

آیا نوشیدن چای، قهوه یا شیر در فواصل بین وعده‌های غذایی اشکالی دارد؟



بدن انسان برای پردازش مداوم کالری طراحی نشده است و رفتار مغایر با این اصل می‌تواند به مشکلات سلامتی منجر شود.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ الکسی موسکالیف، عضو وابسته آکادمی علوم روسیه، خاطر نشان می‌کند که شیر باعث قطع دوره «پاک» - مرحله‌ای از روزه‌داری که در آن هیچ غذایی مصرف نمی‌شود - می‌گردد، در حالی که چای چنین تأثیری ندارد.

به گفته موسکالیف، دوره «لساک از طعام» - یعنی فاصله زمانی بین وعده‌های غذایی - نوعی روزه روزانه محسوب می‌شود که در طی آن تنها باید آب نوشید. وجود چنین فواصلی ضروری است، زیرا بدن انسان برای پردازش مداوم کالری طراحی نشده است؛ متابولیسم ما برای مدیریت مصرف غذا از صبح زود تا آخر شب ساخته نشده است. رفتار مغایر با این اصل می‌تواند به مشکلات سلامتی منجر شود.

او اشاره می‌کند که وقتی دریافت مواد مغذی متوقف می‌شود، متابولیسم وارد وضعیتی ترمیمی (بازسازی‌کننده) می‌گردد. مطالعات بالینی نشان داده‌اند که پرهیز از غذا به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت در طول روز، شاخص‌های متابولیک را بهبود می‌بخشد. این رویه، در کنار خواب و فعالیت بدنی، از جمله مواردی است که معتبرترین شواهد علمی از نقش آن در کاهش خطر مرگ زودرس حمایت می‌کنند.

موسکالیف می‌گوید: «یک قاشق شکر، شیر، خامه، آب‌میوه یا هر نوع نوشیدنی شیرین‌شده، حاوی مواد مغذی است و عملاً به دوره «روزه‌داری» پایان می‌دهد. با این حال، توصیه نمی‌کنم که این موضوع را به یک وسواس عددی سخت‌گیرانه - مثلاً بر سر یک قطره شیر - تبدیل کنید.

برای حفظ سلامتی، داشتن یک دوره روزه‌داری منظم و به اندازه کافی طولانی، بسیار مهم‌تر از تلاش برای رسیدن به یک «پاکسازی متابولیک» مطلق تا آخرین کالری است.»

موضوع دیگری که همچنان مبهم است، مربوط به افزودنی‌های غذایی بدون کالری و شیرین‌کننده‌های مصنوعی است. از آنجا که اطلاعات بسیار اندکی درباره تأثیر آنها بر متابولیسم وجود دارد، نمی‌توان با قطعیت آنها را تأیید کرد.

موسکالیف هشدار می‌دهد: «ثابت شده است که مصرف مداوم تقریباً تمام شیرین‌کننده‌ها، پیامدهای نامطلوبی برای سلامتی به همراه دارد.»

در خصوص زمان بندی وعده‌های غذایی، او خاطرنشان می‌کند که قاعده رایج «بعد از ساعت شش عصر غذا نخورید» فاقد مبنای علمی است.

آنچه واقعاً اهمیت دارد، ساعت روی دیوار نیست، بلکه «ریتم شبانه‌روزی» (ساعت بیولوژیک) فرد، مدت‌زمان بازه غذا خوردن، و زمان‌بندی آن نسبت به ساعات خواب است. برای مثال، یک بازه زمانی برای غذا خوردن که از ساعت ۱۰ صبح تا ۸ شب -یعنی یک دوره ۱۰ ساعته- ادامه داشته باشد، براحتی با برنامه‌های زمانی مختلف سازگار است.

فلفل سیاه تنها یک ادویه تند و مطبوع برای خوشمزه کردن غذا نیست بلکه خوردن آن مانند یک داروی درمانی می‌تواند بسیاری از بیماری‌ها را برطرف کند.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ فلفل سیاه یکی از ادویه‌های بسیار مفید برای سلامت بدن است و می‌تواند از ابتلا به اختلالات تنفسی، سرفه، سرماخوردگی، یبوست، سوء‌هاضمه، کم خونی، ناتوانی جنسی، دردهای عضلانی، مشکلات دهان و دندان از جمله چرک و عفونت لثه، اسهال و بیماری‌های قلبی در افراد جلوگیری کند.

فلفل سیاه یکی از اعضای خانواده Piperaceae است و از قدیم در طب سنتی بسیاری از کشورها بوده و به عنوان یک ادویه گرانبقیمت و با خواص درمانی به فروش می‌رسیده است.

فلفل سیاه هم به صورت تازه، هم دانه و هم به صورت پودر شده وجود دارد و بیشتر در غذاها به عنوان یک ادویه خوش طعم به کار می‌رود.

از جمله دیگر مواد مغذی در فلفل سیاه می‌توان منگنز، آهن، پتاسیم، ویتامین C، ویتامین K و فیبر اشاره کرد. فلفل سیاه همچنین یک عامل ضد التهابی بسیار خوب هم است و برای افراد مبتلا به ضعف سیستم ایمنی مانند نوعی داروی مکمل درمانی عمل کند.

مصرف فلفل باعث افزایش ترشح اسید کلریدریک در معده شده در نتیجه هضم مواد غذایی را آسان می‌کند. سلامت دستگاه گوارش برای جلوگیری از ابتلا به اسهال، یبوست و قولنج ضروری است.

خوردن فلفل همچنین کمک می‌کند تا از تشکیل گازهای روده در بدن فرد جلوگیری شود و درنتیجه به دفع مواد سمی کمک می‌کند.

مصرف فلفل باعث از بین بردن سلول‌های چربی می‌شود، در نتیجه خوردن غذاهای تند یک راه طبیعی و منحصربفرد برای کاهش وزن و لاغری است.

سلامت

۶ خاصیت باور نکر دنی فلفل سیاه

فلفل؛ ادویه آنتی بیوتیکی و ضد نفخ



درمان ویتیلیگو با فلفل سیاه

مصرف فلفل برای زیبایی و سلامت پوست و مو بسیار مهم است، براساس تحقیقات انجام‌شده قرار گرفتن این ماده خوراکی در رژیم غذایی افراد مبتلا به بیماری ویتیلیگو می‌تواند عوارض بیماری را تا حد زیادی در آن‌ها برطرف کند.بر اثر ابتلا به بیماری ویتیلیگو رنگدانه‌های پوستی دچار تغییر شده و به رنگ سفید در می‌آیند، اما پیرین موجود در فلفل می‌تواند رنگ پوست را به وضعیت عادی بازگرداند و از نابودی رنگدانه‌های پوستی جلوگیری کند.

یکی از درمان‌های مداول برای بیماران مبتلا به ویتیلیگو استفاده از اشعه ماوری بنفش است که می‌تواند در دراز مدت باعث تحریک پوست و ابتلای فرد به سرطان شود، اما مصرف فلفل سیاه به همراه غذا می‌تواند تا حد زیادی از عوارض این شیوه درمانی بکاهد.

ضد عفونی و باکتری زدایی از بدن با خوردن فلفل: مصرف فلفل سیاه می‌تواند باعث مبارزه با عوامل ایجاد

کننده انواع عفونت‌های بدن و حتی تسکین دهندگی اثر نیش حشرات شود.

اضافه کردن فلفل به رژیم غذایی شریان‌ها را پاکسازی می‌کند و به این ترتیب باعث کاهش میزان کلسترول خون و نیز کاهش ابتلا به بیماری تصلب شراین می‌شود.

این بیماری یکی از دلایل ابتلا به حملات قلبی و سکنه مغزی در دنیا است.

فلفل سیاه، آنتی اکسیدان سلامتی فلفل دارای ترکیبات آنتی اکسیدانی بسیار قوی است و می‌تواند از آسیب دیدن سلول‌های بدن در اثر رادیکال‌های آزاد جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از ابتلای فرد به بیماری‌هایی، چون سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و مشکلات کبدی شود.

ترکیبات مفید موجود در خانواده فلفل‌ها همچنین کمک می‌کند تا چهره فرد کمتر دچار چین و چروک، پیری زودرس، بروز لکه‌های پوستی، ابتلا به بیماری چشمی دژنراسیون ماکولا و حتی از دست دادن حافظه شود.

درمان و پیشگیری از آلزایمر با فلفل سیاه پیبرین یکی از اجزای کلیدی در ساختار فلفل سیاه است و مطالعات مختلف نشان داده است که مصرف این ماده می‌تواند سبب کاهش اختلال حافظه و درمان نقص شناختی

شود.

کارشناسان با بررسی افراد سالمند دریافتند آن عده‌ای که در رژیم غذایی خود فلفل مصرف می‌کنند با درصد بسیار کمتری به نسبت سایرین به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند.

معه‌ای سالم با فلفل سیاه

مطالعات متعدد همچنین نشان داده است که مصرف فلفل سیاه اثرات موثری بر درمان آسیب‌های ناشی از زخم معده دارد و می‌تواند مشکلات موجود درمخاط داخلی معده را برطرف کند.

علاوه بر فلفل سیاه سایر اعضای خانواده فلفل از جمله فلفل دلمه‌ای، فلفل پاپریکا و فلفل چیلی نیز دارای اثرات درمانی مشابه برای سلامتی بدن هستند و کارشناسان توصیه می‌کنند درصورت عدم داشتن آلرژی افراد این ادویه را به رژیم غذایی خود اضافه کنند.



است نشانه‌ای از تغییرات در مغز باشد، نه لزوماً علت تغییرات مغزی که به زوال عقل می‌انجامد.»

پژوهشگران خاطرنشان کردند که این مطالعه به‌گونه‌ای طراحی نشده است که رابطه علت و معلولی مستقیمی را میان چرت زدن در طول روز و زوال عقل اثبات کند؛ بلکه صرفاً به وجود یک ارتباط احتمالی اشاره دارد.

برای درک بهتر رابطه میان چرت زدن و خطر زوال عقل، به مطالعاتی گسترده‌تر و طولانی‌مدت‌تر نیاز است.

نتایج نشان داد افرادی که تقریباً هر روز چرت می‌زدند، در مقایسه با کسانی که به‌ندرت یا هرگز چرت نمی‌زدند، ۴۸ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل قرار داشتند.

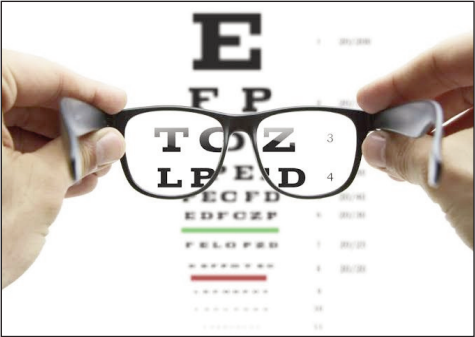
چرت زدن‌های ناخواسته با ۳۹ درصد افزایش خطر زوال عقل، و چرت زدن‌های ۳۰ دقیقه‌ای یا کوتاه‌تر با ۴۰ درصد افزایش خطر مرتبط بودند.

به گفته پژوهشگران، احتمالاً رابطه‌ای دوطرفه میان چرت زدن و زوال عقل وجود دارد. چرت زدن می‌تواند یک عامل خطر احتمالی برای زوال عقل باشد؛ اما از سوی دیگر، آغاز روند زوال عقل نیز ممکن است بر بخش‌هایی از مغز که مسئول تنظیم بیداری هستند تأثیر بگذارد و در نتیجه منجر به افزایش دفعات چرت زدن شود.

«آدام اسپیرا»، پژوهشگر ارشد و استاد گروه سلامت روان در دانشکده بلومبرگ، گفت: «چرت زدن‌های مکرر ممکن

شنبه ۲ آبان ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۷۹ / سال سی و دوم **نورخوزستان** ۷

کاهش ناگهانی بینایی را جدی بگیرید



یک فوق‌تخصص بیماری‌های شبکیه و لیزر، بر اهمیت معاینات دوره‌ای و تشخیص زودهنگام بیماری‌های چشم تأکید کرد.

به گزارش خبرنگاری مهر به نقل از وبدا، داود آقادوست گفت: بسیاری از بیماری‌های چشمی، از جمله آب‌سیاه، در مراحل اولیه بدون علامت هستند؛ بنابراین نداشتن تاری دید، نشانه‌قطع‌ی سلامت چشم نیست و معاینات منظم، به‌ویژه در افراد بالای ۴۰ سال و مبتلایان به دیابت و فشارخون، ضرورت دارد.

وی با تأکید بر اهمیت غربالگری بینایی کودکان افزود: معاینات چشم از بدو تولد، پیش از ورود به دبستان و در دوران تحصیل، نقش مهمی در شناسایی زودهنگام اختلالات بینایی و پیشگیری از عوارض آن‌ها دارد.

آقادوست همچنین محدود کردن استفاده طولانی‌مدت از تلفن همراه و نمایشگرها، استراحت منظم هنگام استفاده از آن‌ها، رعایت فاصله مناسب و استفاده از عینک آفتابی دارای محافظت در برابر پرتو فراینفش را از راهکارهای حفظ سلامت چشم دانست. این متخصص چشم با اشاره به بیماری‌هایی مانند آب‌مروراید و عیوب انکساری چشم گفت: آب‌مروراید معمولاً با کدر شدن تدریجی عدسی و کاهش بینایی همراه است و درمان اصلی آن جراحی است. نزدیک‌بینی، دوربینی و آستیگماتیسم نیز با توجه به شرایط فرد، با عینک، لنز تماسی یا جراحی اصلاح می‌شوند.

وی تأکید کرد: کاهش ناگهانی بینایی، حتی بدون درد، همچنین درد یا آسیب چشم، نیازمند مراجعه فوری به مراکز درمانی است و تشخیص و درمان به‌موقع در پیشگیری از آسیب‌های جدی بینایی نقش مهمی دارد.

عادات‌هایی که منجر به

سرماخوردگی می‌شوند



عادت‌هایی وجود دارند که باعث بروز سرما خوردگی می‌شوند، اما ما از آنها غافل هستیم. باشگاه خبرنگاران جوان؛ دکتر الکساندر اومونوف، از گروه جراحی دانشکده پزشکی «دانشگاه آموزش روسیه»، خاطرنشان می‌کند که بسیاری از افراد در حالی که از دلایل آشکار غافل‌اند، دچار سرماخوردگی و بیماری می‌شوند.

به گفته او، بسیاری از مردم در اتاق‌هایی می‌خوابند که پنجره‌هایشان باز است به‌جای اینکه ابتدا اتاق را تهویه کنند و پیش از خواب پنجره را ببندند و صرفاً تصور می‌کنند که یک پتوی گرم مانع از یخ‌زدگی آنها خواهد شد.

اما در واقعیت، ممکن است فرد متوجه نشود چه زمانی سرمای شدیدی را احساس می‌کند یا چه زمانی بخش‌هایی از بدنش مانند بینی، گوش‌ها، گردن یا پاها سرد می‌شوند.

او اشاره می‌کند که یک عادت نادرست دیگر، گذراندن وقت در فضای باز یا لباس‌های نازک یا کش‌هایی است که مناسب آن آب‌وهوا نیستند. با اینکه بیشتر مردم در هوای سرد لباس گرم می‌پوشند، برخی حتی با کاهش دما همچنان از کتانی‌های تابستانی مورد علاقه خود استفاده می‌کنند.

از آنجا که این کش‌ها بسیار راحت هستند، افراد به‌جای استفاده از کش‌های زمستانی که برای شرایط سرد طراحی شده‌اند، همچنان همان‌ها را می‌پوشند و خطر سرماخوردگی را نادیده می‌گیرند.

نتیجه تقریباً همیشه یکسان است: بیماری همراه با تب، سرفه و گرفتگی بینی-که گاهی به عوارض دیگری مانند گلودرد شدید نیز می‌انجامد.

این پزشک همچنین تأکید می‌کند که یکی دیگر از دلایل شایع بیماری‌های ناگهانی، خوردن مواد غذایی بلافاصله پس از بیرون آوردن آنها از یخچال است، در حالی که هنوز سرد هستند.

او یادآور می‌شود که سرماخوردگی اغلب ناشی از مصرف پرتقال یا گوجه‌فرنگی سرد، و همچنین انواع دیگر میوه‌ها، سبزیجات، آب‌میوه‌ها و نوشیدنی‌های سرد است. از دیگر عوامل می‌توان به ماست و شیرینی‌ها که افراد اغلب آنها را بسیار سریع می‌خورند و البته یبستنی اشاره کرد که بسیاری از مردم از خوردن آن در فضای باز لذت می‌برند.