزار تا ۵۰۰ هزار نفر تخمین زده می‌شود. دیابت نوع ۲ شایع‌تر بوده و بیشتر در میان بزرگسالان دیده می‌شود. دیابت، چه نوع ۱ و چه نوع ۲، می‌تواند پیامدهای جدی داشته باشند.

این بیماری بر کلیه‌ها اثر گذاشته و می‌تواند منجر به آسیب و نارسایی کلیوی شود. همچنین، مشکلاتی مانند رتینوپاتی یا تخریب شبکیه چشم، که در نهایت به نابینایی منجر می‌شود، و زخم‌های دیابتی که گاهی به قطع عضو می‌انجامند، از عوارض شایع این بیماری هستند. علاوه بر این، دیابت اثرات متابولیکی و شناختی دارد که می‌تواند به ترتیب موجب ابتلاء به بیماری‌های کبدی از جمله کبد چرب و آسیب‌های مغزی از جمله بیماری‌های زوال عصبی شود.

پیامدهای دیابت برای بیماران

به گفته این کارشناس؛ ابتلاء به دیابت در کشور ما با شیب نگران کننده‌ای در حال افزایش است. سبک زندگی ناسالم از جمله تغذیه ناسالم، استرس‌های روحی و روانی و قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا از جمله دلایل افزایش شیوع دیابت و در نتیجه بیماری‌های وابسته به آن در کشورمان هستند. به‌ویژه، آلاینده‌های هوا بویژه در مناطق شهری منجر به زایش رادیکال‌های آزاد می‌شوند و خطر ابتلاء به دیابت را افزایش می‌دهند. از سوی دیگر، جمعیت ایران به سمت پیری در حرکت است و با افزایش سن، شیوع دیابت نوع ۲ نیز افزایش می‌یابد.

حبیبی رضایی ادامه داد: پیشگیری از دیابت نیازمند اقدامات جامع است.

تغذیه سالم، کاهش مصرف قند و مواد غذایی فرآوری‌شده، و داشتن فعالیت بدنی منظم از مهم‌ترین راهکارها هستند. همچنین، مدیریت استرس و کاهش آلودگی هوا می‌تواند نقش مهمی در کاهش ابتلاء به دیابت داشته باشد. افزایش آگاهی عمومی و آموزش به مردم درباره عوارض دیابت نیز بسیار ضروری است.

چرا ایران با افزایش شیوع دیابت روبه‌رو است؟

وی خاطرنشان کرد: از جمعیت بالغ بر ۹۰ میلیون نفر کشورمان، تنها حدود ۲۴ درصد زیر ۱۴ سال است که کمتر از میانگین جهانی (حدود ۲۶ درصد) و منطقه‌ای (حدود ۳۳ درصد) است. به عبارت دیگر کشورمان با هم اکنون نیز با پیری جمعیت مواجه است که در سال‌های پیش رو این شرایط تشدید خواهد شد.

با توجه به روند مزبور و مواجهه کودکان کنونی و بزرگسالان سال‌های پیش رو با شرایط آلودگی تشدید شده هوا، فزونی بیش از پیش آمار مبتلایان به دیابت، به عنوان بیماری زمینه ساز ابتلاء به سایر بیماری‌های التهابی بسیار محتمل است.

شرایط مزبور می‌تواند کشور را با مشکلات و محدودیت‌های جدی مواجه کند. آگاهی از واقعیت اشاره شده می‌تواند امکان پیشگیری و آماده سازی شرایط مقابله با چالش‌های پیش رو در آینده نه چندان دور با تکیه بر قدرت علم و تاسی از راهکارهای علمی از سوی تصمیم سازان و دست اندرکاران اجرای کشور را فراهم کند.