انار بر علیه دو بیماری عصبی



تا سال ۲۰۵۰ میلادی شمار مبتلایان به زوال عقل ۳ برابر خواهد شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، مطالعات انجام شده در دانشگاه هادرزفیلد انگلستان نشان داد نوعی ترکیب موثر در پوست و میوه انار وجود دارد که از التهاب در سلول های مغزی و در نتیجه بیماری های عصبی از جمله آلزایمر و پارکینسون پیشگیری می کند.

این تیم تحقیقاتی به بررسی خاصیت ضدالتهابی انار در سلول های مغزی موش پرداختند. نتایج نشان داد انار موجب کاهش قابل توجه التهاب در سلول‌های مغزی موش‌ها می شود.بر اساس آمارهای ارایه شده توسط مرکز بین‌المللی بیماری آلزایمر تا سال ۲۰۵۰ میلادی شمار مبتلایان به زوال عقل ۳ برابر خواهد شد.

برای رفع نفخ شکم بخورید

نفخ شکم می‌تواند ناشی از غذاهای گازدار، آلرژی‌های غذایی یا غذاهای فوق‌العاده غنی‌شده باشد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران‌آرام غذا خوردن و اجتناب از مصرف نوشیدنی‌های گازدار احساس پف کردگی را کاهش خواهد داد.اما گیاهان و میوه‌هایی نیز وجود دارند که می‌توانند از تورم شکم جلوگیری کنند .

آووکادو: در صدر این فهرست قرار دارد چراکه از موز هم پتاسیم بیشتری دارد. غذاهای سرشار از پتاسیم می‌توانند از تجمع سدیم اضافی در بدن جلوگیری کند. آووکادو دارای بافت خمیری است که ساندویچ‌ها و سالادها را لذیذ می‌کند. همچنین می‌توانید آن را به سس یا اسموتی اضافه کنید.

آناناس: حاوی آنزیمی طبیعی به نام بروملائین است که به مشکلات گوارشی ازجمله باد شکم و سوءهاضمه کمک می‌کند. همچنین سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان است. آناناس فارغ از اینکه به‌خودی‌خود خوشمزه است در ترکیب با یک اسموتی یا سس سالسا گزینه مناسبی خواهد بود.

مارچوبه: به دلیل داشتن خاصیت ادرارآوری طبیعی شناخته‌شده است. این سبزی سرشار از فیبر است که به‌سلامت معده و روده کمک می‌کند. مصرف آن همراه با گوشت و غذاهایدریایی آن‌هم بخار شده، برشته یا کبابی توصیه م شود.

رازیانه: حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها، روغن‌های اسانس، ویتامین، مواد معدنی و فیبر است. برخی از اسانس‌های موجود در دانه‌های رازیانه با بهبود عملکرد جذب و هضم مواد غذایی از نفخ شکم پیشگیری می‌کند. می‌توانند آن را روی سالاد، سس یا غذاهای دریایی تازه بپاشید.

زنجبیل: به دلیل کمک به نرم کردن معده معروف است. همچنین در خالی کردن تورم معده از غذاهای گازدار موثر است. زنجبیل مزه‌ای تا حدی شیرین و فلفلی به غذاهای آسیایی و نیز آبمیوه، اسموتی و سوپ اضافه می‌کند. مطمئن باشید جویدن یا نوشیدن زنجبیل برای رفع مشکل نفخ شما مفید است.

قولنج تان را با این گیاه خوش طعم بهبود بخشید

بهترین خاصیت این گیاه خوش رنگ و خوش طعم، هضم سریع چربی است.

مسعود حیدریان متخصص طب سنتی در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگارانگفت: هل سبز یکی از ادویه‌های گرم و خوش طعم است و معمولا در طب سنتی از جوشانده این گیاه خوش طعم در بهبودی برخی بیماری‌ها به افراد توصیه می‌شود.

وی افزود: بهترین خاصیت ممکن این گیاه خوش رنگ و طعم و هضم سریع چربی‌ها است و معمولا مشکلات گوارشی را درمان می‌کند، درمان نفخ، قولنج و اسهال از درمان‌های بارز مصرف هل محسوب می‌شود.وی اذعان داشت: تمام گیاهان موجود در طبیعت خاصیت درمانی دارند و معمولا روغن گیاهی و خوراکی هل برای ضد عفونی کردن بسیار خوب است و این گیاه سبز رنگ در برخی موارد می‌تواند باعث بهبودی گلو درد نیز شود.

۹۸ درصد سردردها نیاز به ام آر ای یا سی‌تی‌اسکن ندارند

رئیس مرکز تحقیقات رادیولوژی نوین و تهاجمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، نسبت به خطرات پرتونگاری‌های غیرضروری هشدار داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، حسین قناعتی، با اشاره به اینکه مصرف بهینه خدمات سلامت یک مسئله علمی و مدیریتی است، گفت: حدود ۹۸ درصد سردردها، نیازی به انجام ام آر آی یا سی‌تی‌اسکن ندارند.وی در گفتگو با رادیو سلامت افزود: هر میزان اشعه‌ای که به بدن وارد شود، مضر است و قانون ما این است که کمترین پرتوگیری برای بیمار اتفاق بیافتد.

قناعتی با اشاره به اثرات تصادفی و قطعی اشعه مانند تغییرات ژنتیکی که به نسل‌های بعد منتقل می‌شود، تصریح کرد: در مواردی مانند سردردهای تنشی و میگرن، در صورت وجود علائمی مانند تشنج، فلج اندام یا سردردهای غیرمعمول، تصویربرداری نیاز نیست.استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، با انتقاد از دخالت افراد فاقد تخصص در امور درمانی و تفسیرهای نادرست تصاویر با استفاده از هوش مصنوعی، گفت: تضاد منافع، یکی دیگر از چالش‌های سیستم سلامت است که باعث تجویزهای بی‌دلیل می‌شود.

وی با تاکید بر نقش پرونده الکترونیک سلامت در جلوگیری از تصویربرداری‌های تکراری، افزود: بیمه‌ها باید به عنوان «گلوگاه کنترل»، نظارت دقیقی بر تجویز دارو و تصویربرداری داشته باشند.

قناعتی با تاکید بر اهمیت تصویربرداری در تشخیص زودهنگام بیماری‌هایی مانند سرطان، خاطرنشان کرد: نظام سلامت برای دستیابی به خدمات با کیفیت و قابل دسترسی، نیازمند مدیریت و حکمرانی صحیح است و نباید شاهد توزیع غیراصولی تجهیزاتی مانند دو دستگاه ام آر آی در شهری با ۴۰۰ هزار نفر جمعیت باشیم.

خوردن روزانه بادام زمینی به محافظت از عملکرد مغز کمک می کند



محققان مرکز پزشکی دانشگاه ماستریخت در هلند دریافتند که خوردن روزانه بادام زمینی بدون نمک و بو داده شده با پوست ممکن است به بهبود پاسخ انسولین در مناطق خاصی از مغز افراد مسن کمک کند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از یاهو هلث، این مطالعه شامل ۳۱ فرد بالغ سالم ۶۰ تا ۷۵ ساله بود. از آنها خواسته شد تا ۶۰ گرم بادام زمینی یا تقریباً دو وعده هر روز به مدت ۱۶ هفته بخورند. در مرحله دیگر مطالعه، شرکت کنندگان به مدت ۱۶ هفته به طور کامل از مصرف بادام زمینی اجتناب کردند.آنها سپس به رژیم غذایی جایگزین روی آوردند و محققان توانستند اثرات هر دو روش را با هم مقایسه کنند.

پس از ۱۶ هفته، محققان دریافتند که پاسخگویی به انسولین در چندین ناحیه درگیر در حافظه و سایر عملکردهای مغز در سمت راست مغز بهبود یافته است.اینها شامل قسمت‌هایی از هیپوکامپ، شکنج زبانی، شکنج پاراهیپوکامپ و شکنج سینگولیت خلفی بود.محققان بر این باورند که چندین ماده مغذی و ترکیبات طبیعی موجود در بادام زمینی ممکن است برای حمایت از سلامت مغز با هم عمل کنند.

آنها گفتند که این فواید ممکن است فقط به یک ماده مغذی خاص مرتبط نباشد.

نویسنده ارشد این مطالعه، دکتر «پیتر جوریس»، توضیح داد که انسولین با حمایت از حافظه و سایر توانایی های تفکر، نقش مهمی در مغز بازی می کند.با این حال، با افزایش سن، مغز ممکن است کمتر به انسولین پاسخ دهد. این تغییر با کاهش توانایی های شناختی مرتبط است.

تاثیر یک مکمل در تقویت سلامت مغز نوزاد



مطالعه‌ای جدید پیشنهاد می‌کند که در دوران بارداری، مقادیر کافی ویتامین C(به‌ویژه به شکل قرص‌های جویدنی) مصرف کنید.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسن نت، پژوهشگران گزارش دادند که افزایش دریافت ویتامین C در دوران بارداری، از رشد اولیه مغز پشتیبانی می‌کند و می‌تواند خطر بروز مشکلات سلامت روان در آینده را کاهش دهد.

تیم پژوهشی دریافت نوزادانی که مادرانشان در دوران بارداری مکمل‌های ویتامین C بیشتری مصرف کرده بودند، در ۶ ماهگی کمتر دچار بی‌قراری یا پریشانی می‌شدند. این موضوع نشانه‌ای اولیه از سلامت روان مطلوب در مراحل بعدی زندگی است.

«الینور سالیوان»، پژوهشگر ارشد و استاد روان‌پزشکی و علوم اعصاب رفتاری در دانشگاه علوم و بهداشت اورگن، می‌گوید: «امیدبخش‌ترین نکته این است که تغذیه عاملی نسبتاً قابل‌تغییر است؛ به‌ویژه زمانی که افراد از منابع و حمایت‌های کافی برخوردار باشند.»

او در یک بیانیه خبری گفت: «مکمل‌های ویتامین C ارزان‌قیمت هستند، به‌راحتی در دسترس قرار دارند و افراد می‌توانند بلافاصله و به‌طور مداوم آن‌ها را در برنامه خود بگنجانند. این تغییر به‌ظاهر کوچک می‌تواند در آینده تأثیری شگرف بر کودکان و خانواده‌ها داشته باشد.»

پژوهشگران در بخش پیش‌زمینه پژوهش اشاره کردند که دوران بارداری نیاز بدن به ویتامین C را افزایش می‌دهد، اما حدود ۲۵ درصد از زنان باردار کمتر از مقدار مورد نیاز، این ویتامین را دریافت می‌کنند.

آنها افزودند که مادران باردار اغلب تحت استرس شدیدی هستند؛ عاملی که می‌تواند بر رشد مغز جنین تأثیر بگذارد.

«الیزابت وود»، پژوهشگر اصلی و استادیار روان‌پزشکی در دانشگاه علوم و بهداشت اورگن، می‌گوید: «شواهد پژوهشی متعددی نشان می‌دهند که محیط درون‌رحمی بر سلامت قلبی-متابولیک تأثیرگذار است. اکنون در حال درک این موضوع هستیم که این محیط چگونه بر رشد مغز و سلامت رفتاری نوزاد نیز اثر می‌گذارد. با کسب آگاهی بیشتر، تمرکز ما بر اقداماتی است که می‌توانند به دستیابی به پیامدهای سالم‌تر کمک کنند.»

در این مطالعه جدید، پژوهشگران داده‌های مربوط به تغذیه و سلامت بیش از ۳۰۰ زن باردار، از جمله میزان دریافت ویتامین C آنها از طریق مواد غذایی یا مکمل‌ها را بررسی کردند. پس از آنکه نوزادان به ۶ ماهگی رسیدند، مادران پرسشنامه‌ای را درباره رفتار کودک خود تکمیل کردند.

نتایج نشان داد زنانی که مکمل‌های ویتامین C بیشتری مصرف کرده بودند، کمتر احتمال داشت نوزادانی داشته باشند که هیجانات منفی مانند بی‌قراری و بدخلقی از خود نشان می‌دهند. در واقع، به نظر می‌رسد مصرف مکمل‌های ویتامین C می‌تواند تأثیرات منفی احتمالی استرس مادر بر تکامل مغزی نوزاد را خنثی کند.با این حال، پژوهشگران دریافتند که این نتیجه تنها در مورد مصرف مکمل‌ها صدق می‌کند و شامل ویتامین C دریافتی از طریق رژیم غذایی نمی‌شود.

تیم پژوهشی قصد دارد به مطالعه خود در زمینه بهترین انتخاب‌های غذایی برای زنان باردار، و همچنین چگونگی بهبود دسترسی به غذاهای سالم و مداخلات تغذیه‌ای در دوران بارداری ادامه دهد.

مکمل پرطرفداری که ممکن است به معده آسیب برساند



اگر مکمل‌های غذایی از برند معتبر باشند و توسط پزشک تجویز شده باشند، برای اکثر افراد بی‌خطر هستند. اما «بی‌خطر» بودن به معنای «بدون عوارض جانبی» نیست.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایتینگ ول، در واقع، بسیاری از افراد شکایت دارند که مصرف مکمل آهن که یکی از محبوب‌ترین مکمل‌ها است، باعث ناراحتی معده‌شان می‌شود. مصرف آهن اغلب به ورزشکاران، زنان، زنان باردار و کسانی که از رژیم‌های غذایی گیاهی پیروی می‌کنند توصیه می‌شود، زیرا این گروه‌ها بیشتر در معرض خطر کمبود آهن قرار دارند.

کارشناسان توضیح می‌دهند که چرا مکمل آهن می‌تواند باعث ناراحتی معده شود؛ همچنین نکاتی را برای مصرف آن بدون ایجاد درد معده و نحوه انتخاب ایمن مکمل ارائه می‌دهند.

مقدار آهن موجود در یک مکمل، بسیار بیشتر از مقداری است که می‌توانید از یک وعده غذایی سرشار از آهن دریافت کنید. برای مثال، یک قرص استاندارد «فروس سولفات» (که معمولاً برای درمان کمبود آهن استفاده می‌شود) حاوی ۳۲۵ میلی‌گرم فروس سولفات است که ۶۵ میلی گرم «آهن خالص» را تأمین می‌کند. با این حال، بدن تنها بخش کوچکی از این مقدار را جذب می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که هرچه دوز مصرفی بیشتر باشد، درصد جذب‌شده توسط بدن کمتر می‌شود؛ بنابراین، مصرف بیشتر لزوماً به معنای نتیجه بهتر نیست.

بیشتر آهن در روده کوچک جذب می‌شود و آنچه جذب نمی‌شود، در دستگاه گوارش باقی مانده و به سمت بخش‌های پایین‌تر روده و کولون (روده بزرگ) حرکت می‌کند.

«اومو کالینز»، متخصص تغذیه، توضیح می‌دهد: «بدن تمام آهن موجود در مکمل را جذب نمی‌کند، بنابراین بخشی که جذب نشده است می‌تواند در دستگاه گوارش باقی بماند. علائم این وضعیت می‌تواند شامل حالت تهوع، درد شکم یا سوءهاضمه باشد.»

آن مقدار آهن باقی‌مانده می‌تواند مشکلات دیگری نیز ایجاد کند. آهن جذب‌نشده از نظر شیمیایی واکنش‌پذیر است و می‌تواند رادیکال‌های آزاد تولید کند؛ مولکول‌های ناپایداری که به سلول‌های مجاور، از جمله سلول‌های پوشاننده دستگاه گوارش، آسیب می‌رسانند. رادیکال‌های آزاد همچنین به چربی‌های موجود در غشای سلولی حمله می‌کنند و می‌تواند منجر به التهاب و تحریک پوشش داخلی روده گردد.

دکتر «میشل فوکسمن»، داروساز، می‌گوید: «اکسیداسیون آهن از حالت "فروس" به حالت "فریک" باعث آسیب به لایه محافظ دستگاه گوارش می‌شود که به درد معده، گرفتگی عضلات و تحریک‌پذیری می‌انجامد.»

وجود آهن بیش از حد می‌تواند تعادل باکتری‌های روده را نیز تغییر دهد. «کلی جونز»، متخصص تغذیه، می‌گوید: «وقتی آهن به‌خوبی جذب نمی‌شود، مقدار اضافی آن ممکن است در دستگاه گوارش انباشته شود. این امر باعث می‌شود بخشی از آن اکسید شود که می‌تواند بر میکروبیوم روده، به‌ویژه در روده بزرگ، تأثیر بگذارد.»

مطالعات نشان داده‌اند که وجود آهن اضافی در روده می‌تواند سطح باکتری‌های مفید را کاهش داده و رشد باکتری‌های بالقوه مضر را تقویت کند. دکتر فوکسمن می‌افزاید که این تغییر می‌تواند باعث گرفتگی معده و تغییر در الگوی اجابت مزاج شود.

با این حال، همه مکمل‌های آهن عوارض جانبی یکسانی ایجاد نمی‌کنند. کالینز خاطرنشان می‌کند: «عوامل متعددی بر جذب مکمل‌های خوراکی آهن تأثیر می‌گذارند، از جمله فرمولاسیون نوع ترکیب، دوز مصرفی و وضعیت آهن در بدن فرد.»

برخی از انواع آهن نسبت به انواع دیگر، فشار بیشتری به معده وارد می‌کنند. جونز می‌گوید: «مشاهده شده است که برخی ترکیبات آهن، مانند "فروس سولفات" و "فروس فومارات"، بیشتر احتمال دارد باعث بروز عوارض گوارشی شوند.»

او می‌افزاید: «انواع دیگر، مانند "فروس بیس گلیسینات"، ممکن است راحت‌تر جذب شوند و در عین حال برای روده ملایم‌تر باشند.»

زمان مصرف نیز مهم است. آهن زمانی بهترین جذب را دارد که معده خالی باشد، اما این حالت ممکن است عوارض جانبی مربوط به معده را تشدید کند. کالینز می‌گوید: «مصرف مقدار کمی غذا همراه با مکمل آهن ممکن است به تحمل بهتر آن کمک کند، هرچند بر میزان جذب آهن نیز تأثیر می‌گذارد.»

نحوه مصرف مکمل آهن برای پیشگیری از درد معده

دوز مصرفی

مصرف دوزهای بالای آهن، احتمال بروز درد معده را افزایش می‌دهد. در مورد دوز مصرف و شکل دارویی مناسب، و همچنین اینکه آیا پزشک یا متخصص سلامت شما توصیه می‌کند آن را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید یا حتی یک‌روزدرمیان مصرف نمایید، با او مشورت کنید.

آن را همراه با غذا مصرف کنید

کالینز توصیه می‌کند اگر مصرف مکمل آهن با معده خالی باعث ناراحتی معده می‌شود، سعی کنید هنگام مصرف آن، مقدار کمی غذا نیز بخورید.

آن را همراه با ویتامین C مصرف کنید

ویتامین C به جذب آهن در بدن کمک می‌کند؛ بنابراین مکمل آهن خود را همراه با منبعی از ویتامین C، مانند یک لیوان آب‌پرتقال یا خوراکی‌هایی نظیر پرتقال، توت‌فرنگی یا فلفل دلمه‌ای قرمز، میل نمایید.

آن را همزمان با برخی مواد غذایی و داروها مصرف نکنید

فوکسمن می‌گوید از مصرف همزمان مکمل آهن با غذاهای سرشار از فیبر یا کلسیم، داروهای ضداسید معده، و کافئین (موجود در قهوه یا چای سیاه) خودداری کنید.

دلیل بی‌اشتهایی در سنین پیری



کنترل اشتها یک پروسه پیچیده کوتاه مدت و بلند مدت است که عوامل متعددی در آن نقش دارد از جمله مرکز کنترل تغذیه‌ای در مغز، هورمون‌ها، میزان قند خون و پتانسیل‌های عصبی بین لوله گوارش و سیستم مرکزی اعصاب.

به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران، به طورکلی کاهش اشتها بین افراد مسن با روند پیری ارتباط دارد. با افزایش سن میزان سوخت و ساز بدن در حالت استراحت کاهش پیدا می‌کند که علت آن کم شدن برخی هورمون‌ها از جمله هورمون رشد و کاهش میزان فعالیت فیزیکی است. همچنین تغییر در روند هضم نیز بخشی از روند پیری به حساب می‌آید.

برنامه غذایی شامل نان و چای

برخی افراد مسن با کاهش شدید اشتها روبه رو می‌شوند که این امر روی وزن و سلامت آن‌ها تأثیر می‌گذارد. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد، از دست دادن بیش از ۱۰ درصد وزن بدن در افراد مسن، با افزایش مرگ و میر ارتباط دارد.

مشکل از دست دادن اشتها «آنورکسی پیری» نام دارد. «آنورکس پیری» اغلب با عادت‌های بد غذایی مانند رژیم غذایی نان و چای که در سراسر جهان بین افراد مسن رایج است، ارتباط دارد. در این نوع برنامه غذایی، نان و چای جایگزین اغلب غذاها می‌شود، شاید هم یک یا ۲ وعده غذایی. گاهی انتخاب این نوع برنامه غذایی، علت‌های فیزیکی و روانی دارد. در برخی موارد علت آن مشکلات افراد مسن است.

۱ - ضعف حواس:کاهش در حس چشایی و بویایی که با بالا رفتن سن رخ می‌دهد، روی اشتها تأثیر می‌گذارد. حتی حس بینایی در زمینه کنترل اشتها نقش دارد. همچنین، ایجاد اختلالات دیگر می‌تواند اشتها را کاهش دهد. از جمله این اختلالات می‌توان به بدطعم شدن مزه دهان اشاره کرد.

۲ - مشکل جویدن:

مشکلات متفاوت دهان و دندان می‌تواند روی جویدن تأثیر بگذارد. این امر یکی از علت‌های شایع کاهش اشتها در افراد مسن است و شامل کافی نبودن تعداد دندان‌ها، متناسب نبودن دندان‌های مصنوعی در دهان، ضعف و ناهماهنگی عضله‌های جویدن، زخم دهان، خشکی دهان و مشکلات مفصل فکی است.

۳ - بیماری‌های گوارشی:

برخی از مشکلات گوارشی باعث کاهش اشتها می‌شود که در برخی موارد در افراد مسن تشخیص داده نمی‌شود. این مشکلات می‌تواند شامل قورت دادن، مشکل در هضم غذا و جذب مواد مغذی باشد. علایم گوارشی مانند سوزش سر دل، درد معده، حالت تهوع، ریفلاکس، نفخ و اسهال می‌تواند باعث کم اشتهایی شود.

۴ - اختلالات غدد درون ریز:

سیستم درون ریز شامل غدد و هورمون هاست. دیابت شیرین یک اختلال شایع بین افراد مسن است و از دست دادن اشتها می‌تواند یکی از علایم آن باشد. علت دیگر می‌تواند مشکلات دیابتی یا فلج معده باشد که با مصرف داروی دیابتی مانند متفورمین به وجود می‌آید.

۵ - محدودیت‌های فیزیکی:

کم تحرکی می‌تواند علت دیگر کاهش اشتها باشد.

۶ - مشکلات ذهنی:

افسردگی از جمله علل عمده بی‌اشتهایی در افراد مسن است. افسردگی در افراد مسن می‌تواند به علت‌های متعددی بروز کند از جمله مشکلات فیزیکی. اختلال حافظه، اعتیاد و مشکلات ذهنی نیز روی اشتهای افراد مسن تأثیر می‌گذارد.

۷ - دارو:

در صورت ابتلای فرد مسن به بیماری‌های مزمن و نیاز به درمان طولانی مدت با مصرف یک دارو یا بیشتر، ممکن است وی دچار بی‌اشتهایی شود. شاید مصرف داروها تأثیر مستقیمی روی اشتها نگذارد اما عوارض آنها باعث بی‌اشتهایی فرد می‌شود.

می دانید برای سوزاندن ساندویچ همبرگر چقدر باید ورزش کنید ؟

برای سوزاندن کالری یک همبرگر معمولی حدود یک ساعت و نیم ورزش مقاومتی نیاز است.

دکتر خدیجه رحمانی متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگارانگفت: همبرگر میزان کالری بسیار بالایی دارد به طوری که یک همبرگر معمولی حدود ۳۵۰ کالری دارد.

برای فردی که نیاز روزانه بدنش ۲۰۰۰ کالری باشد این میزان کالری همبرگر حدود یک چهارم کالری بدنش را تامین می کند البته این به معنی تامین کالری بدن بدون نیاز به سوزاندن نیست.

وی افزود: هر اندازه کالری که وارد بدن می شود باید به همان اندازه هم فعالیت جسمی برای سوزاندنش انجام گیرد در غیر این صورت بیماری هایی نظیر مشکلات قلبی ، دیابت و حتی چاقی تهدید کننده می شود .

این متخصص تغذیه در پاسخ به این سوال که چه نوع ورزشی برای سوزاندن کالری همبرگر نیاز است گفت: کسی که یک همبرگر معمولی می خورد باید برای سوزاندن کالری آن یک ساعت و نیم ورزش مقاومتی انجام دهد.