

تغییرات اقلیمی می تواند باعث افزایش مصرف قند شود



تغییرات اقلیمی باعث افزایش دمای کلی شده است و تحقیقات جدید نشان می‌دهد که افزایش گرما، افراد را به سمت مصرف بیشتر نوشیدنی‌های شیرین و خوراکی‌های یخ‌زده سوق می‌دهد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از سی ان ان، محققان خرید مواد غذایی خانوارهای آمریکایی بین سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۹ را تجزیه و تحلیل کرده و آنها را با داده‌های آب و هوای محلی مقایسه کردند. به ازای هر ۱/۸ درجه فارنهایت افزایش دما، مصرف قند به ازای هر نفر در روز ۷۰۰ گرم افزایش یافت. بیشتر این افزایش در مصرف نوشابه، آبمیوه و دسرهای یخ‌زده بود.

«بن‌هی»، نویسنده اصلی مطالعه از دانشگاه کاردیف در بریتانیا، گفت: «مسائل بهداشت عمومی مربوط به مصرف قند به طور گسترده مورد بحث قرار گرفته است، اما اگر تعامل با تغییرات اقلیمی را در نظر بگیریم، اوضاع بدتر خواهد شد.» محققان تخمین می‌زنند که اگر گرمایش جهانی با سرعت فعلی خود ادامه یابد، مصرف قند افزودنی می‌تواند تا سال ۲۰۹۵ تقریباً ۳ گرم در روز افزایش یابد.

انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند مصرف قند افزودنی به ۳۶ گرم در روز برای مردان و ۲۵ گرم برای زنان محدود شود، چراکه مصرف بیش از حد قند افزودنی خطر چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

«شارلوت کوکوفسکی»، محقق دانشگاه کمبریج در بریتانیا، گفت: «شواهد در مورد چگونگی تغییر الگوهای غذایی ناشی از گرمای شدید هنوز نسبتاً کم است.»

او گفت: «این تحقیق مسیری را که از طریق آن تغییرات اقلیمی می‌تواند بر سلامت انسان تأثیر بگذارد، برجسته می‌کند.»

کوکوفسکی افزود: «آنچه به ویژه نگران‌کننده است این است که آسیب‌پذیرترین گروه‌ها هم بیشتر در معرض گرمایش هستند و هم بیشتر در معرض خطر بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی قرار دارند.»

نقش تغذیه صحیح در کنترل تشنج کوکان



یک فوق تخصص اعصاب کودکان تأکید کرد: تغذیه صحیح در کودکان مبتلا به تشنج مقاوم، بخش مهمی از درمان است و نباید نادیده گرفته شود.

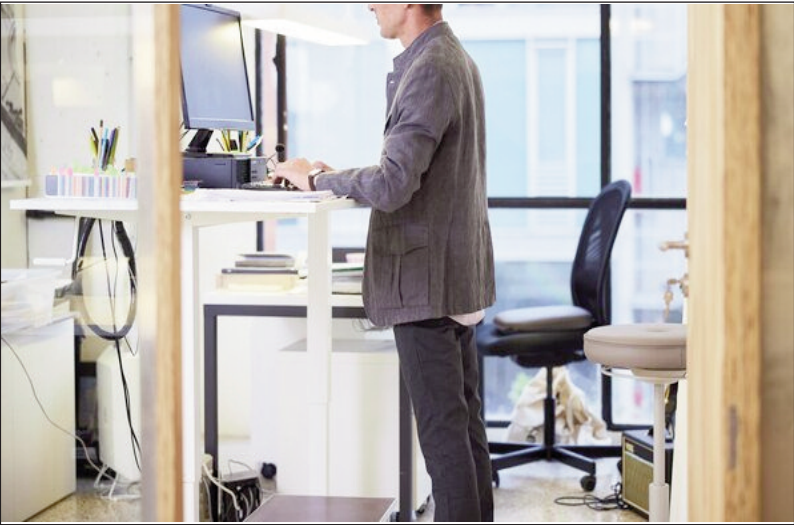
به گزارش خبرگزاری مهر، به نقل از روابط عمومی سازمان بیمه سلامت ایران، دکتر پروانه کریم‌زاده، در نخستین کنگره بین‌المللی تغذیه بالینی در طب کودکان با همکاری سازمان بیمه سلامت ایران که در مرکز همایش‌های بین‌المللی دانشگاه شهید بهشتی برگزار شد، اظهار کرد: بسیاری از کودکان مبتلا به تشنج‌های مقاوم، با داروهای مختلف تحت درمان قرار می‌گیرند، اما در برخی موارد، بیماری همچنان کنترل نمی‌شود و مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های خاص غذایی، به‌ویژه رژیم کتوژنیک، می‌توانند دفعات و شدت تشنج‌ها را کاهش داده و کیفیت زندگی این کودکان را بهبود ببخشند.

وی افزود: رژیم کتوژنیک بر پایه مصرف بالای چربی و محدودیت شدید کربوهیدرات است و با تغییر سوخت‌وساز مغزی، شرایطی ایجاد می‌کند که احتمال بروز تشنج‌ها کاهش یابد و با این حال، اجرای خودسرانه این رژیم می‌تواند عوارض جدی مانند اختلال رشد، مشکلات گوارشی و آسیب‌های متابولیک به دنبال داشته باشد.

این فوق تخصص بیماری‌های اعصاب کودکان تأکید کرد: والدین نقش حیاتی در موفقیت درمان دارند و پایبندی دقیق به برنامه غذایی، پایش وضعیت کودک و همکاری مستمر با تیم تخصصی تغذیه و پزشکی، الزامی است و هر بی‌توجهی کوچک می‌تواند روند درمان را مختل کند. کریم‌زاده در پایان یادآور شد: تشنج‌های مقاوم تنها با دارو کنترل نمی‌شوند؛ تغذیه صحیح می‌تواند همراهی حیاتی برای کاهش دفعات تشنج، تقویت سلامت مغز و بهبود کیفیت زندگی کودک باشد و این یک هشدار جدی برای خانواده‌هاست که اهمیت تغذیه را به‌عنوان بخشی از درمان جدی بگیرند.

سلامت

ثابت ماندن در هر وضعیتی برای مدت طولانی مضر است



بررسی نکرده بودند. این خلاء، متخصصان را به ادامه تحقیق ترغیب کرد.

در مطالعه جدید روی ۸۳ هزار شرکت‌کننده، آن‌ها به مدت چندین سال از دستگاه‌های قابل‌بستن به بدن که میزان نشستن، ایستادن و فعالیت بدنی آن‌ها را ثبت می‌کرد، استفاده کردند. این اندازه‌گیری عینی داده‌های دقیقی فراهم کرد و خطاهای رایج در خودگزارش دهی را کاهش داد.

به گزارش ایندپندنت، متخصصان با بررسی نتایج دریافتند که نشستن بیش از ۱۰ ساعت در روز با افزایش خطر بیماری‌های قلبی و سکنه مرتبط است. با این حال ایستادن بیشتر هم این خطر را کاهش نداد بلکه با افزایش خطر مشکلات در گردش خون همراه بود. ایستادن طولانی‌می‌تواند

باعث تجمع خون در پاها شود و به بروز مشکلاتی مانند واریس هم بینجامد.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که جایگزین کردن نشستن با ایستادن راه‌حلی کامل نیست و بدن انسان به حرکت منظم بهتر پاسخ می‌دهد تا ماندن در وضعیت‌های ثابت، چه نشسته و چه ایستاده. بنابراین گنجاندن پیاده‌روی‌های کوتاه، حرکات کششی یا تمرین‌های سبک در طول روز است که می‌تواند دوره‌های طولانی بی‌حرکی را بشکند و مزایای قابل‌توجهی برای سلامتی داشته باشد.

برخی پژوهش‌های دیگر هم نشان داده‌اند کارمندانی که زمان نشستن خود را با ایستادن و فعالیت سبک کاهش دادند در سطح قند خون و دیگر شاخص‌های سلامتی آنان بهبودهایی مشاهده شد. یک مطالعه دیگر هم دریافت که ترکیب تناوبی نشستن و ایستادن همراه با پیاده‌روی‌های کوتاه برای سلامتی موثرتر از ایستادن صرف است.

میزای نشسته- ایستاده که برای تسهیل تغییر وضعیت طراحی شده‌اند هم راه‌حلی امیدبخش‌اند. این میزها تغییر مکرر وضعیت را یادآوری می‌کنند و می‌توانند عوارض ناشی از ماندن طولانی‌مدت در یک وضعیت ثابت را کاهش دهند.

برخی مدل‌ها حتی لزوم تحرک را یادآوری می‌کنند. تنظیم یک یادآور برای حرکت هر ۳۰ دقیقه می‌تواند به شکستن دوره‌های طولانی نشستن یا ایستادن کمک کند زیرا مسئله تنها نشستن یا ایستادن نیست بلکه مهم حرکت بیشتر و ثابت ماندن کمتر در یک وضعیت است.

برای خانم‌ها به دلیل وجود فیبر بسیار، خوردن سیب زمینی مفید است، زیرا به حفظ زیبایی و جوانی کمک می‌کند، با این وجود و با خواص مفید آن، سیب زمینی سرخ شده هرگز نباید با گوچه فرنگی ترکیب شود. این امر می‌تواند جذب مواد مغذی را برای بدن دشوارتر کرده و همچنین ناراحتی‌های گوارشی را تحریک کند.

پیش از این، متخصص غدد النا گوپکینا متخصص تغذیه در روسیه گفت: بدون آسیب رساندن به سلامتی، شما می‌توانید ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم سیب زمینی دو بار در هفته بخورید. مهم‌ترین ماده اصلی موجود در سیب زمینی نشاسته است که معمولاً ۹ تا ۲۵ درصد آن را تشکیل می‌دهد. با این حال طبق تحقیقات پزشکان بهتر است که سیب زمینی سرخ کرده کمتر مصرف کرده و این ماده غذایی را با گوچه فرنگی ترکیب نکنید.



می‌کند، زیرا حاوی پتاسیم است و در دفع سموم از بدن موثر است.

خواص و مضرات فلفل سبز و قرمز



مصرف فلفل سبز روند پیری را کاهش داده و از بروز سرطان جلوگیری می‌کند.

آن‌هایی که از زونا، درد ناشی از دیابت، درد پس از برداشتن پستان (ماسکتومی) و سایر دردهای پس از عمل جراحی رنج می‌برند، می‌توانند به ویژه از چندین نوع فلفل یا انواع گرم‌های کیپاسین» که قابل دسترسی است، بهره‌برند.

فلفل سبز از دسته سبزیجات با طبیعت گرم است و برای افراد بی‌اشتها محرک بسیار خوبی است.

این سبزی باعث افزایش میل جنسی میشود.

در از بین بردن بوی بد دهان نقش مهمی دارد.

تقویت اعصاب از دیگر فواید خوردن فلفل سبز است.

کسانی که از بواسیر رنج می‌برند میتوانند برای درمان این بیماری گرد خشک شده‌ی فلفل را روی غذا بپاشند.

گرمای فلفل قرمز، مخاط را پاک می‌کند و آن را نرم‌تر می‌کند.فلفل قرمز فعالیت قلب را افزایش می‌دهد و به آن

قدرت و انرژی می‌بخشد.

فلفل قرمز با افزایش جریان خون به پوست سر در رشد موهای سر موثر است.

به دلیل خاصیت ضد عفونی که دارد، به روند درمانی این اخلاط و عفونت‌ها سرعت می‌بخشد.

فلفل میزان کلسترول خون را پایین می‌آورد؛ که این امر باعث پایین آمدن فشارخون میشود.

این گیاه همچنین از اعتقاد خون در رگ‌های خونی جلوگیری می‌کند، این خواص فلفل به پیشگیری از بیماری‌های قلبی نظیر آرترواسکلروز (سخت شدن رگها) کمک می‌کند.

میزان کلسترول خون و سیگنال‌های درد در بدن را کاهش می‌دهد و خاصیت ضد باکتری و ضد اکسیدی برای حفاظت از سلول‌های آسیب دیده دارد.

آنتی اکسیدان موجود در فلفل سبز می‌تواند خطر ابتلا به

بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش دهد.

چه کسانی نباید گوچه فرنگی بخورند؟



مصرف گوچه فرنگی برای برخی افراد مشکل را خواهد بود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از المنار، متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند هنگام مصرف گوچه

فرهنگی برخی نکات را باید رعایت کنید. آنآ دینیسوا متخصص گولرش در روسیه می‌گوید که گروهی از مواد غذایی وجود دارد که مصرف آن‌ها با گوچه فرنگی توصیه نمی‌شود.

آنآ دینیسوا تأکید کرده است: گوچه فرنگی در لیست مواد غذایی ممنوعه برای بیمارانی که از بیماری ریفلاکس معده رنج می‌برند، گنجانده شده است، زیرا هنگام خوردن گوچه فرنگی، دچار سوزش معده می‌شوند.

این افراد هنگام خوردن گوچه فرنگی، احساس مزه تلخ یا اسیدی در دهان دارند، زیرا محتوای معده به مری برمی‌گردد و همه این‌ها از خوردن مقداری گوچه فرنگی تازه یا پخته شده یا به صورت رب گوچه فرنگی و البته از خوردن پیتزا با گوچه فرنگی حاصل می‌شود.

به گفته این متخصص، علاوه بر گوچه فرنگی و رب، قهوه، مرکبات، شکلات، شیرینی و پیتزا نیز در لیست موادی قرار دارند که باعث سوزش سر دل قرار می‌شوند.

فواید ماهی سالمون برای مقابله با تصلب شرایین



یک مطالعه جدید نشان داده است که مصرف ماهی سالمون به جلوگیری از وقوع تصلب شراین کمک می‌کند.

باشگاه خبرنگاران جوان- متخصصان سلامت و تغذیه تأکید دارند که غذاهای غنی از اسیدهای امگا ۳ را حداکثر دو بار در هفته مصرف کنید، زیرا فواید متعددی برای اندام‌های بدن دارند. یک مطالعه جدید در مورد ماهی قرل آلا این توصیه را تقویت می‌کند.

دلایل زیادی وجود دارد که باید ماهی سالمون را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، زیرا این ماهی ویتامین‌های B۶ و D را افزایش می‌دهد و کاملاً در سالم‌ترین رژیم غذایی جهان قرار می‌گیرد.

اخیراً محققان گزارش کرده‌اند که اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی‌های چرب مانند سالمون یافت می‌شوند، ممکن است نقشی حیاتی در مبارزه با تصلب شراین ایفا کنند، وضعیتی که در آن پلاک‌ها در دیواره‌های سرخرگ‌ها ایجاد می‌شود.

در این مطالعه محققان دریافتند که اسیدهای چرب امگا ۳ مولکول‌هایی را تشکیل می‌دهند که گیرنده‌هایی را فعال می‌کنند که ممکن است برای متوقف کردن روند التهابی و مبارزه با بیماری مهم باشند.

دکتر هلدور آرناردوتیر، نویسنده اصلی این مطالعه، گفت: اسیدهای چرب امگا ۳ می‌توانند از طرق مختلف به محافظت در برابر تصلب شراین کمک کنند، به‌ویژه با کاهش التهابی که عامل اصلی تصلب شراین است. با این حال، این مطالعه نسبت به مصرف بیش از حد طبیعی این نوع ماهی هشدار داد تا به جای کاهش خطر بیماری، آسیب‌های نامطلوب ایجاد نکند.

مطالعات متعدد تأیید می‌کند که خواص ضد التهابی این اسیدهای چرب با طیف گسترده‌ای از مزایای سلامتی دیگر، از جمله حفظ سلامت کلی بدن و فعالیت ذهنی، کاهش درد مفاصل، بهبود سلامت قلب و چشم، تولید هورمون، حمایت از عملکرد سیستم ایمنی و حمایت از قلب و ریه مرتبط است.

اسیدهای چرب امگا ۳ دهه‌ای از چربی‌های اشباع نشده چندانگانه هستند و ماهی سالمون تقریباً ۲.۲ گرم (۲۱۹۸ میلی گرم) از این اسیدها را به شما می‌دهد.

مقداری که در یک روز نیاز دارید.

سامانتا کاستی، متخصص تغذیه و بهداشت عمومی، می‌گوید همه اسیدهای امگا برای بدن مفید نیستند. غذاهای فرآوری‌شده در قفسه‌ها در اکثر فروشگاه‌های مواد غذایی با روغن‌های کم کیفیت مانند روغن گلرنگ یا سویا که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۶ به جای امگا ۳ هستند، نمی‌توانند فید باشن.

او گفت: وقتی اسیدهای امگا به این ترتیب از تعادل خارج می‌شوند، می‌توانند منجر به التهاب مزمن و با درجه پایین مرتبط با بسیاری از مشکلات سلامتی، از جمله شرایط خودایمنی مانند آرتریت روماتوئید، بیماری قلبی و اختلالات خلقی شوند. کاستی توصیه می‌کند دو بار در هفته ماهی‌های چرب بخورید و بیشتر روزهای هفته از آووکادو، روغن بذر کتان و روغن زیتون استفاده کنید.