## دارویی برای درمان یکی از علل شایع فشار خون بالا



متخصصان علوم پزشکی لندن می‌گویند به زودی میلیون‌ها نفر از مبتلایان به فشار خون بالا از تاثیر درمانی داروی جدیدی بهره‌مند خواهند شد که با معکوس کردن علت شایع این بیماری حتی سال‌ها پس از قطع مصرف دارو توسط بیماران، پزشکان را شگفت‌زده کرده است.

به گزارش ایسنا، بیمارانی که از این دارو با نام «باکسدروستات» (Baxdrostat) به صورت قرص‌های روزانه در یک دوره ۶ تا ۱۲ ماهه مصرف کردند، شاهد بهبود فشار خون خود بودند. اما برخلاف انتظار، این اثرات مثبت تا دو سال پس از این دوره مصرف نیز باقی ماند به طوری که حتی برخی از این بیماران دیگر نیازی به مصرف هیچ‌گونه داروی فشار خون نداشتند و چه بسا به طور کامل از این بیماری درمان شده بودند.

پروفسور «موریس براون»، متخصص فشار خون در دانشگاه «کویین مری» لندن که سرپرستی این مطالعه را بر عهده داشت، گفت: مشاهده این نتایج بسیار هیجان‌انگیز است. کمی کمتر از یک‌چهارم بیماران، تمام درمان‌های خود را کنار گذاشتند و فشار خونشان کاملا طبیعی شد.

بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان از جمله بیش از ۱۲ میلیون نفر در بریتانیا به فشار خون بالا مبتلا هستند. در ۵ تا ۱۰ درصد موارد، این عارضه ناشی از گره‌های کوچک یا تومورهای خوش‌خیم در غدد فوق‌کلیوی است که موجب تولید بیش‌ازحد هورمونی به نام «آلدوسترون» می‌شوند. این هورمون اضافی با ارسال پیام به کلیه‌ها برای حفظ نمک در بدن، باعث افزایش فشار خون می‌شود.

به نوشته گاردین، درمان استاندارد برای عارضه‌ای که «آلدوسترونیسم اولیه» نامیده می‌شود، برداشتن غده فوق‌کلیوی (آدرنال) درگیر از طریق جراحی است اما از آنجا که عوامل دیگری نیز می‌توانند در ابتلای بیمار به پرفشاری خون نقش داشته باشند، جراحی همیشه به معنای درمان قطعی و کامل نیست.

باکسدروستات به عنوان یک مهارکننده آنزیم آلدوسترون‌سنتاز (ASI) شناخته می‌شود که هورمون افزایش‌دهنده فشار خون را سرکوب می‌کند. این دارو اوایل امسال در ایالات متحده برای بیمارانی تأیید شد که فشار خون بالای آن‌ها با داروهای موجود کنترل نمی‌شود. این دارو هم‌اکنون توسط «موسسه ملی سلامت و تعالی مراقبت» (NICE)در حال ارزیابی است؛ فرآیندی که می‌تواند منجر به فراهم شدن دسترسی به این دارو از طریق سرویس سلامت همگانی انگلیس (NHS) در سال آینده شود.

اثر بالقوه درمانی باکسدروستات در مطالعه‌ای کوچک آشکار شد؛ مطالعه‌ای که ۱۴ بیمار را زیر نظر داشت که فشار خونشان در طول یک دوره آزمایشی سه‌ماهه با این دارو، به‌طور چشمگیری بهبود یافته بود. این بیماران مصرف روزانه قرص‌ها را به مدت ۶ تا ۱۲ ماه ادامه دادند و سپس آن را متوقف کردند. هنگامی که پزشکان تا دو سال بعد وضعیت این بیماران را بررسی کردند، مشاهده شد که فشار خون آن‌ها همچنان پایین‌تر از قبل است.

جزئیات این مطالعه در «نشریه پزشکی نیو انگلند» منتشر شده است.

## اختلال دریچه قلب زمینه ساز سکته مغزی است



یک متخصص مغز و اعصاب، با عنوان این مطلب که اختلال و تنگی دریچه‌های قلب می‌تواند زمینه ساز سکته مغزی شود، گفت: در مسائل پزشکی جزئیات بسیار زیاد است.به گزارش خبرگزاری مهر، پوریا مشیدی، با عنوان این مطلب که اختلال دریچه قلب می‌تواند منجر به سکته شود، اظهار داشت: هم خود تنگی‌های دریچه‌ای این خطر را ایجاد می‌کنند، به ویژه تنگی دریچه میترال که معمولاً بیش از تنگی آئورت اهمیت پیدا می‌کند و هم اثر ثانویه‌ای که این تنگی بر جای می‌گذارد؛ از جمله فیبریلاسیون دهلیزی که می‌تواند در بیماران با تنگی دریچه میترال بروز کند.وی در گفتگو با رادیوسلامت درباره ضرورت جراحی یکی از دریچه‌های قلب و اینکه آیا انجام نشدن آن خطر سکته مغزی را بالا می‌برد، بر لزوم بررسی فردی تأکید کرد و گفت: در مورد این بیمار باید شرح حال دقیق تری گرفته شود و معاینه و بررسی‌های لازم انجام شود.

مشیدی با اشاره به اینکه توصیه پزشکی برای هر فرد جزئیات خاص خودش را دارد، افزود: در مسائل پزشکی جزئیات بسیار زیاد است و تا زمانی که این جزئیات روشن نباشد، نمی‌توان توصیه درست و دقیق ارائه کرد. به همین دلیل همکاران پزشک معمولاً از توصیه‌های عمومی و بدون شناخت کامل بیمار پرهیز می‌کنند.

وی گفت: اگر درباره توصیه پزشکی که به بیمار داده شده ابهامی وجود دارد، باید توضیحات کامل از همان پزشک گرفته شود و در صورت باقی ماندن ابهام، بیمار می تواند به پزشک دیگری مراجعه کند و نظر او را هم جویا شود. با این حال، به طور کلی پاسخ به این پرسش مثبت است و اختلال دریچه‌ای قلب می تواند زمینه ساز سکته مغزی باشد.

# مزایای مصرف پروتئین برای طول عمر




تحقیقات نشان می‌دهد افزایش مصرف پروتئین نه تنها از ریکاوری عضلات پشتیبانی می‌کند، بلکه به افزایش قدرت و کاهش چربی نیز کمک می‌کند و در حفظ سلامت استخوان‌ها نیز مؤثر است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، محققان در مطالعه اخیر، لزوم به‌روزرسانی توصیه‌های رسمی بهداشت عمومی فعلی در مورد مصرف پروتئین و ورزش را مطرح می‌کنند.

در این مقاله، «کریس مک‌دونالد»، عضو و مدیر آزمایشگاه در دانشگاه کمبریج در بریتانیا، توجه را به این واقعیت جلب می‌کند که توصیه‌های فعلی بر حداقل مصرف برای پیشگیری از بیماری تمرکز دارند تا به حداکثر رساندن مزایای سلامتی درازمدت.

نکته مهم از تحقیقات گردآوری شده این است که گروه‌های خاصی از افراد- یعنی بزرگسالان فعال از نظر جسمی، بزرگسالان مسن و زنان باردار- ممکن است از مصرف پروتئین بسیار بیشتر از آنچه در حال حاضر توصیه می‌شود، بهره‌مند شوند.

این مقاله استدلال می‌کند که میزان مصرف پروتئین می‌تواند تا حدود دو برابر حداقل توصیه‌های فعلی افزایش یابد و به ۱.۵ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن برسد.

دستورالعمل‌های فعلی در ابتدا حدود ۰.۷۵تا ۰.۸گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز را توصیه می‌کنند.

این مقاله همچنین نتیجه می‌گیرد که افزایش مصرف پروتئین مزایای گسترده‌ای از جمله بازیابی سریع‌تر عضلات، مدیریت بهتر وزن و کاهش چربی و کاهش خطر شکستگی را فراهم می‌کند.

محققان خاطرنشان کردند که میزان توصیه شده فعلی پروتئین، که ۰.۸ گرم در کیلوگرم در روز است، برای جلوگیری از کمبود پروتئین تعیین شده است و لزوماً برای بهینه سازی سلامت عضلات، پیری سالم یا تاب آوری قلبی عروقی نیست.

مک‌دونالد گفت: «گروه‌های خاصی، مانند افراد بالای ۴۰ سال، کسانی که داروهای GLP-۱ مصرف می‌کنند، کسانی که سعی در کاهش وزن دارند و کسانی که بیماری‌های قلبی-متابولیکی مانند چاقی دارند، از مصرف پروتئین بیشتر سود می‌برند.»

به گفته محققان، رسیدن به اهداف پروتئینی با تقسیم کردن آن در وعده‌های غذایی در طول روز، قابل مدیریت است.

برای بسیاری از افراد، غذاهای کامل می‌توانند کاملاً آنها را به هدفشان برسانند. مصرف تخم مرغ یا ماست یونانی در صبحانه، پروتئین بدون چربی مانند مرغ، ماهی، لوبیا یا عدس در ناهار و شام و میان وعده‌های غنی از پروتئین در طول روز موثر هستند. این میان وعده ها می‌تواند شامل پنیر کاتیج، نخود، حمص با سبزیجات، یک پروتئین بار باکیفیت، پاپ کورن پروتئینی یا یک سیب با کره بادام زمینی باشد.

مک‌دونالد در ادامه افزود: «اگر پروتئین بیشتر در درجه اول از گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای سرشار از چربی اشباع شده حاصل شود، ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد.

هدف صرفاً پروتئین بیشتر نیست، بلکه انتخاب منابع پروتئینی با کیفیت بالاتر در یک رژیم غذایی سالم برای قلب است که به طور کلی به خوبی برنامه‌ریزی شده باشد.»

وی توضیح داد که مصرف زیاد پروتئین حیوانی، به ویژه گوشت قرمز و فرآوری شده، می‌تواند سطح TMAO(تری متیل آمین N-اکسید) را در بدن افزایش دهد. سطح بالای TMAO با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است.

محققان پروتئین را به عنوان یک عامل مستقل در یک برنامه طول عمر در نظر نمی‌گیرند.

او گفت: «فعالیت بدنی منظم یکی از مهمترین ارکان طول عمر است. ما شواهد محکمی داریم که نشان می‌دهد نه تنها برای سلامت قلب و عروق، بلکه برای حفظ عضلات، حمایت از سلامت مغز، کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها، کمک به مدیریت وزن، بهبود سلامت روان و حفظ استقلال با افزایش سن نیز مفید است.»

وی تاکید می کند: «خوردن پروتئین بیشتر بدون به چالش کشیدن عضلات ممکن است هنوز هم فوایدی داشته باشد، اما ترکیب پروتئین کافی با تمرینات مقاومتی منظم و فعالیت بدنی کلی جایی است که واقعاً بازده را به حداکثر می‌رساند. هر برنامه طول عمری که ورزش را کنار بگذارد، یکی از مهمترین بخش‌های خود را از دست می‌دهد.»

## ادویه ای که کلسترول خوب را افزایش می دهد

وقتی صحبت از کلسترول می‌شود، کلسترول بد LDL بیشترین توجه را به خود جلب می‌کند. اما HDL که اغلب کلسترول خوب نامیده می‌شود، نیز شایسته توجه است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از اینتینگ ول، HDL را به عنوان عامل پاکسازی جریان خون در نظر بگیرید. کلسترول اضافی را جمع می‌کند و آن را به کبد منتقل می‌کند تا بدن بتواند از شر آن خلاص شود. به همین دلیل است که سطح HDL بالاتر با خطر کمتر بیماری قلبی و سکته مغزی مرتبط است. برای بزرگسالان، HDL به میزان ۶۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر یا بالاتر سالم در نظر گرفته می‌شود.

تحرک منظم و الگوی غذایی سالم برای قلب، بخش عمده‌ای از کار را انجام می‌دهند، اما ادویه هم ممکن است نقش حمایتی داشته باشد. زردچوبه یکی از افزودنی‌هایی است که ممکن است کمی تقویت کننده باشد.

ترکیب فعال اصلی زردچوبه، کورکومین، یک پلی‌فنول با خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است که توجه تحقیقات سلامت قلب را به خود جلب کرده است.

در یک بررسی در سال ۲۰۲۵، مکمل‌های کورکومین به طور متوسط حدود ۲/۴ میلی‌گرم در دسی‌لیتر HDL را افزایش دادند، درحالی که کلسترول LLD، کلسترول کل و تری‌گلیسیرید را نیز کاهش دادند.

یک تجزیه و تحلیل جداگانه در سال ۲۰۲۳ نتایج مشابهی را نشان داد، که در آن HDL حدود ۱/۸ میلی‌گرم در دسی‌لیتر افزایش یافت.«میشل روتنشتاین»، متخصص تغذیه، می‌گوید: «با این حال، این افزایش‌ها متوسط هستند و به خودی خود بعید است که تفاوت معناداری در سلامت کلی قلب ایجاد کنند.»

همچنین مهم است که در نظر داشته باشید که اکثر آزمایش‌ها از مکمل‌های کورکومین غلیظ با دوزهای حدود ۵۰۰ تا ۳۰۰۰ میلی‌گرم در روز استفاده کرده‌اند. زردچوبه آسیاب شده فقط حدود ۳ درصد کورکومین دارد، به طوری که ۱ قاشق چایخوری تقریباً ۹۰ میلی‌گرم کورکومین دارد. در حالی که پخت و پز با زردچوبه همان مقادیر غلیظ مورد استفاده در تحقیقات را ارائه نمی‌دهد، اما همچنان می‌تواند راهی خوش طعم برای گنجاندن کورکومین در رژیم غذایی باشد.زردچوبه را به عنوان یک مکمل مفید در آشپزی برای سلامت قلب خود در نظر بگیرید.

این ادویه طعم و رنگ فوق‌العاده‌ای به غذاها می‌دهد و در عین حال ترکیبات گیاهی مفیدی را نیز فراهم می‌کند. به عنوان مثال، ۱ قاشق چایخوری زردچوبه آسیاب شده حدود ۲۶ درصد از نیاز روزانه به منگنز و ۹ درصد از نیاز روزانه به آهن را تأمین می‌کند. ترکیب آن با فلفل سیاه می‌تواند به افزایش جذب کورکومین کمک کند.

از آنجایی که میزان کورکومین در غذا بسیار کمتر از میزان مورد استفاده در تحقیقات است، ممکن است مصرف مکمل به عنوان مرحله بعدی به نظر برسد. زردچوبه و مکمل‌های




کورکومین احتمالاً در مقادیر توصیه شده تا دو تا سه ماه بی‌خطر هستند، اگرچه می‌توانند عوارض جانبی بالقوه‌ای مانند حالت تهوع، رفلاکس اسید یا اسهال داشته باشند.

نگرانی بزرگتر سلامت کبد است. اگرچه آسیب کبدی ناشی از زردچوبه نادر است، اما زردچوبه یکی از علل شایع آسیب کبدی مرتبط با مکمل‌های گیاهی است.

مکمل‌های زردچوبه نیز ممکن است در دوران بارداری ناامن باشند و مانند بسیاری از محصولات گیاهی، ممکن است با داروهای خاصی تداخل داشته باشند.

روتنشتاین می‌گوید: «من معمولاً مکمل‌های زردچوبه یا کورکومین را برای افزایش LHD، به خصوص بدون راهنمایی پزشکی، توصیه نمی‌کنم. مکمل‌های غلیظ می‌توانند اثرات رقیق‌کننده خون داشته باشند و ممکن است خطر خونریزی را افزایش دهند، به خصوص برای افرادی که داروهای ضد انعقاد یا ضد پلاکت مصرف می‌کنند.»

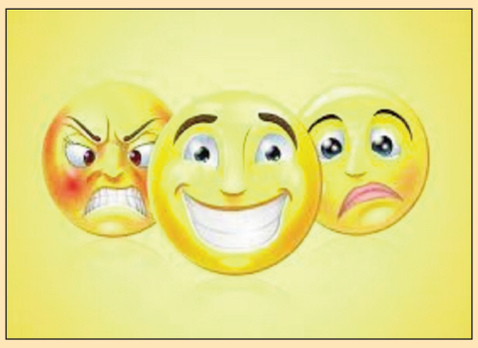
## ۷ماده غذایی که باعث بهبود خلق و خو می‌شوند

کاهش سطح هورمون «سروتونین» در خون تأثیرات منفی بر خلق و خوی افراد دارد که خوردن برخی مواد غذائی می‌تواند این مشکل را برطرف کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کاهش سطح هورمون «سروتونین» در خون ممکن است تأثیرات منفی بر حالات و خلق و خوی افراد بگذارد که شبکه سی ان ان آمریکا برای مقابله با این مشکل به مصرف ۷ غذای طبیعی که به بهبود خلق و خو کمک می‌کند، توصیه کرده است:

**آجیل**

آجیل (گردو، بادام هندی، بادام) یک میان وعده مناسب برای بهبود خلق و خوی شما است. این مواد حاوی تریپتوفان است که یک آمینو اسید مهم برای تولید سروتونین به شمار می‌رود.



**ماهی نمک سودشده**

شاه ماهی هورمون سروتونین را تأمین کرده و همچنین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که گفته می‌شود به بهبود افسردگی خفیف کمک می‌کند.

**میوه خشک شده**

این میوه‌ها حاوی تریپتوفان و منیزیم هستند که قدرت غلبه بر استرس را تقویت می‌کنند.

**تخم مرغ**

تخم مرغ یکی از غذاهای غنی از ویتامین D است که به تولید سروتونین کمک می‌کند.

**سویا**

این ماده غذایی یک منبع پروتئین با کیفیت بالا بوده و همچنین حاوی تریپتوفان است.

**شکلات**

شکلات‌ها حاوی تریپتوفان هستند که به بهبود خلق و خو کمک می‌کند، اما در مصرف آن‌ها نباید زیاده روی شود، زیرا حاوی مقدار زیادی قند و چربی است.

**فلفل تند**

این ماده حاوی کپسایسین است، این ماده، ترکیب موثری در فلفل است که باعث تند شدن آن می‌شود. اندورفین در پاسخ به تحریک ناشی از غذای تند به طور طبیعی در بدن آزاد می‌شود.

## مکمل فیبر روزانه، درد آرتروز زانو را در ۶ هفته کاهش می‌دهد

یک مکمل فیبر روزانه در یک کارآزمایی بالینی کوچک، درد آرتروز زانو را کاهش داد و این مزیت غیرمنتظره در قدرت دستان شرکت‌کنندگان آشکار شد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از منز ژورنال، به گفته محققان دانشگاه ناتینگهام، بزرگسالانی که مکمل "اینولین" مصرف می‌کردند، پس از شش هفته درد زانوی کمتری گزارش کردند و دست‌هایشان قوی‌تر شد. حال سوال این است که آیا تغذیه باکتری‌های روده می‌تواند به افراد کمک کند تا فعال بمانند.

این آزمایش ۱۱۷ شرکت‌کننده داشت که میانگین سنی آنها حدود ۶۸ سال بود. محققان به یک گروه ۲۰ گرم اینولین در روز دادند، یک گروه دیگر ورزش با پشتیبانی فیزیوتراپی دیجیتال دریافت کردند، یک گروه هر دو درمان را با هم داشتند و به یک گروه هم دارونمای مالتودکسترین داده شد.

اینولین به تنهایی درد را در مقیاس ۰ تا ۱۰، ۱/۱۱ امتیاز بیشتر از دارونما کاهش داد. ورزش به تنهایی درد را ۱/۵۵ امتیاز بهبود بخشید. این نتایج ثابت نمی‌کند که یک درمان بر دیگری برتری دارد.

به گفته محققان: «اینولین و ورزش با پشتیبانی فیزیوتراپی، هر کدام کاهش درد معناداری ایجاد کردند. آنها تأثیر متوسطی بر کاهش درد و حساسیت به درد توصیف کردند. قدرت گرفتن دست نیز بهبود یافت، اما این مدرکی نیست که این مکمل غضروف زانو را بازسازی کرده یا پاهای شرکت‌کنندگان را تقویت کرده است.»

اینولین باکتری‌های روده را تغذیه می‌کند. شرکت‌کنندگانی که آن را مصرف کردند، سطح بالاتری از بوتیرات و هورمون روده GLP-۱ داشتند؛ GLP-۱ بالاتر با قدرت قوی‌تر دست برای گرفتن اشیا ردیابی شد.

دکتر «آنا والدز»، نویسنده ارشد این مقاله، گفت: «این موضوع می‌تواند نه تنها برای آرتروز، بلکه برای درک چگونگی تأثیر سلامت روده بر پیری و تاب‌آوری جسمی به طور گسترده‌تر، پیامدهایی داشته باشد.»مکانیسم آن هنوز نامشخص است. محققان هشدار دادند که این نتایج ثابت



نمی‌کند که هورمون GLP-۱ باعث افزایش قدرت می‌شود.

در همین حال، محققان تاکید می کنند ورزش یکی از مهم‌ترین درمان‌ها برای افراد مبتلا به آرتروز، صرف نظر از سن یا سطح آمادگی جسمانی است.

## چند خوراکی که شما را چاق می‌کند



برخی از مواد خوراکی می‌توانند انسان را بسیار چاق کنند و سرعت آن‌ها هم در آوردن وزن اضافه بدن زیاد است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، برخی مواد غذایی شاید به ظاهر چاق کننده نباشند، اما بسیاری از آن‌ها به دلیل قند و چربی کاذبشان موجب افزایش وزن می شوند.

**میوه‌های خشک**

میوه‌های خشک دارای خواص زیادی هستند و می‌توانند انرژی مورد نیاز روزانه را تامین کنند. میوه خشک قند و کالری بالایی دارد اما حاوی فیبر و مواد مغذی کمتری هستند.در میوه خشک، قند زیادی مصرف می‌شود تا عطر و طعم بهتری پیدا کند، به همین دلیل موجب افزایش وزن می‌شود.

**غلات**

معمولا غلات را به عنوان یک میان وعده کامل و سالم برای صبحانه در نظر می‌گیرند و آن را با شیر مصرف می‌کنند. با وجود این که کاملا سالم به نظر می‌رسد، اما در برخی از آن ها به دلیل چربی و شکر بیشتر، تاثیر بسزایی روی سطح قند خون و چاقی می‌گذارند.

**نوشیدنی‌های گازدار**

نوشیدنی‌ها گازدار و شیرین، چاق‌کننده‌ترین مایعاتی هستند که وارد بدن می شوند. نوشیدنی‌هایی که با شکر شیرین شده‌اند، هیچ ماده غذایی مفیدی ندارند و فقط مقدار زیادی کالری به بدن اضافه می‌کنند. مطالعات نشان داده است افرادی که مقدار زیادی نوشیدنی شیرین و گازدار مصرف می‌کنند، نسبت به بقیه احتمال چاقی آنها بیشتر است. مصرف نوشیدنی‌های گازدار ارتباط مستقیمی با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، سرطان و بیماری‌های قلبی دارد.

**بستنی**

بستنی سرشار از شکر است و بیشتر به عنوان دسر مصرف می‌شود و کالری زیادی را به وعده غذایی اصلی اضافه می‌کند. پس بهتر است افراد کمتر بستنی مصرف کرده و مقدار پروتئین آن را چک کنند.

**شیر کاکائو**

شکلات تلخ، فواید بسیاری برای سلامتی دارد و باعث بهبود عملکرد مغز و سلامت قلب می‌شود، اما نوع سفید و شیری آن به‌طور صنعتی تولید شده است، شکر فراوانی دارد. این نوع شکلات ها پر از چربی و شکر هستند و درست مانند فست‌فودها افراد را به پرخوری تشویق می کنند، زیرا مقاومت در برابر خوشمزگی آن ها سخت است.

**پیتزاهای نیمه آماده**

پیتزاهای نیمه‌آماده، یکی از محبوب‌ترین فست‌فودها، مخصوصا بین جوانان و کودکان هستند. پیتزاها معمولا چربی، کربن‌های تصفیه‌شده و کالری زیادی دارند. بعضی از پیتزاها با مقدار زیادی پنیر و گوشت فرآوری‌شده، آماده می‌شوند. گوشت‌های فرآوری‌شده بسیار شور هستند. مصرف این گوشت‌ها باعث چاقی می‌شود و فرد را در معرض بیماری قلبی و سرطان قرار می‌دهد.

**شیرینی‌ها و دونات‌ها**

شیرینی‌ها و دونات‌ها حاوی مقادیر زیادی شکر، آرد خالص، چربی‌های اضافی و کالری هستند. برای داشتن تناسب اندام، باید به آنچه می‌خورید توجه کنید. اگر عاشق شیرینی هستید، به‌جای اینکه شیرینی بزرگی بردارید یا تمام بسته بیسکویت را بخورید، کوچک‌ترین شیرینی را انتخاب و میل کنید. این کار کمک می‌کند از خوردن آنچه دوست دارید، لذت ببرید و همین‌طور کالری و شکر کمتری مصرف کنید. برای حفظ سلامتی و وزن مطلوب، تا جایی که ممکن است باید از مصرف دونات‌ها اجتناب کنید، اما اگر هوس خوردن دونات به سرتان زد، حداقل تکه کوچکی از آن را بخورید.

**سیب‌زمینی سرخ شده و چیپس**

اکثر سیب‌زمینی‌های سرخ‌شده تجاری، پر از چربی و نمک هستند و باعث می‌شوند که بیشتر خورده شوند. برخی سیب زمینی ها به همراه فست‌فودها و سس‌های پر شکری مانند کچاپ صرف می‌شوند و کالری زیادی را در یک وعده غذایی وارد بدن می‌کنند و منجر به اضافه‌وزن خواهند شد. براساس تحقیقات ارتباط مستقیمی بین خوردن سیب‌زمینی سرخ شده و چاق شدن وجود دارد. چیپس هم مانند سیب‌زمینی سرخ شده، حاوی چربی بالایی است. سیب زمینی سرخ کرده، باعث چاقی مفرط می شود پس بهتر است سیب زمینی را به صورت آب‌پز یا کباب‌شده مصرف کنید.

**کره بادام‌زمینی**

کره بادام‌زمینی برای سلامتی مفید است البته اگر به اندازه مصرف شود و مواد تشکیل‌دهنده آن هم، بادام‌زمینی برشته‌شده و کم نمک باشد. در حقیقت، خوردن مغزها و انواع بادام‌زمینی باعث کاهش وزن می‌شوند و سلامت بدن را تضمین می‌کنند. اما کره‌های بادام‌زمینی صنعتی شامل شکر و چربی‌های گیاهی هیدروژن‌دار شده هستند و منجر به اضافه‌وزن می‌شوند. این کره‌های بادام‌زمینی مطمئنا سالم نیستند. کره های بادام‌زمینی صنعتی کالری بالایی دارند و بعضی از افراد را وادار به پرخوری می‌کنند.

**آبمیوه**

آبمیوه ها اغلب انتخاب سالمی به نظرمی رسند، با این حال اکثر محصولات تجاری آن، شکر زیادی دارند. فیبر و موادمعدنی که میوه‌ها دارند در آبمیوه‌های آنها یافت نمی شود. نوشیدن بیش از حد آبمیوه‌های صنعتی، موجب اضافه‌وزن و خصوصا چاقی کودکان می‌شود. میوه‌ها در مقایسه با آبمیوه‌ها، سالم‌تر و انتخاب بهتری برای کاهش وزن هستند. اگر می‌خواهید آبمیوه را در رژیم‌غذایی‌تان بگنجانید، بدون شکر و ۱۰۰ درصد طبیعی آن را انتخاب کنید.