

خوراکی‌های مفیدی

که هنگام آلودگی هوا باید

بخوریم



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت:

با مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم می‌توان مانع جذب فلزات سنگین در بدن شد.

محمّدتقی انوشه، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: تغذیه مناسب در هوای آلوده که حاوی ذرات معلق، فلزات سنگین و دیگر مواد آلاینده است می‌تواند به ما کمک کند تا با تأثیر مخرب آلودگی هوا مقابله کنیم. او ادامه داد: فلزات سنگین مانند سرب که در هوای آلوده وجود دارد با تنفس وارد ریه افراد می‌شود و در طولانی‌مدت آثار مخربی بر جای می‌گذارد؛ افراد با مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم می‌توانند مانع جذب فلزات سنگین در بدن شوند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: آلاینده‌هایی که در هوای آلوده وجود دارند به علت حمله و تخریب سلول‌های بدن و ایجاد رادیکال‌های آزاد می‌توانند باعث اختلال در عملکرد سلولی شوند؛ بنابراین مصرف مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان مانند ویتامین E، C، سلنیوم، کاروتنوئیدها و فلاونوئیدها که بیشتر در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند، می‌توانند در هوای آلوده مفید باشند.

او بیان کرد: استفاده از مواد غذایی شامل شلغم، سیر، پیاز به مخاط دستگاه گوارش کمک می‌کنند و همچنین از دستگاه تنفسی در مقابل هوای آلوده محافظت می‌کنند.

انوشه گفت:افراد با مصرف روزانه یک عدد سیب می‌توانند در هوای آلوده به کاهش اثرات سوء آن کمک کنند. زیرا سیب جزو مواد غذایی هست که دارای پکتین است.

او در پایان توصیه کرد: افراد از غذاهای سالم استفاده کنند و از مصرف غذاهای سرخ کردنی و فست قودی بپرهیزند. بهتر است در هوای آلوده از مواد غذایی حاوی کلسیم مانند شیر و لبنیات کم چرب بیشتر مصرف شود زیرا اثرات منفی آلودگی هوا را کم می‌کند.

ماهیچه‌ها خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهند



یک مطالعه نشان داد که سلامت ماهیچه‌ها احتمالاً نقش مهمی در خطر ابتلا به دیابت، در کنار وزن بدن و چاقی دارد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از شینهوا، محققان دانشگاه کرتین استرالیا دریافتند افرادی که دارای چربی اضافی بدن و سلامت عضلانی ضعیف هستند، که به عنوان چاقی سارکوپنیک شناخته می شود، بیش از ۵۳ درصد بیشتر از افراد دارای ترکیب بدنی سالم در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند. این مطالعه، داده‌های سلامتی تقریباً ۴۸۰۰۰۰ بزرگسال در طول ۱۴ سال را تجزیه و تحلیل کرد که همگی در ابتدا فاقد دیابت بودند و نشان داد که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در افراد مبتلا به چاقی سارکوپنیک ۱۹ درصد بیشتر از افراد دارای چاقی به تنهایی و ۹۱ درصد بیشتر از افراد مبتلا به سارکوپنی است.

طبق این مطالعه، در طی ۱۰سال، نزدیک به ۱۵ درصد از افراد مبتلا به چاقی سارکوپنیک به دیابت مبتلا شدند، در مقایسه با حدود ۱۱ درصد افراد مبتلا به چاقی به تنهایی و ۳ درصد از افراد بدون سارکوپنی یا چاقی.

«ژانگ یانگ گوان»، نویسنده اصلی این مطالعه، گفت: «بیشتر مردم می‌دانند که وزن اضافی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد، اما یافته‌های ما نشان می‌دهد که سلامت عضلات نیز بخش مهمی از این پازل است.» گوان گفت: «یافته‌ها این تصور رایج را که خطر ابتلا به دیابت عمدتاً ناشی از وزن بدن است، به چالش می‌کشد و سلامت ماهیچه‌ها را به عنوان یک عامل کلیدی برجسته می‌کند و افزود که این ارتباط در زنان و بزرگسالان زیر ۶۰ سال قوی‌تر است.»

محققان می گویند حفظ سلامت ماهیچه‌ها از طریق فعالیت بدنی منظم ممکن است به کنترل سطح قند خون و کاهش مقاومت بدن در برابر انسولین، عنصر مهم دیابت نوع ۲ کمک کند.

سلامت

بدن در تله عادت بد؛ پیامدهای نادیده قوز کردن



تنفسی را بهبود بخشد.

خستگی مداوم و افت انرژی

قوز کردن نه تنها بر تنفس اثر می‌گذارد، بلکه باعث افزایش مصرف انرژی بدن نیز می‌شود. زمانی که بدن در وضعیت نامتعادل قرار دارد، عضلات بیشتری برای حفظ تعادل درگیر می‌شوند و این موضوع منجر به خستگی سریع‌تر می‌شود.

در نتیجه، فرد ممکن است حتی بدون انجام فعالیت سنگین، احساس خستگی و بی‌حالی داشته باشد. این خستگی مزمن می‌تواند بر عملکرد روزانه، بهره‌وری کاری و حتی کیفیت خواب تأثیر منفی بگذارد.

سردردهایی که از گردن شروع می‌شوند

یکی دیگر از عوارض شایع قوز کردن، سردردهای تنشی است. این نوع سردرد معمولاً ناشی از گرفتگی و فشار در عضلات گردن و شانه‌هاست. وقتی سر به جلو متمایل می‌شود، وزن آن فشار بیشتری به عضلات گردن وارد می‌کند. این فشار مداوم می‌تواند باعث ایجاد درد در ناحیه گردن و انتشار آن به سر شود. بسیاری از افرادی که ساعات طولانی با موبایل یا کامپیوتر کار می‌کنند، این نوع سردرد را تجربه کرده‌اند.

ارتباط پنهان با مشکلات گوارشی

شاید عجیب به نظر برسد، اما وضعیت بدنی می‌تواند بر عملکرد دستگاه گوارش نیز تأثیر بگذارد. قوز کردن باعث فشرده شدن اندام‌های داخلی، از جمله معده، می‌شود.

این فشار می‌تواند روند هضم را مختل کرده و احتمال بروز مشکلاتی مانند رفلاکس معده را افزایش دهد. به‌ویژه پس از غذا خوردن، نشستن در وضعیت خمیده می‌تواند علائم سوزش سر دل را تشدید کند.

کاهش تحرک و سبک زندگی کم‌تحرک

افرادی که به قوز کردن عادت دارند، معمولاً تمایل کمتری به فعالیت بدنی دارند. این وضعیت می‌تواند به کاهش تحرک و در

نهایت افزایش خطر بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی کم‌تحرک منجر شود. وقتی بدن در وضعیت نامناسب قرار دارد، انجام حرکات ورزشی دشوارتر و حتی دردناک‌تر می‌شود. این چرخه معیوب می‌تواند به مرور زمان سلامت عمومی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

تغییرات ظاهری

قوز کردن تأثیرات قابل‌توجهی بر ظاهر بدن دارد. افتادگی شانه‌ها، جلو آمدن سر و ایجاد غیبغ کاذب از جمله این تغییرات هستند. این تغییرات نه تنها ظاهر فرد را مسن‌تر نشان می‌دهند، بلکه می‌توانند بر برداشت دیگران نیز تأثیر بگذارند. زبان بدن نقش مهمی در ارتباطات اجتماعی دارد و وضعیت بدنی نامناسب ممکن است پیام‌هایی از خستگی، بی‌اعتمادی یا عدم اعتماد به نفس منتقل کند.

تأثیر بر روان و اعتماد به نفس

ارتباط بین وضعیت بدنی و سلامت روان موضوعی است که در سال‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است. برخی مطالعات نشان می‌دهند که وضعیت بدنی خمیده می‌تواند با افزایش احساس استرس، اضطراب و حتی افسردگی مرتبط باشد.

در مقابل، حفظ وضعیت بدنی صاف و متعادل می‌تواند به بهبود خلق‌و‌خو و افزایش احساس اعتماد به نفس کمک کند. این ارتباط دوطرفه نشان می‌دهد که اصلاح وضعیت بدن نه تنها برای سلامت جسم، بلکه برای سلامت روان نیز اهمیت دارد.

چرا باید قوز کردن را جدی بگیریم؟

قوز کردن عادت‌ی است که به تدریج شکل می‌گیرد، اما پیامدهای آن می‌تواند بلندمدت و جدی باشد.

از دردهای اسکلتی و عضلانی گرفته تا اختلالات تنفسی، گوارشی و روانی، همگی نشان می‌دهند که وضعیت بدنی نقش مهمی در سلامت کلی بدن ایفا می‌کند.

نکته مهم این است که بسیاری از این عوارض قابل پیشگیری هستند. با افزایش آگاهی و ایجاد تغییرات ساده در سبک زندگی، می‌توان از بروز بسیاری از این مشکلات جلوگیری کرد.

اصلاح یک عادت کوچک، نجات یک بدن

قوز کردن شاید در نگاه اول یک عادت بی‌اهمیت به نظر برسد، اما در واقع می‌تواند زنجیره‌ای از مشکلات جسمی و روانی را به دنبال داشته باشد.

توجه به وضعیت بدن هنگام نشستن، ایستادن و راه رفتن، انجام تمرینات کششی و تقویتی، و کاهش زمان استفاده از ابزارهای دیجیتال از جمله راهکارهایی هستند که می‌توانند به اصلاح این عادت کمک کنند. در نهایت، حفظ یک وضعیت بدنی صحیح نه تنها به سلامت فیزیکی کمک می‌کند، بلکه نقش مهمی در افزایش انرژی، بهبود خلق‌و‌خو و ارتقای کیفیت زندگی دارد.

چرا میوه‌های فریزشده تابستانی سالم‌تر از تازه هستند؟



آیا می‌دانستید میوه‌ای که از فریزر بیرون می‌آورید، ممکن است از آن میوه‌ی تازه‌ای که در سبد میوه می‌بینید، سالم‌تر باشد؟ برخلاف باور عموم، همیشه تازه به معنای مغذی بودن نیست. برخی از محبوب‌ترین میوه‌های تابستانی، به دلیل حساسیت بالا به نور و هوا، در حالت منجمد، ارزش غذایی و آنتی‌اکسیدانی بسیار بالاتری نسبت به مدل تازه خود دارند.

به گزارش ایرنا زندگی- میوه‌های منجمد در سال‌های مورد توجه بسیاری از متخصصان تغذیه قرار گرفته و از یک انتخاب ساده و کاربردی، به پای ثابت بسیاری از رژیم‌های غذایی تبدیل شده است. بر اساس مطلب منتشره در سایت eatingwell برخی از میوه های تابستانی چنانچه پس از کاملاً رسیده شدن، برداشت و بلافاصله منجمد شوند، ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی آن‌ها بهتر حفظ می‌شود.

از سوی دیگر، با توجه به اینکه میوه‌های تازه تا رسیدن به دست مصرف‌کننده، در معرض نور، گرما، جابه‌جایی و نگهداری طولانی قرار می‌گیرند، بخشی از ارزش غذایی خود را از دست می‌دهند. به همین دلیل، کارشناسان معتقدند بر خورد برخی میوه‌های تابستانی، نوع منجمد علاوه بر اقتصادی‌تر و ماندگارتر بودن، از نظر تغذیه‌ای نیز گزینه‌ای بهتری است.

شری گو و eSherri Gov، متخصص تغذیه، توضیح می‌دهد که برخی مواد مغذی مانند فولات و ویتامین C، بلافاصله پس از برداشت میوه تازه شروع به تجزیه می‌کنند. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان محلول در آب است که به نور، گرما و اکسیژن حساس است. میوه‌هایی که سرشار از ویتامین C هستند، در معرض از دست دادن مواد مغذی ناشی از تغییرات دما، حمل و نقل و نگهداری طولانی‌مدت قرار دارند.

وقتی این میوه‌ها یخ‌زدایی یا مخلوط می‌شوند، بافت، رنگ و طعمی که انتظار دارید را بدون فساد یا ضایعات ارثه می‌دهند. لیزا ولته، دیگر متخصص تغذیه، اشاره می‌کند که میوه‌های منجمد ماندگاری بیشتری دارند و دیگر لازم نیست نگران دور انداختن توت‌های کپک‌زده یا سیب‌های له‌شده باشید. میوه‌های تابستانی که بهتر است به صورت منجمد خریداری شوند

توت‌های حساس و کوچک، توت‌فرنگی و بلوبری: این گروه از میوه‌ها در صدر فهرست متخصصان قرار دارند. بلوبری‌هایی که فقط چند هفته در تابستان رسیده هستند، به دلیل اینکه حدود ۲۴ ساعت پس از چیدن منجمد می‌شوند، طعم و ارزش غذایی لوج تابستان را حفظ می‌کنند. کیتی بروایه Katie Brovarone متخصص تغذیه معتقد است، بلوبری‌ها با وجود اینکه کوچک هستند، نسبت به پوست پالپ بیشتری دارد، هر دانه آن میزان زیادی رنگدانه‌های بنفش و آبی (آنتوسیانین‌ها) و سایر ترکیبات گیاهی بیشتری به بدن می‌رسانند.

توت‌فرنگی‌های تازه نیز به دلیل بافت نرم و رطوبت بالا بسیار حساس هستند، اما نوع منجمد آن‌ها با حفظ طعم و مواد مغذی در طولانی‌مدت، گزینه مطمئن‌تری است. به گفته گاو، میزان ویتامین C و پلی‌فنول موجود در توت‌فرنگی‌های منجمد ممکن است با توت‌فرنگی‌های تازه‌ای که روزها نگهداری شده‌اند، برابری کند یا حتی بیشتر باشد. استفاده از این میوه‌ها به صورت یخ‌زده، تنوع در مصرف ویتامین‌ها و مواد معدنی را آسان‌تر می‌کند. میوه‌های گرمسیری و هسته‌دار، انبه و گیلان: گاهی مولعی مانند دشواری زمان دقیق رسیدن میوه های گرمسیری و یا زمان بر بودن آماده‌سازی آن‌ها مثلاً برای هسته گیری یا پوست گیری منجر به هدر رفتن مواد غذایی میوه گرمسیری می‌شود. انبه یخ‌زده که در لوج رسیدگی منجمد می‌شود، کاملاً شیرین و مستقیماً آماده مصرف است و ساختار و مواد مغذی خود را کاملاً حفظ می‌کند. در مورد گیلان نیز، خرید نوع یخ‌زده نیاز به هسته‌گیری را حذف کرده و دسترسی به آن را در خارج از فصل آسان می‌کند. گیلان‌های منجمد در لوج شیرینی فرآوری می‌شوند تا به حفظ آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌های قدرتمند آن‌ها کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند آنتوسیانین‌ها که مسئول رنگ قرمز تیره در گیلان‌های منجمد، پایدار و فعال باقی می‌مانند و پتانسیل ضدالتهابی خود را حفظ می‌کنند. راه‌هایی برای لذت بردن از میوه‌های منجمد تابستانه در طول سال

متخصصان تغذیه روش‌های زیر را برای استفاده از این میوه‌ها توصیه می‌کنند:

اضافه کردن به اسموتی‌ها: می‌توانید کیسه‌های اسموتی آماده، شامل میوه و سبزیجات مورد علاقه‌تان را از قبل در فریزر داشته باشید تا در وقت صرفه‌جویی کنید. تکمیل وعده‌های غذایی: با اضافه کردن یکی از این میوه ها به بلغور جو دوسر گرم میتوان یک وعده صبحانه کامل داشت. علاوه بر این میتوان این میوه های یخ زده را به ماست یا شیر اضافه کنید تا جذب ویتامین و کلسیم موجود در ماست و شیر را دو چندان کنید. سس بخصوص سس سالسا اضافه کرد تا چاشنی شیرین و خوش طعمی برای غذاهای مورد علاقه شما باشد.

آمپول های لاغری؛ نسخه‌ای که برای همه پیچیده نمی‌شود



برخی افراد مضرباشند.»

او تأکید می‌کند: «در کنار مصرف این داروها، رژیم غذایی، فعالیت بدنی و اصلاح سبک زندگی باید حتماً رعایت شود؛ در غیر این صورت، پس از مدتی وزن دوباره به حالت قبل بازمی‌گردد.» به گفته این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، این داروها نیز مانند هر داروی دیگری عوارض دارند. او می‌گوید: «حتی قرص آهن، قرص کلسیم و مکمل‌ها هم عارضه دارند؛ بنابراین طبیعی است که این داروهای درمانی نیز عوارض خاص خود را داشته باشند. به همین دلیل باید فقط با تشخیص پزشک، تحت نظر پزشک و با کنترل مستمر مصرف شوند.»

عوارضی که نباید نادیده گرفت

رضایی درباره عوارض احتمالی این داروها توضیح می‌دهد: «اگر کاهش وزن بدون برنامه صحیح و با نوسانات مکرر افزایش و کاهش وزن همراه باشد، می‌تواند عوارض متعددی ایجاد کند؛ از ریزش مو و پیری پوست گرفته تا کبد چرب و سنگ کیسه صفرا.» او اضافه می‌کند: «از جمله عوارض احتمالی این آمپول‌ها نیز می‌توان به ریزش مو، اختلالات خلق‌و‌خو، افسردگی، پرخاشگری و بی‌حوصلگی اشاره کرد، هرچند واکنش افراد به داروها با یکدیگر متفاوت است.»

علت چاقی افراد یکسان نیست

این فوق تخصص تغذیه با اشاره به اینکه علت چاقی در همه افراد مشابه نیست، می‌گوید: «اگر چاقی فرد ناشی از کم‌کاری تیروئید، مشکلات هورمونی، استرس، اختلالات اعصاب و روان یا پرخوری باشد، صرفاً با این دارو درمان نخواهد شد.

این آمپول‌ها فقط یکی از روش‌های درمانی هستند و ممکن است عارضه هم داشته باشند. پزشک با بررسی شرایط بیمار تصمیم می‌گیرد که آیا منافع مصرف دارو از عوارض احتمالی آن بیشتر است یا خیر.»

رضایی می‌گوید: «در پزشکی چیزی به نام سود مطلق وجود ندارد. همیشه بین بد و بدتر انتخاب می‌کنیم. پزشک عوارض احتمالی را می‌سنجد و اگر تشخیص دهد منافع درمان بیشتر است،

از وعده کاهش ده‌ها کیلوگرم وزن تا تبلیغ «معجزه لاغری»؛ آمپول‌های لاغری این روزها به یکی از پرحاشیه‌ترین داروهای حوزه سلامت تبدیل شده‌اند. دکتر منصور رضایی، فوق‌تخصص تغذیه، در گفت‌وگو با ما از واقعیت‌ها، محدودیت‌ها و عوارض این آمپول‌های پرحاشیه می‌گوید.

به گزارش ایرنازندگی، تب کاهش وزن هیچ‌گاه به اندازه امروز داغ نبوده است. کافی است چند دقیقه در شبکه‌های اجتماعی بگردید تا با انبوهی از روایت‌ها درباره آمپول‌های روبه‌رو شوید که وعده می‌دهند بدون گرسنگی، بدون زحمت و تنها با چند تزریق، ده‌ها کیلوگرم از وزن افراد را کم کنند. همین تبلیغات، بسیاری را به این باور رسانده که سرانجام «معجزه لاغری» پیدا شده است؛ معجزه‌ای که می‌تواند جای رژیم، ورزش و تغییر سبک زندگی را بگیرد.

اما آیا واقعاً چنین است؟ آیا این داروها همان نسخه نهایی درمان چاقی هستند یا تنها یکی از ابزارهای درمان به شمار می‌روند؟ عوارض مصرف خودسرانه این آمپول‌ها چیست و چرا متخصصان بر مصرف آن‌ها فقط زیر نظر پزشک تأکید می‌کنند؟

برای بررسی این موضوع با دکتر منصور رضایی، فوق تخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت‌وگو کرده‌ایم.

این داروها معجزه نیستند؛ فقط یکی از ابزارهای درمان‌اند منصور رضایی با رد این تصور که آمپول‌های لاغری یک «معجزه» برای کاهش وزن هستند، توضیح می‌دهد که این داروها از ابتدا با هدف درمان چاقی تولید نشده بودند. به گفته‌او، همان‌طور که بسیاری از داروها در گذر زمان کاربردهای تازه‌ای پیدا می‌کنند، این آمپول‌ها نیز مسیر مشابهی را طی کرده‌اند. او برای روشن‌تر شدن موضوع به ماینوکسیدیل اشاره می‌کند و می‌گوید: « ماینوکسیدیل در ابتدا داروی درمان فشار خون بود، اما بعدها مشخص شد به دلیل گشاد کردن عروق، می‌تواند به رشد مو نیز کمک کند و امروز به عنوان یکی از داروهای درمان ریزش مو شناخته می‌شود.» او ادامه می‌دهد: «این آمپول‌ها نیز زمانی که وارد بازار شدند، داروهای موفق‌ی برای بیماران مبتلا به دیابت و چاقی بودند، زیرا با کاهش وزن، کنترل قند خون نیز بهتر انجام می‌شود؛ درست همان‌گونه که کاهش وزن می‌تواند به کنترل بهتر فشار خون کمک کند.»

این فوق تخصص تغذیه برای توضیح این ذهنیت، از یک تمثیل استفاده می‌کند و می‌گوید: «آدم‌ها وقتی درمانده می‌شوند، معمولاً دنبال معجزه می‌گردند. روایت مشهوری هست که در برخی قبایل آفریقا، اگر کودکی با ویژگی متفاوت متولد می‌شد، او را همان نجات‌دهنده‌ای می‌دانستند که قرار است همه را از گرفتاری نجات دهد. امروز هم بسیاری از افراد، آمپول‌های لاغری را با همین نگاه می‌بینند؛ گویی قرار است به تنهایی همه مشکلات اضافه‌وزن را حل کنند. در حالی که باید بپذیریم چون به یک علت چاق نشده‌ایم، با یک روش هم درمان نخواهیم شد.»

کاهش وزن بدون تغییر سبک زندگی، مانند‌گا ر نیست رضایی با بیان اینکه این داروها می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند، می‌گوید: «این آمپول‌ها به کنترل اشتها و متابولیسم کمک می‌کنند، اما اولاً در همه افراد اثر گذار نیستند، ثانیاً ممکن است برای