

چگونه می توان اعتیاد به نوشابه را ترک کرد؟



مصرف نوشابه‌های گازدارقنددی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت را به میزان چشمگیری افزایش می‌دهدبه گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، نوشابه یکی از نوشیدنی‌های صنعتی محسوب می‌شود که طرفداران زیادی در جهان دارد.

مصرف مدام نوشابه به علت داشتن کافئین و قند می‌تواند ولیستگی ایجاد کند، بعضی از تحقیقات نشان می‌دهند که قند موجود در نوشابه اعتیاد آور نیست، اما در مقابل بعضی تحقیقات رابطه این دو را به خوبی نشان می‌دهند. افرادی که نوشابه را در وعده‌های زیاد مصرف می‌کنند ممکن است به سختی بتوانند آن را ترک کنند.متاسفانه مصرف نوشابه در بین ایرانیان بسیار رایج شده است.با توجه به اینکه مصرف نوشابه در میان کودکان هم عادی شده است، باید بدانید که نوشابه دشمن کلیه کودکان است.

چرا نوشابه مضر است؟

- نوشیدنی‌های کافئین دار ویتامین ها و مواد معدنی بدن را می‌سوزاند و دندان پوسیده می‌کند و خطر ابتلا به پوکی استخوان را تا ۴ برابر بیشتر می‌کند.
- قند نوشابه برای بیماران مبتلا به دیابت از سایر کربوهیدرات‌ها خطرناک‌تر است.

- کافئین موجود در نوشابه باعث ایجاد اضطراب، فشار خون بالا، ضربان قلب نامنظم و در نهایت بالا رفتن کلسترول خون می‌شود.

- نوشابه باعث خشکی بدن می‌شود.
وقتی سلول‌های بدن خشک می‌شوند به سختی مواد مغذی را جذب می‌کنند و برای بدن دشوار است که مواد زائد را از بین ببرد.

- نوشابه باعث سرطان می‌شود.
رنگ قهوه‌ای موجود در نوشابه فرآیندی شیمیایی است و چون مواد موجود زیر فشار بالا و دمای زیاد شکل می‌گیرند باعث سرطان ریه، کبد و خون می‌شود.
- نوشابه خطر ابتلا به چاقی را زیاد می‌کند.
نوشیدنی‌های قندی احتمال چاقی را ۶۰ درصد افزایش می‌دهند.

- خطر ابتلا به کبد چرب را بیشتر می‌کند.
نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین به بیماری کبد چرب مرتبط می‌شود.

- فشار خون را بالا می‌برد.
فشار خون بالا از عوارض نوشیدن نوشابه است، چون نوشابه شامل مقدار زیادی سدیم است که سطح فشار خون را افزایش می‌دهد. در یک قوطی نوشابه، ۷۵ میلی گرم سدیم وجود دارد.

- نوشابه هضم غذا را با مشکل مواجه می‌کند.
تقریباً همه مواد موجود در نوشابه مضر است. مصرف نوشابه همراه غذا اصلاً درست نیست؛ بعد از غذاهای چرب اگر نوشابه مصرف کنید باعث رقیق شدن اسیدهای گوارشی می‌شود و هضم غذا را با مشکل رو به رو می‌کند.

چگونه می توان نوشابه را ترک کرد؟

- نوشابه تان را با آب مخلوط کنید.
- نوشابه های بدون کافئین بنوشید.
- آب گازدار بنوشید.
- آب را طعم دار کنید.
مقداری از تکه‌های بریده شده میوه‌های مورد علاقه تان را درون ظرف آب و یا بطری بریزید و پس از گذشت چند ساعت آن را میل کنید.

بهترین جایگزین برای نوشابه چیست؟

مصرف آب شرب‌های طبیعی، دوغ، چای‌های گیاهی یا میوه‌ای، نوشیدنی‌های سنتی شیرین شده با کمی عسل، آب میوه‌های طبیعی و شیر از بهترین نمونه‌های جایگزین برای مصرف نوشابه محسوب می‌شوند.در پایان جالب است بدانید محققان ثابت کردند که ناخن بعد از ۷۲ ساعت ماندن در نوشابه، به طور کامل حل می‌شود؛ حالا فکر می‌کنید نوشابه بعد از گذشت ۷۲ ساعت با بدن شما چه می‌کند؟ .

همه چیز درباره خواص «جوانه گندم»

یک دکترای گیاهان دارویی گفت: مصرف جوانه گندم به جهت ویتامین‌هایی که دارد، برای سلامت بدن، خصوصاً پوست و مو بسیار مهم است.
هانیه‌ناصری در گفت و گو با خبرنگار ایسنا، با اشاره به خواص متعدد جوانه گندم، اظهار کرد: این جوانه سرشار از ویتامین‌های B و E بوده و نسبت به دانه گندم تا ۱۲ برابر ویتامین B و سه برابر ویتامین E بیشتری دارد.وی با بیان اینکه در هر ۱۰۰ گرم جوان گندم ۲۰۰ کالری انرژی نهفته است، یادآور شد: جوانه گندم منبع غنی از سلنیوم و منیزیم نیز به شمار می‌رود.این استاد دانشگاه از تاثیر مثبت مصرف جوانه گندم بر سلامت بدن به ویژه سلامت پوست و مو یاد کرد و ادامه داد: ویتامین B موجود در جوانه گندم با تنظیم سیستم عصبی به رفع کم خوابی، استرس، خشکی و بی‌حالی کمک کرده و منجر به بهبود خلق و خو می‌شود.به گفته ناصری، سلنیوم، منیزیم و ویتامین E موجود در جوانه گندم، رادیکال‌های آزاد مضر بدن را حذف کرده و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن و فعالیت مغزی می‌شود.
به علاوه مصرف جوانه گندم برای رفع التهابات بدن نیز بسیار مفید است.وی به افراد توصیه کرد مصرف جوانه گندم را در برنامه غذایی خود قرار دهند و افزود: اگر مصرف جوانه گندم به صورت تازه باعث سنگینی معده افراد بشود، می‌توانند از پودر جوانه گندم استفاده کنند.

سلامت

سیرابی چه اندام‌هایی را تقویت می‌کند؟

تأیید می‌کند.

براساس نظر متخصصان به دلیل وجود ویتامین B در سیرابی مصرف این غذا برای مادران باردار بسیار مفید است. طبق باور عموم استفاده از سیرابی در طول بارداری باعث زیبایی جنین می‌شود.

خرید سیرابی در فصل تابستان و پاییز به دلیل آنکه دام‌ها علف تازه خورده آمد سفید است اما در فصل بهار و زمستان، چون گاو و گوسفندان علف خشک خورده اند رنگ این غذا تیره است. سیرابی را تنها برای مدت ۱۲ ساعت برای مصرف می‌توان نگه داشت، بیشتر از این زمان هر گز مصرف نشود.

مضرات سیرابی را بشناسید

- به دلیل استفاده از نمک فراوان در هنگام پخت، این غذا موجب افزایش فشار خون می‌شود.

- مصرف مداوم و فراوان سیرابی باعث افزایش چربی خون می‌شود.

- اگر سیرابی تمیز نباشد یا خراب و کثیف باشد موجب بروز انواع بیماری می‌شود.

در ۱۰۰ گرم سیرابی، حدود ۷ گرم پروتئین، ۳ و نیم گرم چربی، ۵ میلی گرم آهن، ۷ و نیم گرم سلنیوم، ۶ و نیم میلی گرم زینک، ۹۰ میلی گرم کلسیم وجود داشته که برای سلامت جسمانی و تقویت استخوان‌ها به عنوان یک غذای مغذی و مفید شناخته شده‌است. گفتنی است که این غذانسبت به سایر گوشت‌ها مانند گوشت گاو و مرغ کالری کمتری دارد.



سیرابی دارای مقدار فراوانی آهن، کلسیم و سفر هم است که پروتئین و آمینواسیدهای موجود در این غذا موجب تامین کلسیم روزانه بدن کودکان می‌شود.

وجود کلسیم فراوان در این غذا سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها را تضمین می‌کند. منیزیم نیز به تقویت و انقباض عضلات بدن کمک می‌کند. سیرابی موجب رشد موها و نیاسین و زینک هم بوده که بسیار برای بدن مفید است.

بایدها و نبایدهای مصرف

خامه صبحانه

متخصصان تغذیه معتقدند که افراد مبتلا به فشار خون و اضافه وزن باید از مصرف خامه پرهیز کنند.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان همه در وعده صبحانه از پنیر، کره، شیر، عسل، مربا، تخم مرغ و خامه استفاده می‌کنیم. این‌ها خوراکی‌های رایج صبحانه ما هستند و اغلب در وعده صبحانه یک یا چند قلم از این‌ها را مصرف می‌کنیم. از میان این خوراکی‌ها اغلب افراد، تمایل بیشتری به مصرف خامه دارند. باید توجه داشت که مصرف بیش از حد خامه می‌تواند زنگ خطری برای آغاز یا تشدید بیماری باشد.

به گفته متخصصان تغذیه، این فرآورده لبنی به دلیل

معرفی سالم ترین پنیرهای جهان

بندی می‌شود، می‌تواند سدیم زیادی داشته باشد. با این حال، معمولاً از بسیاری از پنیرها کالری کمتری دارد و حاوی ۸۰ واحد کالری، ۶ گرم پروتئین، ۵ گرم چربی، ۱ گرم کربوهیدرات، ۳۷۰ میلی گرم سدیم و ۱۰ درصد کلسیم است.

پنیر دلمه یک پنیر سفید و نرم است که از کشک شیر گاو تهیه می‌شود. گفته می‌شود که منشأ آن ایالات متحده است و در مقایسه با پنیرهای دیگر پروتئین بالاتری دارد و حاوی ۱۲۰ واحد کالری، ۱۲ گرم پروتئین، ۷ گرم چربی، ۳ گرم کربوهیدرات، ۵۰۰ میلی گرم سدیم و ۱۰ درصد کلسیم است.

این پنیر سرشار از پروتئین است، اما کالری کمی دارد، به همین دلیل مصرف آن برای کاهش وزن توصیه می‌شود.

پنیر ریکوتا ریکوتا یک پنیر ایتالیایی است که از آب باقی‌مانده از دیگر پنیرهای شیر گاو، بز، گوسفند بدست می‌آید. ریکوتا دارای یک قوام خامه‌ای است و اغلب به عنوان یک نوع سبک‌تر از پنیر دلمه توصیف می‌شود. این پنیر حاوی ۱۸۰ واحد کالری، ۱۲ گرم پروتئین، ۱۲ گرم چربی، ۸ گرم کربوهیدرات، ۳۰۰ میلی گرم سدیم و ۲۰ درصد کلسیم است.

پنیر سفید پنیر سفید معمولاً از شیر گوسفند یا بز تهیه می‌شود و با توجه به اینکه برای حفظ طراوت و شادابی در آب نمک بسته

ورزش اشتباه می‌تواند قندخون شما را به خطر بیندازد



ورزش جلوگیری‌شود.استادمحمدی یادآور شد: پیشگیری و مدیریت صحیح سطح قندخون، قدم اول و حیاتی برای حفظ سلامتی و ارتقای کیفیت زندگی در بیماران دیابتی است.

سه‌شنبه ۲۸ مهر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۷۷ / سال سی و دوم
نور خورستان
۷

موسیر بخورید تا از درد مفاصل

در امان بمانید



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مصرف روزانه موسیر در تسکین درد مفاصل و نقرس بسیار موثر است. نرگس جوزدانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره خواص موسیر اظهار کرد: موسیر از خانواده سیر، پیاز و تره فرنگی است؛ این گیاه بومی ایران بوده و به‌صورت وحشی می‌روید. او افزود: در گذشته طبیبان طب سنتی برای درمان و بهبود بیماری‌هایی همچون نقرس، آرتریت، التهاب در قسمت‌های مختلف بدن، اسهال، درد معده و هموروئید از این گیاه استفاده می‌کردند.

جوزدانی درباره خواص موسیر در طب مدرن بیان کرد: پزشکان امروزی معتقدند که این گیاه باعث جلوگیری از بروز سرطان می‌شود و در کاهش فشارخون، قند خون، چربی خون و همچنین حفظ کلیه‌ها و کبد بسیار موثر است.

او توصیه کرد: گیاه موسیر را می‌توان جایگزین آنتی‌اکسیدانها و آنتی بیوتیک‌های شیمیایی کرد.

این متخصص تغذیه گفت: ترکیبات سولفور در گیاهانی همچون موسیر، پیاز و سیر سبب خواص پزشکی و بوی تند در آنها شده است.جوزدانی بیان کرد: موسیرها سرشار از پلی فنول، فلاونوئید و کوئرستین هستند که این مواد خاصیت ضد التهابی و درد دارند.

این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی ادامه داد: مصرف روزانه موسیر، بافت‌های استخوانی را افزایش داده و در تسکین درد مفاصل و نقرس بسیار موثر است.

جوزدانی تصریح کرد: برای استفاده حداکثری از سولفور موسیر بهتر است چند دقیقه قبل از پخت، این گیاه را خورده و یا قبل از پخت، آب لیمو یا آب‌انارنج یا سرکه به آن اضافه کنند. این امر باعث می‌شود که ترکیبات گوگردی، موجود در موسیر باعث افزایش اثرگذاری مطلوب بر بدن انسان شود.

این متخصص تغذیه گفت: یکی از خواص مهم گیاهانی همچون سیر و موسیر خواص گندزدانی آن است که برای دفع انگل‌ها همراه غذا از آن استفاده می‌شود.

او در پایان تأکید کرد: زاده‌روی در خوردن موسیر خام برای افراد گرم مزاج مضر بوده و بشدت حرارت بدن را افزایش می‌دهد. اگر قصد تهیه ماست موسیر را دارید از ماست‌های کم‌چرب به همراه موسیر تازه و کمی پونه و فلفل به جای نمک استفاده کنید.

بدن ما برای بهبود سلامتی

به چه موادی نیاز دارد؟

سلامتی اولویت تمام افراد در جهان است و برای تقویت آن باید برخی از مواد غذایی را مصرف کرد.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، سلامتی و داشتن جسمی سالم اولویت تمام افراد در جهان است و نبود آن باعث ایجاد بسیاری از مشکلات خواهد شد. از مهم‌ترین مواد مورد نیاز برای بهبود عملکرد و سلامت بدن می‌توان به نان، غلات، شیر، لبنیات، میوه، سبزی، گوشت و حبوبات اشاره کرد.بر اساس نظر متخصصان افراد با استفاده نادرست از مواد غذایی ممکن است دچار حملات قلبی و عروقی شوند. یک رژیم غذایی مفید و مناسب باید شامل پنج گروه غذایی اصلی از جمله نان، غلات، لبنیات، میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین باشد. میوه و سبزی مهم‌ترین منابع فیبر، ویتامین‌ها و املاح به شمار می‌آیند و در رشد و ترمیم بافت‌های بدن تاثیر فراوانی دارند. میوه و سبزی از انرژی و پروتئین فراوان تری نسبت به سایر گروه‌های غذایی برخوردار است.

پنج ماده غذایی ضروری برای بدن

بناسیم

بناسیم از جمله موادی است که باعث هماهنگی ضرابان قلب می‌شود. فقر بناسیم موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری فشار خون، پوکی استخوان، دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود، استفاده از بناسیم نه تنها از این بیماری‌ها پیشگیری می‌کند، بلکه موجب تنظیم آب بدن، سیستم عصبی و عملکرد صحیح عضلات بدن خواهد شد.

فیبر

یکی از کربوهیدرات‌های غیر قابل هضم فیبر است، در واقع فیبر به هضم مواد غذایی و ایجاد بیوست کمک می‌کند و موجب کاهش سطح کلسترول خون می‌شود.

کلسیم

کلسیم موجب سلامت بدن، جلوگیری از پوکی استخوان ها و استحکام آنها مانع از لخته شدن خون می‌شود.

ویتامین D

ویتامین D تنها ویتامینی است که ما با خوردن تمام غذاها موفق به دریافت آن می‌شویم، ویتامین D نقش چشمگیر و فراوانی در حفظ استخوان‌های بدن، تنظیم رشد سلول‌های بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی دارد.

آهن

کمبود آهن در بدن باعث خستگی ناشی از کم‌خونی، زوال حافظه، از دست دادن ماهیچه و همچنین مشکلات مربوط به تنظیم دمای بدن می‌شود.انسان در طول زندگی خود برای داشتن انرژی باید از چربی‌ها استفاده کند. چربی‌ها را به طور کلی می‌توان به سه دسته چربی‌های اشباع شده، چربی‌های اشباع نشده چند زنجیره‌ای و چربی‌های اشباع نشده ساده تقسیم بندی کرد. گروه اول چربی از موادغذایی مانند شیر، لبنیات، تخم مرغ و گوشت جانوران به دست می‌آیند. چربی‌های اشباع نشده در روغن آفتاب گردان، روغن زیتون و لیمو شیرین یافت می‌شوند.بر اساس توصیه متخصصان و پزشکان به طور جدی باید از استفاده از روغن جامد پرهیز و از حرارت دادن روغن‌ها با شعله‌های بالا اجتناب کرد. استفاده از شیرینی، قند، چاشنی‌ها و چربی‌ها را تا حد امکان کاهش داد.باید نوشیدنی‌های سالم و مفید از قبیل آب، شیر، آب میوه تازه و دوغ بی نمک را جایگزین نوشیدنی‌های مضر کرد و توجه داشت که آب ساده از هر نوشیدنی دیگری برای رفع تشنگی مفیدتر است. توصیه می‌شود از نمک‌های ید دار به جای نمک‌های معمولی استفاده کرد.