

حقایقی درباره مواد شیمیایی

که می خوریم



تمام مواد غذایی و هر چیز دیگری در اطراف ما - از مواد شیمیایی شکل گرفته است، حال چه به صورت طبیعی و چه به صورت آزمایشگاهی.

به گزارش مجله سرگرمی باشگاه خبرنگاران جوان؛ این ایده که بین مواد شیمیایی طبیعی، مانند آتھایی که در میوه ها وسبزیجات یافت می شوند، و نسخه های مصنوعی آن مواد شیمیایی تفاوت وجود دارد، گزینه خوبی برای نگاه کردن به جهان محسوب نمی شود.

مواد شیمیایی بسیاری در مژه ها و رنگ های طبیعی میوه ها وجود دارند. برخی از آنها دارای اسامی طولانی هستند.

تمام مواد غذایی و هر چیز دیگری در اطراف ما از مواد شیمیایی شکل گرفته است، حال چه به صورت طبیعی و چه به صورت آزمایشگاهی. این به معنای آن است که هر چیزی که بو یا مزه می کنیم واکنشی به مواد شیمیایی است.

به عنوان مثال، بوی میخک از یک ماده شیمیایی به نام اوژنول ناشی می شود.

و دارچین، که پوست خشک شده درونی درختانی خاص است، بو و مزه خود را از ترکیب سیناماللدئید دریافت می کند.

از این رو، بو و مزه های طبیعی و مصنوعی حاوی مواد شیمیایی هستند. تمایز بین طعم دهنده های طبیعی و مصنوعی به منبع مواد شیمیایی باز می گردد.

طعم دهنده های طبیعی از هر چیزی که قابل خوردن است، مانند حیوانات و سبزیجات، تهیه می شوند، حتی اگر آن چیزها در آزمایشگاه برای ایجاد بو و مزه پردارش شده باشند.

طعم دهنده های مصنوعی از هر چیز غیر قابل خوردن، مانند نفت، تهیه می شوند که برای ایجاد مواد شیمیایی طعم دهنده پردارش شده اند. گاهی اوقات یک طعم دهنده شیمیایی می تواند از منبعی طبیعی یا مصنوعی تهیه شده باشد - مولکول نهایی مشابه است، اما مسیر ساخت آن می تواند متفاوت باشد.

مواد شیمیایی مصنوعی در طعم دهنده های مصنوعی نسبت به آن چه در منابع طبیعی مواد شیمیایی یافت می شوند، به طور کلی هزینه تولید کمتری دارند. همچنین، آنها به طور بالقوه امن تر هستند زیرا با دقت مورد آزمایش و استفاده قرار می گیرند. تولید آنها می تواند هرچه بیشتر دوستدار محیط زیست باشد زیرا به زمین برای پرورش مواد غذایی نیاز ندارند.

به عنوان مثال، ترکیب وایتلین مسئول مزه و بوی وایتل است. در طبیعت، وایتلین از ارکیده بومی مکزیک تهیه می شود. اما فرآیند استخراج این ماده شیمیایی خالص و طبیعی فوق العاده زمانبر و پر هزینه است. در همین راستا، دانشمندان روشی برای تولید یک نسخه مصنوعی وایتلین در آزمایشگاه یافتند.

در سال ۲۰۰۶، مایو پاماماتو، پژوهشگر ژاپنی، چگونگی استخراج وایتلین از مدفوع گاو را کشف کرد. وی به واسطه این پیشرفت جایزه ایک نوبل یا نوبل مضحک را در دانشگاه هاروارد دریافت کرد.

بیشتر مردم توجه ای به این مساله ندارند که به همان اندازه مواد شیمیایی موجود در یک مژه و بوی طبیعی می تواند در همانی مصنوعی آن نیز یافت شود. به عنوان مثال، مواد تشکیل دهنده شیمیایی مورد استفاده در ساخت بو و مزه توت فرنگی مصنوعی در یک نوشیدنی توت فرنگی مشابه با تعداد مواد شیمیایی موجود در یک توت فرنگی تازه است.

بو و مزه مصنوعی انگور از یک ماده شیمیایی در انگورهای بنفش مشتق شده است و نه انگورهای قرمز یا سبز که از فروشگاه ها خریداری می کنیم. بر همین اساس است که آب نبات ها یا نوشیدنی هایی که در آنها از طعم دهنده مصنوعی انگور استفاده شده است به رنگ بنفش هستند و مزه آنها با انگورهایی که از فروشگاه ها خریداری می کنیم، متفاوت است.

برخی طعم دهنده های طبیعی می توانند خطرناک تر از نمونه های مصنوعی باشند. هنگامی که به طور طبیعی استخراج شده باشد، آتاری از سیانید را می توان در بو و مزه پادام، یا بنزالدئید، یافت.

سوای خام که سس سوپا از آن تهیه می شود، نیز سمی است. سس سوپا صنعتی که در فروشگاه ها خریداری می کنید از پروتئین گیاهی هیدرولیز شده تهیه می شوند و نه سوپای پخته شده.

بسیاری از مردم درباره مواد شیمیایی مانند مونوسدیم گلوتامات (MSG) که به غذاها افزوده شده اند، نگران هستند. پیوند بین سردرد و مونوسدیم گلوتامات که به نام «سندرم رستوران چینی» شناخته می شود، یک افسانه است. پژوهشگران فکر می کنند نشانه های مرتبط با غذای چینی به واسطه مقادیر بالای نمک شکل می گیرند.

سلامت

صبحانه خوری دانش آموزان را جدی بگیرید



این کارشناس تغذیه با تاکید بر اینکه کودکان و نوجوانان

باید سحرخیزی، نرمش صبحگاهی و خوردن صبحانه را در محیط خانواده یاد بگیرند، به والدین توصیه کرد صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کرده و سعی کنند هر روز با فرزندان خود صبحانه میل کنند تا مشوقی برای کودک و نوجوان باشند.

فزونی، یکی از دلایل نخوردن صبحانه توسط دانش آموزان را تکراری و یکنواخت بودن آن برشمرد و تاکید کرد: تنوع در صبحانه، دانش آموز را به خوردن صبحانه تشویق می کند.وی با توصیه به تهیه صبحانه سالم و مقوی برای کودکان و نوجوانان پیشنهاد کرد: برای تنوع بخشیدن به صبحانه از غذاهایی مثل نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی، نان و پنیر و گردو، شیر، شیربرنج،خرما، حلیم و عدسی به تناوب استفاده شود.

رئیس گروه تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به والدین توصیه کرد برای اینکه کودکان و نوجوانان اشتهای کافی به خوردن صبحانه داشته باشند شام زودتر صرف شود و در صورت امکان دانش آموز شب‌ها در ساعت معینی بخوابد تا بتواند صبح زودتر از خواب بیدار شود و وقت و اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشد.

اهمیت میان وعده

وی، اهمیت همراه داشتن میان‌وعده‌سالم را یادآور شد و گفت: همراه داشتن میان‌وعده‌های مناسب در مدرسه مانند یک عدد میوه شسته شده، یک لقمه کوچک از شام شب قبل (مثل کوکو)، نان و پنیر، تخم مرغ آب‌پز،شیر استریلیزه مقدار کمی نخودچی، کشمش یا چند عدد انجیر خشک و برگه زردآلو به دانش آموزان کمک می کند خسته نشوند و تمرکز بیشتری داشته باشند.

فزونی همچنین با اشاره به مزایای غذا خوردن در ساعت‌های مشخص، خاطر نشان کرد: رعایت نظم غذایی به دانش آموز کمک می کند تا الگوی طبیعی گرسنگی و سیری را پیدا کند و با تثبیت قند

خون و بهبود خلق و خو، باعث شود کودکان و نوجوانان کمتر به سراغ خوراکی‌های شیرین و پرکالری بروند.

وی از والدین خواست تا حد امکان، وعده‌های غذایی با حضور اعضای خانواده و در محیطی آرام صرف شود و والدین الگوی تغذیه سالم کودک باشند.

این کارشناس تغذیه، استرس های مربوط به امتحانات را یکی از عوامل تاثیرگذار بر اشتهای دانش آموزان عنوان کرد و گفت: استرس می‌تواند موجب بی‌اشتهایی و یا پرخوری در بعضی از افراد شود. عدم توجه به این موضوع و بی‌اشتهایی، مشکلاتی را در رشد کودک یا نوجوان ایجاد خواهد کرد، چنان که اشتهای کاذب سبب پرخوری و اضافه وزن در دانش آموزان می‌شود.

رئیس گروه تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه دانش آموزان در یکی از مهم ترین دوره‌های زندگی خود از نظر وضعیت تغذیه‌ای قرار دارند خاطر نشان کرد میزان انرژی و مواد مغذی مورد نیاز دانش آموزان در سنین مدرسه افزایش می‌یابد و بسته به میزان توده بدنی(BMI)، سرعت رشد و میزان فعالیت کودک و نوجوان متفاوت است.

نقش ویتامین C در تقویت سیستم ایمنی بدن



سیگار تا حدی مبارزه کنند.

آیا مصرف بیش از اندازه ویتامین مشکل ساز می شود؟
اولیایی گفت:
همانطور که اشاره شد ویتامین C قابل

ذخیره نیست و در صورت مصرف زیاد از طریق ادار دفع می شود. اما مصرف بیش از حد این ویتامین می تواند مشکلات گوارشی و سنگ کلیه را ایجاد کند. بنابراین توصیه می شود از منابع طبیعی ویتامین C به میزان کافی استفاده شود.

ویتامین C در چه موادی یافت می شود؟

اولیایی در پایان تصریح کرد: ویتامین C در مرکبات مثل پرتقال، لیمو شیرین، لیمو ترش، نارنج، نارنگی،آناناس، کیوی، گوجه فرنگی، پیاز، سبزیجات و فلفل سبز و قرمز یافت می شود. توجه داشته باشید در مرحله اول، خانواده مرکبات یکی از اصلی ترین منابع تامین کننده ویتامین C محسوب می شوند.

درمان بی اشتهای کودکان با این دو گیاه

بومادران در تعدیل فشار خون نقش بسزایی دارد و می‌تواند خطر ابتلا به حمله،سکته و بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

بهبود زخم

گیاه بومادران به دلیل وجود مواد مغذی می‌تواند باعث بهبود زخم‌های آشفیل شود. کاهش استرس و اضطراب

در گذشته دمنوش این گیاه مفید برای کاهش هورمون‌های استرس و اضطراب و همچنین ایجاد آرامش در ذهن استفاده می‌شده. درمان صرع و افسردگی

عرق گیاه بومادران به دلیل طبیعت گرمی که دارد در بهبود بیماری‌هایی مانند صرع، جنون‌های خفیف و افسردگی بسیار مناسب

است.

فواید دیگر بومادران

عرق بومادران برای درمان عارضه‌هایی مانند اسهال، کم خونی، اختلالات بینایی، قولنج‌های کبدی، سنگ کلیه، ورم معقد و روده و بواسیر مناسب است.

عوارض گیاه بومادران

بومادران هم مانند گیاهان دیگر مضراتی دارد که در ادامه با برخی از این عوارض آشنا می‌شوید.

دم کرده گیاه بومادران باعث خواب آلودگی، بی‌اشتهایی، تهوع واستفراغ و همچنین استفاده طولانی از این گیاه باعث حساسیت افراد به نور می‌شود.

چه افرادی نباید از این گیاه استفاده کنند؟

محققان و طبیبان سنتی توصیه می کنند کودکان زیر دوسال نباید عرق این گیاه را مصرف کنند. استفاده از دم‌کرده یا ترکیبات این گیاه برای مادران شیرده و بانوان باردار ممنوع است. همچنین افراد باید از مصرف روغن،دم‌کرده و عرق این گیاه در داخل چشم و اطراف چشم به طور جدی پرهیز کنند.

دوشنبه ۱۳ مهر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۶۶ / سال سی و دوم
نورخوزستان ۷

چند راز مهم برای کاهش چربی شکم



در مطلب زیر چند نکته برای بهره‌مندی از شکمی صاف ارائه شده است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، «طی ماه‌های اخیر ممکن است ترکیبی از فرژنیتنه خانگی و مصرف خوراکی‌های پرکالری موجب افزایش وزن و اندازہ دور کمر شما شده و اکنون تصمیم گرفته باشید تا وزن اضافه خود را کاهش دهید.

ایلانا مولشتاین متخصص تغذیه، توصیه‌هایی در این زمینه داشته است که می‌توانید آن‌ها را مد نظر قرار دهید. این متخصص تغذیه تجربه کاهش ۱۰۰ پوند (۴۵ کیلوگرم) از وزن خود را داشته و به بیش از ۲۰۰ هزار نفر برای کاهش وزن و بهره‌مندی از بدنی سالم‌تر و قوی‌تر کمک کرده است.در ادامه چند نکته برای بهره‌مندی از شکمی صاف که ایلانا مولشتاین به آن‌ها اشاره داشته است، ارائه شده است.

پس از بیدار شدن از خواب آب بنوشید

پس از بیدار شدن از خواب دو لیوان آب بنوشید. پس از هفت یا هشت ساعت خواب شبانه بدن شما به آب نیاز دارد. همچنین نوشیدن دو لیوان آب پس از بیدار شدن از خواب اقلدلی ساده است. آب به احساس پری کمک می‌کند. از این رو می‌توانید انتخاب‌های غذایی بهتری در طول روز داشته باشید. به جای این که گرسنگی بر آن چه می‌خورید، تاثیرگذار باشد.پیش از هر وعده غذایی خودنیز می‌توانید یک یا دو لیوان آب بنوشید. مطالعات کاهش وزن و چربی و همچنین لشنهارا در افرادی که پیش از صبحانه، ناهار و شام آب می‌نوشند، نشان داده‌اند.

همانند یک منتقد غذا رفتار کنید

برخی از منتقدان غذا به رغم شغل خود که شامل مصرف غذاهای مختلف می‌شود، اندام لاغری دارند. آن‌ها غذاها را می‌چشند. منتقدان غذا به طور معمول کل یک وعده غذایی را نمی‌خورند و اگر از چیزی که می‌چشند، لذت نبرند، به غذا خوردن ادامه نمی‌دهند. پس مانند یک منتقد غذا رفتار کنید!اگر از لقمه غذای شیرین یا چرب خود که به دهان گذاشته‌اید، لذت نمی‌برید، به غذاخوردن خود ادامه ندهید. کالری‌های اضافه که دریافت می‌کنید، ارزشمند نخواهند بود.

با تغییر یک واژه ذهنیت شما می‌تواند تغییر کند

واژه‌ها تاثیر قابل توجهی بر افکار ما دارند. از این رو انتخاب روشی مثبت‌تر برای بیان چیزی مشابه می‌تولند اثر چشمگیری بر نتیجه داشته باشد. به عنوان مثال، به جای این که با خود بگویید «من باید سالم‌تر غذا بخورم» از «من می‌توانم سالم‌تر غذاخوردن را هدف قرار دهم» استفاده کنید. هر جمله را با صدای بلند بیان کنید. انتخاب واژه‌های درست و تغییر نگرش می‌تواند به کاهش وزن و زندگی بهتر شما کمک کند.

بیشتر سبزیجات را انتخاب کنید

با درک قدرت سبزیجات برای تقویت احساس سیری و جلوگیری از گرسنگی، یکی از رموز کلیدی کاهش وزن و احساس بهتر روزانه را کشف خواهید کرد. بشقاب غذای خود را بیشتر با سبزیجات پر کنید تا کاهش وزن بیشتر را تجربه کنید. سبزیجات سرشار از فیبر هستند. از این رو به تقویت احساس سیری و رضایت از غذاخوردن کمک می‌کنند.

پروتئین‌های خود را پیگیری کنید

پروتئین به فرونشاندن گرسنگی کمک می‌کند و بر همین اساس یک درشت‌مغذی مهم برای کاهش وزن است. پیگیری میزان پروتئین مصرفی خود را مد نظر قرار دهید. به عنوان مثال این که دو یا سه تخم مرغ مصرف کرده‌اید تا احساس سیری و رضایت از غذاخوردن شد و شما شکل بگیرد، قابل پیگیری است. به عنوان مثال در دفتر ثبت خود بنویسید در وان مرغ تا درک بهتری درباره این که چه میزان پروتئین مصرف کرده و این که چه احساسی پس از آن داشته‌اید، کسب کنید.

مصرف فیبر را مد نظر قرار دهید

نوع خوراکی از فیبر ممکن است عامل کلیدی در کاهش چربی شکم باشد که به نام فیبر محلول شناخته می‌شود. طی مطالعه‌ای که در نشریه Obesity منتشر شد، پژوهشگران شرایط یک هزار نفر برای پنج سال دنبال کرده و دریافتند که هر ۱۰ گرم افزایش در مصرف فیبر محلول، چربی شکم افراد را به میزان ۳/۷ درصد کاهش داده است. زمانی که بشقاب خود را با سبزیجات پر می‌کنید، روی جوانه‌های بروکسل که منبعی عالی برای فیبر محلول است، متمرکز شوید. نصف فنانج از این ماده غذایی می‌تواند ۲ گرم فیبر محلول ارائه کند. از دیگر منابع خوب برای فیبر محلول می‌توان به مارچوبه، زردآلو، برگ کتان و پرتقال اشاره کرد.

با خود صادق باشید

خود را همان گونه که هستید بپذیرید. بسیار مهم است که به یاد داشته باشید بدون در نظر گرفتن اندازه‌ای که دارید، فردی زیبا هستید. شما باید ابتدا خود و بدنتان را دوست داشته باشید. مثبت‌اندیشی و دوست‌داشتن خود می‌تواند شما را در مسیر دستیابی به سلامت و وزن ایده‌آل کمک کند.

میان‌وعده‌های سالم و مغذی مصرف کنید

هر چیزی زمانی که با یک بش خیار تازه و ترد ترکیب شود می‌تواند عطر و طعمی ویژه به خود بگیرد. مصرف میان‌وعده‌های سالم و مغذی یکی از بهترین اقداماتی است که می‌توانید برای کاهش وزن و تقویت احساس سیری مد نظر قرار دهید. ماهی سالمون دودی، حمص و ریحان، پنیر فتا و گوجه‌فرنگی، خردل دیزون و تخم مرغ پخته از جمله گزینه‌هایی هستند که می‌توانید مد نظر قرار دهید.

از هویج هراس نداشته باشید

هویج بافتی ترد و طعمی شیرین دارد. این ماده غذایی نسبت به سبزیجات دیگر محتوای قند بیشتری دارد، اما گزینه‌ای بسیار مغذی است و هر فنانج از آن فقط حدود ۵۰ کالری دارد.

برهیزر از هویج در مقایسه با مصرف میزان زیاد از آن می‌تواند به افزایش وزن بیشتر منجر شود. مطالعه‌ای که در نشریه منتشر شد، نشان داد که توصیه به افراد برای مصرف مقدار زیاد از غذاهای کم کالری، مانند سبزیجات، راهبرد کاهش وزن موفق‌تری در مقایسه با محدود کردن اندازه وعده‌های غذایی و تمرکز بر کمتر غذاخوردن است.

خوراکی‌های تک‌نفره را مد نظر قرار دهید

خوراکی‌های کوچک و تک‌نفره می‌توانند هوس‌های غذایی شما را به روشی درست و مسئولانه پاسخگو باشند. به عنوان مثال مصرف یک‌چهارم شکلاتی با کیفیت بالا نسبت به کل یک شکلات نامرغوب می‌تواند احساس رضایت بیشتری را در فرد ایجاد کند. برای بهره‌مندی از فواید بیشتر شما می‌توانید این تکه کوچک شکلات را به عنوان مثال همراه با چای بابونه مصرف کنید.

حواس خود را پرت کنید

برای این که از پرخوری ناخودآگاه در موقعیت‌هایی مانند دیدار با دوستان خود پرهیز کنید، این نکته‌ها را مد نظر قرار دهید: یک لیوان آب را در یک دست و یک بشقاب سبزیجات را در دست دیگر خود بگیرید. ساده، اما موثر است. یا می‌توانید پشت به میز دسرها بایستید. ابتدا سبزیجات و پروتئین را انتخاب کنید و سپس بررسی کنید آیا همچنان به مصرف گزینه‌های سرشار از کالری تمایل دارید یا خیر. همچنین می‌توانید برای پرت کردن حواس خود با یکی از دوستانتان گپ بزنید.