طب

معرفی رژیم غذایی پیشگیری از سرطان

مهر: نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که عادات غذایی اکثر بزرگسالان با دستورالعمل های غذایی که می توانند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهند مطابقت ندارد.

محققان در این مطالعه، داده‌های حدود ۳۱۰۰۰ شرکت کننده بزرگسال آمریکایی را بررسی کردند.تجزیه و تحلیل آنچه شرکت کنندگان در ۲۴ ساعت قبل از تکمیل نظرسنجی خورده بودند نشان داد که حدود ۶۳ تا ۷۳درصد مقدار توصیه شده روزانه میوه و سبزیجات و غلات کامل را دریافت نکرده و حدود ۹۰درصد میزان ۳۰ گرم فیبر روزانه توصیه شده را دریافت نکرده بودند.تقریبا ۷۰ درصد شرکت کنندگان دارای اضافه وزن یا چاقی بودند. شرکت کنندگان چاق به میزان قابل توجهی کمتر از سایر بزرگسالان میزان توصیه شده از فیبر، میوه، سبزیجات غیرنشاسته ای و غلات کامل دریافت کرده بودند.به طورمیانگین، تمام شرکت کنندگان بیش از مقدار توصیه شده کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه قندهای افزودنی مصرف می‌کردند.

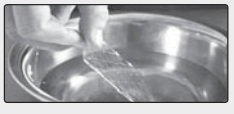
«کالین اسپیز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی اوهایو، در این باره می‌گوید: «ما قصد داریم افراد را به سمت یک نوع الگوی غذایی گیاهی غنی از میوه و سبزیجات، غلات سبوس دار و لوبیا، نحود فرنگی، عدس، دانه‌ها و مغزها و کاهش چربی‌های اشباع شده و سدیم سوق دهیم.»وی در ادامه افزود: «اصلاح الگوهای فعلی رژیم غذایی و جسمی ما برای همسویی بهتر با این دستورالعمل‌ها مبتنی بر شواهد در طول زمان برای کاهش خطر بیماری غیرواگیر و بهبود سلامت مادام العمر مهم است.»

پیاده روی تند آسیب های ناشی از بی خوابی را از بین می برد

مهر: مطالعه جدید نشان می دهد که پیاده روی سریع می تواند آسیب ناشی از کم خوابی را در افراد دچار اختلالات بی خوابی برطرف کند.محققان دانشگاه سیدنی به مدت ۱۱ سال میزان ورزش و خواب ۳۸۰ هزار بریتانیایی را تحت نظر داشتند.محققان دریافتند کم خوابی و کمبود ورزش به طور مستقل خطر مرگ را افزایش می‌دهند. اما در صورت فعال بودن و تحرک داشتن، خطر ابتلا به بیماری بطور چشمگیری کاهش می‌یابد.نتایج یک مطالعه بزرگ نشان می‌دهد افراد مبتلا به اختلال بیخوابی می‌توانند آسیب‌های سلامتی ناشی از کم خوابی را با هر روز پیاده روی سریع، برطرف کنند.

کمبود خواب با مشکلات سلامتی از جمله سکته مغزی، بیماری‌های قلبی و سرطان ارتباط دارد.اما تحقیقات نشان داد که فعالیت نسبتاً متوسط برای از بین بردن مضرات بی خوابی مفید است.به گفته محققان، اگر شرکت کنندگان ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته را که سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند (معادل ۲۰ دقیقه پیاده روی سریع یا دویدن آهسته در روز)، برآورده کنند، اثرات مخرب کم خوابی جبران می‌شود.در طول دوره مطالعه، ۱۵۵۰۳ شرکت کننده فوت کردند. مرگ و میرها در میان افرادی که خواب کم و میزان ورزش کمتری داشتند بیشترین شیوع را داشت.

فواید ژلاتین برای بدن



ژلاتین پروتئین استخراج شده از بافت همبند استخوان‌ها، پوست و غضروف یک حیوان است که مصرف آن برای سلامت استخوان‌ها مفید است. شما به راحتی می‌توانید ژلاتین را در منزل تهیه کنید (به شکل آب قلم)، به این شکل که تکه‌های مرغ، استخوان‌ها، بال‌ها، پاها و سایر قسمت‌ها را همراه با آب و ۲ تا ۴ قاشق غذاخوری سرکه در یک قابلمه بریزید و اجازه بدهید تا با حرارت کم به مدت ۱۲ تا ۴۸ ساعت بپزد.

سرکه، ژلاتین غنی از مواد مغذی را از بافت‌ها (همراه با کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، سدیم، گوگرد) بیرون می‌کشد. به همین دلیل است که سوپ‌های حاوی آب قلم باعث می‌شدند که آدم‌های مریض، بهبودی بیابند.نیاز آدم‌ها تا حد زیادی متفاوت است اما اغلب آدم‌ها می‌توانند با یک فنجان آب قلم (یا حدودا ۱/۲ تا ۱ قاشق غذاخوری کلاژن هیدرولیز شده) در روز شروع کنند. بنا به گفته داکتر ری پیت، ژلاتین می‌تواند حدود ۳۰ درصد از مصرف کل پروتئین‌تان را تشکیل بدهد، که برای یک فرد معمولی حدود ۳ تا ۶ قاشق غذاخوری پودر ژلاتین در روز است (۱ قاشق غذاخوری ژلاتین حدود ۶ گرم پروتئین دارد).به یاد داشته باشید که خیلی هیجان زده نشوید و بیش از اندازه ژلاتین مصرف نکنید، زیرا این ماده بسیار قوی است. اضافه کردن ژلاتین به میزان زیاد می‌تواند مشکلات گوارشی ایجاد کند.

راهکاری ساده در کاهش فشارخون شبانه

ایسنا: نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که غذاخوردن در زمان محدود ممکن است فشارخون بالای مرتبط با دیابت را کاهش دهد. محققان دانشگاه کنتاکی در آمریکا دریافتند که غذاخوردن با محدودیت زمانی می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت نوع دو کمک کند تا فشارخون شبانه (فشارخون بالا در شب) را کاهش دهند. این بررسی بر روی موش‌ها نشان داد که غذاخوردن در بازه زمانی خاص می‌تواند به پیشگیری و بهبود فشارخون شبانه مرتبط با دیابت در موش‌ها کمک کند.

به‌طور معمول، فشار خون در شب کاهش و پس از بیدار شدن، مطابق با ریتم شبانه‌روزی بدن افزایش می‌یابد. در برخی از بیماران مبتلا به فشار خون بالا، کاهش معمول در شب اتفاق نمی‌افتد. این فشار خون «غیرطبیعی» در بیماران دیابتی نوع دو شایع و با افزایش عوارض بیماری‌های قلبی‌وعروقی همراه است و نتایج این بررسی نشان داد که تحمیل تغذیه با محدودیت زمانی باعث جلوگیری از فشار خون موش‌های دیابتی شده است.

محققان از نتایج این بررسی هیجان‌زده شدند، زیرا دریافتند که غذاخوردن با محدودیت زمانی علاوه بر تغییر سبک زندگی مانند رژیم غذایی و ورزش می‌تواند تاثیر سالم بر فرد مبتلا به دیابت نوع دو داشته باشد.این تمرین به‌طور موثری باعث تاثیر در ریتم شبانه فشارخون در موش‌هایی شد که از قبل نیز سطح فشار خون مطلوبی نداشتند.

محققان دسترسی روزانه موش‌ها به غذا را به هشت ساعت محدود کردند. وقتی میزان دسترسی به غذا به ۱۲ ساعت افزایش یافت، این روش در پیشگیری و درمان فشار خون موثر نبود. نتایج بررسی نشان داد که این اثرات به علت زمان تغذیه و نه محدودیت کالری است.

نتایج این بررسی می‌تواند به دانشمندان در درک علل و مکانیسم‌های فشارخون غیرمستقیم بر دیابت که تاکنون ناشناخته بوده است، کمک کند.در حال حاضر، بررسی‌های زیادی انجام شده است که فواید سلامتی مرتبط با غذاخوردن در محدودیت زمانی را نشان می‌دهد اما این اولین بررسی درباره تاثیر این مورد بر فشارخون بالای مرتبط با دیابت است که نشان می‌دهد زمان مصرف غذای روزانه ممکن است بر بدن تاثیر چشمگیری داشته باشد.

تقویت سیستم ایمنی بدن با چای و دمنوش

مشکلات بسیار کمی وجود دارد که یک فنجان چای خوب نتواند رفع کند. چای معمولی خود را با یک نوشیدنی گرم و معطر تهیه شده از گیاهان دارویی یا ادویه‌ها جایگزین کنید، این کار کمک زیادی به تقویت ایمنی بدن و مبارزه با انواع بیماری‌ها خواهد کرد.

در این نوشتار با ما همراه باشید تا با ۶ دمنوش برای تقویت سیستم ایمنی بدن آشنا شوید.

۱. دمنوش زردچوبه

زردچوبه فقط برای رنگ دادن به غذاها نیست. هزاران سال است که به دلیل داشتن خواص ضد ویروسی، ضد باکتری و آنتی اکسیدانی قوی که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود، به عنوان یک ماده دارویی مورد استفاده قرار می‌گیرد. بیشتر فواید زردچوبه ناشی از کورکومین است، ترکیبی که در زردچوبه یافت می‌شود. این خاصیت ضد التهابی زردچوبه است که می‌تواند با عوامل بیماری زا مانند باکتری‌ها و سایر مهاجمان خارجی مبارزه کند. زردچوبه همچنین به عنوان یک درمان سنتی برای اختلالات گوارشی استفاده شده است. این ۱۰ ماده غذایی نیز برای مبارزه با التهاب در بدن عالی هستند.

طرز تهیه: در مقداری آب جوش، کمی زردچوبه، برش‌های زنجبیل و فلفل اضافه کنید. بگذارید ۱۰ دقیقه بجوشد. ترکیب را صاف کرده و مقداری آب لیمو و عسل به آن اضافه کنید.

۲. چای زنجبیلی

زنجبیل غنی از آنتی اکسیدان و دارای خواص ضد التهابی است که می‌تواند ایمنی بدن شما را تقویت کند و چندین بیماری را از بین ببرد. یک فنجان چای زنجبیل تازه و عالی می‌تواند به کاهش گرفتگی بینی و سایر مشکلات تنفسی نیز کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهند که زنجبیل می‌تواند به رفع حالت تهوع ناشی از بارداری یا جراحی کمک کند. زنجبیل همچنین یک شل کننده عضلات است و می‌تواند سردرد، گرفتگی قاعدگی، درد عضلات و انواع دیگر درد را تسکین دهد.

طرز تهیه: مقداری زنجبیل را پوست بگیرید و خرد کنید. آب را بجوشانید و برش‌ها را اضافه کنید. چای را صاف کرده و تکه‌های زنجبیل را دور بریزید. مقداری عسل، دارچین، زردچوبه یا آب لیمو اضافه کنید.

۳. دمنوش چای ریحان

این گیاه فوق العاده خاصیت ضد باکتریایی، ضد قارچی ضد ویروسی و ضد التهابی دارد و در نتیجه ایمنی شما را بهبود می‌بخشد. دمنوش ریحان می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های تنفسی جلوگیری کرده و خلط را هنگام سرفه کاهش دهد. همچنین برای کاهش استرس کمک کننده است، زیرا سطح کورتیزول، هورمون استرس را در بدن کاهش می‌دهد. ریحان همچنین سطح قند خون و کلسترول را در بدن کاهش می‌دهد.

طرز تهیه: مقداری زنجبیل، برگ ریحان و پودر هل را به مقداری آب جوش اضافه کنید. بعد از ۱۰ دقیقه جوشیدن، ترکیب را صاف کنید. مقداری عسل و آب لیمو به دمنوش اضافه کنید.

۴. چای لیمو

لیمو منبع غنی ویتامین C است، نوعی ماده مغذی حیاتی است که باعث افزایش ایمنی می‌شود. نوشیدن آب گرم و لیمو صبح زود به تقویت سیستم هضم کمک می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در لیمو همچنین از کاهش وزن پشتیبانی کرده و عفونت قفسه سینه و خلط را هنگام ابتلا به سرماخوردگی و سرفه تسکین می‌دهند.

طرز تهیه: خیلی ساده مقداری آب بجوشانید، زردچوبه، آب لیمو و یک قطره عسل به آن اضافه کنید.

۵. دمنوش نعناع فلفلی

دمنوش نعناع به دلیل خاصیت خنک کنندگی و تسکین مشکلات گوارشی مانند نفخ و سوء هاضمه شناخته شده است. همچنین گفته می‌شود عطر آن باعث کاهش حالت تهوع و استفراغ می‌شود. نعناع به عنوان شل‌کننده عضلات عمل می‌کند و می‌تواند سردرد و گرفتگی قاعدگی را تسکین دهد. نعناع فلفلی دارای خواص ضد باکتری، ضد ویروسی و ضد التهابی است، بنابراین به مبارزه با گرفتگی سینوس‌ها به دلیل آلرژی یا سرفه و سرماخوردگی کمک می‌کند. از آنجایی که این دمنوش به طور طبیعی فاقد کافئین است، نوشیدن آن قبل از خواب عالی است. خواص آرامش بخش آن به بهبود خواب‌تان کمک می‌کند.

طرز تهیه: کمی آب جوش آماده کرده و مقداری برگ نعناع فلفلی به آن اضافه کنید. بگذارید چند دقیقه بماند تا آب آن زرد کمرنگ شود. چای را صاف کرده و مقداری عسل و لیمو به آن اضافه کنید.

۶. دارچین

دارچین دارای آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است. آنتی‌اکسیدان‌ها با اکسیداسیون ناشی از رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند، مولکول‌هایی که به سلول‌ها آسیب رسانده و به بیماری‌ها کمک می‌کنند. ترکیبات موجود در چای دارچین می‌تواند باکتری‌ها و قارچ‌ها را از بین ببرد. سطح قند خون و فشار خون را کنترل کند، سلامت قلب را تقویت کند و همچنین درد ناشی از قاعدگی را کاهش دهد.

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری پودر دارچین یا چوب دارچین را به آب جوش اضافه کنید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند. ترکیب را صاف کرده و مقداری عسل به آن اضافه کنید.

تاثیر مثبت مواد غذایی ارگانیک بر عملکرد مغز کودکان

نتیجه یک مطالعه بین‌المللی حاکی است کودکانی که از مواد غذایی ارگانیک تغذیه می‌کنند، از رشد ذهنی بهتری برخوردارند.

ارگانیک به مواد غذایی گفته می‌شود که در کشت، برداشت و عرضه آن‌ها از مواد شیمیایی از نوع آفت‌کش یا کودهای شیمیایی استفاده نشده است. این امر در مورد پرورش حیوانات نیز صدق می‌کند.

در این مطالعات متخصصان در اسپانیا سطح «هوش سیال» کودکان را که توانایی حل منطقی مسائل با استفاده از «حافظه کوتاه مدت» دارد، بررسی کرده‌اند.کارشناسان می‌گویند: رژیم غذایی سالم‌تر می‌تواند تاثیری مستقیم بر رشد مغزی کودکان داشته باشد.

جوردی خولوز، مولف ارشد این گزارش که با محققان سازمان بهداشت جهانی همکاری داشته است می‌گوید: رژیم غذایی ارگانیک مغذی‌تر از غذاهای آماده (فست‌فود) و حاوی موادی از جمله اسیدهای چرب، ویتامین و آنتی‌اکسیدان است که برای کارکرد مناسب مغز ضروری است. ترکیب این مواد احتمالا عملکرد ذهنی را در دوران کودکی تقویت می‌کند.دانشمندان همچنین می‌گویند عواملی از جمله مصرف غذاهای آماده (فست‌فود) و زندگی در خانه‌های شلوغ و مملو از دود سیگار موجب کاهش سطح «هوش سیال» می‌شود.

افزون بر این، قرار گرفتن در معرض ذرات آلاینده کوچک موسوم به «پی‌ام ۲.۵» با کاهش حافظه کوتاه‌مدت مرتبط دانسته شده است. این ذرات در نتیجه سوزاندن چوب، سیگار، کاغذ، فعل و انفعالات شیمیایی وغیره پدید می‌آیند.

تحقیقات این تیم شامل ۱۲۹۸ کودک ۹ تا ۱۱ ساله از شش کشور اروپایی بریتانیا، فرانسه، اسپانیا، یونان، لیتوانی و نروژ بوده است.

میوه‌ای خاص برای درمان میگرن و تقویت ایمنی بدن

میوه سپستان با خاصیت درمانی خارق العاده‌ای که دارد، مزایای غیر منتظره‌ای برای حفظ سلامتی شما به ارمغان می‌آورد.میوه سپستان سرشار از بسیاری از مواد مغذی مفید مانند ویتامین C و آنتی اکسیدان هاست که به کاهش التهاب محافظت از سلامت قلب و بهبود خواب به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم کمک می‌کند.

***فواید میوه سپستان برای مبارزه با عفونت‌ها و تقویت ایمنی**

التهاب بخشی از پاسخ طبیعی بدن به بیماری یا آسیب است و در کوتاه مدت می‌تواند مفید باشد. با این حال، التهاب طولانی مدت در بسیاری از بیماری‌های مزمن نقش دارد.اگرچه یک رژیم غذایی غنی از میوه‌ها، سبزیجات و فیبر به طور کلی می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند، اما میوه سپستان به طور ویژه می‌تواند به عنوان یک ضد التهاب عمل کند.

***مفید برای مبارزه با سرطان**

میوه سپستان حاوی آنتی اکسیدان‌های زیادی است که به مبارزه با رادیکال‌های گرم و انواع مختلف سرطان و به جلوگیری از گسترش سلول‌های سرطانی کمک می‌کند.

***مبارزه با نقرس**

طبق یک مطالعه جدید، مصرف سپستان، طی دو روز حملات نقرس را تا ۳۵ درصد کاهش داده و صرف نظر از جنسیت، وزن بدن، داروهای ادرار آور و استفاده از داروهای ضد نقرس، این اثر ثابت ماند.

***مفید برای سلامت قلب**

به طور کلی، یک رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات و کم چرب برای سلامت قلب بهترین رژیم است که میوه سپستان نیز می‌تواند به ویژه در یک رژیم غذایی سالم برای قلب مفید باشد، زیرا به احتمال کاهش فشار خون همراه است.

***خوابی آرام**

سپستان یک منبع طبیعی غنی از ملاتونین به عنوان یک انتقال دهنده عصبی است که بر خواب و روحیه تأثیر می‌گذارد. ملاتونین می‌تواند برای کسانی که از بی خوابی رنج می‌برند مفید باشد، زیرا این ماده شیمیایی باعث خواب آلودگی می‌شود.

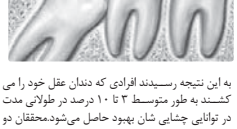
***گردش خون را بهبود می‌بخشد**

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که مصرف میوه بامبو استفاده فرد را در هنگام ورزش بهبود می‌بخشد. این احتمالا به دلیل شاخص گلیسمی پایین و خاصیت ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و تقویت کننده جریان خون است.

***درمان میگرن**

آب میوه سپستان به درمان میگرن، عفونت و تورم کمک می‌کند. آسیاب کردن دانه‌های میوه سپستان نیز به درمان روماتیسم کمک می‌کند.

از دست دادن دندان عقل باعث افزایش حس چشایی می شود



مهر: مطالعات نشان می دهد از دست دادن دندان عقل منجر به افزایش حس چشایی می شود.یافته‌های فعلی نتایج مطالعات قبلی را به چالش می‌کشاند. مطالعات قبلی فقط به اثرات نامناسب بر حس چشایی پس از کشیدن دندان عقل اشاره داشته و به طور کلی اعتقاد بر این است که این اثرات با گذشت زمان از بین می‌روند.

«ریچارد دوتی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پنسیلوانیا، در این باره می‌گوید: «این مطالعه جدید به ما نشان می‌دهد که عملکرد چشایی می‌تواند بین زمان جراحی بیمار و ۲۰ سال بعد کمی بهبود یابد. این یافته جذاب که جای بررسی بیشتر دارد از نظر بالینی ممکن است معنی داشته باشد.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های ۱۲۵۵ نفری را که بیش از ۲۰ سال در مرکز بو و طعم ارزیابی شده بودند، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. از این تعداد، ۸۹۱ نفر تحت عمل کشیدن دندان عقل قرار گرفتند و ۳۶۴ نفر دیگر چنین عملی را انجام ندادند.

شرکت کنندگان از نظر توانایی تشخیص طعم‌های شیرین، شور، ترش یا تلخ مورد آزمایش قرار گرفتند. برای هر چهار نوع حس چشایی، گروهی که دندان عقل شان را کشیده بودند از گروه کنترل بهتر عمل کردند.محققان به این نتیجه رسیدند افرادی که دندان عقل خود را می کشند به طور متوسط ۳ تا ۱۰ درصد در طولانی مدت در توانایی چشایی شان بهبود حاصل می‌شود.محققان دو توضیح احتمالی در این باره ارائه می‌دهند.

کشیدن دندان عقل ممکن است به اعصابی که جوانه‌های چشایی جلوی دهان را کنترل می‌کنند آسیب برساند، که باعث محدودیت اعصاب کنترل کننده جوانه‌های چشایی در پشت دهان شده و موجب افزایش حساسیت دهان می‌شود.بر اساس این گزارش، احتمال دوم این است که آسیب عصبی ناشی از کشیدن دندان عقل ممکن است باعث حساسیت بیشتر به مزه‌ها شود. به گفته محققان، برای تعیین مکانیسم مربوط به بهبود عملکرد ناشی از کشیدن دندان بر عملکرد چشایی، مطالعات بیشتری لازم است.

خوراکی‌هایی که بیش از حد تصور حاوی قند هستند

متخصصان تغذیه می‌گویند بسیاری از خوراکی‌هایی که روزانه مصرف می‌کنیم، میزان قند بالایی را در خود پنهان کرده اند.در حالی که متخصصان تغذیه اظهار می‌دارند زنان فقط باید ۲۴ گرم قند در روز مصرف کنند و مردان تا ۳۶ گرم مجاز هستند، اما بسیاری از ما ممکن است تعجب کنیم که ما بسیار بیشتر از این مقدار در روز مصرف می کنیم.

اگرچه برخی از غذاها یا نوشیدنی‌ها مانند نوشابه حاوی مقادیر زیادی قند هستند اما بسیاری از ما نمی‌دانیم که برای مثال یک قوطی کنسرو گوجه فرنگی می‌تواند تا ۲۰ گرم قند داشته باشد و بسیاری از مواد غذایی دیگر ممکن است مقدار زیادی از این سم سفید را در داخل خود پنهان کنند. در این گزارش با برخی خوراکی‌های حاوی قند پنهان آشنا می‌شویم.

۱- گوجه فرنگی کنسرو شده

بسیاری از افراد تصور می‌کنند که کنسرو گوجه فرنگی سالم است، اما این درست نیست. مقدار قند موجود در یک قوطی از آن می‌تواند مقدار مورد نیاز روزانه را پوشش دهد، خصوصا در سس‌های گوجه فرنگی که از شکر برای تعادل اسیدیته آن‌ها استفاده می‌شود.

۲- ماست کم چرب

گرچه ممکن است غذاهای کم چربی کسانی را که به دنبال یک سبک زندگی سالم هستند وسوسه کنند، همه آن‌ها این گونه نیستند، به خصوص وقتی صحبت از ماست می‌شود.یک بسته ماست پرچرب حاوی ۴.۷ گرم قند است، در حالی که یک بسته ماست یونانی کم چربی می‌تواند بین ۶ تا ۱۲ گرم قند داشته باشد.شکر اضافه شده به خوراکی‌های کم چرب برای جبران از بین رفتن طعم و قوام ناشی از چربی استفاده می‌شود و بسیاری از ماست‌های با طعم و کم چربی نیز حاوی انواع شیرین کننده‌های ناسالم مانند شکر یا شربت ذرت یا فروکتوز بالا هستند.

۳- سس سالاد بدون چربی

علاوه بر این، سس‌های سالاد رژیمی که دارای چربی و کالری کمتری هستند حاوی مقادیر بیشتری قند هستند و حتی دو قاشق غذاخوری از آن سس می‌تواند حدود ۷ تا ۱۰ گرم چربی اضافه شده را در خود ذخیره کند. به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند برای اطمینان از عدم افزودن قند یا مواد نگهدارنده، سس سالاد خود را در خانه تهیه کنید.

۴- سس گوجه فرنگی

در مورد سس گوجه فرنگی که حاوی مخلوطی از طعم‌های شیرین و ترش است، یک قاشق غذاخوری از آن برابر است با قرار دادن یک مکعب قند کامل در دهان؛ زیرا بیشتر بطری‌های سس گوجه فرنگی حاوی تقریبا ۴ گرم قند در هر قاشق غذاخوری، علاوه بر مقدار زیادی شربت ذرت یا فروکتوز بالا هستند که اغلب با چاقی و بیماری‌های قلبی مرتبط است.

۵- کره بادام زمینی

نوا طبیعی کره بادام زمینی حاوی مقدار زیادی قند نیست اما بسیاری دیگر از آن‌ها پر از روغن‌های ناسالم و قندهای اضافه شده هستند؛ بنابراین متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند برچسب مواد تشکیل دهنده کره بادام زمینی را بخوانید و ببینید که کدام یک طبیعی‌تر و سالم‌تر هستند.

۶- چیپس

چیپس‌ها همچنین حاوی ۳ تا ۵ درصد شکر هستند، به خصوص آن‌هایی که با کباب، چیلی، عسل یا دانه‌های ذرت شیرین طعم دار شده اند. آن‌ها همچنین دارای کربوهیدرات زیادی هستند، که بدن آن‌ها را به شکلی به نام قند تبدیل می‌کند.

۷- میوه خشک

برخی فکر می‌کنند میوه ممکن است یک میان وعده سالم را ایجاد کند. در صورت خشک شدن آب آن از دست می‌رود و تمام قندها از در داخل فشرده می‌کند و باعث می‌شود که از نظر قندهای طبیعی بسیار غنی باشد.

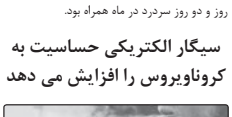
پزشکی

اُمگا ۳ به تسکین سردردهای میگرنی کمک می کند

نتایج مطالعه نشان می دهد خوردن مقدار زیادی ماهی روغنی و مغزیجات آجیلی که مملو از اسید چرب اُمگا ۳ هستند می تواند درد شدید میگرن را تسکین دهد.مطالعات نشان می‌دهد مصرف اسیدهای چرب اُمگا ۳ به توقف میگرن کمک می‌کند. این اسید در غذاهایی مانند ماهی آزاد، ساردین و مغزیجات آجیلی یافت می‌شود.

محققان دریافتند کسانی که سردرد مداوم دارند در صورت داشتن رژیم غذایی حاوی مقادیر زیاد ماهی روغنی مانند ماهی آزاد و سایر غذاهای غنی از اسیدهای چرب، درد کمتری خواهند داشت. نتایج این مطالعه نشان داد شرکت کنندگانی که اُمگا ۳ بیشتری می‌خورند سردردهای کم شدت تر و کوتاه‌تری دارند.تحقیقات قبلی حاکی از آن بود که اسیدهای چرب اُمگا ۳ با اثرات کاهش دهنده درد همراه هستند، در حالی که اسیدهای چرب امگا ۶ ممکن است درد را تشدید کنند.محققان دانشگاه کارولینای شمالی معتقدند درد می‌تواند از طریق تغییرات غذایی هدفمند درمان شود.محققان ادعا می‌کنند که یک رژیم غذایی سالم باید حداقل شامل دو وعده ماهی در هفته، از جمله یک وعده ماهی روغنی باشد.تحقیق جدید شامل ۱۸۲ نفر بود که بین ۵ تا ۲۰ روز در ماه دچار سردردهای میگرنی می‌شدند.بررسی‌ها نشان داد رژیم غذایی حاوی مقادیر بالا اُمگا ۳ با کاهش ۱.۳ ساعت سردرد در روز و دو روز سردرد در ماه همراه بود.

سیگار الکتریکی حساسیت به کروناویروس را افزایش می دهد

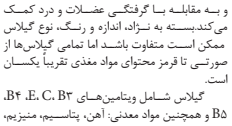


مهر: استفاده از سیگار الکتریکی باعث آسیب جدی به ریه ها می شود. برخی شواهد افزایش خطر ابتلا به کووید۱۹ را در بین کسانی که سیگار الکتریکی دود می کنند، نشان می دهد. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد میزان مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ در مردان در مقایسه با زنان بیشتر است.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض بخار سیگار الکتریکی، میزان گیرنده کروناویروس را در ریه موش‌های نر افزایش می‌دهد، به ویژه هنگامی که نیکوتین در بخار وجود دارد. این شرایط می‌تواند قدرت آلایندگی ویروس را بیشتر کند.کروناویروس جدید با استفاده از یک پروتئین مانند سنبله در سطح خود مانند یک کلید، به گیرنده تبدیل کننده آنژیوتانسین ۲ (ACE-۲) موجود در پوشش مجاری تنفسی متصل می‌شود و مسیر خود را به سلول‌های ریه باز می‌کند.محققان موش‌های ماده یا نر را در یک جعبه متصل به یک سیستم خودکار که مقادیر کنترل شده بخار سیگار الکتریکی را با نیکوتین یا بدون آن، به مدت ۳۰ دقیقه، دو بار در روز و به مدت ۲۱ روز وارد می‌کردند، نگه داشتند.

در مقایسه با موش‌های گروه کنترل که هوای اتاق را تنفس می‌کردند، موش‌هایی که در معرض بخار سیگار الکتریکی قرار داشتند، دارای التهاب در بافت ریه و کاهش عملکرد ریه شان بودند که خطرات ناشی از سیگار الکتریکی را تأیید می‌کند.همچنین مشخص شد که وجود نیکوتین در بخار این نوع سیگارها باعث افزایش بیشتر ACE-۲، مخصوصاً در موش‌های نر می‌شود.

مصرف روزانه گیلاس موجب چه تغییراتی در بدن می‌شود



گیلاس یکی از میوه‌های تابستانی مفید است که منبع عالی انرژی تلقی می‌شود. خوردن گیلاس روند خواب را عادی می‌کند، قدرت بینایی و هضم و عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد و به مقابله با گرفتگی عضلات و درد کمک می‌کند.بسته به نژاد، اندازه و رنگ، نوع گیلاس ممکن است متفاوت باشد اما تمامی گیلاس‌ها از صورتی تا قرمز محتوای مواد مغذی تقریباً یکسان است.

گیلاس شامل ویتامین‌های B۴ ،E، C، B۳، B۵ و همچنین مواد معدنی: آهن، پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر است. متخصص تغذیه در روسیه در مقاله‌ای می‌نویسد: هر نوع توت با رنگ تیره به عنوان مثال گیلاس، حاوی مواد مغذی گیاهی مفید، پلی فنول است که اگر در حد متوسط مصرف شود، بدن را از اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد و در نتیجه از پیری محافظت می‌کند.گیلاس حاوی مقدار زیادی آنتوسیانین است که یک آنتی اکسیدان قوی است. این مواد با جلوگیری از رشد بافت‌های تومور در بدن، عملکرد پیشگیرانه از ایجاد تومور در بدن را ایجاد می‌کند.آنتی‌سیانین موجود در گیلاس شامل ترکیباتی است که در برابر عوامل و ریسک فاکتورهای سرطان پوست مثل رادیکال‌های آزاد مخرب مقابله می‌کند.