

توصیه‌های تغذیه‌ای برای ورزشکاران

بهترین برنامه غذایی جهت عضله سازی



یک متخصص تغذیه با اشاره به اینکه فیبر برای ورزشکاران ۲ فایده دارد، گفت: ورزشکاران برای ساخت عضله باید پروتئین زیادی مصرف کنند.

حیدرعلی قربانی متخصص تغذیه در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، دربارهبرنامه غذایی مناسب برای ورزشکاران، اظهار کرد: یک وعده غذایی روزانه ورزشکاران باید حاوی ۱۸۰ گرم غلات، ۲/۵ فنجان سبزی، سه فنجان میوه، سه فنجان شیر، ۱۶۵گرم گوشت و حبوبات است؛ حداقل پنج وعده در روز باید غذا مصرف کرد، گاهی یک ورزشکار ممکن است پنج هزار کیلو کالری انرژی بخواهد که در این شرایط باید چند میان وعده استفاده کند.

این متخصص تغذیه بیان کرد: نسبت پروتئین حیوانی به گیاهی در برنامه غذایی باید بیشتر از یک واحد باشد و ورزشکاران گیاهخوار باید مکمل مصرف کنند؛ ورزشکاران باید شیر کم چرب مصرف کنند اما در کنار آن استفاده از مکمل ویتامین D ضروری است.
قربانی افزود: ورزشکاران باید بدانند در نهایت روزانه بیش از۵۱ تا ۲ کیلو عضله نمی‌توان ساخت؛ ساخت همین مقدار نیز ممکن است روی استخوان‌ها تاثیر بگذارد، اگر ورزشکاری به بیش از ۱۱۰ تا ۱۲۰ گرم پروتئین نیاز داشت باید به او مکمل داد، ورزشکاران باید به برجسب غذایی مواد خوراکی نگاه کنند و طبق آن غذا بخورند.

ضرورت مصرف پتاسیم برای رفع خستگی ورزشکاران
وی ادامه داد: در برنامه غذایی باید سلیقه ورزشکار را در نظر گرفت و بر حسب آن ۵۰ تا ۶۰ درصد کربوهیدرات، ۱۰ تا ۱۵ درصد پروتئین و ما بقی چربی را در برنامه غذایی ورزشکار گنجانند؛ پتاسیم برای رفع خستگی ورزشکاران بسیار مفید است، این ماده در برگه زردآلو و توت خشک وجود دارد، خوردن روزانه ۲۷۰ میلی‌گرم پتاسیم و ۲۳۰ میلی‌گرم سدیم برای ورزشکاران ضروری است.
این متخصص تغذیه تشریح کرد: اگر میزان آب دریافتی ورزشکار یک تا دو درصد کاهش یابد عملکرد ورزشکار ۵ تا ۱۰ درصد کاهش خواهد یافت؛ در این شرایط پنج درصد به قلب فشار می‌آید، چهار درصد استقامت عضلانی تحلیل می‌رود، پنج درصد خستگی عمومی افزایش یافته است و عملکرد عمومی کاهش می‌یابد.

قربانی با اشاره به اینکه یکی از راه‌های تشخیص کم آبی ورزشکار این است که او را بعد از جلسه تمرینی وزن کنیم، گفت: اگر وزنش کمتر از روز قبل بود احتمالاً دچار کم آبی شده است، یک ورزشکار به یک و نیم لیتر (حدود شش لیوان) آب به‌طور روزانه نیاز دارد. نوشیدنی ورزشی لازم و ضروری برای ورزشکار

وی گفت: ورزشکار تا یک ساعت لول تمرین می‌تواند هر ۱۵ دقیقه یک بار سه چهارم تا یک لیوان آب بخورد اما اگر زمان ورزش بیش از یک ساعت به‌طول انجامید ورزشکار باید از نوشیدنی ورزشی استفاده کند؛ نوشیدنی ورزشی شش تا هشت درصد قند دارد (۶۰ تا ۸۰ گرم شکر) مقدار کمی نمک دارد (سر قاشق مرباخوری)، از طرفی می‌توان دو تا سه لیوان آب پرتقال‌فرم‌نیز به این نوشیدنی اضافه کرد که این عمل برای دریافت پتاسیم کافی انجام می‌شود.

دمای آب کمی باید از دمای بدن خنک‌تر باشد.

این متخصص تغذیه بیان کرد: ورزشکار باید طی دو تا سه ساعت قبل از ورزش ۵۰۰ سی‌سی آب‌بخورد؛ درفاصله ۱۰ تا ۲۰دقیقه‌قبل از تمرین باید ۲۰۰ تا ۳۰۰ سی‌سی آب مصرف کند، طی دو ساعت بعد از تمرین نیز لازم است که ورزشکار ۶۰۰ تا ۸۰۰ سی‌سی به ازای هر نیم کیلوگرم کاهش وزن بدن آب مصرف کند. مصرف فیبر لازم و ضروری برای ورزشکار وی با اشاره به اینکه فیبر برای ورزشکاران ۲ فایده دارد، یادآوری کرد: ورزشکاران برای ساخت عضله مجبور هستند پروتئین زیادی مصرف کنند، مصرف پروتئین باعث بیوست می‌شود، به همین دلیل ورزشکاران باید برای کنترل دفع موارد گوارشی و تنظیم حرکات روده روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم فیبر بخورند، فیبر به ورزشکاران وزنی کمک می‌کند که وزن خود را کنترل کنند و مصرف فیبر مانع ورود چربی اضافه به رژیم غذایی می‌شود.

سلامت

قلب می‌تواند ۴۵ سال پیرتر از سن واقعی فرد باشد

کند تا برای پیشگیری زودهنگام از بیماری قلبی در مسیر خود اقدام کنند. این یک رویکرد مهم برای سالم‌تر و طولانی‌تر نگه داشتن عمر قلب است.

این موضوع چه معنایی برای استانداردهای پزشکی دارد؟

این تحقیقات تغییرات طبیعی جالبی را در عملکرد قلب طی بالا رفتن سن آشکار کرد. راندمان پمپاژ بطن چپ قلب، در واقع با افزایش سن در افراد سالم افزایش می‌یابد، اما این سازگاری مفید در افراد مبتلا به مشکلات قلبی مختل می‌شود.

استانداردهای پزشکی فعلی ممکن است برای در نظر گرفتن این تغییرات طبیعی مرتبط با سن، نیاز به بازنگری داشته باشند.

محققان می‌گویند: بسیاری از معیارهای پذیرفته شده عملکرد قلب، ممکن است نیاز به تنظیم با عامل سن داشته باشند تا بتوانیم کاهش انطباق قلب در طول بالارفتن سن را در نظر بگیریم.

«گارگ» می‌گوید: بیماری قلبی یکی از کشنده‌ترین بیماری‌های جهان است. روش جدید MRI ما به پزشکان ابزاری قدرتمند می‌دهد تا مانند گذشته به درون قلب نگاه کنند و بیماری‌ها را قبل از شروع علائم تشخیص دهند.

وی افزود: بیماران با دانستن سن واقعی قلب خود می‌توانند توصیه‌ها یا درمان‌هایی برای کاهش سرعت روند پیری قلب خود دریافت کنند تا از حملات قلبی یا سکنه مغزی جلوگیری شود. این تحقیقات همچنین می‌تواند زنگ خطری باشد که مردم باید با خوردن غذاهای سالم‌تر، ورزش بیشتر یا پیروی از توصیه‌های پزشک از خود مراقبت کنند. این یافته‌ها می‌تواند شانس مبارزه با بیماری‌های قلبی را به افراد بدهد. عوامل خطر بیماری قلبی و عروقی فقط احتمال حمله قلبی یا سکنه مغزی را افزایش نمی‌دهد، بلکه منجر به پیرتر شدن قلب افراد نسبت به سن تقویمی‌شان می‌شود. این رویکرد جدید با اندازه‌گیری سن قلب افراد می‌تواند افراد بیشتری را ترغیب کند تا سلامت قلب و عروق خود را از طریق دارو، رژیم غذایی و ورزش قبل از بروز مشکلات حاد، جدی بگیرند.



همسلان سالم خود کار می‌کرد.

فشار خون بالا به طور مداوم نیز قلب‌ها را دچار ۷۰ سال پیری زودرس می‌کند. همچنین سن قلب افراد مبتلا به «فیبرلاسیون دهلیزی» در تمام گروه‌های سنی، به طور قابل توجهی بیشتر از سن زیستی افراد است.

بیماری «فیبرلاسیون دهلیزی» یک بیماری قلبی است که موجب ضرابان قلب نامنظم و اغلب غیر طبیعی و سریع می‌شود.

رویکردی جدید برای درک سلامت قلب پزشکان اکنون به جای سردرگم کردن بیماران خود با ارقام می‌توانند این مسئله را به صورت یک مطلب ساده برای بیماران خود توضیح دهند. این مطلب ساده یعنی قلب آنها مانند کسی که بسیار مسن‌تر از آنهاست، کار می‌کند. محققان می‌گویند: با نشان دادن اختلاف در سن و عملکرد قلب از MRI افراد می‌توان بیماریانی را که در معرض خطر هستند، مشخص کرد و به ساده‌سازی مفاهیم برای بیماران کمک کرد.این رویکرد، یک ابزار مفهومی قدرتمند ارائه می‌دهد و بیماران می‌توانند یک واقعیت ساده را درک کنند که قلب آنها مانند قلب فردی که دهه‌ها پیرتر است، عمل می‌کند. دکتر «گارگ» توضیح می‌دهد: افرادی با بیماری‌هایی مانند دیابت یا چاقی، اغلب قلب‌هایی دارند که سریع‌تر از آنچه باید پیر می‌شوند. بنابراین، این موضوع می‌تواند به پزشکان کمک

۲۰۰۰ برابر شیرین تر از شکر، اما بدون جهش قند خون!



کاهش جهش‌های قند خون در شرکت‌کنندگان مبتلا به دیابت نوع ۲ محسوس‌تر بود، هرچند در افراد غیرمبتلا نیز قابل‌توجه بود و هیچ‌گونه عارضه جانبی جدی گزارش نشد. این یافته‌ها پژوهش‌های پیشین روی موش‌ها را تأیید می‌کند که نشان می‌دادند «برازین» می‌تواند به عنوان جایگزینی برای شکر عمل کند؛ جایگزینی که شیرینی را حفظ کرده، اما فاقد معایب شکر است. همچنین این مطالعه زمینه‌ساز تحقیقاتی می‌شود که شرکت‌کنندگان و وضعیت قند خونشان را در بازه زمانی طولانی‌تری پایش می‌کنند. پژوهشگران می‌گویند: شدت و زمان‌بندی اثرات مشاهده‌شده، انجام مطالعات آتی بر روی مواد غذایی شیرین‌شده با برازین را توجیه می‌کند. پژوهشگران خواستار انجام مطالعاتی طولانی‌مدت هستند که در آنها برازین جایگزین شکر در طیف وسیعی از غذاهای رایج شود.

برازین به عنوان یک پروتئین، ساختاری مقاوم دارد و می‌تواند دماهای تا ۸۰ درجه سانتی‌گراد و دامنه وسیعی از سطوح اسیدیته را تحمل کند. این ویژگی بدین معنا است که می‌توان آن را به انواع مختلفی از مواد غذایی، از جمله دسرها و خوراکی‌ها منجمد افزود.

با این حال، مهانظور که پژوهشگران اشاره می‌کنند، شکر تنها عامل ایجاد شیرینی نیست. برای مثال شکر در بستنی، به آن حجم و غلظت (ویسکوزیته) می‌بخشد. این مطالعه نشان می‌دهد که استفاده از سایر ترکیبات «پرکننده» در کنار برازین می‌تواند به تولید محصولی بسیار شبیه به نمونه اصلی منجر شود.چنین رویکردی احتمالاً تأثیرگذاری بیشتری نسبت به درخواست از افراد برای حذف کامل شکر از رژیم غذایی‌شان خواهد داشت، زیرا در این حالت، خوراکی‌های شیرین همچنان

عوامل موثر در پرکاری تیروئید

عطپمای افزود: اختلالات روانی مانند اضطراب، استرس، ترس، تندخویی و زودرنجی و هورمونی، مشکلات زندگی، کمبود ید در بدن و مصرف برخی داروها مانند داروهای لاغری در پرکاری تیروئید نقش دارند. این عارضه با نشانه‌هایی مانند افزایش تپش، لاغری، اسهال، تپش قلب، ضعف و خستگی در عضلات، شانه‌ها، ران‌ها و قسمت نشیمنگاه، افزایش فشار خون، بیرون زدگی چشم‌ها از حدفه، اختلال اشتها، خشکی پوست، ریزش مو و ابرو، مشکلات خواب، یی‌قراری، لرزش دست‌ها و اختلال در قاعدگی بروز پیدای می‌کند.این محقق و پژوهشگر طب سنتی تأکید کرد: از دیگر عوارضی که در بیماری پرکاری تیروئید ایجاد می‌شود می‌توان به ورم نوک انگشتان، بیماری گواتر، گریوز (گواتر سمی که با اختلال در سیستم ایمنی بدن همراه است) و اگروفتالمی در چشم‌ها (بیرون زدگی چشم‌ها از حدفه) اشاره کرد.

راهکارهای درمان پرکاری تیروئید

لو تصریح کرد: برای درمان پرکاری تیروئید اصلاح طبع و پاکسازی خلط غالب بدن (خلط صفرا) بسیار اهمیت دارد، بنابراین مبتلایان به پرکاری تیروئید باید از مواد غذایی با طبع سرد و تر در رژیم غذایی خود استفاده کنند همچنین اصلاح سبک زندگی و رفع مشکلات روانی نقش موثری در بهبود این عارضه دارد. عطپمای گفت: ماساژ گلو و اطراف آن با روغن‌هایی مانند گل بنفشه، نیلوفر و گل سرخ

سه شنبه ۲۱ مهر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۷۲ / سال سی و دوم
نورخوزستان ۷

بهترین روش خوردن سیر خام که نمی‌دانستید



بهترین روش مصرف سیر این است که سیر خام را به اندازه قرص خرد کرده و با نوشیدنی مورد نظر خود مصرف کنید. به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، شاید خوردن سیر خام چندان خوش آیند نباشد، اما برای مهار و نابودی میکروب‌ها موثر است. شاید این سوال برای شما پیش آمده باشد که بهترین روش مصرف سیر چیست؟ در این مقاله به این سوال پاسخ خواهیم داد.

در ابتدا توصیه می‌کنیم که از جویدن، قورت دادن و بلع یک حبه کامل سیر اجتناب کنید. بلع یک حبه سیر می‌تواند باعث گیر کردن آن در گلوئی شما شود. برای مصرف سیر خام می‌توانید روش‌های زیر را امتحان کنید.

نگینی کردن سیر

می‌توانید سیر را به اندازه قرص خرد کرده و آن را با نوشیدنی مورد نظر خود قورت دهید.

نکته: برای کاهش طعم سیر می‌توانید از لسموتی، میلک شیک یا دوغ کثیر استفاده کنید.

مصرف سیر نگینی شده بهترین روش مصرف سیر له کردن سیر

این روش در واقع از روش‌های خوردن سیر محسوب نمی‌شود، اما برای بهبود عفونت‌های گلو، گوش و دهان بسیار موثر است. بدین منظور یک حبه کامل سیر را میان دندان‌های آسیابی خود قرار دهید و به آرامی سیر را فشار دهید تا کمی شکافته و ترک بخورد. آن را به هیچ وجه ننویید. این له کردن باعث فعال شدن آلئسین موجود در سیر می‌شود. حدود یک دقیقه سیر را در دهان نگه داشته و سپس آن را درآورید.

سیر به همراه نان تست

سیر را کاملاً له کرده و آن را به همراه ۲ قاشق چای‌خوری کره آب رده روی نان تست بمالید.

چرا باید سیر خام بخوریم؟

خب، پاسخ کوتاه به این سوال این است که سیر یک ماده ضد عفونی بسیار قوی است. از سیر می‌توان برای موارد درمانی زیر استفاده کرد:

سیاه سرفه

آماس پستان

سرماخوردگی و آنفولانزا

سرفه

گلو درد

فشار خون بالا

کاهش سطح کلسترول بد

از بین برنده کرم‌ها و لک‌ها

تنظیم قند خون

عفونت گوش

افزایش جریان صفراوی

تحریک ایمنی

ضد میکروبی (حاوی آلئسین)

روش‌های اشتباه مصرف سیر خام

جویدن سیر

جویدن سیر خام دندان‌های فولادی می‌خواهد! حال اگر بتوانید این کار را انجام دهید، بزرگ‌ترین مشکلی که برای شما پیش خواهد آمد، مواجهه با طعم نامطلوب گوگردی سیر است که در تمام سطوح دهان حس خواهد شد. فراموش نکنید که سیر هم خانواده پیاز است!

قورت دادن سیر درسته

شاید این کار عجیب به نظر برسد، اما واقعیت دارد. بسیاری از افراد برای فرار کردن از طعم نامطلوب حاصل از جویدن سیر، آن را درسته قورت می‌دهند. توصیه می‌کنیم این کار را نکنید. شواهد نشان داده است که بعضی افراد با قورت دادن سیر درسته دچار خفگی و انسداد‌مری شده‌اند. از طرف دیگر، قورت دادن درسته سیر مزیت چندانی برای سلامت بدن ندارد، چرا که هضم آن برای دستگاه گوارش دشوار است.

بهترین روش مصرف سیر پخته

پختن سیر کار اشتباهی نیست، اما باعث از بین رفتن آلئسین موجود در آن می‌شود. حرارت باعث از بین رفتن آلئسین می‌شود. برای جلوگیری از از بین رفتن کامل آلئسین در سیر پخته این روش را دنبال کنید:

ابتدا سیر خام را کاملاً له کنید

حدود ۱۰ دقیقه صبر کنید تا ترکیبات سیر رها شود در انتها سیر خام له شده را بر روی حرارت کم بپزید نکته مهم؛ استفاده از سیر به عنوان یک چاشنی غذایی برای بهره بردن از مزیت‌های سیر پخته برای سلامت بدن، سیر خام له شده را در انتهای زمان پخت به غذا اضافه کنید. (وارد کردن سیر به ترکیب غذا در ابتدای مراحل پخت مواد غذایی اشتباه است)

سخن آخر

طبع سیر، گرم و خشک است. از خواص سیر خام می‌توان به درمان کورک‌های بدن، کاهش کلسترول، پیشگیری از زوال عقل و درمان خروپف اشاره کرد.

به درمان پرکاری تیروئید بسیار کمک می‌کند. مبتلایان به این عارضه باید ساعات خواب

خود را تنظیم کنند، به طوری که از ساعت ۱۰ شب بخوابند و حدود ۵ صبح از خواب برخیزند. مصرف خاکشیر، خرفه و تخم شربتی به مبتلایان به پرکاری تیروئید پیشنهاد می‌شود.این محقق و پژوهشگر طب سنتی اظهار کرد: از خوراکی‌های مفید برای افراد دچار پرکاری تیروئید می‌توان به توت خشک، برگ زردآلو، میوه‌هایی مانند هلو و آناناس، سیب، گریپ فروت و لیموشیرین و سبزی‌هایی مانند کلم بنفش، کلم بروکلی و سلگم، انواع جوانه‌ها، انجیر، زیتون، بذر فرنگشک، کلاب جودنه، حبوباتی مانند نخود، تخم کدو حوالی و قارچ لشاره کرد. مبتلایان به این عارضه برای رفع مشکل خود می‌توانند کف دست‌ها و پاها را با حنا ماساژ دهند.او بیان کرد: مبتلایان به پرکاری تیروئید باید از مکمل‌هایی مانند ویتامین ۳D، امگا ۳ و زینک (روی) در رژیم غذایی خود استفاده کنند. دمنوشی مفید برای رفع پرکاری تیروئید

عطپمای یادآوری کرد: لشخاص دچار پرکاری تیروئید برای رفع مشکل خود می‌توانند هر یک از گیاهان تخم گشنیز، بابونه، سنبل‌الطیب، بهارنارنگ و بادرنجبویه را به نسبت مساوی با هم ترکیب و این مخلوط را نیم کوب یا چوب‌کند، سپس یک قاشق غذاخوری از ترکیب نیم کوب شده یا یک قاشق مرباخوری از مخلوط پودر شده را به همراه چهار یا پنج لیوان آب در قوری بریزند و صبر کنند تا این ترکیب دم بکشد، مبتلایان به این عارضه می‌توانند روزانه سه لیوان از این دمنوش را میل کنند.