

قهوه اول صبح؛ مفید

یا مضر؟



نوشیدن قهوه با معده خالی معمولاً

برای اکثر افراد بی خطر است؛ این در حالی است که برخی ممکن است هنگام مصرف کافئین با معده خالی، عوارض جانبی قوی‌تری را تجربه کنند.

به گزارش ایسنا و به نقل از دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت،برخی افراد ممکن است که پس از خوردن قهوه،متوجه لرزش‌های شدیدتر، اضطراب یا احساس فوریت در دفع مدفوع شوند. اگر حساس هستید، خوردن قهوه همراه باغذایی‌تواند به کاهش این اثرات کمک کند. نوشیدن قهوه با معده خالی برای اکثر بزرگسالان سالم، بعید است که ضرری داشته باشد.

با این حال، از آنجا کهکافئینبر هضم، اسید معده و فعالیت روده تأثیر می‌گذارد، برخی افراد ممکن است هنگام نوشیدن قهوه قبل از غذا، احساس ناراحتی کنند. پاسخ به این پرسش «آیا این روش برای شما مؤثر است؟» تا حد زیادی به میزان حساسیت بدن به کافئین بستگی دارد.

دهه‌ها تحقیق، ترکیبات موجود در قهوه، عمدتاً کافئین و اسیدکلروژنیک را برای ارزیابی چگونگی تأثیر آنها بر بدن بررسی کرده‌اند. مروری بر مطالعات قبلی نشان می‌دهد که مصرف متوسط قهوه حدود ۳ تا ۵ فنجان در روز هیچ خطر قابل‌توجهی برایسلامتافراد سالم ندارد و حتی ممکن است فوایدی نیز دلشته باشد. بنابراین وقتی قبل از غذا قهوه می‌نوشید، واقعاً چه اتفاقی در بدن می‌افتد؟ نحوه تعامل قهوه با سیستم گوارش توضیح می‌دهد که چرا برخی افراد با معده خالی احساس خوبی دارند در حالی که برخی دیگر سریع تر علائم را مشاهده می‌کنند. تمام قهوه‌ها یکسان نیستند؛ به طور مثال، نوع قهوه (فوری، بدون کافئین، کافئین‌دار، نیمه کافئین‌دار و غیره) و همچنین نحوه مصرف قهوه (باشیر، خامه،شکر و غیره) در درجه اول بر نحوه هضم قهوه تأثیر می‌گذارد.

افزایش اسید معده، زمانی که قهوه با معده خالی مصرف می‌شود، به ویژه در افرادی که مستعد ابتلا به رفلاکس معده یا سوزش سر دل هستند، بیشتر قابل توجه است. براساس تحقیقات موجود، بعید است که این امر باعث آسیب یا صدمه به معده شود اما به دلیل تولید اسید معده اضافی و برای کسانی که مستعد ابتلا به بیماری رفلاکس معده به مری(GERD) علائم سوزش سر دل هستند، باید در نظر گرفته شود. با این حال، مطالعه دیگری نشان می‌دهد مصرف قهوه،چایونوشابهبا افزایش GERDدر بین شرکت کنندگان آن پژوهش مرتبط است.

از آنجایی که تحقیقات نتایج متفاوتی دارند، مهمترین نکته توجه و دقت به واکنش بدن به قهوه با معده خالی است. اگر بعد از نوشیدن یک فنجان قهوه متوجه سوزش سر دل و یا سایر علائم رفلاکس معده‌شدید، عادات قهوه خود را اصلاح کنید تا به کاهش علائم شما کمک کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که قهوه به تحریک روده بزرگ و بهبود عملکرد منظم روده کمک می‌کند. نوشیدن قهوه، قبل از غذا برای اکثر افراد مضر نیست، اما برخی ممکن است هنگام مصرف کافئین با معده خالی، عوارض جانبی قوی‌تری را تجربه کنند. این عوارض می‌تواند شامل احساس اضطراب، تحریک‌پذیری یا تحریک بیش از حد باشد.

افرادی که روزانه مقدار زیادی قهوه مصرف می‌کنند، ممکن است متوجه افزایش موقت ضریان قلب یا احساس لرزش در قفسه سینه شوند که می‌تواند پس از افزایش بدنی بیشتر از حد معمول ادامه یابد.

اگر این اثرات برای مصرف‌کنندگان آشنا به نظر می‌رسد، نوشیدن قهوه همراه با غذا می‌تواند به کاهش شدت آن کمک کند. خوردن غذا قبل یا همراه با قهوه می‌تواند سرعت احساس اثرات کافئین را کاهش دهد و این تجربه را برای کسانی که به آن حساس هستند، راحت‌تر کند.

تغذیه سالم همراه با تامین نیازهای جسمانی، می‌تواند فرد را در مقابل خیلی از بیماری‌ها ایمن سازد. در عین حال، گرایش به سمت تغذیه ناسالم، یک تهدید برای سلامت جامعه تلقی می‌شود.

به گزارش خبرنگار مهر، با توجه به افزایش مشکلات اقتصادی که متوجه اکثریت جامعه است، کارشناسان تغذیه بر این عقیده‌اند که سلامت خانواده‌ها در چنین شرایطی تهدید می‌شود و می‌تواند با شیوع بیماری‌های غیرواگیر همراه شود.

گرانی مواد غذایی حاوی پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و...، که باید در برنامه غذایی افراد باشد، باعث شده خیلی از خانواده‌ها به دلیل ناتوانی مالی؛ فهرست غذایی خود را با جایگزینی کالاهای فاقد مواد مغذی و ارزان قیمت؛ تغییر دهند. این در حالی است، که مصرف مداوم برخی مواد غذایی فاقد نیازهای جسمانی ما، می‌تواند در دراز مدت برای سلامت افراد یک تهدید و خطر جدی باشد.

سیدمحمد جمالیان عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، در واکنش به بروز مشکلات ناشی از گرانی مواد غذایی که متوجه سلامت مردم می‌شود، گفت: با توجه به مشکلات اقتصادی، خانواده‌ها ناچار شده‌اند سید غذایی خود را به سمت کالاهای ارزان‌تر سوق دهند و این امر در بلندمدت می‌تواند پیامدهایی مانند پوکی استخوان، اختلالات رشد و مشکلات هورمونی ایجاد کند.

در همین حال، احمد اسماعیل‌زاده مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، اظهار داشت: بدون شک، بهبود وضعیت تغذیه جامعه به اعتبار نیاز دارد، موضوعی که بر کسی پوشیده نیست.

وی افزود: اعتباری‌ای که در اختیار وزارت بهداشت قرار

سلامت

ارزان خوری چگونه سلامت ما را تهدید می کند



می‌گیرد آنچنان زیاد نیست و برای برنامه‌هایی مانند پزشکی خانواده صرف می‌شود و به همین دلیل اعتبار محدودی در اختیار دفتر بهبود تغذیه قرار می‌گیرد.

اسماعیل زاده ادامه داد: اعتبار دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، به نحوی است که فقط می‌توانیم برنامه‌های روتین مانند مکمل‌یاری را اجرا کنیم که جزو برنامه‌های معمول وزارت بهداشت محسوب می‌شود.

مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، با بیان اینکه درخواست تخصیص یک درصد از مالیات کارخانه‌های موادغذایی را مطرح کرده‌ایم، گفت: درخواست کرده ایم یک درصد مالیات کارخانه‌های موادغذایی در اختیار دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت قرار گیرد تا در زمینه بهبود شاخص‌های تغذیه‌ای صرف شود.

جمالیان عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، در واکنش به پیشنهاد مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، اظهار داشت: پیشنهاد اختصاص یک درصد از مالیات کارخانه‌های مواد غذایی برای ارتقای شاخص‌های تغذیه‌ای، در کمیسیون بهداشت و درمان مجلس مطرح نشده و بر همین اساس؛ وزارت بهداشت باید خودش اولویت‌ها را تعیین کند.

غذاهایی که حال مان را خوب می‌کنند



دشمن عملکرد ذهنی است کاهش می‌دهند.

موز یکی از شناخته‌شده‌ترین میوه‌های ارتقای خلق است، زیرا سرشار از ویتامین B۶ و پیش‌سازهای سروتونین است. توت‌ها نیز به‌دلیل فلاونوئیدهای قوی‌شان می‌توانند تمرکز و آرامش ذهنی را بهبود دهند.

همچنین سبزیجات برگ سبز به‌طور ویژه برای کاهش التهاب و تقویت عملکرد شناختی توصیه می‌شوند. رژیم‌های سرشار از میوه و سبزی ارتباط مستقیم با کاهش استرس و بهبود ثبات روانی دارند.

غلات کامل؛ دشمن نوسانات خلقی

غذاهای مبتنی بر غلات کامل مانند جو دوسر، نان سبوس‌دار و برنج قهوه‌ای از منابع پایدار انرژی هستند. این مواد فیبر زیادی دارند که به کنترل قند خون کمک می‌کند و از افت ناگهانی انرژی که باعث بی‌حوصلگی و تحریک‌پذیری می‌شود جلوگیری می‌کند.

غلات کامل همچنین منبع ویتامین‌های گروه B هستند، ویتامین‌هایی که نقش مستقیم در تولید انرژی مغز و ساخت انتقال‌دهنده‌های عصبی دارند. افرادی که وعده‌صبحانه‌شان غلات کامل است معمولاً تمرکز بهتر و آرامش بیشتری را تجربه می‌کنند.

ماست و غذاهای تخمیری؛ تقویت‌کننده ارتباط روده و مغز

رابطه میان روده و مغز چند سالی است که در پژوهش‌ها برجسته شده. ماست پروبیوتیک، کیمچی، کفیر، تخمیه و سایر غذاهای تخمیری می‌توانند با به تعادل رساندن باکتری‌های مفید روده، پیام‌رسان‌های عصبی مرتبط با خلق‌و‌خو را تنظیم کنند.

پروبیوتیک‌ها میزان التهاب را کاهش می‌دهند و باعث عملکرد بهتر سیستم عصبی روده می‌شوند. نتیجه این فرآیند، کاهش اضطراب و افزایش احساس آرامش است. مصرف روزانه ماست یا حداقل چند بار در هفته غذاهای تخمیری می‌تواند بخشی مهم از یک رژیم غذایی ضدلسترس باشد.

حبوبات؛ سوخت پایدار و سرشار از ویتامین B عدس، نخود، لوبیا و سایر حبوبات از منابع بسیار خوب پروتئین گیاهی و فیبر هستند. این مواد غذایی به‌دلیل شاخص گلیسمی پایین، باعث افزایش پایدار انرژی می‌شوند، بدون اینکه نوسان ناگهانی در قند خون و خلق‌و‌خو ایجاد کنند.

حبوبات نیز نقش مهمی در پیشگیری از افسردگی دارد و به ساخت سروتونین کمک می‌کند.

یک وعده حبوبات در روز می‌تواند هم انرژی ماندگار ایجاد کند و هم احساس رضایت ذهنی را افزایش دهد.

میوه‌ها و سبزی‌های رنگارنگ؛ ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها میوه‌ها به‌ویژه موز، پرتقال، کیوی، توت‌ها، آووکادو و سبزیجاتی مثل اسفناج، کلم بروکلی و کاهو حاوی آنتی‌اکسیدان‌های فراوان‌اند. این مواد تنش اکسیداتیو را که

غذاهایی که در طول روز مصرف می‌کنید، برای شما دو فایده مهم دارند؛ در ابتدا حجم معده را پر می‌کنند تا احساس گرسنگی نداشته باشید و در مرحله بعد، مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول‌ها و اندام‌های بدن را تامین می‌کنند. اما، غذاهای ناسالم فقط حس گرسنگی را از بین می‌برند. بدون شک بینتغذیه ناسالم و چاقی ارتباط وجود دارد. هنگامی که در خوردن غذاهای پرکالری و ناسالم زیاده‌روی می‌کنید، به دلیل انباشته شدن چربی در بدن با مشکل اضافه وزن و چاقی مواجه می‌شوید. افراط در مصرف غذاهای ناسالم کار ساده‌ای است، اما خلاص شدن از شر چربی‌های اضافی به تلاش زیادی نیاز دارد و معمولاً زمان‌بر است که این موضوع ممکن است شما را از نظر روحی تحت تأثیر قرار دهد. از سوی دیگر، چاقی می‌تواند زمینه‌ساز بروز سایر بیماری‌ها مانند مشکلات کلیوی، کبدی، سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی و عروقی و... باشد.

وقتی قیمت گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ و...، به شدت افزایش می‌یابد؛ خانواده‌های کم‌درآمد و آسیب‌پذیر جامعه، از خرید و تهیه این اقلام غذایی منصرف شده و سراغ مواد غذایی می‌روند که نه تنها هیچ گونه مواد مغذی ندارند که بالعکس، حاوی ترکیبات آسیب‌رسان به سلامت بدن هستند و مصرف مداوم این قبیل مواد غذایی و خوراکی؛ با بروز بیماری‌هایی خطرناک همراه می‌شود.

گزارش‌های وزارت بهداشت نشان می‌دهد بیش از ۲۰۰ نوع بیماری مرتبط با تغذیه وجود دارد که از مهم‌ترین آنها می‌توان به چاقی، دیابت، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان‌ها اشاره کرد.

در واقع می‌توان ادعا کرد که ارزان‌خوری با بروز بیماری‌های غیرواگیر همراه است.

فیلر یا ژل چیست و چرا باید توسط پزشک متخصص تزریق شود؟



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: فیلر یا همان ژل ترکیباتی است که در داخل بدن نیز وجود دارد و می‌توان برای جوان‌سازی از آن استفاده کرد البته این تزریق باید توسط پزشک‌انجام شود.

به گزارش ایسنا؛دکتر سید محسن رفیع زاده گفت: مواد تشکیل دهنده فیلر از اسید هیالورونیک هستند که در واقع یک ماده بافت همبندی است که در تمام بدن وجود دارد و یک ماده ضروری است. وی افزود: می‌توان جاهای خالی صورت را که با افزایش سن ایجاد می‌شوند را با فیلر یا همان ژل پر کرد. در واقع فیلر به افزایش جوانسازی، رفع چین و چروک، فرم دهی و حالت دهی و حجم دهی و کانثورینگ صورت کمک می‌کند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: نوع ترکیبات فیلر،برند و تکنیک تزریق بسیار مهم است به همین دلیل توصیه می‌کنیم فیلر حتما در مطب پزشک و توسط پزشک متخصص تزریق شود.

دکتر رفیع زاده گفت: حجم مولکولی فیلر بسیار اهمیت دارد. حجم مولکولی کم برای دور چشم، حجم متوسط برای لب و خطوط خنده و حجم بیشتر را برای چانه و گونه استفاده می‌کنیم.

وی درباره اطراف چشم افزود: این محل بسیار پریسک است به همین دلیل توصیه می‌کنیم ژل اطراف چشم از برندهای معتبر که حجم مولکولی کم و جذب آب کمتری دارند و حتما توسط چشم پزشک تزریق شوند. ژل اطراف چشم برای پرکردن گودی بالای پلک و زیر پلک و بالا بردن دم ابرو استفاده می‌شود.

معکوس کردن روند پیش‌دیابت، کلید

محافظت از سلامت قلب است



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که در آستانه ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند، اگر سطح قند خون خود را به حالت عادی برگردانند، می‌توانند خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی را بیش از ۵۰ درصد کاهش دهند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که بیماران مبتلا به پیش‌دیابت با کاهش موفقیت‌آمیز قند خون خود، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا ۵۸ درصد کاهش دادند.

محققان گفتند که این یافته مهمی است، زیرا مطالعات اخیر نشان داده است که افراد مبتلا به پیش‌دیابت نمی‌توانند خطر بیماری قلبی را از طریق تغییرات سبک زندگی مانند ورزش، کاهش وزن و رژیم غذایی سالم کاهش دهند.

محققان گفتند که اساساً، معکوس کردن پیش‌دیابت با کاهش قند خون، برای قلب شما بیشتر از هر عادت سالمی که اتخاذ می‌کنید، اهمیت دارد.

دکتر «آندریاس بیرکنفلد»، محقق ارشد و دانشجوی رشته دیابت در کالج کینگ لندن گفت: «سال‌هاست که به افراد مبتلا به پیش‌دیابت گفته می‌شود که کاهش وزن، ورزش بیشتر و تغذیه سالم‌تر، آنها را از حملات قلبی و مرگ زودرس محافظت می‌کند. اگرچه این تغییرات سبک زندگی بدون شک ارزشمند هستند، اما شواهد نشان نمی‌دهد که این تغییرات حملات قلبی یا مرگ و میر را در افراد مبتلا به پیش‌دیابت کاهش می‌دهند.» در عوض، بیرکنفلد گفت: «ما بی‌بردم که بهبود پیش‌دیابت با کاهش واضح حوادث قلبی‌کننده، نارسایی قلبی و مرگ و میر به هر علتی مرتبط است.»

در مرحله پیش‌دیابت، سطح قند خون فرد بالاتر از حد طبیعی است، اما هنوز به اندازه‌ای بالا نیست که تشخیص دیابت نوع ۲ را توجیه کند. افراد در این مرحله می‌توانند در صورت بازگرداندن قند خون خود به حالت عادی، از دیابت جلوگیری کنند.

برای این مطالعه، محققان داده‌های دو آزمایش مهم پیشگیری از دیابت، شامل بیش از ۲۴۰۰ شرکت‌کننده از یک آزمایش در ایالات متحده و ۵۲۰ شرکت‌کننده از یک آزمایش در چین را تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان داد افرادی که مرحله پیش‌دیابت خود را معکوس کردند، ۵۸ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی یا بستری شدن در بیمارستان به دلیل نارسایی قلبی قرار داشتند.

محققان گفتند که این اثر دهه‌ها پس از بازگرداندن سطح قند خون به حالت عادی ادامه داشت.

به همین ترتیب، خطر حمله قلبی، سکته مغزی و سایر موارد اضطرابی مرتبط با قلب در افرادی که مرحله پیش‌دیابت خود را معکوس کردند، ۴۲ درصد کاهش یافت.

بیرکنفلد گفت: «یافته‌های این مطالعه به این معنی است که بهبودی پیش‌دیابت می‌تواند در کنار کاهش فشار خون، کاهش کلسترول و ترک سیگار، به عنوان چهارمین ابزار اصلی پیشگیری اولیه که واقعاً از حملات قلبی و مرگ و میر جلوگیری می‌کند، تثبیت شود.»