

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 موثر است.

به گزارش خبرنگار 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 ۱/۵ گرم به لژی هر کیلوگرم از وزن بدن برسد.

دستورالعمل‌های فعلی در ابتدا حدود ۰/۷۵ تا ۰/۸ گرم 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 ۸۰۰ 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 می‌توانند شامل پنیر کاتیج، نخود، حمص یا سبزیجات، یک پروتئین بار باکیفیت، پاپ کورن پروتئینی یا یک سیب با کره بادام زمینی باشد.

مک‌دونالد 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 تأکید می‌کند: «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».

سلامت

۵ عامل پر خطر قابل اصلاح در پیشگیری

از حملات قلبی



عوامل خطر قلبی عروقی قابل اصلاح، مانند چاقی، دیابت نوع ۲ و سیگار کشیدن، با تجمع پلاک پرخطر در شریان‌های کرونری اصلی مرتبط هستند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، یک مطالعه جدید با اشاره به ارتباط بین عوامل خطر قابل اصلاح و تجمع پلاک‌ها در شریان‌های کرونری، به چگونگی تغییر خطر ابتلا به رویدادهای قلبی نامطلوب مانند حملات قلبی توسط برخی از عوامل خطر قلبی عروقی، مانند حملات قلبی، پرداخته است.

محققان موسسه قلب و عروق بریگام ماساچوست، بررسی ارتباط بین عوامل خطر قابل اصلاح و غیر قابل اصلاح و میزان انواع پلاک‌های یافت شده در سه شریان کرونری اصلی را آغاز کردند.

پزشکان بالینی مدت‌هاست که از عواملی که می‌توانند بر خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی افراد تأثیر بگذارند، آگاه هستند. این عوامل شامل عوامل قابل اصلاحی هستند که افراد می‌توانند آنها را تغییر دهند، مانند فشار خون بالا، چاقی و سیگار کشیدن. همچنین شامل عوامل غیر قابل اصلاحی هستند که افراد نمی‌توانند آنها را تغییر دهند، مانند سن، جنسیت و سابقه خانوادگی بیماری عروق کرونر.

مطالعه جدید، با بررسی همه این عوامل خطر در کنار هم،

انار به بهبود عملکرد قلب کمک می کند

محققان تخمین می زنند که حدود ۶۴ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به نارسایی قلبی هستند؛ یک بیماری قلبی عروقی که در آن قلب قادر به پمپاژ موثر خون نیست. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، حدود ۵۰ درصد از تمام موارد نارسایی قلبی زمانی اتفاق می افتد که عضله قلب سفت می شود و باعث می شود قلب دوباره پر از خون شده و در بین پمپ‌ها استراحت کند.

این شرایط می تواند منجر به احتباس مایعات شود و هنگامی که خون قادر به جریان یافتن در سراسر بدن نیست، باعث خستگی و تنگی نفس شود.

گزینه های درمانی کنونی برای این نوع نارسایی قلبی موسوم به HFpEF شامل ترکیبی از داروها و اصلاح شیوه زندگی سالم، مانند کاهش وزن، تحرک بدنی و پیروی از یک رژیم غذایی سالم کم نمک است.

اکنون، یک مطالعه جدید نشان می دهد که یک ترکیب طبیعی که در میکروبیوم روده زمانی که فرد غذاهای گیاهی حاوی نوعی پلی فنول به نام الاگیتانین می خورد ایجاد می شود، ممکن است به بهبود عملکرد قلب در افراد مبتلا به HFpEF کمک کند.

الاگیتانین ها در خوراکی هایی مانند انار، انواع توت ها و گردو وجود دارند.

برای این مطالعه، محققان هم از یک مدل حیوانی و هم از بافت

رویکرد متفاوتی را در پیش گرفته است تا ببیند چگونه تعداد عوامل خطر موجود ممکن است با تشکیل پلاک مرتبط باشد.

محققان تصویربرداری توموگرافی انسجام نوری (OCT) ۱۳۱ بیمار در بیمارستان عمومی ماساچوست که قبلاً درمانی برای شریان های کرونری مسدود یا تنگ شده دریافت نکرده بودند، بررسی کردند. OCT یک تکنیک تصویربرداری با استفاده از نور نزدیک به مادون قرمز است که می تواند تصاویر مقطعی بسیار دقیقی از رگ های خونی ارائه دهد.

سپس محققان بررسی کردند که آیا ارتباطی بین پلاک های موجود در عروق کرونر با عوامل خطری که شرکت کنندگان داشتند، وجود دارد یا خیر.

نویسندگان مطالعه دریافتند که با افزایش تعداد عوامل خطر، تعداد پلاک های قابل مشاهده در تصویربرداری OCT نیز افزایش می یابد.

آنها همچنین تعداد بیشتری از یک نوع خاص پلاک، معروف به فیبروآترومای کلاhek نازک، مشاهده کردند. این نوع پلاک به عنوان یک نوع پلاک پرخطر یا آسیب پذیر شناخته می شود که احتمال بیشتری دارد که نسبت به سایر انواع پلاک ها، باعث ایجاد حوادث قلبی نامطلوب مانند حملات قلبی شود.

تعداد بیشتر عوامل خطر همچنین با تعداد بیشتری از نوع

سه شنبه ۳ شهریور ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۳۸ / سال سی و دوم **نورخوزستان** ۷

این هفت خوراکی شما را عصبی می کند!



اگر عصبانیت و پرخاشگری هر از گاهی به سرفلتان می آید، جالب است بدانید برخی موادغذایی در بروز این رفتارها نقش دارند به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تغذیه اثرات چندگانه‌ای بر سلامتی افراد دارد و مواد غذایی مختلف دارای انرژی ترمودینامیکی متنوعی هستند. این تنوع انرژی به صورت عدم تعادل جسمی و روحی یا بیماری مختلف بروز می‌کند. برای اصلاح عدم تعادل باید از غذاهای سرد اجتناب کرد.به گفته کارشناسان طب شرقی، موادغذایی وجود دارد که مصرف بیش از حد آن‌ها ممکن است باعث تشدید عصبانیت و اضطراب شوند. در ادامه این مطلب به برخی از این موادغذایی اشاره می‌کنیم.

اگر این لواخر احساس عصبانیت یا ناامیدی کرده اید، حذف موادغذایی مانند گوجه فرنگی از رژیم غذایی که باعث گرما می‌شوند، می‌تواند به رفع این حالت کمک کند. اما این بدان معنا نیست که دیگر نمی‌توانید از این ماده غذایی استفاده کنید، بلکه افزودن موادغذایی خنک کننده به رژیم غذایی، می‌تواند به مقابله با تأثیرات آن بپردازد.

قهوه، غذاهای پرلایوه، بادامجان و هر نوع غذای دیگری که گرما یا اسیدینه آن زیاد است ممکن است منجر به احساس خشم یا ناامیدی شود. به حداقل رساندن این مواد غذایی در رژیم غذایی و یا استفاده از آن‌ها با موادغذایی با ماهیت خنک کننده مانند نارگیل یا آلوئه ورا می‌تواند اثر این مواد را تعدیل کند.

غذاهای چرب بر طبق طب شرقی هر سیستم ارگانیک جایگاه احساس خاصی است. کبد جایگاه عصبانیت، ریه‌ها محل اندوه و غم، خشم یا ناامیدی است. برای افسردگی و بی خوابی، کلیه‌ها محل اثر ترس و طحال و لوزالمعده جایگاه نگرانی است. غذاها تأثیر مستقیمی بر عملکرد هر عضو دارند و علاوه بر این بر احساسات ما هم تأثیر می‌گذارد.

حذف کردن یا به حداقل رساندن موادغذایی که بر روی کبد شما تأثیر می‌گذارد می‌تواند به کاهش بروز عصبانیت در شما کمک کند. سیگار هم می‌تواند منجر به عصبانیت شود، زیرا تاباکو هم از نظر طبیعت گرم است.

گل کلم و کلم بروکلی این دو ماده غذایی بعلت ایجاد گاز و نفخ می‌تواند به اضطراب منجر شود. این بدان معنی نیست که شما نمی‌توانید یا نباید این دو را مصرف کنید، بلکه بر طبق طب شرقی می‌توانید با مصرف موادی مانند آووکادو و روغن زیتون اثر آن‌ها را متعادل کنید.

چپس‌های میوه و جیسب سیب زمینی این مواد از جمله موادغذایی دیگری هستند که می‌توانند باعث عدم تعادل و احتمالاً منجر به احساس اضطراب می‌شوند. بعلاوه غذاها و نوشیدنی‌هایی که سرد هستند هم ممکن است باعث عدم تعادل شوند.

میوه‌ها و سالادهای سرد درجه حرارت مواد غذایی در طب شرقی بسیار مهم است. غذاهای سرد و مرطوب مانند خیار، هندوانه و سالاد می‌توانند باعث عدم تعادل و تبیلی مغز شوند؛ بنابراین اگر کمی احساس خستگی کردید، از غذاهای سرد خودداری کنید. زیرا این مواد می‌توانند انرژی بدن را کاهش دهند، به هماهنگی دستگاه گوارش آسیب وارد کنند و منجر به تبیلی مغز و اضطراب شوند.

محصولات لبنی محصولات لبنی می‌تواند منجر به کاهش هوشیاری مغزی شود و این تأثیرات می‌تواند با غذاهای تندتر مانند رنجبیل، فلفل سیاه و پوست پرتقال که احساس هوشیاری بیشتری به فرد می‌دهند، متعادل شوند.

کدام میوه ها قند کمتری دارند

میزان بالای شکر در میوه های خشک



مصرف میوه برای همه افراد توصیه می شود، اما برخی از میوه ها هستند که قند کمتری دارند و خوردن آنها به شدت توصیه می شود.به گزارش خبرنگار مهر، برخی افراد به دلیل داشتن دیابت، نمی توانند از خوراکی های شیرین استفاده کنند و بهتر است میوه هایی را بخورند که قند کمتری دارند.میوه هایی که در ادامه معرفی می شوند، از پایین ترین سطح قند به بالاترین مقدار قند قرار گرفته اند. توت ها: اینها عموماً میوه هایی با پایین ترین سطح قند هستند و هم چنین دارای بیشترین میزان آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی دیگر هستند.

لیمو نیز در پایین ترین رده قرار دارند. میوه های تابستانی: طالبی، هلو و زردآلو در دومین رده قرار دارند.میوه های زمستانی: سیب، گلابی، و مرکبات شیرین مثل پرتقال میزان قند متوسطی دارند. لیمو نیز حاوی شکر یابینی هستند.میوه های گرمسیری: آناناس، نار، انبه، موز، و انجیر تازه حاوی شکر زیادی هستند (گوآوا و پاپایا کمتر از بقیه است).میوه های خشک: خرما، کشمش، زردآلو، آلو سیاه، انجیر، و بسیاری میوه های خشک دیگر حاوی شکر بسیار بالایی هستند.