



دکتر احمد اسماعیل زاده، متخصص تغذیه
در گفت و گوی اختصاصی با دنیای تغذیه مطرح کرد

سندروم متابولیک ابر چالش سلامت در عصر حاضر

۱۰ گام کلیدی برای بهبود
سبک زندگی و تغذیه

ممنوعیت‌های غذایی
در بیماری آرتریت

تشنج و ملاحظات
تغذیه‌ای آن

راهکارهای تغذیه‌ای
برای گرم‌زدگی

مبانی تغذیه
در بزرگی
خوش خیم
پروستات

دنیای پر خاصیت
آلو بخارا
بهبود افسردگی
با رژیم کتوژنیک

نوشیدنی‌های
مناسب برای
دیابتی‌ها

واکاوی ارتباط
تغذیه با
سرطان سینه

انواع نوشیدنی‌ها در روزهای گرم سال

۲۳۷

اولین و پرتیراژترین نشریه تغذیه
و رژیم درمانی برای عموم مردم

ماهنامه آموزشی - خبری - بهداشتی - سلامت
قیمت ۵۰۰۰ تومان • مرداد ۱۴۰۱

دنیای تغذیه



zendegionline.ir



ISSN 2588-726-2
9177258817260091

گیاهان دارویی و گیاه درمانی



تألیف: دکتر محمدحسین صالحی سورمقی
متخصص فارماکوگنوزی و استاد دانشکده داروسازی

نروید بر زمین هرگز گیاهی که ننوشته‌ست بر برگش دوايي



جلد اول: ۲۵۰٫۰۰۰ تومان (۴۴۰ صفحه)

جلد دوم: ۲۵۰٫۰۰۰ تومان (۳۸۰ صفحه)

جلد سوم: ۲۵۰٫۰۰۰ تومان (۴۳۲ صفحه)

جامع، علمی و کاربردی‌ترین کتاب در زمینه گیاهان دارویی

علاقه‌مندان جهت کسب اطلاعات بیشتر
با شماره تلفن‌های ۶۶۴۳۵۶۶۶-۸
تماس حاصل فرمایند

این مجموعه کتب حاوی معرفی ۳۰۰ گیاه دارویی و خوراکی بوده که قابل استفاده برای حرفه پزشکی، داروسازی، گیاهشناسی، تغذیه و سایر رشته‌ها و همچنین عموم مردم است. مطالبی که در مورد هر گیاه به طور خلاصه شرح داده شده شامل موارد زیر است:
نام‌های گیاهان به زبان‌های فارسی، انگلیسی، عربی، آلمانی و فرانسه (قابل استفاده برای ایرانیان مقیم خارج از کشور)

- میزان و طریقه مصرف
- آخرین اثرات گزارش شده
- نکات قابل توجه
- عکس بزرگ رنگی گیاه

- عوارض جانبی
- مصرف در شیردهی و حاملگی
- موارد احتیاط
- موارد عدم مصرف

- گیاهشناسی
- تاریخچه
- ترکیبات مهم
- اثرات مهم



برای مشاهده عناوین بیشتر کتاب‌ها و خرید اینترنتی می‌توانید به وبسایت زیر مراجعه نمایید:
www.zendegionline.ir

نمابر: ۶۶۴۳۱۰۲۲
از طریق پیک موتوری
از طریق پست سفارشی

تلفن دفتر مرکزی: ۶۶۴۳۵۶۶۶-۸
تهران
شهرستان
ارسال کل مجموعه



همین الان
با موبایلتان
وارد شوید



طعم بی نظیر، پنیر پیتزای واقعی را امتحان کنید! MOZZARELLA

پنیر موزارلا؛ پنیر اصلی پیتزا



پنیر موزارلا کم چرب + کم نمک

رژیمی، مناسب افرادی که نمی‌توانند، نمک و چربی زیاد بخورند. با حداقل نمک و اسیدهای چرب و کالری کمتر

پنیری سالم برای عاشقان پیتزا

سرشار از کلسیم و پروتئین

برای تقویت استخوان‌ها و عضلات



پنیر موزارلا کم چرب

رژیمی، با چربی و کالری کمتر، مناسب برای نوجوانان کم تحرک، ورزشکاران و خانم‌ها که می‌خواهند زیبا و سالم بمانند

پنیری سالم برای عاشقان پیتزا

سرشار از کلسیم و پروتئین

برای تقویت استخوان‌ها و عضلات



پنیر موزارلا پر چرب

با طعم قوی و بافت لطیف و کشدار خوشمزه با طعم به یاد ماندنی با چربی تنظیم شده برای یک پیتزای اصیل

پنیری سالم برای عاشقان پیتزا

سرشار از کلسیم و پروتئین

برای تقویت استخوان‌ها و عضلات



واحد تولیدی نمونه سال ۱۳۹۶
معاونت غذا و دارو

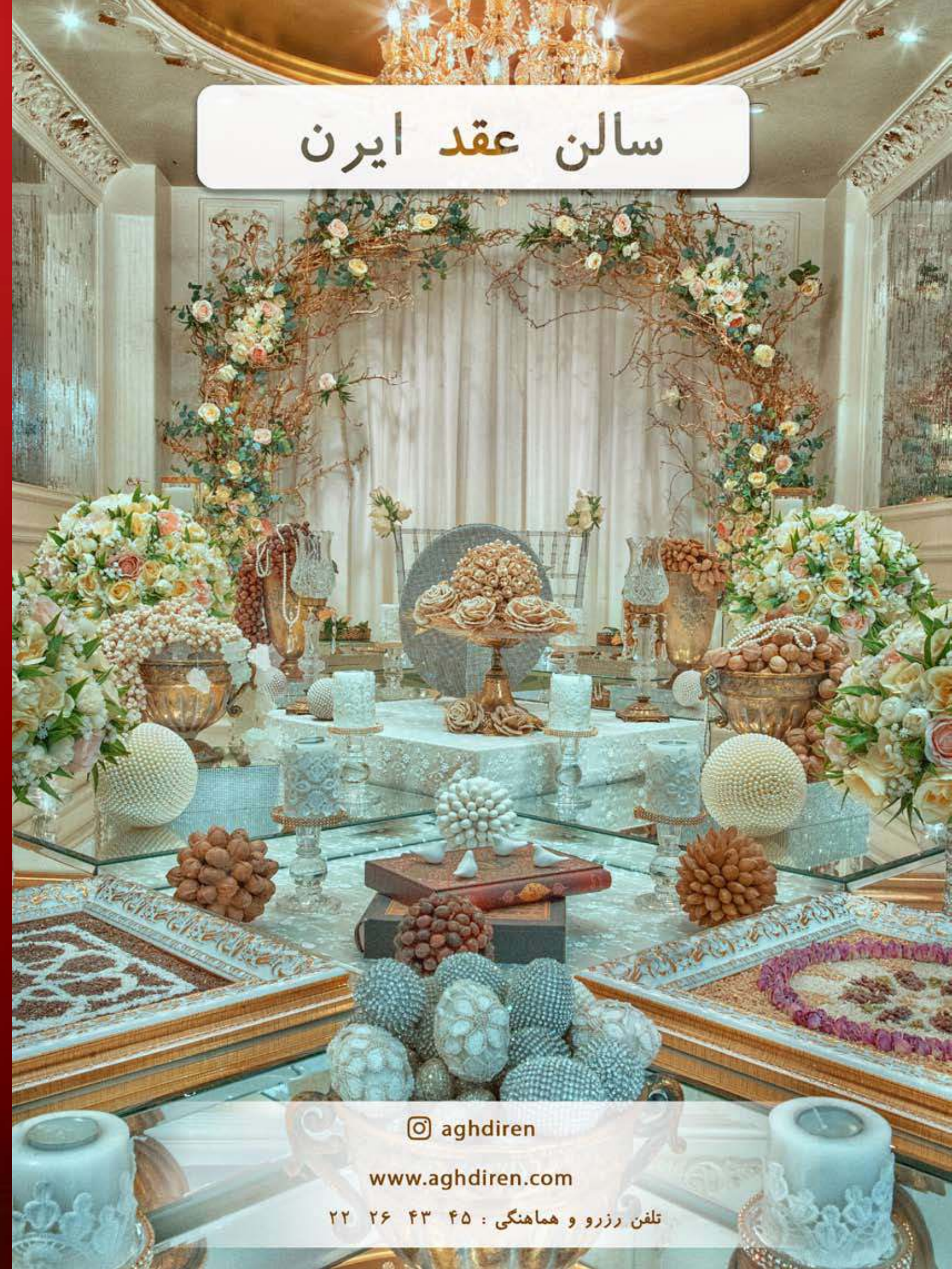
اولین دارنده نشان استاندارد
در تولید روغن حیوانی کشور

طعم واقعی غذای ایرانی
با روغن کرمانشاهی



info@nikmanesh.com
www.nikmanesh.com

سالن عقد ایرن



@aghdiren

www.aghdiren.com

تلفن رزرو و هماهنگی : ۲۲ ۲۶ ۴۳ ۴۵

آشپزباشی



ashpazbashimagazine

صفحه ما را در اینستاگرام دنبال کنید



www.zendegionline.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران



اهدای کتاب اهدای دانایی

با اهدای کتاب به کتابخانه های عمومی سراسر کشور
کتاب را هم نشین خانواده های ایرانی نماییم.

«پيك كتاب» يار مهربان بچه هاى كتابخوان در روزهاى كرونايى
برائى اطلاع بيشتر با كتابخانه هاى شهرتان تماس بگيريد

www.IRANPL.ir



قفس، قفس كتابها نيست؛

اگر با آنها هم نوا شويم.

www.IRANPL.ir

Nutrition
World
Publication

انتشارات دنیای تغذیه

ناشر کتاب‌های تغذیه، سلامت و آشپزی

۳۶/۰۰۰
تومان



تالیف: دکتر سید ضیاءالدین مظهری
متخصص تغذیه و رژیم درمانی

مدت‌های مدیری است که متخصصین تغذیه به استناد دلایل ارائه شده و یافته‌های تجربی جدید به این باور رسیده‌اند که تمام افرادی که چاق هستند یا اضافه وزن دارند، به‌طور یکسان به نتایج مورد انتظار نمی‌رسند و در قبال به‌کارگیری روش‌های مختلف جهت افزایش میزان فعالیت‌های مناسب بدنی و حتی کاهش انرژی دریافتی (از طریق تعدیل خورده‌خوراک) عکس‌العمل متفاوتی نشان می‌دهند. از این روش شناخت کد و تعیین تیپ و روش زندگی در کاهش وزن اصولی و اساسی بسیار راهگشا و کمک‌کننده می‌باشد. در این کتاب به بررسی گروه‌های مختلف افراد برای دستیابی به کاهش وزن موفق‌تر می‌پردازیم.



جهت کسب اطلاعات بیشتر و سفارش خرید کتاب
با شماره‌های ۸ - ۶۶۴۳۵۶۶۶ تماس حاصل فرمایید.
برای خرید اینترنتی می‌توانید به وبسایت زیر مراجعه نمایید.
www.Zendegionline.ir



www.zendegionline.ir
taghziye@zendegionline.ir

پایگاه الکترونیکی:
پست الکترونیکی:



انتشارات دنیای تغذیه منتشر کرد:

اولین سری کتاب‌های آشپزی و شیرینی‌پزی

تمام رنگی، تمام گلاسه

علاقه‌مندان جهت تهیه کتاب‌ها می‌توانند با شماره
تلفن‌های ۸-۶۶۴۳۵۶۶۶ تماس حاصل فرمایند



آموزش پخت انواع خورش سنتی
قیمت: ۲۴/۰۰۰ تومان



آموزش آشپزی با مایکروویو
قیمت: ۳۰/۰۰۰ تومان



آموزش انواع پلو
قیمت: ۲۴/۰۰۰ تومان

نشانی: خیابان ستارخان، نرسیده به باقرخان، کوچه
اکبریان آذر، پلاک ۵۷، طبقه دوم غربی
تلفن دفتر مرکزی: ۸-۶۶۴۳۵۶۶۶
نمابر: ۶۶۴۳۱۰۲۲



برای مشاهده عناوین بیشتر کتاب‌ها و خرید اینترنتی
می‌توانید به وبسایت زیر مراجعه نمایید:
www.zendegionline.ir



ماهنامه آموزشی، خبری، بهداشتی
سال نوزدهم، شماره ۲۳۷، مرداد ۱۴۰۱

صاحب امتیاز، مدیر مسئول و سردبیر: دکتر اصغر نعمتی
تلفن: ۶۶۴۳۵۶۵۷
جانشین مدیر مسئول: سیده نسرين عبادی
ویراستار علمی: دکتر احمد رضا درستی
دبیر تحریریه: مهسا دادخواهی پور
مدیر اجرایی: مریم کاظمی هردهشت
مدیر فنی: امیر شریف
گرافیک و صفحه‌آرایی: محمد گودرزی
تبلیغات و بازرگانی: پیک گل آذین سلامت - ۶۶۴۳۵۶۶۶ - ۶۶۴۳۵۷۶۵
امور مالی: مهناز یادگاری امور مشترکین: اعظم علوی

اعضاء تحریریه و همکاران این شماره به ترتیب حروف الفبا:

دکتر غزاله اسلامیان، محدثه آصفری، دکتر مهسا امیدیان، دکتر مسیح انصاری، مینا حاجی محمدی، دکتر محمد حضوری، دکتر آریتا حکمت دوست، زهرا دارابی، دکتر محمدحسین صالحی سورمقی، دکتر سید مرتضی صفوی، شیرین فرساد، شکوفه قاسمی، سعیدقنادی محمدی، نسیم کیانی، دکتر لادن گیاهی، دکتر سید ضیاءالدین مظهری، دکتر عطیسه میرزابابایی، دکتر آزاده نجارزاده، دکتر حبیب‌واحدی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی:

گل آذین؛ جاده قدیم کرج، فتح ۲۱، پلاک ۱۵
تلفن: ۶۶۷۹۱۳۶۵ - ۶
سازمان آگهی‌ها: کانون تبلیغات پیک گل آذین سلامت
توزیع تهران: موسسه پیام رسان سبز
تلفن: ۶۶۲۷۲۱۳۰
آدرس دفتر نشریه: تهران، خیابان ستارخان، بین توحید و باقرخان، نبش کوچه شهید اکبریان آذر، پلاک ۵۷، طبقه ۴ شرقی

آیین‌نامه اخلاق حرفه‌ای «دنیای تغذیه»

در سایت این ماهنامه به آدرس ذیل قابل رویت است

پایگاه الکترونیکی:
www.zendegionline.ir
پست الکترونیکی:
Wonmagazine@gmail.com



شما می‌توانید با نصب نرم افزار
«بارکد خوان» بر روی تلفن همراه
خود، هر زمان که مایل باشید؛ با استفاده
از بارکد سمت راست، سایت نشریه را
در صفحه گوشی خود مشاهده نمایید.

تحریریه در رد، تلخیص و ویرایش مطالب ارسالی مجاز است.
مسئولیت مطالب و آگهی‌ها به عهده نویسنده و سفارش دهنده است.
چاپ مطالب و تصاویر مجله مجاز نمی‌باشد.

—بیادداشت مهمان—

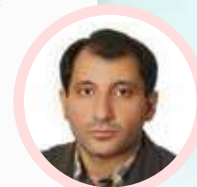
تغییرات آب و هوایی؛ تهدید «اقتصاد مواد غذایی»

گرمای هوا، طوفان های قوی، خشکسالی، جنگ، سیل، تغییر الگوی بارندگی و ... متغیرهایی هستند که بر قیمت و در دسترس بودن مواد غذایی مانند گندم، ذرت، سیب زمینی و ... تأثیر گذاشته و امنیت غذایی را در معرض خطر قرار می دهند. اقتصاد غذا از دو طرف: اول: کشاورزان تولید کننده و دوم: امنیت در بخش مصرف کنندگان، قابل تفکیک اما کاملاً با یکدیگر مرتبط می باشند. برهم خوردن دو سوی معادله آسیب جدی بر سوی دیگر بر جای می گذارد. نمونه هایی برای روشن شدن موضوع، قابل ذکر است. در بخش اول، یعنی تولید مواد غذایی: افزایش شدت و فراوانی رویدادهای غیر معمول آب و هوایی، تولید محصولات کشاورزی را با تهدید روبه رو می کند و در این میان گندم و سایر محصولات غلات، آسیب پذیرتر هستند. در دشت های بزرگ، جایی که بیشتر گندم ایالات متحده برداشت می شود، خشکسالی باعث کاهش محصولات زمستانی شد. «کارولین دیمتری»، استاد مطالعات تغذیه و مواد غذایی در دانشگاه نیویورک، در این رابطه می گوید: تقریباً هر محصول کشاورزی که در ایالات متحده کشت می شود با خطر آب و هوایی مواجه است. این موضوع زمانی اهمیت بیشتر پیدا می کند که آمریکا توان بُر کردن شکاف کمبود جهانی در عرضه گندم به دلیل بحران اوکراین را ندارد. تأثیر آب و هوا بر تولید محصولات غلات، فراتر از ایالات متحده است.

در هند، یک موج گرمای شدید در طول بهار به محصول گندم آسیب وارد کرد و دولت هند صادرات این نوع غلات را ممنوع نمود و این موضوع افزایش بیشتر قیمت ها را موجب شد. نتایج یک مطالعه توسط «ناسا» (سازمان ملی هوانوردی و فضایی ایالات متحده)، مشخص می کند که تغییرات آب و هوایی می تواند به طور جدی بر تولید جهانی ذرت و گندم در اوایل سال ۲۰۳۰ تأثیر بگذارد و بر آورد می شود که عملکرد تولید ذرت تا ۲۴ درصد کاهش یابد. محصولات کشاورزی که شاید لوکس به نظر برسند مانند قهوه و کاکائو، از آثار سوء تغییرات آب و هوایی در امان نیستند بطوریکه در کشورهایی که این محصولات کشت می شوند به دلیل فقر شدید کشاورزان، آسیب به کشت، باعث فقر بیشتر کشاورزان می شود. بین آوریل (فروردین) ۲۰۲۰ و دسامبر (آذر) ۲۰۲۱، پس از خشکسالی و یخبندان که محصولات کشاورزی را در برزیل، بزرگترین کشور تولید کننده قهوه در جهان، نابود کرد، قیمت قهوه ۷۰ درصد افزایش یافت. پیامدهای اقتصادی می تواند عمیق باشد، زیرا تخمین زده می شود که ۱۲۰ میلیون نفر از فقیرترین افراد جهان برای بقای خود به تولید قهوه وابسته هستند.

همچنین آب و هوای خشک تر، تولید کاکائو را در غرب آفریقا که تهدیدست ترین کشاورزان ساکن هستند، با خطر روبه رو کرده است. اما در سوی دوم شامل امنیت غذایی در بخش مصرف کنندگان، جنگ روسیه و اوکراین؛ در حالی که ایالات متحده و اروپا به تحریم های بیشتر علیه روسیه فکر می کنند تا مسکو را از درآمدی که بودجه جنگ را تامین می کند، محروم نگه دارند، نگرانی فزاینده ای وجود دارد که پیامدهای آن به شدت یافتن گر سنجی در سراسر جهان دامن می زند که به آسانی قابل جبران نخواهد بود. بیشتر غلات و کودهای مصرفی در جهان از روسیه، اوکراین و بلاروس به سایر کشورها ارسال می شوند. روسیه و اوکراین مجموعاً ۳۰ درصد گندم و ۷۵ درصد روغن آفتابگردان جهان را صادر می کنند. قطع این منابع، همراه با عدم اطمینان در مورد مدت و دامنه تحریم های غرب، سایر دولت را بر آن داشته است تا برای ذخیره کالا، مسیر صادرات را مسدود کنند. بانک جهانی در آخرین گزارش چشم انداز اقتصاد جهانی خود اعلام کرد که تقریباً نیمی از مردم کشورهای کم درآمد با کمبود مواد غذایی مواجه هستند که اغلب منجر به ناآرامی های اجتماعی می شود. «دیوید مالپاس»، رئیس بانک جهانی که در اوایل ژوئن (خرداد - تیر) نسبت به رکود توری جهانی هشدار داد و گفت: «خطر شدید سوء تغذیه و تشدید گر سنجی و حتی قحطی در برخی مناطق وجود دارد». مردم در اقتصادهای نوظهور اغلب بخش عمده ای از بودجه روزانه خود را صرف غذا می کنند و این هزینه ها در حال افزایش است. بر اساس گزارش سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد، قیمت مواد غذایی در ماه مه (اردیبهشت - خرداد) نسبت به سال گذشته نزدیک به ۳۰ درصد افزایش یافته است. افزایش شدید قیمت کود، ناشی از تحریم های روسیه و بلاروس، همراه با قیمت های بالای جهانی انرژی، با گران تر کردن تولید و حمل و نقل مواد غذایی در سراسر جهان، دامنه کمبود مواد غذایی را گسترش داده است.

«آنتونیو گوتروش»، دبیر کل سازمان ملل معتقد است، بدون کود، کمبود از ذرت و گندم به تمام محصولات اصلی از جمله برنج سرایت خواهد کرد و تأثیرات مخربی بر میلیارد ها نفر در آسیا و آمریکای جنوبی نیز خواهد گذاشت. «یان میچل»، از مرکز توسعه جهانی، معتقد است که اوکراین به یک آهنربای جهانی برای جذب کمک های بشردوستانه تبدیل شده است که به ضرر کشورهای کم درآمد در خاور میانه، آفریقا و آمریکای مرکزی است که پیش تر با ناامنی غذایی مواجه بودند و اکنون باید با مشکلات بسیار از جمله افزایش قیمت ها مقابله کنند، وی تأکید کرد که حل مناقشه و رفع تحریم ها باید در دستور کار قرار گیرد. اما در رابطه با ایران، درصد تغییر متوسط قیمت برخی از اقلام خوراکی در ماه خرداد ۱۴۰۱ نسبت به ماه مشابه سال قبل (۱۴۰۰) که توسط مرکز آمار ایران منتشر شد حکایت از افزایش بسیار بالای برخی از کالاهای خوراکی از جمله روغن مایع با ۳۲۲٫۲ درصد - روغن نباتی جامد ۲۷۲٫۲ - برنج ایرانی ۱۶۴٫۲ - ماست پاستوریزه ۱۲۷٫۲ درصد - پنیر ایرانی پاستوریزه ۱۲۵٫۹ - شیر پاستوریزه ۹۳ درصد دارد. روشن است که علت این افزایش قیمت ها منحصراً محدود به تورم جهانی نیست بلکه ریشه های دیگری دارد اما نکته مهم اینکه اقلام بالا، جزء سبد کالاهای ضروری خانوار می باشند. حکمرانی مبتنی بر خرد اقتصاد می کند هر دولتی صرف نظر از گرایش های فکری، دسترسی عموم اقشار جامعه را به کالاهای ضروری به منظور تأمین سلامت جسم و روح افراد فراهم کند. روش عاقلانه ای که از ابتلا به بیماری ها و هزینه های گران قیمت درمان در آینده پیشگیری خواهد کرد.



محمد انیسی پهرانی

زندگی آنلاین

پایگاه اطلاع رسانی زندگی، تغذیه و سلامت

در سایت زندگی آنلاین با این بخش ها و مطالب میزبان شما همراهان همیشگی هستیم:

- ➔ فروشگاه کتاب شامل کتاب های تغذیه، سلامت و بهداشتی، روانشناسی و آشپزی
- ➔ خرید اشتراک یا نسخه الکترونیک ماهنامه های دنیای تغذیه، دنیای سلامت، دنیای زنان، دنیای بازنشسته، آشپزباشی، کودک سالم
- ➔ دسترسی به بانک جامع اطلاعات متخصصین حوزه پزشکی
- ➔ بخش های مختلف تغذیه و رژیم درمانی، طب سنتی، سلامت زنان، روانشناسی و خانواده، زیبایی و سلامت پوست، بهداشت و سلامت بدن، پیشگیری و درمان بیماری ها، آموزش آشپزی و شیرینی پزی
- ➔ هزاران مطالب و مقالات مرتبط با سبک زندگی و خانواده

www.zendegionline.ir



سایت های مرتبط دیگر

shooroshirin.ir

کامل ترین سایت
آشپزی و شیرینی پزی

ننور ننبیرین

کادر علمی و اعضای ثابت تحریریه

دکتر سید ضیاالدین مظهری
متخصص تغذیه و رژیم درمانی

دکتر سلطانعلی محبوب
استاد و قائم مقام موسسه
آموزش عالی ریح رشد تبریز

دکتر احمد رضا درستی
متخصص تغذیه

دکتر سید علی کشاورز
متخصص تغذیه

دکتر مجید حاجی فرجی
متخصص تغذیه

دکتر آزاده نجارزاده
متخصص تغذیه

دکتر سعید حسینی
پزشک و متخصص تغذیه

دکتر غزاله اسلامیان
متخصص تغذیه

دکتر محمد حضوری
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی قم

دکتر احمد ساعدی
عضو هیات علمی دانشگاه
علوم پزشکی تهران

دکتر نسرين عاقلی
متخصص تغذیه

دکتر تیرنگ نیستانی
متخصص تغذیه

پروفسور منصور شهرکی
استاد تغذیه دانشگاه
علوم پزشکی زاهدان

دکتر حسن مظفری خسروی
متخصص تغذیه

دکتر رضا امانی
متخصص تغذیه و رژیم درمانی

دکتر محمد حسین صالحی سورمقی
دکترای تخصصی فارماکوگزوری

دکتر سید مرتضی صفوی
متخصص تغذیه- استاد گروه تغذیه
بالینی دانشکده تغذیه و علوم غذایی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دکتر محمد رضا وفا
دانشیار تغذیه

دکتر فراد شیدفر
عضو هیات علمی دانشگاه
علوم پزشکی ایران

دکتر مصطفی نوروزی
دانشیار تغذیه دانشگاه علوم پزشکی قزوین

دکتر رزا زاوشی
دانشیار تغذیه دانشگاه علوم پزشکی قزوین

دکتر مینا عبدالمی
متخصص تغذیه

دکتر لادن گیاهی
عضو هیات علمی پژوهشگاه ابن سینا

دکتر پیام فرح پخش
استادیار دانشگاه

دکتر حسین ایمانی
عضو هیات علمی دانشگاه
علوم پزشکی تهران

دکتر مسیح انصاری
متخصص صنایع غذایی

آنچه در این شماره می‌خوانید...

به کانال ما در تلگرام بپیوندید
telegram.me/زندگی_online

تغذیه آنلاین

۶۸

مصرف انواع نوشیدنی‌ها در روزهای گرم سال
توصیه‌هایی برای یک سفره ایمن و مغذی
مصرف درست گوشت راهکار کنترل تب کریمه کنگو
ملاحظات تغذیه در تجویز رژیم کتوژنیک



روش‌های خانگی برای زدودن آفت‌کش‌ها از مواد غذایی خام
مواد غذایی حاوی باکتری مفید در جایگاه دارو
بهترین نوشیدنی‌های فصل گرم

تشنج و ملاحظات تغذیه‌ای آن
راهکارهای تغذیه‌ای برای گرم‌زدگی
کنترل چاقی نیازمند راهکارهای چند وجهی
توصیه‌های تغذیه‌ای برای سلامت پوست
بهبود افسردگی با رژیم کتوژنیک



رو در رو



گفتگو با دکتر احمد اسماعیل زاده

رژیم درمانی

۱۰ گام کلیدی برای بهبود سبک زندگی و تغذیه
روش‌های اندازه‌گیری انرژی مورد نیاز بدن
ممنوعیت‌های غذایی در بیماری آرتریت
واکاوای ارتباط تغذیه با سرطان سینه
مبانی تغذیه در بزرگی خوش‌خیم پروستات

ارزش غذایی

کاسنی؛ گیاهی مفید برای کبد
دنیای پر خاصیت آلو بخارا
معجزه فیبرها در سلامت
نوشیدنی‌های مناسب برای دیابتی‌ها



۷۰

راهنمای متخصصان تغذیه و رژیم درمانی

کلینیک تخصصی تغذیه بالینی و رژیم درمانی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شهید بهشتی دانشکده علوم تغذیه
با نظارت مستقیم اساتید دانشگاه

۲۲۳۷۶۴۲۰



دکتر احمد اسماعیل زاده، متخصص تغذیه
در گفت و گوی اختصاصی با دنیای تغذیه مطرح کرد

سندروم متابولیک ابر چالش سلامت در عصر حاضر

چاقی میزان ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان را افزایش داده است

از هر ده نفر بزرگسال حدود شش نفر مبتلا به چاقی

و یا اضافه وزن هستند

با دانش و آگاهی با همان خط فقر تعیین شده نیز می‌توان یک رژیم غذایی نسبتاً سالم که حداقل نیازهای بدن را برطرف می‌کند داشت

هم والدین و هم فرزندان برای سلامت تغذیه‌ای خود از همان ابتدا و در زمان مناسب اقدامات لازم را شروع کنند



گفتگو: رضا حسینی‌مردی

عکس: نوید ریحانی‌طلب



www.zendegionline.ir

احمد اسماعیل زاده، اول شهریور ۱۳۵۴ در یکی از بخش‌های شهرستان ماکو نزدیک مرز ترکیه در آذربایجان غربی متولد شده است. وی دوران ابتدایی تا متوسطه را در محل زادگاه خود و دوران دبیرستان را در تنها دبیرستان نمونه دولتی شهرستان خوی گذراند. چهار سال دبیرستان را به صورت پانسیون پشت سر گذاشت و در کنکور دو مرحله‌ای سال ۱۳۷۳ شرکت کرد. سال ۱۳۷۷ موفق به اخذ مدرک لیسانس ارشد همین رشته شد و در نهایت سال ۱۳۸۰ دانش‌آموخته این مقطع شد. وی مقطع دکترای تخصصی تغذیه را طی سال‌های ۱۳۸۰ تا ۱۳۸۴ گذراند. دکتر اسماعیل زاده پس از اخذ پذیرش برای گذراندن یک دوره علمی آموزشی به عنوان فرصت مطالعاتی دوره یک ساله‌ای در دانشگاه هاروارد گذراند. پس از بازگشت به کشور از سال ۱۳۸۵ به عنوان عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان مشغول فعالیت شد. طی سال‌های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۴ در این دانشگاه فعال بود و در سال ۱۳۹۳ به درجه استادی نائل آمد.

وی در بخشی از خاطرات خود می‌گوید: در مرحله اول کنکور سراسری رتبه خوبی به دست آوردم، ولی به دلیل فاصله و وقفه میان مرحله اول و دوم کنکور، متأسفانه موفق به قبولی در رشته‌های پزشکی و دندانپزشکی که جزء انتخاب‌های نخست بود نشدم، ولی در نهایت نخستین انتخاب در ردیف کارشناسی‌ها رشته علوم تغذیه بود و چون فرصتی برای شرکت مجدد در کنکور نداشتم، مسیر تحصیل در رشته تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی را پی گرفتم.

وی سال ۱۳۸۱ زمانی که دانشجوی مقطع دکترای تخصصی تغذیه بود، با خانم لیلا آزادبخت که همکلاس خود در مقطع کارشناس ارشد بود، ازدواج کرد. اکنون خانم دکتر آزادبخت معاون پژوهشی دانشکده تغذیه است، اما قبلاً رئیس مرکز تحقیقات امنیت غذایی بود.

پس از موافقت با درخواست انتقالی، خود و همسرشان، سال ۱۳۹۴ از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران منتقل شدند و مسیر آموزش و پژوهش خود را در این دانشگاه پیگیری کردند. این زوج محترم عرصه تغذیه طی سال‌های دوران دانشجویی در مرکز تحقیقات غدد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نزد استاد دکتر فریدون عزیزی همکاری‌های پژوهشی کردند تا بتوانند بخشی از هزینه زندگی خود را تأمین کنند که در همین مسیر به پژوهش و تحقیق گرایش پیدا کردند. از این رو فعالیت‌های عمده ایشان تحقیقاتی بوده است؛ گفتگوی اختصاصی به همین بهانه با ایشان ترتیب دادیم که از شما خوانندگان محترم مجله دنیای تغذیه دعوت می‌کنیم، همراهی و مطالعه بفرمایید.

۱ برای آغاز گفتگو لطفاً بفرمایید عضو کدام انجمن‌های علمی هستید

من عضو هیات مدیره انجمن علمی تغذیه ایران هستم؛ همچنین در انجمن تغذیه آمریکا و انجمن تغذیه بریتانیا که انجمن‌های مهم تغذیه در دنیا هستند، عضویت دارم.

۲ شما در بخشی از تحصیلات تکمیلی به خارج از کشور رفتید؛ چرا به هاروارد رفتید

پروفسور والتر ویلت یکی از بزرگان تغذیه دنیا در دانشگاه هاروارد است. خیلی از الگوهای غذایی و بخور نخورهای تغذیه‌ای یافته‌های علمی و پژوهشی ایشان در دنیا است. من از آنجایی که در مرکز تحقیقات غدد کار می‌کردم و کارنامه نسبتاً خوبی داشتم با ارسال رزومه کاری در نهایت به هاروارد رفتم تا به کسب دانش و تجربیات از ایشان بپردازم.

۳ کارهای مهم و عمده‌ای که در عرصه تخصصی خود انجام می‌دهید، چیست؟

آموزش و تدریس در دانشگاه بخشی از عمده فعالیت‌های من است؛ در حیطه زبان تخصصی تغذیه و اپیدمیولوژی تغذیه تدریس می‌کنم، ولی در گذشته که دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بودم، برای دانشجویان کارشناسی پیرامون تغذیه و بیماری‌ها و تغذیه در دوران‌های زندگی تدریس می‌کردم. بخش دیگر فعالیت‌های من در مورد پایان‌نامه‌های دانشجویان است. کارهای تحقیقاتی من عمدتاً منوط به یافتن ارتباط رژیم غذایی با بیماری‌ها است. اینکه چگونه تغذیه کنیم که سالم باشیم و چاق نشویم. تحقیقات من در حیطه‌های مختلف بوده است، ولی در زمینه بیماری‌های گوارشی مانند کولیت اولسروز، سندرم روده تحریک‌پذیر، سوءهاضمه و دیس‌پپسی، دیابت و چاقی، سندرم متابولیک و ارتباط تغذیه با بیماری‌های روان، تمرکز بیشتری داشته‌ام. در خصوص بحث‌های درمان نیز از سال ۱۳۸۷ که استادیار بودم، در کلینیک دانشگاه فعالیت‌های درمانی داشتم تا اینکه در سال ۱۳۸۹ مطب شخصی دایر کردم و تاکنون عصرها در مطب شخصی فعالیت می‌کنم. عمده افراد مراجعه کننده به مطب افراد مبتلا به چاقی یا بیماران دیابتی و کلیوی، ام‌اس، آرتریت روماتوئید و ... هستند که برای آنان رژیم درمانی انجام می‌دهم.

۴ پایان‌نامه تحصیلی شما در چه زمینه‌ای بود؟

پایان‌نامه کارشناسی ارشد من در خصوص بیماران دیابتی بود و استاد راهنمای من خانم دکتر فریده طاهباز بودند که امیدوارم هر جا هستند سلامت باشند. پرسشی که در این پایان‌نامه مطرح شد، این بود که خوردن دو قاشق غذاخوری کنسانتره آب انار در بیماران دیابتی چه تأثیری روی قند و کنترل چربی‌های خون این افراد دارد؟ این مطالعه به

مدت هشت هفته روی بیماران دیابتی در شهر تهران انجام شد. نتیجه این بود که کنسانتره آب انار اگر چه کمکی به کاهش قند بیماران دیابتی تحت آزمایش مانکرده بود، اما تأثیر خوبی در کنترل چربی‌های خون این افراد داشت، چرا که این چربی‌های خون عامل مهمی در بروز امراض قلبی عروقی محسوب می‌شود. کنسانتره آب انار به خاطر وجود پلی‌فنول‌ها و خاصیت آنتی‌اکسیدانی کمک زیادی به کنترل چربی‌های خون این افراد کرده است، البته میوه انار از رب انار و کنسانتره آن بهتر است، چون دانه‌های انار به خاطر داشتن ماده‌ای موسوم به لیگنین و ترکیبات دیگر خاصیت بی‌نظیری دارد و جالب اینکه انار میوه بومی ایران است. این میوه برای سلامت بسیار مفید است و برای پیشگیری از سرطان و کنترل وزن و کاهش قند و چربی می‌تواند خیلی موثر باشد.

در پایان‌نامه مقطع دکترای عوامل تغذیه‌ای مرتبط با بروز سندرم متابولیک تمرکز پیدا کردیم. سندرم متابولیک مجموعه‌ای از اختلالات شامل فشارخون بالا، چربی خون بالا، قند خون بالا و چاقی است. اگر مجموعه این مشکلات در یک فرد وجود داشته باشد، این فرد به سندرم متابولیک مبتلا است. متأسفانه بیش از چهار درصد زنان ایرانی مبتلا به سندرم متابولیک هستند. سوالی که در پایان‌نامه دوره دکترای تخصصی مطرح کردیم، این بود که کدام الگوی غذایی با سندرم متابولیک در ارتباط است که با کمک و راهنمایی استاد عزیزم مرحوم دکتر کیمیاگر بررسی‌های خود را روی گروهی از خانم‌های معلم انجام دادیم؛ در نهایت مشخص شد که الگوی غذایی غربی یعنی وجود کربوهیدرات و چربی زیاد در غذا همچنین افرادی که فست‌فود یا غذاهای کنسروی زیاد و سالاد و میوه کم مصرف می‌کنند، افرادی هستند که در معرض ابتلا به سندرم متابولیک قرار دارند. این کار پژوهشی را در ایران در دوران تحصیل در مقطع دکترای تغذیه شروع کردم و بخشی از آن را در دانشگاه هاروارد زیر نظر پروفسور «ویلت» پیگیری کردم و توانستم نتایج آن را در یکی از بهترین مجلات تغذیه دنیا یعنی ژورنال تغذیه آمریکا چاپ کنیم.

الان عمده فعالیت‌های من روی بیماری‌های گوارشی و سرطان‌ها است. روی عوامل تغذیه‌ای مرتبط با سرطان‌ها در حال بررسی و تحقیقات هستیم؛ البته تلاش داریم در آینده روی کودکان و نسل‌های آینده بررسی لازم را انجام دهیم، چون مشکلات از کودکی با عادات غذایی نادرست شروع می‌شود و در سنین بالاتر ادامه پیدا می‌کند.

۵ عمده‌ترین مقصر در بروز برخی بیماری‌ها امروزه تغذیه شناخته شده است. نظر شما چیست؟

بله، تغذیه نقش بسیار مهم و موثری در ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر دارد، چون شیوه زندگی انسان‌ها تغییر پیدا کرده است، به گونه‌ای که تحرک کم و استرس‌ها زیاد شده است.

سندرم متابولیک
مجموعه‌ای از اختلالات
شامل فشارخون بالا،
چربی خون بالا، قند خون
بالا و چاقی است. اگر
مجموعه این مشکلات در
یک فرد وجود داشته باشد،
این فرد به سندرم متابولیک
مبتلا است
الگوی غذایی غربی یعنی
وجود کربوهیدرات و چربی
زیاد در غذا همچنین
افرادی که فست‌فود یا
غذاهای کنسروی زیاد و
سالاد و میوه کم مصرف
می‌کنند، افرادی هستند که
در معرض ابتلا به سندرم
متابولیک قرار دارند



همین عوامل در کنار تغذیه نادرست موجب بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله چاقی به خصوص چاقی شکمی خواهد شد. همین عامل میزان ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلب و عروق و سرطان‌ها را افزایش داده است، البته افزایش سن هم عاملی در افزایش میزان این بیماری‌ها است، به گونه‌ای که در نقاط مختلف دنیا از سن چهل سالگی شیوع برخی از این بیماری‌ها مشاهده می‌شود.

توصیه ما به افراد این است که اگر می‌خواهید دوران سالمندی خوبی را بگذرانید، بهتر است از همان سنین کودکی و به ویژه در میانسالی یعنی دهه سوم و چهارم زندگی، توجه بیشتری به رفتارهای تغذیه‌ای و شیوه زندگی داشته باشید. اگر در سنین میانسالی به خصوص به شیوه تغذیه، استفاده نکردن از دخانیات و داشتن تحرک کافی توجه ویژه‌ای کرده و استرس را کنترل کنیم، احتمال اینکه بیماری‌ها به سراغ ما نیایند و یا دیرتر بیمار شویم، خیلی زیاد است.

در کشور ما به تغذیه مردم که نگاه می‌کنیم، مشکلات زیادی وجود دارد که البته در رسانه‌ها هم به آن کمتر اشاره می‌شود. متأسفانه مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها معضل مهمی محسوب می‌شود.

این بدان معنا است که ما انسان‌های نان‌خور و برنج‌خوری هستیم. مصرف زیاد کربوهیدرات‌های تصفیه شده عامل مهمی در بروز امراض قلبی عروقی، دیابت، سندرم متابولیک، سندرم تخمدان پلی کیستیک و چاقی شکمی است.

در کنار این موضوع مصرف کم میوه‌ها و سبزی‌ها، کم خوردن لبنیات و کم تحرکی نکته مهم و نگرانی دیگر است. ما حدود شصت درصد انرژی مورد نیاز خود را از کربوهیدرات‌ها دریافت می‌کنیم. این کربوهیدرات‌ها هم متأسفانه تصفیه شده‌اند، یعنی سبوس آن‌ها گرفته شده است و فیبر کافی ندارد. اگر سیاست‌گذاران سلامت به این موضوع توجه کنند و اصلاحات لازم را انجام دهند، شاید بتوانیم جلوی بروز بسیاری از بیماری‌ها را بگیریم.

به نظر می‌آید که وزارت

بهداشت به جای اینکه بر

درمان بیماری‌ها تمرکز پیدا

کند، باید به سوی پیشگیری

از بروز بیماری‌ها متمرکز شود،

چون دنیا معتقد است که برای

درمان هر چه هزینه کنید،

مجدد اگر جلوی بروز بیماری‌ها

را نگیرید، نمی‌توانید از عهده

آن برآیید. سرمایه‌گذاری

در مسیر پیشگیری، کمک

شایانی به پیشبرد اهداف

خواهد کرد. در دنیا دیده شده

جوامعی که به سمت اهداف

پیشگیری از بیماری‌ها حرکت

کرده‌اند، خیلی خیلی موفق‌تر

بوده‌اند

چهل سال هستند. این نشان می‌دهد که اگر یک برنامه ملی به ویژه برای چاقی‌های دوران کودکی داشته باشیم، تا حدود زیادی می‌توانیم جلوی بروز حجم زیادی از بیماری‌ها طی سال‌های آتی را بگیریم. الان عمده بیماری‌ها، قلبی و عروقی است، ولی شاید پرسید چرا؟ باید پاسخ داد که چاقی زیاد شده، دیابتی‌ها افزایش یافتند، انواع سرطان‌ها را نیز به دلیل کم‌تحرکی زیاد مشاهده می‌کنیم. سرطان معده در بین آقایان و سرطان سینه در میان خانم‌ها شیوع بالایی پیدا کرده و از سوی دیگر سرطان کولورکتال هم شیوع روز افزونی یافته است، چون تحرک کافی نداریم، فیبر کافی مصرف نمی‌کنیم، یبوست نیز بیشتر شده است. به نظر می‌آید که وزارت بهداشت به جای اینکه بر درمان بیماری‌ها تمرکز پیدا کند، باید به سوی پیشگیری از بروز بیماری‌ها متمرکز شود، چون دنیا معتقد است که برای درمان هر چه هزینه کنید، مجدد اگر جلوی بروز بیماری‌ها را نگیرید، نمی‌توانید از عهده آن برآیید. سرمایه‌گذاری در مسیر پیشگیری، کمک شایانی به پیشبرد اهداف خواهد کرد. در دنیا دیده شده جوامعی که به سمت اهداف پیشگیری از بیماری‌ها حرکت کرده‌اند، خیلی خیلی موفق‌تر بوده‌اند.

مسائل اقتصادی و معیشتی این روزها تأثیری در شیوه تغذیه مردم داشته است. نظر شما چیست و چه پیامدهایی خواهد داشت؟

بله، این نکته درست است. مسائل تغذیه‌ای با فقر و عوامل اقتصادی گره خورده است. وضعیت اقتصادی مردم خوب نیست و با مشکلات تهیه مواد غذایی مواجه شده‌اند. گرانی گوشت، مرغ و لبنیات دریافت مواد غذایی کافی و مورد نیاز را تحت تأثیر قرار داده است، البته سالم غذا خوردن به مفهوم پول خرج کردن نیست. در کشورهای در حال توسعه بر خلاف کشورهای غربی، غذاهای ناسالم گران‌ترند. به عنوان مثال در کشورمان خرید یک پیتزا و فست‌فود گران‌تر از خرید یک سالاد است. در فست‌فود فروشی‌های خارج از کشور، اغلب افراد سطح پایین جامعه را می‌بینید که خرید می‌کنند و این گونه غذا می‌خورند، چون خیلی ارزان‌تر از این است که بخواهند سالاد و میوه بخورند. با همه این مسائل خوشبختانه در کشور ما سالم غذا خوردن از ناسالم خوردن گران‌تر نخواهد بود. با سبک و سنگین کردن ارزش مواد غذایی باید به نیازهای بدنی توجه کرد. حتماً نباید پروتئین مورد نیاز روزانه بدن از گوشت‌ها و منابع پروتئینی گران‌تر باشد، بلکه می‌توان از جایگزین‌های ارزان‌تر، ولی مفید نیز استفاده نمود. مصرف پروتئین‌های گیاهی، تخم‌مرغ و لبنیات می‌تواند جایگزین خوبی در مقابل برخی غذاها باشد. اگر افراد دانش و آگاهی خوبی داشته باشند، با همان خط فقر تعیین شده در کشور نیز می‌توان یک رژیم غذایی

نسبتاً سالم که حداقل نیازهای بدن را برطرف می‌کند داشت. در کنار این موضوع، کنترل استرس‌ها و دوری از دخانیات و داشتن تحرک کافی کمک فراوانی خواهد کرد.

مردم با این مواد غذایی گران، چطور جایگزین‌های مناسب را تهیه کنند؟

خوشبختانه نان تغییرات قیمتی نداشته است؛ اگر چه نان‌ها در کشور اغلب از آرد سفید تهیه می‌شوند و از فیبر و سبوس کمتری برخوردارند، البته برنج گران شده، اما مردم می‌توانند برای تامین کربوهیدرات روزانه خود از نان استفاده کنند. در مورد گرانی روغن باید گفت اگرچه بدن انسان به مقدار مشخصی از اسیدهای چرب احتیاج دارد، ولی طبیعتاً با گران شدن آن مصرف روغن مردم کمتر خواهد شد، البته بر خلاف تصور که گفته می‌شود مصرف چربی‌ها در کشور زیاد است، ولی پژوهش‌ها نشان داده که نوع چربی مصرفی مردم از نوع بدی بود. مردم به روغن‌های حیوانی و جامد علاقه زیادی دارند، ولی باید گفت که میزان مصرف روغن‌ها در کشور حد نبوده است، البته مصرف کربوهیدرات تصفیه شده (نان و برنج) در کشور نسبت به روغن‌ها بیشتر است. در چنین شرایطی میزان چربی‌ها کم خواهد شد؛ خیلی بهتر است مردم روغن‌های مایع استفاده کنند، ولی اصلاً توصیه نمی‌کنیم که روغن خیلی حرارت داده شود. نمی‌توانیم به مردم بگوییم روغن مصرف نکنید، چون مقداری از اسید چرب در غذای روزانه برای بدن لازم است. الان مشکل اصلی تامین پروتئین‌ها است و بخش مهمی از آن به واسطه آجیل‌ها قابل تامین است که البته خیلی گران خواهد بود. گوشت قرمز گران است. متأسفانه ماهی هم جزء عادت غذایی ما نیست. تخم‌مرغ منبع خوبی از پروتئین است و حیوانات هم منبع خوبی محسوب می‌شود. قیمت مرغ در مقایسه با گوشت قرمز کمی قابل تحمل است. به نظر من تلفیقی از غذاهای حاوی مرغ، تخم‌مرغ و حبوبات می‌تواند تا حدودی نیاز پروتئینی روزانه مردم را برآورده کند؛ البته اگر از عهده هزینه آن بر

بیایند. یک انسان با وزن متعادل به طور روزانه حدود شصت و پنج تا هفتاد گرم پروتئین نیاز دارد که آن را از طریق پروتئینی‌های گیاهی و حیوانی می‌توان تامین کرد، ولی در استان‌های محروم و در میان خانواده‌های فقیر همین نیاز هم شاید برطرف نشود که در چنین شرایطی باید سید حمایتی و معیشتی داد و از گان‌هایی مانند کمیته امداد کمک‌رسانی کنند.

در مورد ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن که در میوه‌ها، سبزی‌ها و لبنیات وجود دارد، باید گفت که نسبت به دو سال قبل گران شده است، ولی اگر بیست هزار تومان برای دو کیلو گرم سیب بپردازیم که برای سه روز مصرف کنیم، بهتر از آن است که برای درمان و دارو به دلیل مصرف نکردن میوه‌ها و سبزیجات هزینه کنیم و این اقدام پیشگیرانه یعنی مصرف میوه‌ها و سبزیجات به مراتب ارزان‌تر از هزینه‌های درمان است. به جای یک وعده پلو خورشت می‌توان یک وعده سالاد یا یک وعده میوه خورد که این می‌تواند هم موجب کاهش هزینه‌ها شده و هم به سلامت بدن کمک کند.

پروتئین‌های گیاهی در کدام مواد گیاهی وجود دارد؟

پروتئین‌های گیاهی در حبوبات، غلات و آجیل‌ها وجود دارد. قارچ بر خلاف تصور مردم خیلی منبع غنی از پروتئین محسوب نمی‌شود، بلکه املاح و مقداری قند دارد. سویا پروتئین خوبی در تلفیق با سایر پروتئین‌ها است. افرادی که به دنبال منابع پروتئینی ارزان قیمت هستند، می‌توانند تخم‌مرغ و سویا مصرف کنند. نکته مهم این است که سویا یک استروژن گیاهی دارد و بهتر است خانم‌ها به ویژه زنانی که سابقه فامیلی سرطان سینه و کیست‌های سینه دارند، احتیاط بیشتری در مصرف آن کنند. خانم‌ها روزانه بیش از سی تا چهل گرم سویا مصرف نکنند که این میزان معادل سه تا چهار قاشق غذاخوری در روز است، البته دختران در سنین نوجوانی نیز باید احتیاط کنند.



در مورد ویتامین‌ها و املاح

مورد نیاز بدن که در میوه‌ها،

سبزی‌ها و لبنیات وجود

دارد، باید گفت که نسبت

به دو سال قبل گران شده

است، ولی اگر بیست هزار

تومان برای دو کیلو گرم

سیب بپردازیم که برای سه

روز مصرف کنیم، بهتر از

آن است که برای درمان و

دارو به دلیل مصرف نکردن

میوه‌ها و سبزیجات هزینه

کنیم و این اقدام پیشگیرانه

یعنی مصرف میوه‌ها و

سبزیجات به مراتب ارزان‌تر

از هزینه‌های درمان است. به

جای یک وعده پلو خورشت

می‌توان یک وعده سالاد یا

یک وعده میوه خورد که این

می‌تواند هم موجب کاهش

هزینه‌ها شده و هم به

سلامت بدن کمک کند



۵

برای درمان چاقی موضوع جدیدی تحت عنوان پیوند مدفوع مطرح است. از سوی دیگر بر مصرف پروبیوتیک‌ها نیز برای تأمین سلامت خیلی تأکید شده است. نظر شما چیست؟

این موضوع یکی از حوزه‌های داغ تحقیقاتی در دنیا است و هنوز به مرحله عملیاتی و درمانی نرسیده است. ایده پیوند مدفوع از درمان بیماری‌های گوارشی شروع شده است؛ یکی از فرضیه‌ها در مورد افرادی که کولیت اولسروز و برخی بیماری‌های مزمن گوارشی یا اینکه چاقی، ام‌اس، دیابت و ... دارند، این است که با پیوند مدفوع می‌توان به آنان کمک کرد، چون دانشمندان معتقدند که میکروفلورهای روده یا تنوع و میزان باکتری‌های موجود در دستگاه گوارش این افراد برهم ریخته برای همین دچار مشکل گوارشی و بیماری‌های مزمن شده‌اند. فرضیه این است که اگر بتوانیم این شرایط را همانند افراد سالم اصلاح کنیم، می‌توانیم کمک شایانی به این عزیزان کرده باشیم. انتقال میکروب‌های موجود در دستگاه گوارش یک فرد سالم یا یک فرد متناسب از نظر وزنی به یک بیمار یا فرد چاق، می‌تواند موجب تغییر میکروب‌های موجود در دستگاه گوارش فرد بیمار شود. این به وسیله نوعی از قرص‌های حاوی میکروب‌های مفید خواهد بود؛ البته شیوه‌های مختلفی وجود دارد که فلور میکروبی دستگاه گوارش افراد را می‌توان تغییر داد که کمک شایانی خواهد کرد تا بیماری فرد درمان شود، حتی با این کار می‌توان به جلوگیری از اضافه وزن در افراد چاق کمک نمود. این فقط برای درمان چاقی نیست و همانطور که عرض کردم برای درمان دیابت، سرطان‌ها و حتی رفع لاغری‌های شدید نیز کمک خواهد کرد، البته این هنوز به حدی نرسیده که بگوییم قرص مدفوع به افراد بدهیم و بگوییم مشکل آنان برطرف می‌شود. هنوز در حد تحقیقات است، به گونه‌ای که به یکی از حوزه‌های داغ تحقیقاتی در دنیا تبدیل شده است. شاید بتوان گفت که ماهیت این موضوع به کاربرد پروبیوتیک‌ها در زندگی مربوط می‌شود. میکروبیوم روده و پیوند مدفوع در یک مسیر علمی قرار دارد. امروزه صنایع غذایی و صنعت مکمل‌سازی میکروب‌های مفید را مورد استفاده قرار داده و مواد غذایی یا مکمل‌های غذایی ساخته که می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. در برخی مواقع برای فشار خون، دیابت و چاقی که این مکمل‌ها تجویز می‌شود هنوز در مرحله پژوهش است و شاید برای این دسته از بیماران تجویز مبتنی بر برخی شواهد باشد. هنوز برای برخی کاربردهای درمانی، نمی‌توان به طور قاطع ادعا کرد که محصولات تولیدی و مکمل‌های غذایی حاوی پروبیوتیک می‌تواند نتیجه قطعی داشته باشد. گرچه در صنعت لبنیات استفاده از پروبیوتیک‌ها

امروزه در قالب تولید ماست‌های پروبیوتیک و نوشیدنی آن کاربرد فراوانی یافته است. فرایند تولید ماست در اصل همین افزودن باکتری‌های مفید است، ولی ماست‌های پروبیوتیک غنی شده از نوع خاصی از باکتری‌های پروبیوتیک با حجم مشخصی باکتری مفید است. ماست هرچه ترش تر باشد، خاصیت پروبیوتیکی بیشتری دارد. رژیم غذایی مدیترانه‌ای نیز غنی از این نوع ماست است.

ماست‌های پروبیوتیک

غنی شده از نوع خاصی از

باکتری‌های پروبیوتیک با حجم

مشخصی باکتری مفید است.

ماست هرچه ترش تر باشد،

خاصیت پروبیوتیکی بیشتری

دارد. رژیم غذایی مدیترانه‌ای نیز

غنی از این نوع ماست است

گاهی در فرایند تولید ماست از

روغن پالم و نشاسته استفاده

می‌شود که باید متخصصین

مربوطه از صنایع غذایی

پاسخگوی میزان مجاز و نحوه

کاربرد آن باشند. برخی از

مواد غذایی امروزه با نام‌های

پروبیوتیک عرضه می‌شوند که

شاید خیلی نتوان به آن اعتماد

کرد

۶

برخی از ماست‌ها حتی اگر یک سال هم بمانند ترش نمی‌شوند و هیچ اتفاقی رخ نمی‌دهد!! این به خاطر افزودنی‌ها است یا پالم؟

بارها به مردم می‌گوییم که صنعت به دنبال تجارت و کارهای بیزینسی خود است؛ سلامت مردم برای وزارت بهداشت مهم است. گاهی در فرایند تولید ماست از روغن پالم و نشاسته استفاده می‌شود که باید متخصصین مربوطه از صنایع غذایی پاسخگوی میزان مجاز و نحوه کاربرد آن باشند. برخی از مواد غذایی امروزه با نام‌های پروبیوتیک عرضه می‌شوند که شاید خیلی نتوان به آن اعتماد کرد. اگر ماست حاوی باکتری‌های پروبیوتیک باشد، تخمیر آن سریع انجام می‌شود و پس از چند روز ویژگی‌های خود را نشان خواهد داد و حتی گاز حاصل از تخمیر تولید می‌کند.

۷

شما در مورد آب و نوشیدنی‌ها چه توصیه و هشدار دارید؟

نوشیدن آب برای همه بسیار ضروری و مفید است. همیشه توصیه می‌کنیم حتی اگر تشنه هم نمیشوید ولی بطور روزانه شش تا هشت لیوان آب باید بنوشید تا نیاز بدن برطرف شود. اگر جرعه جرعه بنوشیم بهتر است تا اینکه یکباره آب بخوریم. آب جوشیده خنک شده توصیه می‌شود. آب معدنی به شرط آنکه از نحوه نگهداری آن مطلع باشیم توصیه می‌شود ولی چون نمیدانیم نحوه حمل و نقل و نگهداری و انبارداری آن چگونه است پس بهترین کار این است که از آب لوله کشی منزل استفاده کنیم. آبهای معدنی که از شرایط نگهداری آنها مطلع نیستیم نباید مصرف کنیم چون ممکن است در معرض نور آفتاب بوده باشند و یا در گرما قرار داشته‌اند و ظروف آن‌ها ماده‌ای مضر به نام بیسفنول (ماده شیمیایی مختل کننده غدد درون ریز بدن) در آب آزاد کرده باشد که خوردن آن در طولانی مدت خطراتی برای سلامت در پی خواهد داشت. نوع اصلاح موجود در آبهای معدنی مناطق مختلف و برندهای تولیدی می‌توانند متفاوت باشند. املای که در خاکی‌ها مختلف وجود دارد متفاوت است. این بر اساس خاک و چشمه معدنی که از آن آب معدنی استخراج می‌شود تفاوت دارد؛ در برخی آب‌های معدنی کلسیم زیاد است، برخی منیزیم و پتاسیم زیاد دارند ولی تمام آبهای معدنی مقداری نیتрат دارند.

۸

در مورد آب‌میوه‌های صنعتی و سستی که متقاضی خاص خود را داشته و در روزهای گرم تابستان هم بازار خوبی پیدا می‌کنند، نظر شما چیست؟

ما به عنوان متخصص تغذیه به همگان توصیه می‌کنیم که میوه خیلی بهتر از آب‌میوه است، اما اگر در شرایطی هستیم که امکان خوردن میوه وجود ندارد، می‌توانیم از آب‌میوه‌های تازه و بهداشتی مصرف کنیم. آب‌میوه‌های طبیعی که شکر افزوده ندارند، اگر چه فیبر لازم برای بدن را ندارند، ولی ویتامین و اصلاح لازم را دارند و تا حدودی نیاز بدن به آب را تأمین می‌کنند، ولی نباید زیاده‌روی کرد. اینطور نیست که هر خوراکی مفید و خوب را هر چقدر تمایل داریم می‌توانیم مصرف کنیم. همه این مواد غذایی، میوه‌ها و آب‌میوه‌های طبیعی باید در محدوده نیاز بدن مصرف شوند. اگر میوه هم زیاد از حد مصرف شود، انسان را با افزایش وزن و چاقی مواجه خواهد کرد. مصرف آب‌میوه‌های صنعتی را به خاطر شکر افزوده و سایر افزودنی‌ها یا نگهدارنده‌ها توصیه نمی‌کنیم. استفاده از قندهای مصنوعی در این نوشیدنی‌ها نیز مضرات خاص خود را دارد و می‌تواند برای سلامت مشکلاتی ایجاد کند.

۹

مردم گرایش زیادی به ساندویچ‌ها و فست‌فود دارند. آیا برای تهیه و خوردن ساندویچ سالم هم راهکاری وجود دارد؟

الگوی غذایی قدیمی‌ها خیلی سالم بوده است که باید از آن‌ها پیروی کرد. ساندویچ نان و پنیر، ساندویچ تخم‌مرغ، البته اگر در کوتاه‌ترین فرصت مصرف شود، می‌تواند سالم باشد. ساندویچ‌های خانگی که در برخی مغازه‌ها عرضه می‌شود، خوب است؛ عدسی هم خوب است. اگر مجبوریم به رستوران برای خوردن فست‌فود برویم، ضرورتی ندارد که حتما سوسیس و کالباس بخوریم. برخی رستوران‌ها سالادبار دارند و انواع سبزیجات متنوع را عرضه می‌کنند. ترکیبی از انواع کاهو، خیار، گوجه، پنیر کم چرب رنده شده، لوبیا، تخم‌مرغ و ... می‌تواند غذای کاملی در قالب سالاد باشد. رستوران‌هایی که همه‌جای شهر هستند، انواع سالادهای فصل و سزار دارند که تنوع خوبی نیز دارد و قیمت آن در مقایسه با پیتزا و ساندویچ واقعا مناسب است.

۱۰

توصیه شما برای پدر مادرها و نسل آینده چیست؟

من توصیه می‌کنم هم والدین و هم فرزندان برای سلامت تغذیه‌ای خود از همان ابتدا و در زمان مناسب اقدامات لازم را شروع کنند و برای عزیزان خود ارزش قائل باشند. متأسفانه شاهد مراجعانی به مطب هستیم که با انواعی از بیماری‌ها آمده‌اند و شاید دیگر خیلی دیر شده باشد که رژیم بگیرند. سالم غذا خوردن به ما خیلی کمک می‌کند. عادات بد تغذیه‌ای و تأثیر هم سن و سال‌ها می‌تواند در بروز مشکلات در سنین بالاتر تأثیر فراوانی داشته باشد. کودکان از والدین خود شاید خیلی حرف‌شنوی نداشته باشند، ولی حتماً هم سن و سالان خود پیروی می‌کنند. در مدارس باید رفتارهای سالم آموزش و انتقال داده شود.

۱۱

آرزو و خواسته قلبی شما در پایان این گفتگو چیست؟

برای کشور آرزوی موفقیت در برداشته شدن تحریم‌ها دارم و برای مردم زندگی آرام و امن در رفاه کامل خواستارم. همه ما دعا می‌کنیم که مشکلات برطرف شود و آرزوی دیگر ما که در حوزه سلامت کار می‌کنیم، این است که انسان‌ها سالم باشند و در سلامت پیر بشوند.

بیماری‌ها بار سنگینی بر دوش بهداشت و درمان کشور قرار داده است که اگر بهداشت اولویت جامعه و وزارتخانه باشد، می‌توان با صرفه‌جویی ناشی از پیشگیری، فقر را از جامعه ریشه کن کرد و بسیاری از مشکلات مردم را بر طرف ساخت.

استرس زیاد است، بد غذا می‌خوریم، تحرک کم است و دولت مجبور است مکرر بخش‌های بستری و تخت‌های ویژه و مراکز درمانی جدید راه‌اندازی کند. اعداد و ارقام وحشتناک است و اگر بتوانیم فقط بیست درصد بودجه درمانی کشور را ذخیره و بدین شکل که عرض کردم پس‌انداز کنیم، باور بفرمایید بسیاری از مردم فقیر جامعه را می‌توانیم از این حالت نجات دهیم و حتی صاحب شغل کنیم.

متأسفانه الان هزینه‌ها برای خرید دارو و انسولین و درمان‌های سرطان و ... صرف می‌شود، البته میدان دادن به جوانان خیلی مهم است، چون می‌بینیم که پتانسیل ایرانی‌ها در مقایسه با جوانان خارج کشور خیلی بالا است و باید به این جوانان وطن اعتماد کرد. تلفیق تجربه و جوانی همیشه پاسخ می‌دهد و امیدواریم در سال‌های آتی از این پتانسیل جوانان کشور بیشتر استفاده شود.

در پایان از همراهی و همدلی همسرم و مادر همسرم در طول زندگی مشترک خیلی تشکر می‌کنم، ما دو فرزند داریم که زحمت رشد و پرورش این عزیزان را می‌کنند. من بخشی از موفقیت‌ها و پیشرفت‌های خود را مدیون این عزیزان می‌دانم.



اگر مجبوریم به رستوران برای

خوردن فست‌فود برویم،

ضرورتی ندارد که حتما

سوسیس و کالباس بخوریم.

برخی رستوران‌ها سالادبار دارند

و انواع سبزیجات متنوع را عرضه

می‌کنند. ترکیبی از انواع کاهو،

خیار، گوجه، پنیر کم چرب

رنده شده، لوبیا، تخم‌مرغ و ...

می‌تواند غذای کاملی در قالب

سالاد باشد. رستوران‌هایی که

همه‌جای شهر هستند، انواع

سالادهای فصل و سزار دارند

که تنوع خوبی نیز دارد و قیمت

آن در مقایسه با پیتزا و ساندویچ

واقعا مناسب است



۱۰ گام کلیدی برای بهبود سبک زندگی و تغذیه

قسمت ۳



در دو شماره قبل به ۸ گام مهم و کلیدی که اجرای آن‌ها زمینه‌ساز بهبود سبک زندگی بر تغذیه سالم می‌باشد، اشاره کردیم. در این شماره به سایر گام‌های کلیدی و موثر در تحقق یک زندگی سالم می‌پردازیم.

دکتر سیدضیاءالدین مظهری
متخصص تغذیه و رژیم درمانی
نائب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی
dr_z_mazhari@yahoo.com
@Dr.z.mazhari

۱۰ گام پایانی ده فرمان حراست از سلامتی و تناسب اندام

حفظ تناسب وزن نسبت به قد و به تبع آن سلامتی پایدار جسم و ذهن و اندیشه و افزایش مقاومت در برابر میلیاردها عوامل بیماری‌زا، ارزشمندترین موهبت‌های پروردگار می‌باشد.

به اثبات رسیده با سکه سلامتی می‌توان گران‌بهارترین سکه رایج جهان را به دست آورد، ولی سلامتی از دست رفته با تمامی سکه‌های دنیا قابل برگشت نمی‌باشد. از اثرگذارترین عوامل مخرب سکه سلامتی، تغذیه روزانه و سبک زندگی تلقی

می‌شوند که به طور تدریجی و خزنده و مداوم، رو به انحراف نهاده، از جاده سلامتی خارج و به طرف پرتگاه بیماری‌ها ره می‌سپارند. در این راستا، ساده‌ترین، کم‌هزینه‌ترین و ماندگارترین اقدامات پیشگیری قبل از سپری شدن فرصت‌های طلایی، در بزرگراه‌های مختلف وادی زندگانی می‌باشد. ولی بمانند پیشگیری‌های بهداشتی نوع اول (PHC) که با تمام قدمت و گستردگی و آگاهی‌های فردی و اجتماعی باز تعداد کثیری از افراد جوامع مختلف کیتی نیازمند پیشگیری‌های دوم می‌باشند. در مورد انحرافات و گرایش‌های زیان‌بار و غیر اصولی سبک

بیشتر بدانیم و با دقت و صبوری به کار بندیم

۱ تحت تاثیر احساسات و هیجان، در هیچ موردی به ویژه در قبال تناسب اندام و سلامتی‌تان بدون اندیشه و آگاهی کامل تصمیم‌گیری و اقدام نفرمایید.

۲ از جمله در قبال کاهش یا افزایش وزن عدم توجه به فاکتورهای اثرگذار بسیار موثر: سن و سال، پارامترهای زیست‌شیمیایی مایعات بدن، عملکرد غدد درون‌ریز و وضعیت فیزیولوژیکی زمان‌تان از ابعاد مختلف

۳ باور فرمایید هر اقدام ناآگاهانه نه تنها شما را به آب حیات سلامتی و زیبایی و تناسب اندام نخواهد رساند، بلکه در کوتاه‌زمانی به سراب سرگشتگی و چه کنم چه کنم رهنمون خواهد شد.

۴ نقش زمان دستیابی به وزن و سایز مورد نظر: اگر سرعت کاهش وزن کند و هماهنگ با جمع و جور شدن پوست‌تان تنظیم گردد، رژیم‌تان متناسب، متعادل و متنوع و سبک زندگانی‌تان مطلوب و منطبق با ساعت زیستی‌تان



زندگی و عادات غلط ریشه‌دار و نوع و کمیت و کیفیت تغذیه روزمره‌شان میلیون‌ها نفر در سنین مختلف در سراسر ایران و جهان که از جاده سلامتی انحراف پیدا کرده و به سرعت به طرف انواع بیماری‌ها روان گردیده و با مجذور زمان فرصت‌های طلایی‌شان در شرف از دست رفتن می‌باشد، چه می‌توان کرد؟ اول اندیشه و شناخت وضعیت موجود و بر آورد نیازها و امکانات و مشخص نمودن اهداف مختلف و تعیین اولویت اول در چهارچوب امکانات و مقدرات تنظیم استراتژی یا راهکارهای رسیدن به هدف و سپس زمان‌بندی و برنامه‌ریزی و آغاز به اجرا.

باشد، شما در مدت زمان طولانی‌تری به مقصد خواهید رسید، ولی با دست‌آوردهای زیر: چندین سال جوان‌تر شدن چهره / عدم شل و چروک شدن اندام‌ها / توان افزایش اعتماد به نفس، توان جسمی، قدرت فکر و اندیشه‌تان و از همه مهم‌تر، بهبود نسبی یا کامل بیماری‌های قبلی‌تان و ماندگاری طولانی‌مدت تمامی دست‌آوردتان به مدت چندین سال اگر به ریزه‌خواری و ناخنک زدن و بیش‌خوری قبلی‌تان نپردازید. بر عکس این اتفاقات در قبال افراد عجول بی‌اراده و زود‌باور که با انجام رژیم‌های جادویی زود‌اثر و تک‌خوری‌های فاقد تمامی ریز و درشت‌مغذی مورد نیاز در کوتاه‌زمانی به کاهش وزن چشم‌گیری نایل خواهند شد، ولی با زشتی و پیری چهره، تحلیل عضلات، افتادگی اندام‌ها، تهی‌تر کردن تراکم استخوان‌ها، کم‌خونی‌های پیشرفته، صدمه دیدن کبد و ... همراه خواهد بود. متأسفانه همین کاهش وزن پرضرر و زیان در کوتاه‌زمانی خیلی بیشتر از سابق بر خواهد گشت، فقط با انباشت و ذخیره چربی و مسئله‌بازی بویوس، یعنی کاهش و افزایش متابولیزم و وزن ادامه خواهد یافت.

۹ نگهداری و تثبیت نتایج حاصل از گام‌های برداشته شده

الف: از خرید و انباشت مجدد تنقلات و هله‌هوله مورد علاقه دیرین‌تان خودداری فرمایید.

ب: هدفمند و خردمندانه نیازمندی‌های ضروری‌تان را لیست کرده و در حالت احساس سیری وارد سوپرمارکت‌ها و یا مراکز خرید بشوید تا چیدمان‌های گوناگون، رنگارنگ، چشم‌نواز و اشتهابرانگیزشان شما را اغوا به خرید مازاد بر نیاز و تفتنی نماید.

ج: عدم تامین و فراهم نمودن منابع غذایی ارزان بی‌کیفیت فاقد مواد مغذی کلیدی. صرفه‌جویی‌های صوری امروزتان هزینه‌های بسیار گسترده‌تری در جهت دستیابی مجدد به صحت و سلامتی جسمی، ذهنی و روحی توان کاری از دست رفته‌تان آن هم نه به طور کامل ایجاد خواهد کرد.

د: همواره و همیشه و در همه موارد، پیشگیری به موقع و از دست ندادن فرصت‌های طلایی، نتیجه‌بخش‌تر، کم‌هزینه‌تر و ماندگارترین نتایج را به بار آورده و می‌آورد. چرا عاقل کند کاری که باز آرد پشیمانی...



اقدامات آسان و اثر بخش

۱ در اغلب موارد، افت قند خون و فشار خون به علت نیاز بدن‌تان به آب و نمک می‌باشد، لذا نوشیدن تدریجی و جرعه‌جرعه آب گرم یا ولرم با چند بادام کم‌نمک یا یک و نیم قاشق نخودچی و یا یک لقمه نان، پنیر و گردو یا یک عدد هویج یا نصف تخم‌مرغ آب‌پز با یک‌دوم

گوچه‌فرنگی و خیار، مفید و موثرتر از نبات داغ و یا عسل آب یا شربت و آب‌میوه‌های صنعتی در افراد غیر دیابتیک می‌باشد.



۳ اگر با اتمام غذا، احساس پری و سنگینی و تنفس کم‌عمقی دارید، نشان‌گر بیش‌خوری به علت سرعت زیاد غذا خوردن و عدم جویدن کافی و آغشته‌سازی کامل غذا با بزاق‌تان می‌باشد، دفعات آینده به آرامی غذا را میل کرده، به مدت طولانی بجوید و طول مدت صرف مواد غذایی و عده‌های روزانه خود را به نیم‌ساعت برسانید. نتایج حاصل عبارت خواهد بود از: الف- رفع احساس پری و سنگینی ب- راحتی در دم و بازدم تنفسی ج- پیشگیری از ادامه افزایش وزن و سایز محیط شکم در حوالی ناف و سرزندگی روز افزون و برطرف گردیدن سوزش سردل یا ریفلاکس توام با دفع طبیعی از بعد فرم و قوام، البته واحدهای جیره روزانه میوه و سبزیجات و بهره‌گیری از فرآورده‌های غلات سبوس‌دار و تلفیق آنها با حبوبات نیز مد نظر قرار داده شود.



روش های اندازه گیری انرژی مورد نیاز بدن

قلبی و تنفسی و حفظ غلظت گرادینت سلولی نیاز دارد. میزان انرژی مورد نیاز بدن در موارد زیر افزایش می یابد: ۱. هضم و جذب ۲. فعالیت فیزیکی ۳. عفونت و سوختگی ۴. افزایش دمای بدن در یک محیط سرد ۵. سوءجذب

روش هایی که مقدار مورد نیاز انرژی را اندازه گیری می کنند.

زمانی که بدن انسان به طور کامل در حال استراحت است، بدن به طور مدام به انرژی برای عملکردهای ضروری فیزیولوژیکی شامل: انقباض ماهیچه های

taghziye@zendegionline.ir

www.zendegionline.ir

استفاده از انرژی

انرژی از طریق اکسیداسیون ماکرونوترینت ها در مقایسه با تعدادی از مسیرهای بیوشیمیایی شامل: گلیکولیز، β -اکسیداسیون، تری کربوکسیلیک اسید و فسفریلاسیون اکسیداتیو تأمین می شود و انرژی تولید شده برای ساخت آدنوزین تری فسفات از آدنوزین دی فسفات و فسفات معدنی استفاده می شود.

در طول ناشتایی با عمل هورمون هایی چون گلوکاگون، هورمون رشد و کورتیزول، ذخیره انرژی صورت نمی گیرد و برای حفظ انرژی مورد نیاز اکسید می شود.



اندازه گیری مصرف انرژی

کالریمتری مستقیم

کالریمتری مستقیم بر اساس مقدار گرمای تولید شده است، در این روش فرد در یک اتاق قرار می گیرد و گرمای تولیدی از طریق حس گرهایی که در دیوارهای اتاق است، گرفته می شود و این در واقع با مصرف انرژی برابر می باشد. محدودیت فعالیت در این محیط ها باعث شده که این روش برای استفاده روتین عملی نباشد، اما اندازه گیری که از این راه انجام می شود، باعث شده تا متدهای دیگری که به شرایط واقعی نزدیک تر هستند، پیشرفت کنند.

کالریمتری غیرمستقیم

یک روش عملی برای اندازه گیری مصرف انرژی است که در اینجا از تبادل گازی که در طول واکنش های متابولیکی اتفاق می افتد، استفاده می شود. به طور مثال: ۱۸۰ گرم گلوکز برای سوختن به ۱۳۴۰۴۱ لیتر اکسیژن و ۱۳۴۰۴ لیتر کربن دی اکسید تولیدی و ۲۷۸۰ کیلوژول انرژی نیاز دارد. این روش می تواند برای هر لیتر اکسیژن مصرف شده در طول اکسیداسیون گلوکز محاسبه شود که ۲۰۰۷ کیلوژول گرما تولید می کند. محاسبات مشابه می تواند برای به دست آوردن گرمای تولیدی برای هر لیتر اکسیژن مصرف شده در طول اکسیداسیون چربی ها، پروتئین ها و الکل انجام شود. در اینجا مقدار اکسیژن مصرف شده توسط یک فرد در طول یک فعالیت یا یک دوره زمانی اندازه گیری شود در نتیجه انرژی مصرف شده محاسبه می شود. با اندازه گیری دفع نیترژن ادرار هم می توان به متابولیسم ناکارآمد آمینواسیدها پی برد.

روش های مختلفی برای به دست آوردن اطلاعات در مورد تبادل گازهای تنفسی وجود دارد. در واقع این گازها باید جمع شوند در طول یک دوره زمانی و آنالیز شوند. این را می توان در:

- یک سیستم بسته مانند یک کیسه جمع آوری کرد (به عنوان مثال کیسه Douglas).
- سیستم که در آن جریان گازها به طور مداوم تجزیه و تحلیل می شود، مانند: یک کلاه تهویه، چادر یا تاج پوشش، که همچنین می تواند به سایر تجهیزات تنفسی در محیط بالینی متصل شود.
- هنگام استفاده از این تکنیک ها، تداخل با الگوهای تنفسی طبیعی یک مانع عمده است. تجهیزات ثابت همچنین طیف فعالیت هایی که می توانند مورد مطالعه قرار گیرند را محدود می کنند.
- معرفی تکنیک آب دوبار نشان دار (DLW) ابزار دستیابی به اطلاعات مصرف انرژی را در یک شیوه غیر تهاجمی فراهم می آورد، اندازه گیری ها می توانند برای دوره های ۷-۱۴ روز در انواع مختلفی از موقعیت های واقعی و در افراد با تمام سنین جمع آوری شوند و در مقایسه با روش های دیگر یک استاندارد طلایی است. با این حال، با توجه به هزینه ها این روش را برای مطالعات در مقیاس بزرگ مناسب نمی کند.

اساس تکنیک DLW به شرح زیر است

۱. افراد باید یک مقدار کمی از آب سنگین دوتریم و اکسیژن ۱۸ را بنوشند که اینها ایزوتوپ های غیر رادیواکتیو آب طبیعی هستند.
۲. دیتریم با آب بدن تعادل دارد و به عنوان بخشی از گردش آب بدن است.
۳. اکسیژن ۱۸ نیز با آب بدن از بین می رود. علاوه بر این به دی اکسید کربن متصل شده و از این طریق نیز از دست می رود. بدین ترتیب، اکسیژن ۱۸ سریع تر از دیتریم حذف می شود.
۴. نمونه از ادرار در طول مدت ۱۴ روز جمع آوری می شود و میزان از دست دادن ایزوتوپ ها ارزیابی می شود. تفاوت بین آنها نشان دهنده وضعیت دی اکسید کربن است.

متدهای غیرکالریمتری

استفاده از حس گرهای ارزیابی ضربان قلب یا حس گرهای حرکتی می توانند اطلاعاتی در مورد فعالیت فیزیکی تهیه کنند، با این وجود اعتبار این تکنیک ها برای تخمین صحیح مصرف انرژی نیاز است بررسی شود.

ضریب تنفسی (RQ)

معادلات استوکیومتر نشان دهنده مقدار دی اکسید کربن تولید شده و اکسیژن مصرف شده برای یک مقدار معین از هر سوستر است. این نسبت (CO₂:O₂) به عنوان ضریب تنفسی (RQ) شناخته می شود.

- اگر هر دو مصرف اکسیژن و تولید دی اکسید کربن در طی یک دوره زمانی اندازه گیری شده RQ می تواند تعیین و اکسیژن مصرف شده نیز محاسبه می شود.
- در یک دوره ۲۴ ساعته، می توان انتظار داشت که مخلوطی از مواد مغذی مورد استفاده نشان دهنده تعادل آنها در رژیم غذایی معمولی است. بدین ترتیب، برای یک رژیم غربی با ۳۵ درصد انرژی از چربی و ۱۵ درصد انرژی از پروتئین، $\text{RQ} \approx 0.87$ خواهد بود. این را می توان از ثبت های غذایی به دست آمده تأیید کرد.
- زمانی که که جزئیات در مورد RQ در دسترس نیست، انرژی در هر لیتر اکسیژن به مقدار متوسط $20.3 \text{ kJ} / \text{L}$ در نظر گرفته می شود.





ارتباط با ما

۱۸

۷۱

۳۵۵۵

۰۶۶۳۵۶۳۳۰۸
۰۶۶۳۵۶۳۳۰۲

www.zendegionline.ir

زهرا دارابی
دانشجوی دکتری تغذیهزیر نظر: دکتر آزاده نجارزاده
استاد گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی یزد
@Dr.azadeh.najarzadeh

ممنوعیت‌های غذایی در بیماری آرتریت

نقرس نیز یکی دیگر از انواع شایع آرتریت‌های التهابی است. تحقیقات نشان می‌دهند که مداخلات غذایی، مانند حذف برخی غذاها و نوشیدنی‌ها، ممکن است شدت علائم، در افراد مبتلا به آرتریت التهابی و استئوآرتریت را کاهش دهد و کیفیت کلی زندگی آنها را بهبود بخشد.

در این قسمت هشت غذا و نوشیدنی که در صورت ابتلا به آرتریت باید از آنها اجتناب کنید، آورده شده است.

قند و شکر

همچنین نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه، به طور قابل توجهی خطر ابتلا به آرتریت را افزایش می‌دهد.

به عنوان مثال، در یک مطالعه که بر روی ۱۲۰۹ فرد بزرگسال ۲۰ تا ۳۰ ساله انجام شد، کسانی که نوشیدنی‌های شیرین شده با فروکتوز را ۵ بار یا بیشتر در هفته مصرف می‌کردند، ۳ برابر بیشتر از کسانی که نوشیدنی‌های شیرین نشده با فروکتوز مصرف نمی‌کردند، در معرض ابتلا به آرتریت بودند.

بهتر است مصرف قند و شکر بدون در نظر گرفتن وضعیت سلامتی در همه افراد محدود شود. در صورت ابتلا به آرتریت، این محدودیت باید تشدید شود. قندهای اضافه شده در آب نبات، نوشابه، بستنی و بسیاری از مواد غذایی دیگر یافت می‌شود. نتایج مطالعه‌ای که بر روی ۲۱۷ فرد مبتلا به آرتریت روماتوئید انجام شده است، نشان داد که در بین بیست مواد غذایی، نوشابه و دسرهای شیرین شده با شکر، علائم را بیشتر تشدید می‌کنند.



گوشت‌های قرمز و فرآوری شده

مصرف گوشت‌های قرمز و فرآوری شده با افزایش التهاب در بدن همراه است که علائم آرتریت را افزایش می‌دهند. تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که رژیم‌های غذایی سرشار از گوشت‌های فرآوری شده و قرمز مصرف می‌کنند، سطوح سرمی بالایی از نشانگرهای التهابی مانند اینترلوکین-۶ و CRP دارند. مطالعه‌ای که روی ۲۱۷ فرد مبتلا به آرتریت روماتوئید انجام شد، نشان داد مصرف گوشت قرمز علائم آرتریت روماتوئید را بدتر می‌کند. علاوه بر این، مطالعه‌ای دیگر که روی ۲۵۶۳۰ نفر انجام شد، نشان داد که مصرف زیاد گوشت قرمز، یک عامل خطر برای بروز آرتریت التهابی می‌باشد. برعکس، رژیم‌های غذایی گیاهی که گوشت قرمز را حذف می‌کنند، علائم آرتریت را بهبود می‌دهند.

غذاهای حاوی گلوتن

گلوتن گروهی از پروتئین‌های موجود در گندم، جو و چاودار است. برخی از تحقیقات گزارش کرده‌اند که مصرف این مواد غذایی با افزایش التهاب همراه است و رژیم‌های غذایی بدون گلوتن، علائم آرتریت را کاهش می‌دهند. علاوه بر این، افراد مبتلا به بیماری سلیاک (این افراد حساسیت به گلوتن دارند) در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به آرتریت روماتوئید هستند. همچنین افراد مبتلا به بیماری‌های خود ایمنی مانند آرتریت روماتوئید شیوع بالاتر و قابل توجه بیماری سلیاک نسبت به جمعیت عمومی دارند. یک مطالعه که به مدت یک سال روی ۶۶ فرد مبتلا به آرتریت روماتوئید انجام شد، نشان داد که رژیم غذایی بدون گلوتن به طور قابل توجهی فعالیت بیماری را کاهش داده و التهاب را بهبود می‌بخشد. اگرچه این یافته‌ها امیدوارکننده هستند، اما تحقیقات بیشتری برای تأیید اینکه آیا رژیم غذایی بدون گلوتن به تنهایی برای افراد مبتلا به آرتریت مفید است، مورد نیاز می‌باشد.

غذاهای فوق فرآوری شده

اقلام فوق فرآوری شده مانند فست‌فود، غلات صبحانه، چیپس و پفک سرشار از غلات تصفیه شده، شکر افزوده شده، مواد نگهدارنده و سایر مواد بالقوه التهابی هستند که علائم آرتریت را بدتر می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی غربی غنی از غذاهای فرآوری شده به شدت خطر ابتلا به آرتریت روماتوئید را افزایش می‌دهند، زیرا این رژیم‌های غذایی با ایجاد التهاب و عوامل خطر بیماری آرتریت مانند چاقی همراه هستند. در یک مطالعه که بر روی ۵۶ فرد مبتلا به آرتریت روماتوئید انجام شد، افرادی که مقادیر بیشتری از مواد غذایی فوق فرآوری شده مصرف می‌کردند، عوامل خطر بیماری قلبی مانند سطوح بالاتر هموگلوبین گلیکوزیله (نشانگر کنترل قند خون در بلند مدت) همراه بود. به طور کلی، غذاهای فوق فرآوری شده سلامت کلی بدن را به خطر می‌اندازد و خطر ابتلا به بیماری‌های دیگر را افزایش می‌دهد.

الکل

الکل علائم آرتریت را بدتر می‌کند، به همین دلیل افرادی که آرتریت التهابی دارند، باید مصرف آن را محدود کنند و یا از آن اجتناب نمایند. مطالعه‌ای بر روی ۲۷۸ فرد مبتلا به اسپوندیلوآرتریت (آرتریت التهابی که بر مفاصل نخاع و ساکروایلپاک اثر می‌گذارد)، نشان داد که مصرف الکل با افزایش آسیب ستون فقرات همراه است. مطالعات دیگر نیز نشان داده‌اند که مصرف الکل دفعات و شدت حملات نقرس را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، مصرف مزمن الکل با افزایش خطر ابتلا به استئوآرتریت همراه است.



روغن‌های گیاهی خاص

رژیم‌های غذایی سرشار از چربی‌های امگا ۶ و میزان کم چربی‌های امگا ۳، علائم استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید را بدتر می‌کنند. چربی‌های امگا شش، برای سلامتی ضروری هستند. با این حال، نسبت نامتعادل امگا ۶ به امگا ۳ که عموماً در رژیم‌های غذایی غربی یافت می‌شود، التهاب را افزایش می‌دهد. کاهش مصرف غذاهای سرشار از چربی‌های امگا ۶ مانند روغن‌های آفتابگردان، و افزایش مصرف غذاهای غنی از امگا ۳ مانند ماهی‌های چرب و روغن کانولا، علائم آرتریت را بهبود می‌بخشد.

غذاهای پر نمک

کاهش مصرف نمک، انتخاب خوبی برای افراد مبتلا به آرتریت است. غذاهای سرشار از نمک مانند میگو، سوپ کنسرو شده، پیتزا، برخی از پنیرها، گوشت‌های فرآوری شده و بسیاری از غذاهای فرآوری شده دیگر هستند. نتایج یک مطالعه بر روی موش‌ها نشان داد شدت علائم آرتریت در موش‌هایی که از رژیم غذایی پر نمک تغذیه می‌شدند، شدیدتر از موش‌هایی بود که از رژیم غذایی حاوی میزان طبیعی نمک استفاده می‌کردند.

علاوه بر این، یک مطالعه دیگر نیز که روی موش‌ها انجام شده بود نشان داد رژیم غذایی کم نمک در مقایسه با رژیم غذایی پر نمک، شدت آرتریت روماتوئید را کاهش می‌دهد. موش‌هایی که رژیم غذایی کم نمک داشتند، نسبت به موش‌هایی که رژیم غذایی پر نمک داشتند، تخریب غضروف و استخوان کمتر و همچنین نشانگرهای التهابی کمتری داشتند. جالب توجه است، محققان پیشنهاد کرده‌اند که مصرف زیاد سدیم ممکن است یک عامل خطر برای بیماری‌های خود ایمنی مانند آرتریت التهابی باشد.

غذاهای دارای میزان بالای AGEs

AGEs محصولات نهایی گلیکاسیون هستند. این مواد از طریق واکنش بین قندها و پروتئین‌ها یا چربی‌ها ایجاد می‌شوند. آن‌ها به طور طبیعی در غذاهای حیوانی پخته وجود دارند و همچنین از طریق روش‌های پخت خاصی تشکیل می‌شوند. غذاهای حیوانی با پروتئین بالا و پرچرب سرخ شده به خصوص سرخ شده با دمای بالا، بریان شده و کبابی، از غنی‌ترین منابع غذایی AGEs هستند.

سیب‌زمینی سرخ کرده، مارگارین و مایونز نیز سرشار از AGEs هستند. هنگامی که AGEها به مقدار زیاد در بدن تجمع می‌یابند، استرس اکسیداتیو و التهاب رخ می‌دهد. استرس اکسیداتیو و تشکیل AGE با پیشرفت بیماری در افراد مبتلا به آرتریت مرتبط است. نتایج مطالعات گزارش داده‌اند که افراد مبتلا به آرتریت التهابی نسبت به افراد بدون آرتریت سطوح بالاتری از AGE در بدن خود دارند. تجمع AGE در استخوان‌ها و مفاصل نیز در ایجاد و پیشرفت استئوآرتریت نقش دارد.

به طور کلی می‌توان گفت، در افراد مبتلا به آرتریت، داشتن رژیم غذایی سالم به بهبود علائم کمک می‌کند. کاهش مصرف برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها، از جمله غذاهای فوق فرآوری شده، گوشت قرمز، غذاهای سرخ شده و غذاهای غنی از قندهای افزوده شده، توصیه می‌شود. به خاطر داشته باشید که عوامل سبک زندگی مانند میزان فعالیت بدنی، وزن بدن و سیگار کشیدن نیز در مدیریت آرتریت نقش اساسی دارند.





واکاوی ارتباط تغذیه با سرطان سینه

سرطان سینه اصلی‌ترین عامل فوت بانوان در جهان از سرطان است. این بیماری شایع‌ترین سرطان در زنان بوده و ۲۹ درصد از کل موارد ابتلای به سرطان در زنان را به خود اختصاص می‌دهد. کشورهای مختلف دنیا از نظر میزان ابتلای به این بیماری شیوع متفاوتی را نشان می‌دهند و میزان شیوع در آنها تا ۵ برابر متفاوت است. براساس مطالعات موجود شیوع سرطان سینه در کشورهای پیشرفته بیشتر است، اما در کشورهای در حال توسعه، میزان بروز این بیماری در حال گسترش و افزایش است. در ایران نیز متأسفانه هر ساله ۸۰۰۰ مورد جدید از ابتلای به این بیماری شناسایی می‌شوند، لذا باتوجه به اهمیت سلامت زنان در سلامت جامعه و با هدف کاهش موارد ابتلا و پیشگیری از این بیماری، در مقاله حاضر تلاش می‌کنیم تا مهم‌ترین موارد موثر بر ابتلا و بروز این بیماری در بخش تغذیه و سبک زندگی را مرور کنیم.



دکتر محمد حسینی
متخصص تغذیه و رژیم درمانی
mhzoori@gmail.com

عوامل خطر مرتبط با تغذیه

این بیماری عوامل خطر متعددی داشته و بیشتر با عوامل هورمونی بدن و پادمان‌های دارویی مرتبط است، به عنوان مثال افزایش هورمون‌ها، برخی روش‌های درمانی و نیز مصرف داروهای ضدبارداری، اما مهم‌ترین عوامل خطر مرتبط با تغذیه در موارد زیر خلاصه می‌شوند:

۱ سن: در زنان از آغاز بلوغ (منارک) میزان شیوع به طور قابل توجهی افزایش یافته و بعد از سن ۵۰ سالگی و با بروز یائسگی، از میزان بروز آن کاسته می‌شود. به همین دلیل شروع زودرس قاعدگی و عدم بروز یائسگی و تاخیر در آن، از عوامل خطر در بروز این بیماری هستند. به عنوان مثال بر اساس برآوردها، یکسال تاخیر در بروز قاعدگی و بلوغ موجب کاهش ۵ درصدی در احتمال ابتلای به سرطان سینه می‌شود. با توجه به اینکه در سالیان اخیر با افزایش وزن، شاخص توده بدنی (BMI) دختران در حال افزایش است. این نگرانی وجود دارد که بلوغ زودرس در نسل جوان اتفاق افتاده و علاوه بر عوارض خاص آن، شیوع این بیماری در نسل آینده افزایش یابد.

۲ بارداری و شیردهی: در مقایسه با زنان بدون سابقه بارداری، زایمان یک فرزند با یک بارداری کامل موجب کاهش ۲۵ درصدی خطر بروز سرطان سینه در فرد می‌شود. در مورد شیردهی منابع علمی هنوز در حال بررسی هستند، ولی یکی از معتبرترین مطالعات نشانگر آن است که شیردهی برای حدود ۲۵ ماه پس از یک زایمان کامل، موجب کاهش ۳۳ درصدی در خطر ابتلای به سرطان سینه می‌شود.

الگوی غذایی و مواد غذایی خاص:

۳-۱- الگوی غذایی: شواهد موجود نشانگر آن است که الگوهای غذایی سالم که شامل مصرف بیشتر سبزی‌ها، مصرف روغن‌های غیراشباع و سالم و پرهیز از مواد غذایی فرآوری شده است و نیز الگوی غذایی مدیترانه‌ای که در آن از روغن‌های غیراشباع - به ویژه روغن زیتون - استفاده شده است، به همراه ماهی‌ها، غلات کامل و سبوس‌دار و مصرف حداقلی یا پرهیز از نوشیدنی‌های الکلی؛ موجب کاهش تعداد موارد بروز این نوع سرطان شده و به نظر می‌رسد در مقابل بروز سرطان سینه اثر محافظتی داشته باشند. از طرف دیگر الگوی غذایی موسوم به الگوی غربی که شامل مصرف غذاهای آماده بیشتر، غلات سفید و فاقد سبوس، غذاهای سرخ کرده و نوشیدنی‌های حاوی قند ساده و گازدار می‌باشد، با افزایش خطر بروز سرطان سینه مرتبط است.



۳-۲- مصرف مواد غذایی خاص و بروز سرطان سینه:

مختصری از مواد غذایی خاص موثر بر بروز سرطان سینه در جدول شماره یک ذکر شده است، البته در ادامه به جزئیات بیشتری از نتایج موجود در مورد هر یک از این مواد غذایی می‌پردازیم.

۳-۲-۱- گوشت قرمز:

مطالعات متعددی نشانگر ارتباط بین مصرف بیشتر گوشت قرمز با بروز سرطان سینه هستند،

البته در مطالعات بعدی و جمع‌بندی مطالعات قبلی، هنوز ارتباط مستقیم و مستحکمی بین افزایش بروز سرطان سینه با مصرف گوشت قرمز تایید نشده است.

ممکن است عوامل مداخله‌کننده دیگری نظیر افزایش سهم غذاهای فرآوری شده یا میزان بالای چربی اشباع شده در گوشت قرمز، عامل این تاثیر بوده و یا روش طبخ و تهیه گوشت قرمز عامل مداخله‌کننده باشد.

چنانچه با حرارت دادن طولانی گوشت قرمز در آن ترکیبات سرطانزایی نظیر آمین‌های هتروسیکلیک تولید شده و یا از نیتريت و نیترات موجود در فرآورده‌های گوشتی، سرطانزایی به نام نیتروزآمین در بدن تولید می‌شود، لذا برای حفظ سلامتی خویش و تا انجام بررسی تکمیلی، میزان مصرف گوشت قرمز خویش را در حد اعتدال نگهداشته و مصرف گوشت سفید - به ویژه غذاهای دریایی و ماهی - را افزایش دهید.



جدول یک- مواد غذایی و ترکیبات مغذی موثر بر سرطان سینه*

عوامل موثر در پیشگیری (عوامل حفاظت‌کننده)	عوامل موثر در بروز (عوامل خطر)	سرطان سینه
۱- سبزی‌ها	۱- پروتئین حیوانی.	
۲- مرکبات.	۲- گوشت قرمز	
۳- قارچ.	۳- چربی‌های اشباع.	
۴- کلسیم.	۴- فرآورده‌های گوشتی.	
۵- اسیدفولیک.	۵- غذاهای با شاخص گلیسمی بالا (دارای مواد قندی ساده و	
۶- ویتامین D.	زود جذب).	
۷- فیبر لیگنین.	۶- تخم‌مرغ.	
۸- رنگدانه کاروتنوئید (در سبزی‌های زرد و قرمز رنگ).		

* Breast Cancer primary prevention and diet: An Umbrella review. ۲۰۲۰.



۳-۲-۲- چربی غذایی:

مطالعات موجود نشانگر آن است که با رژیم‌های غذایی حاوی چربی زیاد - به ویژه چربی اشباع - احتمال ابتلای به سرطان سینه افزایش می‌یابد. این اثر در زنان پس از سن یائسگی بیشتر گزارش شده است. نکته قابل تامل آن است که مصرف روغن و چربی بیشتر، با افزایش وزن و چاقی مرتبط است. علاوه بر این، روغن اشباع موجب افزایش ساخت هورمون استروژن (نوعی از هورمون‌های زنانه) می‌شود که در افزایش تکثیر سلولی موثر بوده و در



نهایت می‌تواند موجب افزایش خطر بروز سرطان سینه گردد. از طرف دیگر، برخی مطالعات نشانگر تاثیر

محافظتی چربی و روغن‌های غیراشباع بر بروز سرطان سینه هستند، البته این تاثیر در مطالعاتی که به مقایسه دریافت روغن‌های غیراشباع دریافتی از غذاهای دریایی پرداخته‌اند (نظیر ماهی، میگو و ...) تایید شده است. به نظر می‌رسد اسیدهای چرب امگا-۳ موجب مهار تولید ماده‌ای موسوم به پروستاگلندین E2 در بدن می‌شوند که این نوع از پروستاگلندین، در رگ‌زایی و افزایش خون‌رسانی به بافت‌های سرطانی می‌تواند موثر بوده و مرگ سلول‌های سرطانی را مهار می‌کند.

می‌شود. میوه‌ها و سبزی‌ها منابع غنی از مواد آنتی‌اکسیدان و ضدسرطان شناخته‌شده‌ای نظیر فیتواسترول‌ها، آنتوسیانین‌ها، کرس‌تین، پلی‌فنل‌ها، ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان (ویتامین C و E)، ویتامین A و فولیک اسید هستند که علاوه بر محافظت از سلول‌ها، موتاسیون یا جهش خودبخودی و کنترل نشده در سلول‌ها را مهار کرده، از بروز انواع سرطان جلوگیری می‌کنند، البته امروزه پلی‌ساکاریدهای خاصی در برخی انواع قارچ‌ها به عنوان عامل ضدسرطانی شناخته شده‌اند.

۳-۲-۵- سویا:

سویا از بهترین مواد غذایی برای محافظت و پیشگیری از بروز سرطان سینه می‌باشد - به ویژه در زنان پس از سن یائسگی. این ماده غذایی، منبعی غنی از فیتواسترول‌هایی است که از نظر ساختاری و عملکردی ترکیبی شبیه به استرادیول بوده و دارای اثراتی شبیه‌سازی شده با استروژن می‌باشند. بر اساس شواهد موجود، مصرف این ماده غذایی - که به ویژه در جوامع خاور دور و نژاد زرد رواج دارد - با کاهش سطح خونی استرادیول و مهار گیرنده‌های استروژنی همراه است.

۳-۲-۶- شیر و لبنیات و ویتامین D:

در جوامع مورد بررسی، مصرف شیر و لبنیات کم‌چرب با کاهش بروز سرطان سینه همراه بوده است که دلیل این امر می‌تواند تاثیر مثبت کلسیم و ویتامین D در کاهش خطر بروز سرطان سینه باشد. بافت سینه‌ای گیرنده مخصوصی برای فرم فعال ویتامین D دارد و مشخص شده که این ویتامین در رونوشت‌برداری بیش از ۲۰۰ ژن - از جمله ژن موثر در بروز سرطان سینه - تاثیرگذار است، بنابراین توصیه می‌شود که مصرف لبنیات کم چرب خویش را افزایش داده و مکمل ویتامین D را فراموش نکنید. از طرف دیگر افزایش مصرف لبنیات پرچرب از عوامل خطر در افزایش بروز سرطان سینه شناخته می‌شود. فراموش نکنید در مصرف هر ماده غذایی می‌بایست مصرف متعادل را مورد نظر قرار دهید.



۳-۲-۳- تخم‌مرغ:

مطالعات قبلی گزارش داده‌اند که افراد با مصرف بیشتر تخم‌مرغ، احتمال بیشتری برای ابتلای به سرطان سینه داشته‌اند. مهم‌ترین دلیل این ارتباط می‌تواند محتوای کلسترول بالای تخم‌مرغ (۴۲۵ میلی‌گرم به ازای هر صد گرم) در مقایسه با میزان توصیه شده دریافتی روزانه (۳۰۰ میلی‌گرم) باشد. فراموش نکنید کلسترول ماده اولیه برای تولید هورمون‌های جنسی - نظیر استروژن - است،

۳-۲-۴- مصرف میوه و سبزی:

بر اساس مطالعات موجود، افزایش مصرف سبزی و میوه به عنوان یک عامل حفاظت‌کننده در پیشگیری از ابتلای به بروز سرطان سینه محسوب

۳-۲-۷- مصرف مواد غذایی با قند ساده:

مواد غذایی دارای قند ساده که به اصطلاح علمی مواد غذایی با شاخص گلیسمی بالا نامیده می‌شوند، شامل غذاهایی هستند که سرعت جذب مواد قندی از آنها بالا بوده و این به افزایش سریع قند خون پس از مصرف آنها منجر شده و افزایش انسولین را در پی خواهد داشت.

این افزایش مزمن و همیشگی انسولین ناشی از صرف میان‌وعده‌های شیرین (به ویژه نوشیدنی‌های شیرین، کیک‌ها و ...) موجب اختلال در کنترل قند خون و مقاومت انسولین می‌شود که نقش غیر قابل



انکاری در بروز سرطان سینه دارد. همچنین افزایش انسولین موجب افزایش عامل رشد و هورمون تستوسترون می‌گردد که این دو عامل در بروز

همانطور که ملاحظه شد، برخی الگوهای غذایی اثر حفاظتی و برخی مواد غذایی متاسفانه در بروز بیماری سرطان سینه موثر هستند، بنابراین توصیه می‌شود - به ویژه در افراد با سابقه خانوادگی این نوع بیماری - ملاحظات تغذیه‌ای موارد مندرج در جدول شماره ۲ با دقت بیشتری رعایت شود.

جدول ۲: توصیه‌هایی برای پیشگیری از بروز سرطان

- وزن خود را در محدوده مناسب حفظ کنید.
- از فعالیت نشسته خود کاسته و برای اغلب روزهای هفته خویش، حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی در نظر بگیرید.
- از غذاهای پُر انرژی (پُرچرب و سرشار از

نشاسته) و به ویژه نوشیدنی‌های قندی پرهیز کنید.

- مصرف غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها و حبوبات خود را افزایش دهید.
- مصرف گوشت قرمز را کاسته و در هفته کمتر از ۵۰۰ گرم گوشت قرمز میل کنید.
- از فرآورده‌های گوشتی پرهیز کنید.
- از مصرف الکل خودداری کنید.
- مصرف نمک را کنترل کنید و از مصرف مواد غذایی حاوی نمک خویش بکاهید.
- غلات و دانه‌های کپک زده را میل نکنید.
- سعی کنید ویتامین‌ها و مواد مغذی مورد نیاز خود را از مواد غذایی و برنامه غذایی تامین کنید، نه مکمل‌ها



ارتباط با ما

۱۸

۷۱

۳۰۰۰

۵۶-۸

۶۶-۳۳۵۶۹۱-۲

۶۶-۳۳۵۶۹۱-۲

۶۶-۳۳۵۶۹۱-۲

www.zendegionline.ir



مبانی تغذیه در بزرگی خوش خیم پروستات

در شماره پیشین، با بیماری بزرگی خوش خیم پروستات (BPH) آشنا شدیم و در رابطه با علائم بالینی، برخی از تست‌های تشخیصی، مکانیسم ایجاد بیماری و همچنین عوامل خطری که می‌تواند مسیر بروز BPH را تسهیل کند نکاتی بیان شد. همچنین اشاره کردم که چاقی، اضافه وزن، توده چربی بالا و دریافت مازاد کالری می‌تواند خطر BPH را افزایش دهد. علاوه بر این اشاره کردم که دریافت بیش از حد پروتئین می‌تواند خطر بروز BPH و همچنین سرطان پروستات را افزایش دهد. مصرف بالای منابع پروتئین حیوانی بالاخص گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده نیز به عنوان متهمین اصلی بروز سرطان پروستات شناخته شده است. در قسمت دوم از این مقاله، به ادامه بررسی ارتباط میان تغذیه و BPH و سرطان پروستات خواهیم پرداخت.



سعید قنادی محمدی
کارشناس ارشد تغذیه
saheedghannadi@yahoo.com

۱ چربی‌ها: مطالعه‌ای که در رده سلولی و مولکولی انجام گرفته بود نشان داد پیروی طولانی مدت از رژیم غذایی پرچرب می‌تواند موجب افزایش سطح التهاب در بدن شده و در نهایت در تکثیر سلولی پروستات نقش داشته باشد (نشریه Aging، سال ۲۰۱۹). پیش‌تر نیز در مطالعه‌ای که بر روی موش‌ها صورت گرفته بود مشخص گردید که رژیم غذایی با چربی اشباع بالا منجر به رشد فزاینده بافت پروستات و افزایش خطر سرطان پروستات می‌شود (نشریه Nutrients، سال ۲۰۱۵). بررسی‌های انجام گرفته نشان می‌دهد که رژیم غذایی پرچرب در موش‌ها می‌تواند از طریق ایجاد مقاومت به انسولین و افزایش سطح دو هورمون در خون یعنی انسولین و IGF-1 منجر به پیش‌روی آسیب‌های سلولی پروستات به سرطان پروستات (از نوع آدنوکارسینوما) گردد (نشریه Carcinogenesis، سال ۲۰۲۲). هرچند دیده شده است هورمونی به اسم ملاتونین که به هورمون خواب شبانه نیز معروف است می‌تواند اثرات مخرب رژیم غذایی پرچرب بر روی پروستات را کاهش داده و حتی بازیابی آسیب‌های بافتی جزئی ایجاد شده در پروستات ناشی از افزایش سن را نیز بهبود بخشد (نشریه Cell Biology International، سال ۲۰۲۱).

مطالعه‌ای که اخیراً منتشر شده نشان می‌دهد اسیدهای چرب اشباع و کلسترول در مسیر بروز سرطان پروستات، می‌توانند اثر هم‌افزایی از خود نشان دهند و خطر را چندین برابر افزایش دهند (نشریه Neoplasia، سال ۲۰۲۲). سطح بالای اسیدهای چرب آزاد در خون می‌تواند از طریق محرک‌های گیرنده فعال کننده پرولیفراسیون پروکسیژوم گاما و همچنین افزایش مقاومت به انسولین، خطر بروز سرطان پروستات را افزایش دهد (نشریه Cancer Management and Research، سال ۲۰۲۰). میزان نرمال سطح اسیدهای چرب آزاد در حالت ناشتا در مردان و زنان باید به ترتیب ۰/۶-۱/۰ و ۰/۴۵-۰/۱ میلی‌مول بر لیتر باشد. کاهش تدریجی اضافه وزن، ورزش منظم، ترک دخانیات و دوری از بی‌خوابی‌های شبانه‌از رویکردهای مهمی است که می‌تواند به کاهش سطح اسیدهای چرب آزاد خون کمک کند (نشریه Nutrients، سال ۲۰۱۹).

۲ کلسترول: سطح بالای کلسترول خون با BPH و سرطان پروستات در ارتباط است. متابولیت کلسترول به نام اپوکسی کلسترول در بافت تکثیر شده خوش خیم BPH و همچنین بافت سرطانی پروستات یافت شده است. دیده شده که

۳ اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶: غذاهای غنی از اسیدچرب امگا ۳ شامل ماهی‌های آب سرد (سالمون، خال‌مخالی و ساردین)، جلبک‌ها، بذر کتان، روغن کنولا و گردو می‌باشد. رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ می‌تواند به کاهش تأثیر پروستاگلاندین‌ها و لکوترین‌ها بر روی مسیر التهابی BPH کمک کند. مطالعه انجام گرفته بر روی حیوانات و سلول‌های انسانی در آزمایشگاه نشان داده است که DHA (دوکوزا هگزانوئیک اسید؛ یکی از اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشد) می‌تواند موجب مهار اثر استرادیول و تستوسترون بر BPH شود. همچنین مشخص گردید این اسید چرب قادر به مهار بیان ژن گیرنده‌های آلفا استروژن و آندروژن در بافت پروستات شود (نشریه Experimental Cell Research، سال ۲۰۱۶). پیش‌تر و در سال ۲۰۰۲ بیان شده بود که EPA و DHA می‌تواند از طریق افزایش پراکسیداسیون لیپیدی، موجب تحریک فعالیت آنزیم ۵-آلفا ردوکتاز گردد که به دنبال آن سطح هورمون دی‌هیدروتستوسترون در پروستات افزایش یافته و رشد بافت پروستات تقویت شود (نشریه The American Journal of Clinical Nutrition، سال ۲۰۰۲).

این احتمال نیز بسیار قوی می‌باشد که افزایش دریافت منابع غذایی امگا ۳ و کاهش نسبت امگا ۶ به امگا ۳ می‌تواند منجر به کاهش پیشروی سرطان پروستات گردد (نشریه Nutrition and Cancer، سال ۲۰۱۳ و نشریه Cancer Prevention Research، سال ۲۰۱۴). با این حال، مطالعه فرآنانالیز انجام گرفته در سال ۲۰۲۱ هیچ ارتباطی را میان EPA (ایکوزاپنتانوئیک



داروهای کاهنده سطح کلسترول خون (مهارکننده‌های ۳-هیدروکسی-۳-متیل گلوکوتاریل کوآنزیم آ ردوکتاز یا همان استاتین‌ها) می‌تواند خطر BPH و سرطان پروستات را کاهش دهد. مواد غذایی با میزان بالای کلسترول و اسیدهای چرب

اسید) و DHA با سرطان پروستات پیدا نکرد (نشریه Nutrients). نتایج مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۲۲ نشان داد که نه تنها سطح بالای EPA و DHA با افزایش خطر سرطان پروستات ارتباطی ندارد، بلکه می‌تواند اثر محافظتی نیز از خود نشان دهد (نشریه Cardiology and Cardiovascular Medicine). مطالعه‌ای فرآنانالیز در سال ۲۰۲۲ نیز نشان داد منابع غذایی دریایی امگا ۳ (EPA و DHA) می‌تواند بقای بیماران سرطانی به خصوص مبتلا به سرطان پروستات را به طور قابل توجهی افزایش دهد (نشریه Critical Reviews in Food Science and Nutrition). به نظر می‌رسد احتمالاً سطح اسید چرب EPA در پروستات نیز با خطر بروز سرطان پروستات رابطه معکوسی داشته باشد. این ارتباط میان سطح EPA گلبول‌های قرمز خون و خطر سرطان مشاهده نشد (نشریه Nutrients، سال ۲۰۱۹). نویسنده مقاله مروری به چاپ رسیده در سال ۲۰۲۲ در نشریه The Aging Male پس از انداختن نگاهی گذرا به یافته‌های چند مطالعه پیشین، تصمیم گرفته است محتاطانه عمل کرده و میانه را بگیرد و بدون جانب‌داری از اسیدچرب خاصی، بر همان توصیه کلی پافشاری کند؛ یعنی جایگزینی منابع غذایی با اسیدهای چرب اشباع با



اشباع غنی از اسیدچرب آراشیدونیک نیز می‌باشد که منجر به ایجاد التهاب در بدن می‌شود. کاهش مصرف این غذاها با کاهش التهاب می‌تواند فوایدی برای سلامت پروستات در بیماران مبتلا به BPH داشته باشد. در بیمارانی که دچار سندرم متابولیک و BPH هستند، پیروی از رژیم غذایی با بار گلاسیمی پایین و انجام منظم فعالیت بدنی منجر به بهبود سطح چربی خون و همچنین علائم BPH می‌گردد (نشریه Clinical Nutrition ESPEN، سال ۲۰۱۹). مطالعه‌ای مورد - شاهدی در سال ۲۰۲۲ در بیمارستانی در ایتالیا انجام گرفت و نشان داد که پیروی از رژیم غذایی کاهنده کلسترول خون می‌تواند با کاهش بروز سرطان پروستات در ارتباط باشد. افزایش مصرف منابع سلولزی مانند سبزیجات، اسیدهای چرب با یک پیوند دو گانه (مانند روغن زیتون) و حبوبات و کاهش مصرف اسیدهای چرب اشباع، کلسترول و قندهایی با شاخص گلاسیمی بالا از مهم‌ترین رویکردهای در نظر گرفته شده جهت به کارگیری با هدف کاهش کلسترول خون بود (نشریه Food and Function).

منابع پروتئینی کم چرب یا حاوی امگا ۳ (ماکیان بدون پوست و ماهی‌ها) که به نظر می‌رسد بهترین رویکرد را پیش گرفته است، چرا که مقاله مروری دیگری که در سال ۲۰۲۲ در نشریه The World Journal of Men health به چاپ رسید نیز به نتیجه روشن و قاطعی در مورد ارتباط میان امگا ۳ با BPH و سرطان پروستات دست نیافت و به علت وفور مطالعات متناقض، تصمیم‌گیری را به آینده موکول کرد. مطالعه‌ای آینده‌نگر نیز که در سال ۲۰۲۰ در نشریه International Journal of Cancer منتشر شد، به رابطه مثبت میان دریافت بالای اسیدهای چرب ایکوزانوئیک EPA (eicosenoic acid) و آلفا-لینوئیک اسید با خطر سرطان پروستات کشنده اشاره کرد. با این حال، بررسی‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهند که اسید چرب EPA در بیماران مبتلا به سرطان پروستات می‌تواند به کاهش رگ‌زایی توده سرطانی در این بیماران کمک کند (نشریه Molecular Cancer Research، سال ۲۰۲۱).

❖ رویکرد ترکیبی شاید بهتر باشد: نتایج یک مطالعه مداخله‌ای انجام گرفته بر روی مردان ۷۰ ساله و مسن‌تر ساکن در ۵ کشور اروپایی نشان می‌دهد که یک رویکرد ترکیبی احتمالاً بتواند خطر سرطان پروستات را به طور قابل توجهی کاهش دهد. این رویکرد شامل ۳ مورد زیر می‌باشد که باید هر سه با همدیگر اتخاذ شود (نشریه Frontiers in Aging، سال ۲۰۲۲): الف) دریافت روزانه ۱ گرم مکمل امگا ۳ (EPA و DHA) ب) دریافت روزانه ۲۰۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین 3D ج) انجام تمرینات مقاومتی سبک



افقی نو: بر اساس مطالعه‌ای جدید، محققین به این نتیجه رسیده‌اند که یکی از مشتقات اسید چرب DHA می‌تواند خاصیت خودکشی سلول‌های سرطانی پروستات در انسان را تقویت کند؛ این ترکیب مشتق شده، دی‌ووکوزاهگزانوئین می‌باشد (نشریه Current Research in Pharmacology and Drug Discovery، سال ۲۰۲۲).

۴

لیکوپن، آنتی‌اکسیدانی معروف برای پروستات: لیکوپن، آنتی‌اکسیدانی قوی از خانواده کاروتنوئیدها می‌باشد که به مقدار زیادی در گوجه فرنگی و هندوانه یافت می‌شود، اما آیا لیکوپن می‌تواند یک عامل حفاظتی در برابر BPH باشد؟ در سال ۲۰۲۱ نتایج یک مطالعه فرآنانالیز به بی‌اثر بودن مصرف لیکوپن بر کاهش سطح PSA سرمی مردان مبتلا به سرطان پروستات غیر متاستاتیک (غیرمهاجم) اشاره کرد (نشریه Nutrition and

Cancer)، مطالعه‌ای فرآنانالیز در سال ۲۰۲۲ که از جمع‌بندی نتایج چندین مطالعه مداخله‌ای حاصل شده بود عنوان کرد که هیچ ارتباطی میان دریافت لیکوپن یا عصاره گوجه‌فرنگی با سطح PSA مشاهده نشد و یافته‌ها نشان داد که این آنتی‌اکسیدان قادر به کاهش معنادار سطح خونی PSA نیست. اما مکمل‌بازی با لیکوپن می‌تواند به کاهش سطح هورمون IGF-1 منجر شود. باور بر این است که هورمون IGF-1 می‌تواند خطر سرطان

پروستات را افزایش دهد (نشریه Complementary Therapies in Medicine)، در مطالعه‌ای فرآنانالیز در سال ۲۰۱۷ به ارتباط مثبت میان سطح هورمون IGF-1 و خطر سرطان پروستات اشاره شد (نشریه Cancer Causes and Control)، مطالعه طولی ۷ ساله نیز نشان داد در یافت میزان کافی لیکوپن از طریق رژیم غذایی می‌تواند به عنوان یک عامل حفاظت کننده در برابر سرطان پروستات عمل کند (نشریه Frontiers in Public Health، سال ۲۰۲۲).



ارتباط با ما ۳۰۰۰ ۷۱ ۱۸
www.zendegionline.ir

۵-آلفا ردوکتاز آنزیمی است که پروستات به کمک آن هورمون تستوسترون را به فرم فعال دی‌هیدرو تستوسترون تبدیل می‌کند که جزء ضروری در بزرگی خوش خیم پروستات به حساب می‌آید (نشریه Biomedicine and Pharmacotherapy)، یک مطالعه مروری دیگر نیز به اهمیت لیکوپن و گوجه‌فرنگی در کاهش خطر سرطان پروستات اشاره ویژه‌ای داشته است و با جمع‌بندی چندین مطالعه مورد - شاهدی و فرآنانالیز به این نتیجه رسیده است دریافت ۲۱-۹ میلی گرم لیکوپن در روز و یا داشتن سطح پلاسمایی ۸۵-۲/۱۷ میکروگرم بر دسی‌لیتر لیکوپن می‌تواند به طور معناداری خطر سرطان پروستات را کاهش دهد (نشریه Molecules، سال ۲۰۲۱).

شرطی که برای اثرگذاری بهتر لیکوپن در برابر

۵

سویا: سویا به عنوان یک استروژن بسیار ضعیف عمل می‌کند و همچنین قادر به مهار آنزیم ۵-آلفا ردوکتاز می‌باشد. مصرف محصولات غیر تخمیری سویا (توفو و شیر سویا) منجر به کاهش بروز سرطان پروستات می‌شود. سویا ممکن است بتواند گیرنده‌های هورمون استروژن را اشغال کرده و همچنین تجمع دی‌هیدرو تستوسترون در پروستات را کاهش داده و در نهایت از اثر این دو هورمون در بیماری‌زایی و یا تشدید بیماری جلوگیری کند (نشریه Clinical Nutrition ESPEN، سال ۲۰۱۹)، مطالعه‌ای فرآنانالیز در سال ۲۰۱۸ نیز به رابطه معکوس میان محصولات سویا تخمیر نشده، ایزوفلاون دریافتی (جنیستین و دیادزئین) و سطح ایزوفلاون سرمی با سرطان پروستات اشاره کرده بود که یافته‌های این مطالعه در نشریه معتبر Nutrients به چاپ رسید. مطالعه‌ای مروری دیگری نیز به بررسی تأثیر ایزوفلاون‌های سویا بر سرطان پروستات از طریق تأثیر بر گیرنده‌های آندروژن‌ها پرداخت و در نهایت به اثرات محافظت کننده ایزوفلاون در برابر این بیماری اشاره کرد. با این حال، به علت نبود داده‌های کافی و گاه وجود تناقض در میان داده‌ها، از ارائه توصیه بالینی امتناع ورزید (نشریه Molecular and Clinical Oncology، سال ۲۰۱۸)، همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد که لیکوپن قادر به کاهش دادن سطح PSA سرمی نیست، یک مطالعه مروری نظام‌مند نیز به بی‌اثر بودن ایزوفلاون سویا در کاهش سطح سرمی این آنزیم اشاره کرد (نشریه Nutrition and Cancer، سال ۲۰۲۱)، اخیراً همایشی بین‌المللی در ترکیه با عنوان استفاده از فرآورده‌های طبیعی جهت پیشگیری و درمان سرطان برگزار شد که در آن به نقش پررنگ سویا و جنیستین در کاهش خطر سرطان پروستات اشاره گردید. حتی

بیماری سرطان پروستات مطرح است، داشتن یک رژیم غذایی ضد التهابی است، یعنی اگر فردی از یک رژیم غذایی التهاب‌زا مانند رژیم‌های غذایی غربی پیروی کند که حاوی مقادیر فراوانی کالری مازاد، چربی‌های اشباع و قندهای ساده است، توانایی آنتی‌اکسیدان لیکوپن در جهت کاهش



به نقش ایزوفلاون‌ها در افزایش اثربخشی درمان‌های پزشکی مانند شیمی درمانی و پرتودرمانی در سرطان پروستات نیز پرداخته شد (نشریه Proceedings، سال ۲۰۲۰). **ایزوفلاون، دوست یا دشمن؟** نکته مهم در رابطه با نوع اثر ایزوفلاون‌ها بر گیرنده‌های استروژن این است که چه میزان استروژن در محیط وجود دارد. در صورتی که میزان استروژن موجود در محیط یا بافت بالا باشد، ایزوفلاون می‌تواند به عنوان یک مهار کننده عمل کرده و از اثر هورمون استروژن درون‌زاد بکاهد (نشریه The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology، سال ۲۰۰۶)، هرچند در مطالعه‌ای دیگر شرایط بسیار بیشتری برای نوع تأثیرگذاری ایزوفلاون در نظر گرفته شده است که شامل نوع و مقدار مصرف ایزوفلاون، زیست‌دسترسی و مقدار جذب آن، وضعیت هورمونی (سن، جنسیت و شرایط فیزیولوژیک) و همچنین وضعیت سلامت فرد می‌باشد که می‌تواند تصمیم‌گیری در مورد توصیه یا عدم توصیه به مصرف محصولات سویا و ایزوفلاون‌ها را پیچیده کند (نشریه Nutrients، سال ۲۰۲۰)، مطالعه‌ای مروری و بسیار جامع در سال ۲۰۲۱ به اثرات مثبت سویا و ایزوفلاون‌های موجود در آن (به خصوص جنیستین) در برابر سرطان‌های وابسته به هورمون مانند سینه و پروستات اشاره



خطر سرطان پروستات کاهش می‌یابد (نشریه Scientific Reports، سال ۲۰۲۱)، با اینکه گوجه‌فرنگی و هندوانه از منابع غذایی در دسترس و غنی از لیکوپن محسوب می‌شوند، اما انجیر، انار، پاپایا، پرتقال خونی و فلفل دلمه‌ای قرمز رنگ نیز حاوی مقادیر متنوعی از لیکوپن هستند (نشریه Oxidative Medicine and Cellular Longevity، سال ۲۰۲۱).

عارضه‌ای به نام لیکوپنیا (Lycopopenia): تغییر رنگ پوست از طیف رنگ‌زد تا نارنجی می‌تواند به علت مصرف بیش از حد لیکوپن باشد. تجمع رنگدانه قرمز لیکوپن در بخشی از پوست به نام stratum corneum اتفاق می‌افتد. با ایجاد تغییر در رژیم غذایی یا قطع مصرف مکمل، علائم پس از مدتی رفع می‌شود و جای هیچ نگرانی نیست.

کرد. ایزوفلاون‌ها از نظر ساختاری مشابه ۱۷ بتا استرادیول می‌باشند و قادر هستند به گیرنده‌های استروژن (آلفا و بتا) متصل شوند. همان‌طور که گفته شد در شرایطی که استروژن درون‌زاد در سطح بالایی وجود داشته باشد، جنیستین می‌تواند از طریق مکانیسم‌هایی به جلوگیری از ایجاد سلول‌های سرطانی و تکثیر و تمایز آن‌ها کمک کند؛ به طور مثال از طریق مهار عملکرد آنزیم‌های تیروژین پروتئین کیناز، کیناز فعال شده با میتوز و DNA پلی‌راز ۲ (نشریه Antioxidants).

گیرنده‌های استروژن آلفا و بتا چه تفاوتی دارند؟ تفاوت این گیرنده‌ها، در مکان و بافتی است که در آن حضور دارند. گیرنده‌های استروژن آلفا بیشتر در دستگاه تولید مثلی زنان (مانند رحم، واژن و تخمدان) و غدد پستانی، هیپوتالاموس و عضلات صاف عروقی یافت می‌شوند، اما گیرنده‌های بتا به مقدار فراوانی در پروستات، تخمدان، ریه‌ها، مغز، عروق خونی و استخوان‌ها وجود دارند. وجود گیرنده‌های استروژن در عروق خونی منجر به افزایش سطح التهاب پس از یائسگی می‌شود. به همین خاطر است که دیده شد مکمل‌یاری کوتاه مدت با ایزوفلاون گرفته شده از گیاه شبدر قرمز (۶۰ میلی‌گرم در روز به مدت ۲ هفته) در زنان یائسه منجر به کاهش التهاب عروقی در این افراد می‌شود (نشریه Frontiers in Cardiovascular Medicine، سال ۲۰۲۲).

سویا چه تأثیری بر سطح هورمون‌های مردانه در آقایان دارد؟ پاسخ این سؤال را مطالعه‌ای فرآنانالیز داده است. در این مطالعه که اخیراً و در سال ۲۰۲۱ در نشریه Productive Toxicology به چاپ رسیده، نشان داده شده است که نه سویا و نه ماده مؤثره آن، یعنی ایزوفلاون‌ها، نمی‌توانند هیچ تأثیر قابل توجهی بر سطح هورمون‌های مردانه و همچنین استروژن در آقایان داشته باشند.



قفس، قفس کتابها نیست؛

اگر با آنها هم‌نوا شویم.



در سال ۲۰۱۹ به این پرسش پاسخ داد و بیان کرد که بالاترین سطح التهاب‌زایی رژیم غذایی می‌تواند حدود ۱/۷ برابر خطر بروز سرطان پروستات را افزایش دهد و در نهایت پیشنهادهاش با هدف کاهش خطر بروز این بیماری، بر مصرف غلات کامل و سیوس دار، ماهی، سبزیجات سبز و

میوه‌ها استوار بود (نشریه Nutrition and Cancer). نتایج مطالعه‌ای آینده‌نگر که در سال ۲۰۲۱ در نشریه European Urology منتشر شد نیز عنوان کرد که بالا بودن مداوم سطح انسولین خون در کنار رژیم غذایی التهاب‌زایی می‌تواند خطر بروز سرطان پروستات را افزایش دهد.

شاخص التهابی رژیم غذایی: رژیم غذایی ما از مواد غذایی تشکیل می‌شود که اکثر آن‌ها یا خاصیت التهاب‌زا دارند یا قادر هستند از سطح التهاب بدن بکاهند، اما سؤال مهم اینجا است که آیا التهاب‌زایی رژیم غذایی می‌تواند بر پروستات تأثیر داشته باشد؟ مطالعه‌ای فرآنانالیز



هفته می‌تواند به طور قابل توجهی با کاهش خطر سرطان پروستات در ارتباط باشد (نشریه Cancer Communication). یکی دیگر از مغزهایی که در بیماران مبتلا به بدخیمی پروستات قابل توصیه است، بادام هندی می‌باشد که به دلیل دارا بودن ترکیبی به نام آناکاردیک اسید، می‌تواند رگ‌زایی تومور

جایگاه مغزها در رژیم غذایی ضدالتهابی: استفاده از مغزها برای افزایش خاصیت ضدالتهابی رژیم غذایی قابل توصیه است. از میان مغزها، پسته کمترین میزان چربی (چربی غالب پسته از نوع MUFA و PUFA می‌باشد) و کالری و بالاترین مقدار فیبر (از هر دو نوع محلول و نامحلول) را دارد. ویتامین‌های K، ویتامین E (گاما توکوفرول)، B6 و B1، فیتوسترول، مس، آهن و منگنز نیز از مهم‌ترین مواد مغذی پسته به حساب می‌آید. به علت محتوای خوب ویتامین E، خاصیت ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی قابل توجهی را دارا است. همچنین پسته خام از نظر میزان لوتئین و گزانتین، ۱۳ برابر بهتر از فندق می‌باشد. لوتئین و گزانتین از دسته کاروتنوئیدهای گزانتوفیل می‌باشد که عملکرد آنتی‌اکسیدانی قابل قبولی دارند. فرایند پرشته کردن موجب کاهش ۶۰ درصد فعالیت آنتی‌اکسیدانی در پسته می‌شود، با این حال میزان لوتئین تا میزان زیادی پایدار و ثابت باقی می‌ماند (مطالعه مروری به چاپ رسیده در نشریه Nutrients در سال ۲۰۲۱). مطالعه آینده‌نگر در سال ۲۰۲۲ نیز عنوان کرد مصرف بیش از ۴-۳ وعده از مغزها در طول

جایگاه مغزها در رژیم غذایی



ضدالتهابی: استفاده از مغزها برای

افزایش خاصیت ضدالتهابی رژیم

غذایی قابل توصیه است. از میان مغزها، پسته کمترین میزان چربی (چربی غالب پسته از نوع MUFA و PUFA می‌باشد) و کالری و بالاترین مقدار فیبر (از هر دو نوع محلول و نامحلول) را دارد. ویتامین‌های K، ویتامین E (گاما توکوفرول)، B6 و B1، فیتوسترول، مس، آهن و منگنز نیز از مهم‌ترین مواد مغذی پسته به حساب می‌آید. به علت محتوای خوب ویتامین E، خاصیت ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی قابل توجهی را دارا است. همچنین پسته خام از نظر میزان لوتئین و گزانتین، ۱۳ برابر بهتر از فندق می‌باشد. لوتئین و گزانتین از دسته کاروتنوئیدهای گزانتوفیل می‌باشد که عملکرد آنتی‌اکسیدانی قابل قبولی دارند. فرایند پرشته کردن موجب کاهش ۶۰ درصد فعالیت آنتی‌اکسیدانی در پسته می‌شود، با این حال میزان لوتئین تا میزان زیادی پایدار و ثابت باقی می‌ماند (مطالعه مروری به چاپ رسیده در نشریه Nutrients در سال ۲۰۲۱). مطالعه آینده‌نگر در سال ۲۰۲۲ نیز عنوان کرد مصرف بیش از ۴-۳ وعده از مغزها در طول



ترکیبات مهم:

گل‌های کاسنی حاوی ماده‌ای به نام شیکورین می‌باشند که مشتقی از کومارین به نام ۶ و ۷ گلوکو هیدروکسی کومارین است. ریشه حاوی تا ۸ درصد اینولین (پلی ساکارید)، لاکتوسین، لاکتوپیکرین، اسید شیکوریک، فلاونوئیدها، تانن‌ها، گلوکزیدها، کربوهیدرات‌ها، تری‌ترین‌ها، استرول‌های اشباع‌نشده، مس‌کوبی‌ترین لاکتون‌ها و اسید تارتاریک می‌باشد. ریشه کاسنی در صورتی که حرارت داده و یا به اصطلاح بو داده شود، بویی مشابه قهوه دارد؛ زیرا اینولین در اثر حرارت به اکسی‌متیل فوفورول تبدیل می‌شود که بوی آن کاملاً شبیه قهوه است.

داروشناختی و اثرات مهم:

مواد محلول در آب کاسنی دارای خواص تسکین‌دهنده سیستم عصبی مرکزی و اثرات آنتاگونیست قهوه و چای را دارد. به احتمال زیاد لاکتوسین و مشتقات وابسته آن موجب اثرات مسکن کاسنی می‌باشند. الیگوساکاریدهای متعدد موجود در کاسنی به عنوان «پروبیوتیک»‌های داخلی عمل می‌کنند که باعث تخمیرهای متعدد در سیستم روده می‌شوند. این گونه فعالیت‌های میکروبی در روده اهمیت بسیار زیادی برای سلامت سیستم روده‌ای – معده‌ای دارند.

در بعضی نقاط دنیا ریشه و برگ کاسنی مانند سبزیجات مصرف می‌شود. ریشه‌های کاسنی پس از بودادن، مانند قهوه برای نوشیدن استفاده می‌شود. کاسنی همچنین مسکن و مقوی قلب است. اینولین و ترکیبات وابسته موجود در ریشه کاسنی می‌توانند از یبوست جلوگیری کنند. از دیگر اثرات مهم کاسنی می‌توان ضد اسهال، ضد سرطان و اشتهاآور بودن آن را نام برد.

طریقه و میزان مصرف:

روزانه ۳ تا ۵ گرم پودر ریشه در ۱۵۰ تا ۲۵۰ میلی‌لیتر آب میل شود. همچنین می‌توان معادل ۱۰ گرم (دو قاشق غذاخوری) از برگ و ساقه و گل کاسنی را خرد یا له کرد و با یک لیوان آب به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه جوشانده و پس از صاف کردن مصرف نمود. این جوشانده را می‌توان با کمی شکر، نبات یا عسل شیرین کرد و روزی یک تا دو نوبت از آن خورد.



عوارض جانبی:

تماس با گیاه کاسنی ممکن است باعث درماتیت شود.

احتیاط:

افرادی که سنگ کلیه دارند باید با مشورت پزشک از کاسنی استفاده کنند.

مهم‌ترین اثرات گزارش‌شده:

ضد باکتری، صفرآور، ضد التهاب، ضد موتاژن، ضد نفخ، مقوی قلب، ملین، مسهل، ادرارآور، هضم‌کننده، شیرافزا، محافظ کبد، کاهش‌دهنده کلسترول، مسکن، تقویت‌کننده معده، تقویت‌کننده اعصاب و کاهش‌دهنده قند خون.

نکات قابل توجه:

۱ بهترین ریشه کاسنی برای مصرف، ریشه گیاه یکساله است، زیرا ریشه در سال‌های بعد ضخیم و چوبی می‌شود.

۲ کاسنی گونه‌های مختلفی دارد که از همه آنها استفاده می‌کنند. این گونه‌ها ممکن است از نظر رنگ گل و یا شکل برگ‌ها با هم متفاوت باشند.

۳ برگ‌های کاسنی را باید در تابستان چید تا هم رشد کافی کرده باشند و هم به گیاه آسیب نرساند. همچنین، نباید همه برگ‌ها را چید.

۴ کاسنی را می‌توان با دانه آن کاشت. زمینی که کاسنی در آن کشت می‌شود باید دارای رطوبت کافی باشد، و بهتر است کشت آن در اردیبهشت‌ماه صورت گیرد.

۵ کاسنی از قدیم در بسیاری از نقاط دنیا به عنوان گیاهی مفید برای کبد مشهور بوده است. همچنین، از این گیاه برای درمان قولنج‌های کبدی، یرقان، نارسایی‌های کبد و به عنوان صفرآور استفاده می‌کردند و در حال حاضر نیز برای رفع مشکلات کبد مصرف زیادی در جهان دارد.

۶ بسیاری از اثرات کاسنی، به خصوص در مشکلات کبدی، مربوط به ترکیبات سنگینی است که این ترکیبات در عرق کاسنی وجود ندارد و در عصاره و یا فرآورده‌هایی مانند جوشانده آن وجود دارد؛ لذا عرق کاسنی موجود در بازار اکثر خواص ذکر شده در این مقاله را ندارد و باید از فرآورده‌های صنعتی و یا جوشانده آن استفاده کرد.



کاسنی؛ گیاهی مفید برای کبد

کشاورزان در هنگام کشت کاسنی، ریشه آن را در شرایطی قرار می‌دهند تا در پاییز و زمستان دو نوع برگ تولید کند که به صورت سبزی به کار می‌رود. برگ گیاه جوان، به عنوان گیاه ادویه‌ای، مانند اسفناج

چای طعم تلخ و جاافتاده‌ای می‌دهد و یا به جای قهوه استفاده می‌شود. کاسنی جزء گیاهان مورد تایید سازمان دارو و غذای آمریکا است.



دکتر محمدحسین صالحی سورمقی
متخصص فارماکوتوزی
استاد دانشکده داروسازی

گیاه‌شناسی:

کاسنی گیاهی است علفی که ارتفاع آن تا ۱/۵ متر می‌رسد. ساقه کاسنی استوانه‌ای و باریک است و انشعابات آن در پایین بیشتر از بالاست. برگ‌های پائین و بالای ساقه با هم تفاوت دارند. برگ‌های قاعده گیاه دراز، دارای بریدگی‌های عمیق، منتهی به قطعات مثلث‌مانند و لبه آنها نیز دندانه‌دار است؛ اما هر چقدر به بالای ساقه نزدیک می‌شوند، برگ‌ها کوچک‌تر، لبه آنها تقریباً ساده و به شکل ساقه آغوش می‌باشند.

برگ‌ها به صورت متناوب هستند و تارهای زیادی





دنیای پرخاصیت آلو بخارا

این نوع آلو در واقع همان آلو تازه است، که با هسته خشک شده است. در حال حاضر ۷۰ درصد این نوع آلو در کالیفرنای آمریکا تولید می‌شود. این آلو منبع غنی فیبر است و به عنوان ملین از آن استفاده می‌شود. آلو برقانی تامین کننده بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. ضمناً کاروتن موجود در آلو در طی خشک شدن از بین نمی‌رود، بنابراین با مصرف آن می‌توان مقادیر با ارزشی از این آنتی اکسیدان را به رژیم غذایی افزود.

فوائد کلیدی	مواد مغذی کلیدی هر ۱۰۰ گرم (خام)	خشک	کنسرو آب آلو
• کمک به درمان و پیشگیری از یبوست	کالری	۱۶۰	۷۹
• کمک به پیشگیری از کم خونی ناشی از فقر آهن	چربی (g)	۰/۵	۰/۲
• کمک به درمان فشار خون بالا	کربوهیدرات (g)	۳۸	۲۰
• کاهش چربی مصرفی در غذاها	فیبر (g)	۷	۲
	فیبر محلول (g)	۴	۱/۵
	پتاسیم (mg)	۸۶۰	۳۴۰
	آهن (mg)	۳	۲
	کلسیم (mg)	۳۸	۲۶
	بتاکاروتن (mcg)	۱۵۵	۱۴۰
	سلنیوم (mcg)	۳	-

دکتر لادن گیاهی
متخصص تغذیه
عضو هیئت علمی پژوهشگاه ابن سینا



طرز تهیه و مصرف

- در تهیه انواع خوراکی‌های گوشتی و سوپ استفاده می‌شود.
- می‌توان آن را همراه با غلات صبحانه و کیک صبحانه مصرف نمود.
- از پوره آلو می‌توان به عنوان جایگزین روغن در تهیه برخی کیک‌ها و نان‌ها استفاده کرد.

چه مقدار مصرف کنیم؟

- هر ۱۰۰ گرم آلو برقانی تامین کننده ۲۳٪ از فیبر مورد نیاز بالغین می‌باشد.
- هر ۱۰۰ گرم آلو برقانی تامین کننده ۲۰٪ از نیاز روزانه آهن زنان است.



معمولاً از ۳/۵ کیلوگرم آلو تازه برای تهیه ۱ کیلوگرم آلو خشک استفاده می‌شود. کاروتن موجود در پوسته آلو در طی فرآیند خشک شدن حفظ می‌شود. بنابراین آلو بخارا منبع با ارزش این آنتی اکسیدان در رژیم غذایی است.

ویژگی‌های شفاف بخشی

و به تامین ۳۵۰۰ میلی گرم پتاسیم مورد نیاز روزانه کمک می‌کند. دریافت مقدار مناسب پتاسیم به حفظ تعادل مایعات در بدن نیز کمک می‌کند.

مشکل اضافه وزن

می‌توان از پوره آلو به جای بخشی از کره یا مارگارین مورد نیاز در تهیه برخی کیک‌ها و شیرینی‌های میوه‌ای، کیک هویج و غیره استفاده نمود. در این صورت افرادی که باید از رژیم‌های کم چربی استفاده می‌کنند و در عین حال تمایل به مصرف شیرینی هم دارند می‌توانند از این نوع شیرینی‌ها که با پوره آلو تهیه می‌شوند، استفاده کنند.

کم خونی ناشی از فقر آهن

از آنجایی که هر ۱۰۰ گرم آلو بخارا تامین کننده ۳ میلی گرم آهن غیر هم است، مصرف منظم آن برای افرادی که فاقد ذخایر کافی آهن هستند، خصوصاً گیاهخواران و افرادی که به مقدار کافی گوشت مصرف نمی‌کنند توصیه می‌شود. کمبود آهن می‌تواند نهایتاً به کم خونی بیانجامد که با علائمی چون خستگی شدید و عدم تمرکز همراه است.

فشار خون بالا

مصرف منظم آلو به حفظ سطح طبیعی فشار خون کمک می‌کند. زیرا آلو برقانی منبع غنی پتاسیم است

مصارف سنتی

در طب سنتی چینی از آب آلو گرم یا ولرم به عنوان اکسیری فرح بخش برای سم زدایی بدن از مواد زائد خصوصاً به هنگام صبح استفاده می‌شود. ژاپنی‌ها معتقدند مصرف آلو به انسان زیبایی می‌بخشد. در غرب هم قرن‌هاست که مصرف آلو و آب آلو برای درمان یبوست توصیه می‌شود.

فواید خاص

یبوست

آلوی تازه، خشک و نیمه خشک با افزودن سرعت حرکت مدفوع در روده بزرگ به پیشگیری و درمان یبوست کمک می‌کنند. این اثر مربوط به فیبر موجود در آلو است. فیبر منبع غذایی خوبی برای باکتری‌های روده بزرگ محسوب می‌شود و این باکتری‌ها با تخمیر فیبر باعث افزودن حجم مدفوع می‌شوند و در نتیجه عضلات دیواره روده حجم مدفوع بیشتری را به حرکت در می‌آورند و نهایتاً مواد دفعی را با سرعت و قدرت بیشتری به سمت بیرون دفع می‌کنند. همچنین آلو و آب آلو حاوی ماده ملینی به نام هیدروکسی فیل ایساتین ۱ هستند که عضلات صاف دیواره روده را مستقیماً تحریک می‌کنند. این تحریک نیز مجدداً باعث افزایش سرعت حرکت مدفوع می‌شود. بعلاوه ۱۰۰ گرم آلو بخارا حاوی ۱۰ گرم سوربیتول است که خاصیت ملینی دارد.



فواید فیبرها



کنترل و پیشگیری از بیماری قلبی عروقی: مصرف فیبرها با کاهش بیماری قلبی و عروقی در ارتباط است. رژیم‌های پر فیبر، جذب کلسترول را کاهش می‌دهد. مدیریت وزن بدن: فیبر سرعت تخلیه مواد غذایی از معده را کاهش می‌دهد در نتیجه، زمان بیشتری احساس سیری می‌کنید. غذاهای که فیبر بالاتری دارند کالری کمتری نیز دارند. فیبر باعث جوییدن بیشتر می‌شود و همچنین با افزایش انقباض معده و به دنبال آن افزایش ترشح بزاق و شیر معده، باعث افزایش حس سیری شده و دریافت غذا را کاهش می‌دهد.

کنترل و پیشگیری از دیابت نوع ۲: چون فیبرها سرعت هضم و جذب غذا را کاهش می‌دهند منجر به افزایش تدریجی سطح قند خون بعد از دریافت غذا شده و در نتیجه به کنترل قند خون کمک می‌کنند.

منابع غذایی فیبرها



- حبوبات
- غلات
- سبزی
- میوه
- دانه‌ها (چیا سید) و مغز دانه‌ها

فیبر نامحلول:



در دیواره سلولی گیاهان وجود دارد و در آب حل نمی‌شود مانند فیبر موجود در گندم، چاودار، سبوس گندم و بعضی از میوه‌ها و سبزی‌ها. فیبر نامحلول در مشکلات گوارشی مانند یبوست، هموروئید، اسهال مزمن توصیه می‌شود. فیبر نامحلول باعث افزایش حجم مدفوع می‌شود و عبور آن از روده و دفع را آسان‌تر می‌کند.

چگونه می‌توانید فیبرها را به رژیم غذایی اضافه کنید؟



صبحانه‌های غنی از فیبر

- غلات کامل یا غلات صبحانه آماده (سریال یا کورن فکلس) پر فیبر مانند جو دو سر (اوتمیل)
- نان، پنکیک و وافل غلات کامل
- میوه‌های با فیبر بالا مانند توت‌ها (بری‌ها)، سیب و گلابی
- افزودن مقدار خیلی کمی از مغزا مانند بادام، دانه‌ها مانند چیا سید به غلات صبحانه یا ماست

میان وعده‌های پر فیبر

- سبزی‌های تازه با حمص
- مغزا و میوه‌های خشک در حد مجاز برنامه غذایی
- پاپ کورن خانگی، بدون روغن
- ماست با میوه تازه و دانه‌ها

غذاهای پر فیبر در ناهار یا شام

- حبوبات در سوپ
- حبوبات در سالاد
- پاستا و ماکارونی، غلات کامل و انواع سالادها
- پر کردن نصف بشقاب با سبزیجات پخته

در جدول زیر مقدار فیبر موجود در برخی مواد غذایی نشان داده شده است.

جدول ۱- مقدار فیبر موجود در میوه‌ها

میوه‌ها	مقدار مصرف	مقدار کل فیبر (گرم)
رزبری (Raspberries)	۱ لیوان	۸
گلابی	۱ عدد متوسط	۵/۵
سیب با پوست	۱ عدد متوسط	۴/۵
موز	۱ عدد متوسط	۳
پرتقال	۱ عدد متوسط	۳
توت‌فرنگی	۱ عدد متوسط	۳

جدول ۲- مقدار فیبر موجود در سبزی‌ها

سبزیجات	مقدار مصرف	مقدار کل فیبر (گرم)
نخود سبز، آپیز	۱ لیوان	۹
بروکلی، آپیز، خرد شده	۱ لیوان	۵
شلغم، آپیز	۱ لیوان	۵
کلم بروکسل، آپیز	۱ لیوان	۴
سیب‌زمینی با پوست	۱ عدد متوسط	۴
گل کلم، خام، خرد شده	۱ لیوان	۲
هویج، خام	۱ عدد متوسط	۱/۵



معجزه فیبرها در سلامت

فیبر چیست؟



فیبر نوعی از کربوهیدرات از اجزاء گیاهان است که بدن نمی‌تواند هضم و جذب کند، اما نقش مهمی در سلامتی دارد.

دو نوع فیبر وجود دارد:



فیبر محلول: گروهی از مواد غذایی کربوهیدراتی که در آب حل می‌شوند، مانند فیبر موجود در برخی میوه‌ها، جودوسر، جو و حبوبات (نخود و لوبیا). مطالعات نشان داده‌اند که به دلیل وجود پسیلیوم، پکتین، دکسترین در این مواد غذایی خطر بیماری قلبی و عروقی و سکنه کاهش پیدا می‌کند.

ارتباط با ما
www.zendegionline.ir



دکتر غزاله اسلامیان

متخصص تغذیه

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع

غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

gh_eslamian@yahoo.com





کلینیک تغذیه



دکتر آرزیتا حکمت دوست
متخصص تغذیه

خوانندگان عزیز می‌توانند سوالات تغذیه‌ای خود را یا از طریق سایت zendegionline.ir و همچنین شماره پیامک ۳۰۰۰ ۷۱ ۱۸ با مشاوران تغذیه این نشریه، درمیان بگذارند.

سوال با سلام خدمت خانم دکتر عزیز. آقای ۷۵ ساله که با شکایت ضعف و بی‌حالی شدید و تغییر رنگ مدفوع به رنگ سیاه تیره به پزشک مراجعه کرده‌اند و بعد از معاینه و آزمایش متوجه شده‌اند که دچار خونریزی معده به دنبال مصرف داروی NSIAD شده‌اند، چه ملاحظات تغذیه‌ای را باید رعایت کنند؟

نیازش مصرف کند. به خصوص مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، مصرف بعضی از مواد آنتی‌اکسیدان مثل زردچوبه و استفاده از پروبیوتیک‌ها می‌تواند کمک کننده باشد. به اندازه کافی در رژیم فرد، اسیدهای چرب مورد نیاز بدن به خصوص امگا ۳ و در مرحله بعدی امگا ۶ وجود داشته باشد که منبع خیلی خوب آنها، روغن زیتون، روغن کانولا، انواع آجیل‌ها و ماهی‌ها هستند. رژیم غذایی فرد حتما باید سالم باشد. بهتر است که غذاها خیلی تند و پرادویه نباشند، نرم باشند، خوب پخته شده باشند و حداقل تا زمان بهبود، از مصرف غذاهای سرخ‌کردنی و فست‌فودها جلوگیری شود.

پاسخ زخم‌های معده اکثرا در اثر عفونت با یک باکتری به نام هلیکوباکتر پیلوری به وجود می‌آیند، ولی در بعضی از موارد هم هست که در اثر مصرف برخی از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی به وجود می‌آیند؛ مثل آسپرین، دیکلوفناک، بروفن، ناپروکسن و... که معمولا اگر در اثر مصرف داروها به وجود آمده باشند، باید دارو قطع و یا دوز آن کم شود و در کنار آن یک آنتی‌اسید هم مصرف شود. از نظر تغذیه‌ای برای اینکه بافت معده ترمیم شود و زودتر بهبود پیدا کند، فرد باید یک رژیم غذایی سالم، متعادل و متنوع داشته باشد و از همه گروه‌های مواد غذایی به اندازه مورد



جدول ۳- مقدار فیبر موجود در غلات

غلات	مقدار مصرف	مقدار کل فیبر (گرم)
اسپاگتی گندم کامل، پخته	۱ لیوان	۶
جو، پخته	۱ لیوان	۶
کینوا، پخته	۱ لیوان	۵
بلغور جو دوسر، آماده، پخته	۱ لیوان	۵
ذرت پرک یا پاپ کورن، بدون روغن	۳ لیوان	۳/۵
برنج قهوه‌ای، پخته	۱ لیوان	۳/۵
نان گندم کامل	۱ کف دست (۳۰ گرم)	۲

جدول ۴- مقدار فیبر موجود در حبوبات

حبوبات	مقدار مصرف	مقدار کل فیبر (گرم)
لپه پخته	۱/۲ لیوان	۸
عدس پخته	۱/۲ لیوان	۷/۸
لوبیا سیاه پخته	۱/۲ لیوان	۷/۵
لوبیا قرمز پخته	۱/۲ لیوان	۶/۳

جدول ۵- مقدار فیبر موجود در مغزها و دانه‌ها

مغزها و دانه‌ها	مقدار مصرف	مقدار کل فیبر (گرم)
بادام	۳۰ گرم	۳/۵
بادام هندی	۳۰ گرم	۰/۹
فندق	۳۰ گرم	۲/۷
پسته	۳۰ گرم	۳
گردو	۳۰ گرم	۱/۹
بادام زمینی	۳۰ گرم	۲/۴
تخم کدو	۳۰ گرم	۳
دانه چیا	۲ قاشق غذاخوری	۸
تخم شربتی	۲ قاشق غذاخوری	۱۴

شروع مقدار کمی فیبر به برنامه غذایی خود اضافه کنید و همزمان دریافت آب را نیز افزایش دهید و به تدریج مقدار فیبر دریافتی را افزایش دهید.

عوارض جانبی فیبر یکی از عوارض ناشی از دریافت زیاد فیبرها، نفخ دستگاه گوارش است. در صورتی که در گذشته از رژیم‌های غذایی کم فیبر پیروی می‌کردید، برای

روزانه چه مقدار فیبر، نیاز دارید؟ دریافت روزانه فیبر، ۲۰-۳۵ گرم در روز توصیه شده است.



آب آلو بخارا: آب آلو بخارا حاوی پتاسیم و انواع ویتامین ها می باشد. همچنین دارای خاصیت کاهش قند خون، تبهر، صفرا بر، دافع بلغم و ضد عطش می باشد. آشامیدن آب آلو بخارا جهت درمان و جلوگیری از استسقا، کلودرد، سرفه، ورم و سنگ کلیه، کم خونی، تلخی دهان، مسمومیت، تصلب شرائین، اسید اوریک و خشکی معده نیز می تواند مفید و مؤثر واقع شود.



آب انار: از جمله آب میوه مفید بیماران دیابتی می توان آب انار را نام برد که اثر مفرح دارد. مصرف رقیق شده آن با آب، در رفع بیماری قند خون، بیماری های مجاری ادرار، بیماری های مختلف ناشی از التهاب دستگاه های بدن و در بیماران عدم کفایت ترشح صفرا توصیه شده است. برای افراد مبتلا به قند خون آب انار ترش مفیدتر از انار شیرین است.

۰۶۶ ۴۳۵۶ ۶۶-۸
۰۶۶ ۴۳۵۶ ۹۱-۲



۳۰۰۰ ۷۱ ۱۸

ارتباط با ما



www.zendegionline.ir

Nutritional Value



سرکه سیب: مصرف سرکه سیب می تواند حساسیت به انسولین را در بدن بهبود داده و جذب کربوهیدرات های پیچیده را تحت تأثیر قرار می دهد. بر اساس تحقیقات اخیر، مصرف سرکه سیب رقیق شده با آب، می تواند نقش تأثیر گذاری در کاهش قند خون داشته باشد، به خصوص اگر قبل از خواب مصرف شود می تواند باعث کاهش میزان قند خون در صبح شود. می توانید سرکه سیب را با آب مخلوط کرده و کمی دارچین و لیمو به آن اضافه کنید و قبل از خواب میل کنید.

چای سبز: تحقیقات نشان داده اند که چای سبز بر سلامت کلی تأثیر مثبت دارد. همچنین می تواند به کاهش فشار خون و کاهش سطح کلسترول LDL مضر کمک کند. چای سبز سرشار از پلی فنول ها است، تحقیقات نشان داده مصرف چای سبز به کاهش خطر ابتلا به دیابت و افزایش توانایی بدن در پردازش و فرآوری قند کمک می کند. همچنین دارای پلی ساکاریدهایی است که به کاهش قند خون کمک می کنند.

چای های گیاهی: چای های گیاهی یا دمنوش گیاهان دارویی راه دیگری برای طعم دار کردن آب است. جوشاندن برگ برخی گیاهان در آب می تواند هم عطر و طعم و هم سلامتی به همراه داشته باشد. به عنوان مثال، شیرین بیان بدون افزایش سطح قند در خون طعم مناسبی به آب می بخشد. یک مطالعه حیوانی در سال ۲۰۰۷ نشان داد که سطح گلوکز در موش های دیابتی پس از مصرف عصاره شیرین بیان کاهش یافته است. این نشان می دهد که شیرین بیان ممکن است پتانسیل کمک به کاهش قند خون در مبتلایان به دیابت را داشته باشد.



نوشیدنی های مناسب برای دیابتی ها

taghaive@zendegionline.ir

www.zendegionline.ir



بهترین نوشیدنی ها

شکوفه قاسمی
کارشناس ارشد صنایع غذایی
دانشگاه علوم پزشکی تهران



لیوان آب بنوشید و سپس ببینید که بدن چگونه واکنش نشان می دهد. بدون شک، آب از همه لحاظ یک نوشیدنی عالی است، چرا که نه قند و نه کربوهیدرات دارد و به راحتی هم قابل دسترس است. شاخه های گیاهان خوشمزه مانند نعنا و ریحان را نیز می توان به آب اضافه کرد. یک مطالعه نشان می دهد که افزودن عصاره آلوئه ورا به آب ممکن است به نفع افراد دیابتی باشد.

آب خیار: خیار سرشار از آهن، فسفر، انواع اسید آمینه ها، ویتامین A، ویتامین

آب: در صورت هیدراتاسیون، آب بهترین گزینه برای افراد دیابتی است، زیرا باعث افزایش قند خون شما نمی شود. هیدراتاسیون مناسب بر سلامت جسمی و روانی تأثیر می گذارد و هر سیستم بدن نیاز به آب دارد. مصرف آب به مقدار کافی می تواند باعث دفع بیشتر گلوکز از طریق ادرار شود. سطح قند خون بالا می تواند باعث کمبود آب بدن شود. هنگامی که فرد به علائم گرسنگی و تشنگی یا خوردن شیرینی نیاز دارد، می تواند اشتباه کند. این باعث می شود برخی از افراد به نوشابه و آب میوه ها میل پیدا کنند. در صورت بروز چنین تمایلی، بهتر است ابتدا یک



☞ **قهوه:** در مورد مصرف قهوه در مبتلایان به دیابت بحث وجود دارد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۲ نشان داد که نوشیدن قهوه می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند و سطح خطر را برای افرادی که دو تا سه فنجان در روز می‌نوشند کاهش می‌دهد. این همچنین در مورد افرادی که روزانه چهار فنجان یا بیشتر قهوه کافئین‌دار یا بدون کافئین می‌نوشند، صدق می‌کند. مانند چای، نوشیدن قهوه بدون قند مهم است. افزودن شیر، خامه یا قند به قهوه باعث افزایش کل کالری می‌شود و می‌تواند بر قند خون تأثیر بگذارد.

☞ **آب آرتیشو یا کنگر فرنگی:** از جمله آب سبزیجات مفید بیماران دیابتی می‌توان آب با شیر به برگ آرتیشو را نام برد که دارای املاح معدنی مختلف است و دارای مصارف درمانی زیادی است. مصرف آن قند خون، اوره خون و مقدار درصد غیرطبیعی کلسترول خون را کاهش می‌دهد. معمولاً آب آرتیشو، به آب سبزی‌هایی نظیر: آب کرفس، آب کاسنی، آب ترخون و یا آب جعفری برای تأثیر بهتر بر روی کبد اضافه می‌شود. بهتر است بدانید که آب کرفس اثر تصفیه‌کننده خون و مدر - آب کاسنی اثر تصفیه‌کننده خون، تقویت‌کننده اعمال کبد و کلیه و آشته‌آور- آب ترخون اثر ضد عفونی‌کننده به‌خصوص در دستگاه هضم و آب جعفری خاصیت تصفیه‌کننده خون، نیرو دهنده و بازکننده مجاری عروق دارد.

☞ شربت آلبیمو: هیچ چیز

مانند شربت آلبیمو در تابستان مزه نمی‌دهد. بهتر است که این شربت را خودتان در منزل تهیه کنید. به این ترتیب، آب، لیموی فشرده تازه، شیرین‌کننده بدون کالری و چند قالب یخ را مخلوط کرده و سپس یک نوشیدنی سالم را نوش جان کنید.

☞ **آب سبزیجات:** از آنجا که بیشتر آب‌میوه‌ها قند زیادی دارند، بنابراین آب گوجه‌فرنگی یا آب سبزیجات جایگزین مناسبی است. می‌توان سبزیجات برگ سبز که منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی است را با کرفس یا خیار و یک مشت توت‌فرنگی مخلوط کرد.

☞ **شیر کم‌چرب:** برخی مواقع بدن به چیزی بیش از آب نیاز دارد و شیر ممکن است انتخاب خوبی باشد، شیر گاو بدون چربی یا شیر سویا، شیر برنج یا انواع شیرهای شیرین نشده آجیل‌ها مانند شیر بادام می‌تواند کالری، ویتامین و مواد معدنی لازم را برای بدن فرد تأمین کند. از آنجایی که شیر

به ذکر است که شیر سویا و برنج حاوی کربوهیدرات هستند. حتی شیر بادام بدون قند مقدار کمی کربوهیدرات دارد، اما فرد مبتلا به دیابت باید ارزش غذایی شیر خود را بررسی کند و از میزان کربوهیدرات موجود در یک وعده خود اطمینان حاصل کند.

حاوی مقداری کربوهیدرات است باید مقدار کربوهیدرات آن را در شمارش میزان کربوهیدرات روزانه خود به حساب آورید. نوشیدن شیر باید در روز به یک یا دو لیوان محدود شود. علاوه بر این، گزینه‌های کم قند مانند شیر نارگیل را می‌توان امتحان کرد. لازم

☞ نوشیدنی‌های گازدار و رژیمی

نوشیدنی‌های گازدار در بالای لیست نوشیدنی‌هایی که باید از آنها اجتناب شود، ذکر شده است. نوشابه‌های گازدار و اسیدی نیز با افزایش وزن و پوسیدگی دندان در ارتباط هستند، بنابراین بهتر است آنها را دور از چشم قرار دهید. شیرین‌کننده‌های

☞ نوشیدنی‌های انرژی‌زا

نوشیدنی‌های قندی مانند نوشیدنی‌های انرژی‌زا، می‌توانند خطر دیابت نوع ۲، افزایش وزن و سندرم متابولیک را افزایش دهند. اضافه وزن یک عامل خطر برای ایجاد دیابت نوع ۲ است و هم چاقی و هم دیابت از ویژگی‌های سندرم متابولیک هستند. نوشیدنی‌های انرژی‌زا هم از نظر کافئین و هم از نظر کربوهیدرات زیاد هستند. تحقیقات نشان داده که نوشیدنی‌های انرژی‌زا نه تنها قند خون شما را افزایش می‌دهند، بلکه باعث مقاومت به انسولین می‌شوند. این مقاومت ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. کافئین زیاد می‌تواند باعث تحریک‌پذیری، افزایش فشار خون و بی‌خوابی شود. همه اینها بر سطح سلامت کلی فرد تأثیر می‌گذارد.

☞ آب‌میوه‌های قندی

آب‌میوه‌های شیرین می‌توانند مقدار زیادی کربوهیدرات را به رژیم اضافه کنند. این به قند خون آسیب می‌رساند و خطر اضافه وزن را افزایش می‌دهد. کسانی که مایل به نوشیدن آب‌میوه هستند باید اطمینان حاصل کنند که یک آب‌میوه ۱۰۰ درصد خالص را که حاوی قند اضافه نیست، دریافت می‌کنند. علاوه بر این، آب معدنی را می‌توان به یک یا دو آب میوه مورد علاقه اضافه کرد.

☞ کوکتل‌های میوه‌ای

نوشیدنی‌های شیرین مانند کوکتل‌های میوه مانند آب‌میوه با شکر شیرین می‌شوند، اما معمولاً حاوی مقادیر زیادی قند یا شربت ذرت هستند و حاوی کمی آب‌میوه طبیعی هستند. مقادیر زیادی قند را فراهم می‌کنند، اما از ارزش غذایی بسیار کم‌تری نسبت به آب‌میوه‌های ۱۰۰ درصد خالص برخوردار می‌باشند. کوکتل‌های میوه‌ای می‌توانند باعث افزایش قند خون در مقایسه با نوشابه‌های گازدار شوند. افراد دیابتی می‌توانند از مقادیر آب‌میوه‌های تازه و صد در صد خالص لذت ببرند، اما در مورد کوکتل‌های میوه‌ای آماده که حاوی آب میوه واقعی نیستند، مراقب باشید.

☞ نوشیدنی‌های الکلی

اگر به دلیل دیابت فشار خون بالا یا آسیب عصبی دارید، مصرف بیش از حد الکل می‌تواند این شرایط را بدتر کند. یک مطالعه حاکی از افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در مردان مشروبات الکلی است. در همین مطالعه مشخص شد که در زنان به دلیل مصرف زیاد خطر ابتلا به پیش‌دیابت یا دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. الکل بر تولید گلوکز کبد تأثیر می‌گذارد که می‌تواند منجر به کاهش غیر منتظره قند خون یا هیپوگلیسمی شود. مصرف‌کنندگان انسولین باید از تأثیر الکل بر میزان گلوکز آگاه باشند

☞ بدترین نوشیدنی‌ها

متابولیک همراه بود. این سندرم به تعدادی از شرایط اشاره دارد، از جمله:

- فشار خون بالا
- میزان کلسترول بالا
- میزان تری‌گلیسیرید بالا
- افزایش وزن
- قندخون بالا





سیب زمینی و برخی دیگر از آفت کش ها تا ۳۵ درصد پس از پوست کندن سیب زمینی کاهش می یابند. همچنین برخی آفت کش ها به میزان بیش از ۷۲ درصد در پوست گیری سیب درختی یا گوجه فرنگی از بین می روند و یاد محصول خام کشاورزی مانند خیار بعضی آفت کش ها در هنگام پوست گیری خیار بین ۵۷٫۲ تا ۶۷٫۳ درصد کاهش می یابند. کاهش کم برخی از آفت کش ها در هنگام پوست گیری می تواند به دلیل نفوذ آفت کش ها به درون گوشت محصولات خام کشاورزی فرآوری شده باشد که توسط خواص فیزیکوشیمیایی باقیمانده آفت کش در رابطه با ماهیت محصولات کشاورزی فرآوری شده کنترل می شود.

پوست گیری حذف قسمت بیرونی محصولات خام کشاورزی با پوست گیری، سبوس گیری، خرمن کوبی، جدا کردن پوسته و مرتب سازی موثرترین فرآیند آماده سازی مواد غذایی برای حذف بقایای آفت کش ها از محصولات خام کشاورزی است. مطالعات متعددی از حذف بقایای آفت کش های مختلف در محصولات خام کشاورزی از طریق لایه پوست گیری از ۷۰ تا ۱۰۰ درصد گزارش می دهند.

عملکرد سیستمیک بقایای آفت کش در این مورد همیشه با کاهش بقایای آفت کش از طریق لایه برداری مرتبط نیست، بنابراین برخی از آفت کش ها مثلاً در سیب زمینی تا ۵۰ درصد از طریق پوست کندن

بلانچینگ

بلانچینگ یکی از رفتارهای کوتاه مدت حرارت دهی سبزیجات در آب داغ یا بخار است. برخی از بقایای آفت کش ها را می توان به طور موثر با بلانچ کردن حذف کرد، اما قبل از بلانچ کردن، بسیار مهم است که سبزیجات و میوه ها را به طور کامل بشوید.

تأثیر پختن بر روی آفت کش ها در محصولات حیوانی، لبنی و روغن های گیاهی**محصولات حیوانی**

• اصولاً محصولات حیوانی همچنین منبع اصلی آلودگی بقایای آفت کش ها در جیره غذایی انسان هستند، زیرا حیوانات از علوفه ای که سم پاشی می شوند، تغذیه می کنند.

• پخت و پز تحت فشار، سرخ کردن و پختن بقایای آفت کش ها را از بافت چربی حیوانی پاک می کند.

محصولات لبنی

• جوشاندن شیر در دمای بالا باعث از بین رفتن باقیمانده آفت کش ها می شود.

روغن های گیاهی

• روغن های تصفیه شده دارای مقادیر کمتری از آفت کش ها هستند. گرم کردن خانگی روغن ها تا نقطه اشتعال خاص، باقیمانده آفت کش ها را حذف می کند.

دکتر مسیح انصاری
متخصص صنایع غذایی

**روش های خانگی برای زدودن آفت کش ها از مواد غذایی خام**

ذخیره سازی، نگهداری و فرآیندهای آماده سازی مواد غذایی در منزل ممکن است بقایای آفت کش ها را در مقایسه با محصولات خام کشاورزی از طریق واکنش های شیمیایی، بیوشیمیایی و فیزیکوشیمیایی تغییر دهد. اگرچه این فرآیندها معمولاً منجر به کاهش هر گونه باقی مانده آفت کش ها بر روی محصولات خام کشاورزی می شود، اما در موارد خاص بقایای این آفت کش ها ممکن است در محصول نهایی متمرکز شوند، به عنوان مثال در تولید میوه های خشک و غیره. اصولاً فرآوری محصولات غذایی کشاورزی به طور کلی مستلزم تبدیل محصولات خام کشاورزی فاسد شدنی به محصولی با ارزش افزوده بالا است که ماندگاری بیشتری دارد و به آماده شدن روی میز غذاخوری نزدیک تر می شود. در زیر به طور مختصر سرنوشت بقایای آفت کش ها در طول متداول ترین تکنیک های فرآوری مواد غذایی به کار رفته روی محصولات خام کشاورزی در فرآوری خانگی شامل شستشو، حذف قسمت های بیرونی محصولات خام کشاورزی مانند پوست گیری، سبوس گیری، پوست کنی، خرمن کوبی، مرتب سازی، خرد کردن، خرد کردن و چرخ کردن، پخت و پز و آبمیوه گیری اشاره خواهیم کرد.

شستشو کردن

شستشوی محصولات خام کشاورزی مرحله مقدماتی تهیه غذا در منزل است و تأثیر شستشو بر سرنوشت باقیمانده آفت کش ها در محصولات خام کشاورزی به خوبی مورد مطالعه گسترده محققین قرار گرفته و بررسی شده است. جالب ترین نتیجه گیری این مطالعات این است که قابلیت شستشوی یک آفت کش همیشه با حلالیت آن در آب مرتبط نیست و اینکه آفت کش های مختلف ممکن است در واحدهای فرآوری شده محصولات کشاورزی خام به روش های مختلف شستشو، شسته شوند. حذف آفت کش ها با شستشوی محصولات خام کشاورزی ممکن است نه

تنها از طریق حل کردن بقایای آفت کش ها در آب شستشو یا شستشو با مواد شیمیایی شامل شوینده ها، قلیایی، اسیدی، هیپوکلریت، نمک متابی سولفیت، آب ازن دار و غیره انجام شود، یا از طریق حذف گرد و غبار یا ذرات خاک که قبلاً لایه بیرونی محصولات خام کشاورزی آن ها را جذب کرده بودند، انجام می شود. استفاده از یک شوینده مناسب که توانایی حل کردن موم ها را داشته باشد، ممکن است باقیمانده آفت کش های موجود در لایه اپی کوتیکولار میوه را از بین ببرد. سایر عوامل شستشو یا روش های غوطه وری نیز ممکن است منجر به حذف انتخابی باقیمانده آفت کش ها از طریق مکانیسم های مشابه شوند.

باقی مانده آفت کش ها که پس از شستشو هنوز در میوه وجود دارد را می توان به آفت کشی نسبت داد که به داخل کوتیکول نفوذ کرده است. تشکیل محصولات جانبی احتمالاً سمی در حین شستشو نیز توسط چندین نویسنده مورد مطالعه قرار گرفته است. با توجه به این نتایج، انتظار نمی رود شستشوی معمولی با آب لوله کشی متابولیت های سمی ایجاد کند، در حالی که استفاده از سطوح بالای هیپوکلریت سدیم، پراکسید هیدروژن و پرمنگنات پتاسیم در آب شستشو و همچنین آب ازن دار می تواند باعث ایجاد اکسون از آفت کش های ارگانو فسفره توسط اکسیداسیون مواد شیمیایی شود.

شستشو در منزل

شستشو اولین روش به کارگیری به منظور حذف بقایای آفت کش ها بر روی محصولات خام کشاورزی می باشد. در منزل برای این هدف موارد زیر را می توان مدنظر قرار داد:



۱- شستشوی محصولات کشاورزی با آب حاوی ۲ درصد نمک سبب حذف بقایای آفت کش ها از روی سطح محصولات خام کشاورزی می شود.

۲- حدود ۷۵ تا ۸۰ درصد از بقایای آفت کش ها بر

روی محصولات کشاورزی با شستن آب سرد از بین می روند، البته بقایای آفت کش ها بر روی سطح محصولاتی مانند انگور ها، سیب ها، آلوها، گواوا، انبه ها، هلوها و گلابی ها و همچنین گوجه فرنگی ها،

بادمجان ها و پامیه ها نیازمند ۲ تا ۳ بار شستن با آب سرد می باشند.

۳- به منظور حذف بقایای آفت کش ها بر روی سطح سبزیجات برگی سبز، این محصولات باید به طور

کامل با آب شستشو شوند. بقایای آفت کش های کشاورزی در سبزیجات برگی سبز به طور رضایت بخشی توسط مراحل مانند شستن، بلانچینگ (انزیم بری) و پختن از بین می روند.



خرد کردن

خرد کردن، مخلوط کردن، فشردن و فرآورده‌های مشابه بر روی محصولات خام کشاورزی معمولاً بر بقایای آفت‌کش‌ها تأثیر نمی‌گذارد، زیرا اکثر آفت‌کش‌ها در بافت‌های اسیدی گیاه برای دوره‌های زمانی متوسطی که در تهیه غذا دخیل هستند، نسبتاً پایدار می‌مانند. با این حال، خرد کردن منجر به آزاد شدن آنزیم‌ها و اسیدها می‌شود که ممکن است سرعت هیدرولیتیک و سایر فرآیندهای تخریبی را در باقیمانده‌هایی که قبلاً توسط لایه‌های کوتیکولی جدا شده‌اند، افزایش دهد. نگرانی ویژه در مورد سرخ‌پخت باقیمانده‌ها باید در مورد ترکیبات آفت‌کش حساس به اسید که به آسانی در حضور مقادیر کمی از اسیدها هیدرولیز می‌شوند و سمی‌ترین متابولیت‌ها باید تشکیل شوند، مورد مطالعه قرار گیرد. فرآورده‌های تخریب آفت‌کش‌ها در طول ذخیره‌سازی محصولات خام کشاورزی می‌تواند با افزایش زمان نگهداری و دما به میزان قابل توجهی افزایش یابد، البته متابولیت‌های سمی‌تر در این موارد باید در ارزیابی خطرات سلامتی در نظر گرفته شوند.

آبگیری

به طور کلی مقدار باقی‌مانده آفت‌کش‌ها در آب‌میوه‌ها یا عصاره سبزیجات بین ۷۰-۱۰۰ درصد کاهش می‌یابد و مقدار کاهش آنها به نفوذ آفت‌کش‌ها به درون پوست میوه، پالپ و آب‌میوه (که عموماً حاوی مقداری مواد جامد هستند) بستگی دارد. محصولات جانبی پالپ یا تفاله، که اغلب شامل پوست می‌شوند، بخش قابل توجهی از باقی‌مانده آفت‌کش‌های چربی‌دوست را حفظ می‌کنند.

پختن

بقایای آفت‌کش‌ها ممکن است در طول پخت تبخیر، هیدرولیز و/یا تجزیه حرارتی شوند. با این حال، فرآورده‌ها و شرایط مورد استفاده در پخت غذا بسیار متنوع است. جزئیات زمان، دما، درجه از دست دادن رطوبت، باز یا بسته بودن سیستم و اضافه شدن یا عدم اضافه شدن آب در فرآیند برای تخمین سرنوشت سطح باقیمانده آفت‌کش‌ها مهم هستند. به طور کلی، سرعت تخریب و تبخیر باقیمانده‌ها با گرمای موجود در پخت و پز یا پاستوریزه شدن افزایش می‌یابد و مقدار هیدرولیز نیز ممکن است با

افزودن آب و افزایش دما افزایش یابد. مطالعات مختلف میزان بقایای آفت‌کش‌ها روی محصولات خام کشاورزی (گل کلم، و...) نشان می‌دهد که باقی‌مانده آفت‌کش‌ها از طریق حرارت دادن بدون افزودن آب به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه پایدار هستند. برخی از آفات کشاورزی تقریباً پس از پختن گل کلم بدون آب به مدت ۱۵ دقیقه و پس از تبدیل سیب به پوره استریل شده حذف شدند. تعدادی از محققین سرنوشت برخی از آفات کشاورزی را در حین جوشاندن سبزیجات مختلف با



چندین مطالعه نشان دادند که مقدار بیشتری از آفت‌کش‌ها که در گوشت سیب‌شناسایی شدند، در آب سیب تولیدی نیز به میزان بیشتری منتقل شدند. عملیات شفاف‌سازی با فیلتراسیون یا ساتریفلوژ در فرآیند آب‌میوه ممکن است بقایای آفت‌کش‌های باقی‌مانده در ذرات معلق را از بین ببرد و غلیظ کردن آب تحت خلأ نیز ممکن است آفت‌کش‌های منتقل شده در آب‌میوه را غلیظ کند.

آب مورد مطالعه قرار دادند و نتیجه گرفتند که این کاهش بین ۱۲ درصد تا ۴۸ درصد می‌باشد، به عنوان مثال این کاهش در اسفناج ۳۸ درصد و گل کلم ۲۹ درصد بود. به طور خاص، ممکن است برخی از آفت‌کش‌ها به آسانی در حضور مقادیر کمی اسید و/یا باز در طول حرارت یا جوشیدن هیدرولیز شوند.

کلینیک تغذیه



دکتر آزاده نجارزاده
استاد گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی یزد

خوانندگان عزیز می‌توانند سوالات تغذیه‌ای خود را یا از طریق سایت zendegionline.ir و همچنین شماره پیامک ۳۰۰۰ ۷۱ ۱۸ با مشاوران تغذیه این نشریه، درمیان بگذارند.

سوال با احساس ضعف و گرسنگی هنگام رژیم چگونه برخورد کنیم؟

پاسخ

یکی از مهم‌ترین و شایع‌ترین علل گرسنگی در رژیم‌های غذایی، عدم پیروی از یک رژیم غذایی متعادل است. در اکثر موارد، کسانی که رژیم کاهش وزن می‌گیرند، تمرکزشان بر کاهش کربوهیدرات و چربی است، اما مقادیر کافی چربی در رژیم غذایی خود، می‌تواند اثر سیر کنندگی برای فرد داشته باشد. یکی دیگر از مواد مغذی که در سیری نقش مهمی دارند، پروتئین‌ها می‌باشند.

ضمناً فیبر نیز تأثیر غیر قابل انکاری در پر نمودن معده و ایجاد حس سیری ایفا می‌نماید. اما باید توجه داشت در حین یک رژیم کاهش وزن، برای اینکه هم زمان احساس سیری و کاهش وزن وجود داشته باشد، باید از چربی‌های سالم (در حد محاسبه شده توسط متخصص تغذیه)، پروتئین‌های کم‌چرب (مثل حبوبات) و غذاهای پر فیبر نظیر سبزی خوردن و سالادهای سبزیجات

در تمام وعده‌های غذایی استفاده کنیم. ضمناً حذف وعده‌ها و میان‌وعده‌ها نیز می‌تواند باعث ایجاد حس گرسنگی و در نهایت عدم توانایی در ادامه پیروی از رژیم غذایی شود. بنابراین چنانچه در حال رعایت رژیم غذایی هستید، حتماً هم بر روی مواد غذایی که باید کمتر مصرف شوند و هم مواد غذایی که باید بیشتر مصرف شوند، تمرکز داشته باشید.





مواد غذایی حاوی باکتری مفید در جایگاه دارو

در بدن یک انسان بالغ ۱۰۰ تریلیون باکتری زنده (۱۰ برابر تعداد کل سلول‌های بدن) متعلق به ۴۰۰ گونه باکتری در روده انسان زیست می‌کنند که ۹۰ درصد آن‌ها در روده بزرگ زندگی می‌کنند. این باکتری‌ها ضمن اشغال ۵۰-۳۵ درصد از حجم کولون، یک کیلوگرم از وزن انسان را تشکیل می‌دهند. در افراد سالم حدود ۸۵ درصد از فلور میکروبی طبیعی روده (میکروبیوتا) را باکتری‌های مفید تشکیل می‌دهند که با تولید ترکیبات ضد میکروبی و اسیدهای چرب آزاد و تغییر شیمیایی اسیدهای صفراوی محیط را برای باکتری‌های بیگانه نامساعد می‌نمایند و انسان را در برابر سرطان‌های خاص از جمله سرطان روده بزرگ و بیماری‌های قلبی و عروقی محافظت می‌کنند.

درمان با باکتری‌های مفید بر پایه فلور میکروبی سالم استوار است.

استفاده از گونه‌های خاص فلور میکروبی روده انسان سالم به منظور تعدیل فلور میکروبی به هم ریخته آن‌درون، منطق درمان با باکتری‌های مفید را تشکیل می‌دهد (باکتری‌های مفید به گروهی از باکتری‌ها گفته می‌شود که در دستگاه گوارش انسان قرار دارند و با اعمال بیولوژیک برای میزبان خود در حفظ بقای سلامتی میزبان نقش مهمی ایفا می‌کنند بعضی گونه‌ها در عمل هضم شرکت می‌کنند و بعضی با باکتری‌های پاتوژن مبارزه می‌کنند و برخی باعث تحریک سیستم ایمنی می‌شوند).

مطالعات بالینی ۲۰ سال اخیر نشان داده است که برقراری توازن میکروبی بین باکتری‌های مفید و مضر در روده برای انسان حیات‌بخش است. عدم توازن میکروبی بین باکتری‌های مضر و مفید باعث بروز بیماری‌ها از جمله: اسهال، یبوست (مهم‌ترین نگرانی مردم)، آلرژی، اگزما، بیماری‌های التهابی، روده تحریک‌پذیر، چاقی و بیماری‌های کبدی ناشی از آن، سرطان و بیماری‌های خود ایمنی، خواهد شد، اما تعادل میکروبی و افزایش زنده‌مانی باکتری‌های

مفید عمیقاً بر فرآیندهای غذایی و تغذیه‌ای، میکروبی و فیزیولوژیکی و حمایتی و بر تولید رادیکال‌های آزاد اثر گذارند. از موارد مهمی که منجر به ایجاد تعادل میکروبی و افزایش زنده‌مانی باکتری‌های مفید می‌شود، ورود ترکیبی از دو نوع فیبر (محلول در آب و نامحلول در آب) در رژیم غذایی است. علاوه بر این مصرف لبنیات کم‌چرب، میوه و سبزی، غذاهای دریایی، مواد غذایی عاری از افزودنی‌ها و مکمل‌های پروبیوتیکی حاوی باکتری‌های مفید همانند لاکتوباسیلوس بیفیدوس و لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس در برقراری تعادل میکروبی و افزایش زنده‌مانی باکتری‌های مفید اثرات تاثیرگذاری از خود نشان داده است. همچنین امتناع از افراط در مصرف نمک مرئی، چربی مرئی و قندهای ساده در افزایش رشد و زنده‌مانی باکتری‌های مفید، بسیار تاثیرگذار نشان داده شده است.

نتایج حاصل از مطالعات بالینی بیانگر این است که فرآورده‌های غذایی و دارویی حاوی باکتری‌های مفید نه تنها حیات‌بخش هستند، بلکه سوش‌های انتخابی از باکتری‌های مفید همانند لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس باعث کاهش تکثیر سلول‌های سرطانی و لاکتوباسیلوس بیفیدوس باعث مهار سرطان روده بزرگ، شده‌اند.

همچنین نشان داده شده است که مصرف فرآورده‌های تخمیری از جمله: ماست معمولی، ماست صنعتی، خصوصاً ماست‌های حاوی باکتری‌های مفید (حاوی سوش‌های انتخابی تحت عنوان پروبیوتیک)، ماست حاوی پره‌بیوتیک (حاوی ماده محرک رشد باکتری‌های مفید) و ماست‌های سین‌بیوتیک (ترکیبی از باکتری‌های مفید + پره‌بیوتیک) به طور مستقیم باعث کاهش تولید مواد تومورزا و غیرمستقیم باعث کاهش آنزیم‌های مؤثر در ایجاد سرطان کولون شده است.

اسهال ناشی از مصرف آنتی بیوتیک

مطالعات متاآنالیز انجام شده توسط Johnston، Szajewska، Goldenberg با بررسی ۱۸ مطالعه بالینی (۳۴۳۲ کودک) و ۲۳ کارآزمایی بالینی (۴۲۱۳ کودک و بزرگسال) نشان داده‌اند که باکتری‌های مفید (پروبیوتیک) در پیشگیری از اسهال ناشی از مصرف آنتی بیوتیک‌ها در کودکان ۱۸-۰ سال اثر بخشی به سزایی داشته‌اند. همچنین اثر قابل ملاحظه‌ای در جلوگیری از اسهال ناشی از کلستریدیوم دیفیسیل از خود نشان داده‌اند.

اسهال حاد عفونی

مطالعات انجام شده توسط Guandalini، Allen، Bemaioia، Vandenplas، Tabbers، Khodadad و همکاران با انجام مطالعات مروری، ۸ متاآنالیز و بالینی و ۶۵ کارآزمایی بالینی (در نوزادان و کودکان) مشخص نموده‌اند باکتری‌های مفید (پروبیوتیک‌ها) در پیشگیری اولیه و ثانویه از اسهال‌های حاد عفونی به ویژه اسهال‌های ویروسی، کاهش مدت و دفعات اسهال حاد عفونی، کاهش طول و دفعات اسهال از خود اثرات مثبتی نشان داده‌اند. همچنین به طور اخص محصولات پروبیوتیکی حاوی سوش‌های انتخابی از جمله: لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتریوم باعث افزایش تعداد دفعات اجابت مزاج و بهبود قوام مدفوع و کاهش دردهای شکمی بر روی کودکان بالای دو سال شده است.

آلرژی‌های پوستی و غذایی

مطالعات انجام شده توسط Gerasimov، Betsi و همکاران بر اساس یک کارآزمایی بالینی با مصرف ۸ هفته‌ای باکتری‌های مفید در کودکان ۳-۱ ساله و یک مطالعه مروری در برگیرنده ۹ کارآزمایی بالینی، مشخص نموده‌اند که باکتری‌های مفید به طور مشخص باعث بهبود علائم اتوپیک شده، همچنین اطفالی که به مدت دو ماه این باکتری‌ها را دریافت نمودند کاهش چشمگیری در بروز درماتیت اتوپیک، آلرژی‌های پوستی و غذایی در آن‌ها مشاهده

شد. مهم‌تر اینکه به صورت درمان پیشگیری کننده به طور کاملاً مشخصی از بروز واکنش‌های آلرژیک در دوسال اول زندگی جلوگیری شد.

عفونت‌های تنفسی

مطالعات صورت گرفته توسط Ozen، Cobo، Hao و همکاران طی انجام یک مطالعه مروری شامل ۱۴ کارآزمایی بالینی، یک متاآنالیز شامل ۱۰ کارآزمایی بالینی (۳۴۵۱ کودک و بزرگسال) مشخص نموده‌اند که باکتری‌های مفید خصوصاً لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتریوم در کاهش و پیشگیری از عفونت‌های تنفسی فوقانی مانند سرماخوردگی، اوتیت مدیای حاد، فارنژیت و سینوزیت (حاد و مزمن)، کاهش قابل ملاحظه‌ای در طول مدت و بروز عفونت‌های دستگاه تنفس تحتانی (برونشیت و پنومونی) و همچنین بروز خستگی کودکان ۱۲-۳ ساله، از خود نشان داده‌اند.



نتیجه‌گیری

کودکان می‌شود. باکتری‌های مفید باعث کاهش PH روده به کم‌تر از ۴/۵ می‌شوند (PH اسیدی روده با ایجاد سرطان کولورکتال (CRC) نسبت معکوس از خود نشان داده است). همچنین باکتری‌های مفید باعث کاهش میزان بروز و شدت آنتر و کولیت نکروز دهنده در نوزادان کم‌تر از ۱۵۰۰ گرم و مرگ و میر ناشی در NICU شده است. علاوه بر این باکتری‌های مفید قادرند از عفونت دستگاه تناسلی زنان، زایمان زودرس، بیماری‌های التهابی روده، عفونت‌های مثانه و



گوشت، خرابی دندان‌ها و اسهال مسافرتی جلوگیری نمایند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف خوراکی باکتری‌های مفید از رشد و گسترش باکتری‌های پاتوژن که عامل ایجاد عفونت‌های ادراری، روده‌ای و تناسلی هستند، جلوگیری می‌کنند. هم‌اکنون تولید محصولات دارویی و غذایی حاوی باکتری‌های مفید توجه همگان را به خود جلب نموده است، ولی باید به این مسئله هم عنایت داشت که تولید آن‌ها به راحتی امکان‌پذیر نمی‌باشد، چرا که این فرآورده‌ها باید در مقابل اسید معده با استفاده از تکنیک microcapsulation حفاظت شوند تا بتوانند وارد روده شوند. علاوه بر این قرار است قرص‌های جویدنی از این محصولات تهیه شود که در این صورت استفاده از فن آوری خاص، تا باکتری‌های مفید از بین نروند، لذا بر همین اساس مطالعات جهت مصرف آسان‌تر باکتری‌های مفید ادامه دارد.

محدثه آصفری
کارشناس ارشد بهداشت
و ایمنی مواد غذاییدکتر محمد حضور
متخصص تغذیه و رژیم درمانی
mhozeori@gmail.com

بهترین نوشیدنی‌های فصل گرم

سبک زندگی افراد در فصول مختلف متفاوت است و غذاهایی که هر فرد در فصول مختلف می‌خورد باید متفاوت باشد. خوردن بعضی از غذاهای چرب و سنگین در فصل تابستان به علت داشتن کالری زیاد، باعث بالا رفتن حرارت بدن می‌شود. برای پیشگیری از گرم‌زدگی باید در فصل تابستان از خوراکی‌هایی استفاده کرد که تشنگی و گرمای بدن را کاهش می‌دهند. یکی از پیامدهای گرمای هوا و گرم‌زدگی،

تضعیف سیستم ایمنی بدن است. مصرف میوه‌های تابستانی حرارت بدن را پایین می‌آورد و از گرم‌زدگی جلوگیری می‌کند. نوشیدن شربت خاکشیر و آب لیمو، گلاب و آب زرشک نیز سبب کاهش حرارت بدن شده و فرد را در برابر گرم‌زدگی ایمن می‌سازد، البته این شربت‌ها باید به صورت کاملاً بهداشتی تهیه شوند.

دتوکس واتر (Detox Water) چیست؟

آبرسانی به بدن مخصوصاً در فصل تابستان اهمیت زیادی دارد. مواد مغذی، تنها از طریق غذا وارد بدن نمی‌شوند و آب در واقع مهم‌ترین ماده مغذی بدن است که عموماً از اهمیت آن غفلت می‌شود.

یکی از نوشیدنی‌های مفیدی که به تأمین آب بدن کمک می‌کند، دتوکس (Detox Water) یا آب طعم‌دار است. این نوشیدنی دارای خواص زیادی است و در عین حال آب کافی را برای بدن تأمین می‌نماید.

دتوکس، آب طعم‌دار شده یا آب ضد عفونی کننده و سم‌زدای است که از ترکیب آب با انواع میوه‌ها و سبزیجات تازه، طعم‌دار می‌شود. ویژگی دتوکس این است که از میوه‌های تازه در آن استفاده می‌شود و تهیه آن بسیار آسان خواهد بود. گاهی با نام آب با طعم میوه یا آب با عصاره میوه و یا آب غنی شده از اکسیژن نیز یاد می‌شود.



مزایا و خواص دتوکس

دتوکس واتر که به آب سم‌زدای شهرت دارد، دارای کالری اندک یا بدون کالری است و اعتقاد بر این است که سموم بدن را از بین می‌برد. در واقع با از بین بردن سموم بدن و تأمین عناصر ضروری و مفید، می‌تواند سلامت بدن را تضمین کند، سلامتی گوارشی را بهبود بخشد، در سلامت روان، پوست و کاهش وزن کمک کننده است، خاصیت چربی سوزی دارد و باعث افزایش سطح انرژی می‌شود.

در برخی مواقع از تقویت سیستم ایمنی به عنوان یکی از مهم‌ترین خواص آب سم‌زدای نام برده می‌شود، اما باید خاطر نشان کرد که اگرچه خوردن میوه‌ها و سبزیجات و حتی آب‌میوه‌ها (به ویژه ویتامین C هنگامی که به طور منظم مصرف شود) می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند، اما این ادعا کمی اغراق آمیز است، زیرا مقدار دریافت این مواد مغذی از دتوکس حداقل بوده و بسیار متغیر می‌باشد.

خواص دتوکس واتر مطابق با مواد استفاده شده در آن



ادعای سم‌زدایی دتوکس

مقدیر فراوانی از اکسیدان‌ها به واسطه عادات پد غذایی و آلودگی‌های محیطی، روزانه از طرق مختلف وارد بدن می‌شود. اکسیدان‌ها اجزایی هستند که با ساختار بدن انسان سازگاری ندارند و در دراز مدت باعث بروز خطرات جدی در بدن می‌شوند. این آلودگی‌ها نیاز به پاکسازی دارند که ابتدایی‌ترین ماده برای این امر آب است. برخی ادعا می‌کنند که آب به همراه قطعات میوه و سبزیجات، بهترین عملکرد را برای پاکسازی بدن، مخصوصاً کبد و کلیه‌ها خواهد داشت.

سم‌زدایی یا سم‌زداها که گاهی اوقات به آنها «پاک‌کننده» نیز می‌گویند، در طی سالیان گذشته محبوبیت خود را به عنوان یک روند سلامتی بخش حفظ کرده‌اند. طرفداران این محصولات ادعا می‌کنند که سم‌زداها به خلاص شدن بدن از سموم کمک می‌کنند و برای استراحت سیستم گوارش بسیار ضروری هستند و نتایج حاصل از آن شامل احساس جوانی، سلامتی و انرژی‌بخشی بیشتر است. سم‌زدایی معمولاً به سه دسته تقسیم می‌شوند:

– آن‌هایی که مایعات را جایگزین غذا می‌کنند.

– آن‌هایی که ادعا می‌کنند فرآیند سم‌زدایی طبیعی بدن را تقویت می‌کنند.

– آن‌هایی که دستگاه گوارش را از طریق روده بزرگ «پاکسازی» می‌کنند.

در واقع هر دسته از سم‌زدایی‌ها یا توجیه علمی ندارند و یا برخی از آنها همانند جایگزینی غذاهای جامد با مجموعه‌ای از مایعات، عوارض نامطلوبی بر سلامت بدن خواهند داشت. در این نوع سم‌زدایی، پروتئین و چربی رژیم غذایی حذف می‌شود و کمبود این مواد مغذی می‌تواند به مجموعه‌ای از عوارض جانبی منفی از جمله کاهش قند خون، کاهش بهره‌وری و خستگی منجر شود. سم‌زداها هیچ یک از این ادعاها را برآورده نمی‌کنند. حقیقت این است که هیچ مدرکی وجود ندارد که سم‌زدایی‌ها و پاک‌سازی‌ها واقعاً بتوانند سلامتی را بهبود بخشند و حتی ممکن است ضرر آنها بیش از فایده‌شان باشد. افراد بهتر است به جای سم‌زدایی، روی رژیم غذایی غنی از میوه‌ها و سبزیجات خام و پخته شامل فیبر محلول مانند لوبیا، آجیل و غلات تمرکز کنند. با این حال دتوکس، یک روش خوب برای از دست دادن وزن و از بین بردن تمام سموم در بدن است، اما اگر قصد مصرف دتوکس‌ها را با عملکرد خاصی دارید، حتماً قبل از تهیه آن‌ها با متخصص تغذیه مشورت کنید.



Detox Water برای ورزشکاران

ورزشکاران با توجه به میزان فعالیت که دارند نیاز بیشتری به آب دارند. استفاده از دتوکس می‌تواند نشاط و قدرت جسمانی را به ورزشکار هدیه دهد. دتوکس واتر یک نوشیدنی مناسب برای ورزشکاران است تا نیروی از دست رفته خود را باز یابند. امروزه برای استفاده ورزشکاران این نوشیدنی‌ها به صورت تجاری تولید و عرضه می‌شود تا ورزشکاران از یک نوشیدنی سالم به هنگام ورزش کردن برخوردار باشند.



نقش دتوکس واتر در چربی‌سوزی شکم و کاهش وزن

طرز تهیه این نوشیدنی و کالری بسیار اندک آن، باعث محبوبیت دتوکس در میان افرادی که قصد کاهش وزن دارند شده است و به جای نوشیدنی‌های شیرین دارای قند، مانند نوشابه یا آب میوه پیشنهاد می‌شود. نوشیدن آب طعم‌دار غنی شده از اکسیژن نیز منجر به چربی‌سوزی شکم می‌شود و برای افراد دارای اضافه وزن بسیار مفید است.

تبادل مایعات در زمان ورزش و حفظ میزان آب بدن، به ویژه در فصل تابستان بسیار اهمیت دارد. همچنین آب نقش مهمی در کاهش وزن دارد. آب به صورت موقت، متابولیک بدن را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود کالری بیشتری سوزانده شود. تحقیقات نشان داده‌اند که نوشیدن نیم لیتر آب متابولیسم را به میزان ۳۰ درصد در یک ساعت افزایش می‌دهد. این خاصیت در دتوکس واتر نیز وجود دارد.



تهیه دتوکس واتر در خانه

تهیه دتوکس یا آب طعم‌دار در خانه بسیار آسان است و تنها به آب و مجموعه‌ای از میوه‌ها و سبزیجات نیاز است. به سادگی مواد را خرد کرده و بسته به سلیقه خود به آب گرم یا سرد اضافه کنید. هر چه بیشتر از یک ماده استفاده شود، طعم آن قوی‌تر می‌شود. برای تهیه نوشیدنی سرد می‌توانید آب طعم‌دار شده را در یخچال بگذارید تا طعم‌ها عمیق‌تر به آب منتقل شود. همچنین می‌توان به جای استفاده از قالب‌های یخ، برش‌های میوه را در فریزر قرار داد و بعد از آن‌ها استفاده نمود. اگر قصد دارید در مدت زمان کوتاه‌تری نوشیدنی شما آماده شود، میوه‌ها و سبزیجات را بیشتر خرد کنید تا زودتر طعم خود را به آب انتقال دهند. رایج‌ترین میوه و سبزیجاتی که در تهیه دتوکس‌ها استفاده می‌شود متشکل از لیمو، خیار و نعنا است؛ اما طعم‌های دیگری از قبیل زنجبیل، پرتقال، شاتوت، فلفل هندی، زردمار، هندوانه و ریحان نیز طرفداران بسیاری را دارند. دتوکس‌ها را از میوه‌های تازه و به صورت روزانه تهیه و مصرف کنید و بیشتر از ۳ روز نگهداری ننمایید.

در پایان لازم به ذکر است که نکته مثبت و مهم این نوشیدنی با توجه به این که برای تهیه آن‌ها از آب به همراه قطعات میوه استفاده می‌شود کم کالری بودن آن نسبت به سایر نوشیدنی‌ها و مزه دار بودن آن نسبت به آب خالص است.



توصیه‌های کاربردی برای حفظ سلامت و تعادل مایعات بدن در فصل گرما

– نوشیدن آب فراوان در طول روز (مصرف مایعات را در طول روز پخش کنید و به یکباره حجم زیاد مایعات مصرف نکنید)

– رژیم غذایی سرشار از فیبر محلول و نامحلول

– به حداقل رساندن مصرف قندها و غذاهای چرب

و پر کالری

– افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات خام در رژیم غذایی

– اجتناب از مصرف غذاهای بسیار فرآوری شده



تشنج و ملاحظات تغذیه‌ای آن

تشنج

به تغییرات فعالیت الکتریکی مغز که به صورت ناگهانی رخ می‌دهد، تشنج می‌گویند. تشنج ممکن است یک بار اتفاق بیفتد، اما به تشنجهای مکرر صرع گفته می‌شود.

دکتر مهسا امیدیان
پزشک عمومی
متخصص تغذیه و رژیم درمانی
از دانشگاه علوم پزشکی تهران



محرك‌های شایع تشنج ناشی از صرع عبارتند از:

- بیماری و عفونت
- احساس خستگی شدید
- تغییر برنامه خواب یا کم‌خوابی شدید
- مصرف الکل یا مواد مخدر یا پروسه نادرست ترک الکل و مخدر
- استرس، نگرانی یا سایر علل عاطفی و روحی
- فراموشی مصرف دارو یا عدم مصرف دوز مناسب داروهای ضد تشنج یا مصرف نامنظم داروها
- تغییرات هورمونی در خانم‌ها مثلاً دوران قاعدگی
- عواملی که باعث تحریک و تهییج بیش از اندازه حواس می‌شوند، مانند نور شدید و خیره کننده،



بازی‌های کامپیوتری یا کار با کامپیوتر.
• تغذیه نامناسب و کمبودهای غذایی: افت شدید قند خون در افراد مبتلا به دیابت، کمبود ویتامین B6 می‌تواند سبب بروز تشنج در کودکان گردد، کاهش مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم نیز بر فعالیت الکتریکی سلول‌های مغزی تأثیر گذاشته و منجر به تشنج می‌شود.
این محرک‌ها صرفاً باعث ایجاد تشنج در افرادی می‌شوند که از قبل مستعد ابتلا به آن هستند. تشخیص محرک‌های شخصی برای افراد معمولاً دشوار است، اما یادداشت‌های روزانه جهت شناسایی محرک‌های بالقوه و تلاش برای اجتناب از برخی محرک‌ها به جلوگیری از وقوع تشنج کمک می‌کند.

علائم عمومی یا هشدار دهنده تشنج

- خیره شدن
- رعشه و حرکات لرزشی دست‌ها و پاها
- گرفتگی و سفتی بدن
- از دست دادن هوشیاری
- مشکلات و اختلالات تنفسی یا قطع تنفس
- زمین خوردن ناگهانی و بدون دلیل
- از دست دادن کنترل مثانه و روده
- عدم واکنش به صداها یا کلام در مدت کوتاهی
- گیج و مات بودن
- خواب‌آلودگی و تحریک‌پذیری صبح‌ها
- هنگام بیدار شدن
- تکان‌های سر
- چشمک زدن‌های سریع و خیره شدن مقطعی

نکات تغذیه‌ای در بیماران مبتلا به تشنج

داشتن عادات غذایی سالم در کنار مصرف داروهای ضد تشنج که پزشک تجویز کرده است به کنترل بهینه تشنج کمک می‌کند.
• اطمینان از مصرف برخی از ریزمغذی‌ها در سید غذایی بیماران مبتلا به تشنج بسیار مهم است. سرشته این مواد شامل:
• اسید فولیک: سبزیجات پهن برگ، مرکبات، حبوبات (عدس و لوبیا) و آووکادو
• کلسیم و منیزیم: فرآورده‌های لبنی، مغزها و دانه‌ها، حبوبات
• ویتامین B۱۲: بیشتر در فرآورده‌های لبنی و حیوانی مانند گوشت و شیر است.
• ویتامین K: سبزیجات دارای برگ‌های سبز مانند کاهو و اسفناج
• ویتامین D: روغن ماهی، جگر و زرده تخم‌مرغ، البته قرارگیری در معرض آفتاب اصلی‌ترین راه دریافت ویتامین D کافی است.
• ویتامین B۶: موز، آووکادو، آجیل‌ها، شیر و حبوبات

به خصوص که برخی از داروهای مصرفی در بیماران مبتلا به تشنج با جذب برخی از این ریزمغذی‌ها تداخل دارند و این بیماران باید به دریافت کافی این ریزمغذی‌ها از طریق مواد غذایی دقت داشته باشند و در صورت لزوم مکمل‌بازی برای آن‌ها انجام شود.



نیاز به یادآوری است که تشنجهای همیشه به صورت افت سطح هوشیاری و حرکات ریتمیک در دست و پانیتند. گاهی تشنج موجب قطع ارتباط کوتاه‌مدت بین شخص و محیط اطراف به صورت خیره شدن به یک نقطه می‌شود و حتی امکان دارد فرد روی زمین نیفتد. به این نوع تشنج، معمولاً تشنج کوچک گفته می‌شود، البته اصلاحات دیگری هم دارد. مهم این است که به خصوص اگر در کودکان این حالات را مشاهده کردیم، حتماً به متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنیم چون گاهی این‌ها، می‌تواند علامتی از نوعی تشنج خاص و خفیف باشند. برای تشخیص تشنج، پزشک مغز و اعصاب از نوار مغز و یا حتی ویدئو مانیتورینگ طولانی‌مدت استفاده می‌کند.



- رژیم کتوژنیک: گاهی برای بیماران مبتلا به تشنج، با توجه به شرایط رژیم کتوژنیک در نظر گرفته شود. رژیم کتوژنیک شامل کاهش شدید کربوهیدرات دریافتی و جایگزینی آن با چربی (چربی بالا، پروتئین متوسط و کربوهیدرات کم) است که تحت این شرایط بدن دچار حالت متابولیسمی متفاوتی نسبت به زمان عادی می‌شود که به آن کتوز گفته می‌شود. وقتی حالت کتوز رخ می‌دهد، بدن برای سوزاندن چربی‌ها کارآمدی بیشتری پیدا می‌کند. این رژیم باید حتماً تحت نظر متخصص تغذیه و پزشک انجام شود، چون ممکن است موجب صدماتی مانند سنگ‌های کلیه و مجاری ادراری، آسیب به کبد، بیوست و ... شود.
- در برخی از افراد مصرف برخی از مواد غذایی که حاوی شیرین کننده‌های آسپارتام است، سبب بروز حملات تشنجی می‌شود. پس باید از مصرف این گروه از مواد غذایی پرهیز شود.
- مصرف مکمل‌های ورزشی حاوی آمینواسیدها هم می‌تواند در برخی از افراد در بروز حملات تشنجی نقش داشته باشد.



گرمزدگی چیست؟

گرمزدگی عدم توانایی بدن در دفع گرما و افزایش دمای درون بدن به حدود چهل درجه سانتی گراد است که به علت فعالیت شدید یا گرمای هوا ایجاد می شود. به عبارت دیگر گرمزدگی به هم خوردن تعادل در مکانیسم های تنظیم دمایی بدن است و تولید گرما در بدن، به علت افزایش شدید حرارت محیط و ناتوانی در دفع حرارت ایجاد شده، باعث گرمزدگی می شود. گرمزدگی می تواند به صورت خفیف، متوسط یا شدید بروز کند. بدیهی است که این شرایط در ماه های تابستان بیشتر دیده می شود. در نظر داشته باشید که گرمزدگی به درمان اورژانسی نیاز دارد. اگر درمان نشود می تواند منجر به تخریب مغز، قلب، کلیه ها و ماهیچه ها شود و هر چه بیشتر درمان به تعویق بیفتد، آسیب شدیدتر می شود و خطر به جا ماندن عوارض جدی یا مرگ افزایش می یابد. گرمزدگی قابل پیشگیری است. با دانستن علل ایجاد آن، علائم آن و درمان زودهنگام آن می توان جلوی بسیاری از موارد شدید بیماری را گرفت.

راهکارهای تغذیه ای برای گرمزدگی



عطیه میرزایی
متخصص تغذیه
از دانشگاه علوم پزشکی تهران
ati_babae@yahoo.com



دلایل گرمزدگی

افزایش دمای مرکزی بدن که در اثر فعالیت فیزیکی شدید در هوای گرم است، از علل مهم گرمزدگی می باشد. هر فردی که در هوای گرم ورزش یا کار کند، ممکن است دچار این مشکل شود، اما در افرادی که به این شرایط عادت ندارند، بیشتر دیده می شود. در هر نوع گرمزدگی، مشکل ایجاد شده می تواند ناشی از پوشیدن بیش از حد لباس که از تبخیر شدن عرق و خنک شدن بدن جلوگیری می کند، نوشیدن مشروبات الکلی که توانایی بدن برای تنظیم دما را تحت تأثیر قرار می دهد و کاهش آب بدن به علت عدم نوشیدن کافی آب و در نتیجه عدم جبران آب دفع شده توسط تعریق، باشد.

علائم گرمزدگی

علائم گرمزدگی ممکن است به طور ناگهانی یا با گذشت زمان، به خصوص با دوره های ورزش طولانی مدت ایجاد شود. علائم و نشانه های احتمالی گرمزدگی عبارتند از:
 - پوست خنک، مرطوب و مور مور شده در اثر گرما - تعریق شدید - ضعف - سرگیجه
 - خستگی - نبض ضعیف و سریع - فشار خون پایین هنگام ایستادن - گرفتگی عضلات
 - حالت تهوع - سردرد



zendegionline.ir

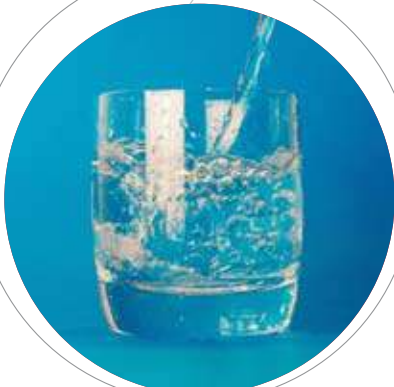
به کانال ما در شبکه های اجتماعی بپیوندید

@zendegi_online

۰۲۱-۴۳۳۵۶۴۳
۰۲۱-۴۳۳۵۶۴۳
۰۲۱-۴۳۳۵۶۴۳
۰۲۱-۴۳۳۵۶۴۳

چه عواملی سبب تشدید علائم گرمزدگی می شود؟

- سن: کودکان و نوزادان زیر ۴ سال و سالمندان بالای ۶۵ سال بیشتر در معرض خطر ابتلا به گرمزدگی هستند.
 - برخی از بیماری ها: بیماری های مربوط به قلب، ریه و کلیه، چاقی و یا لاغری، فشار خون بالا، دیابت و بیماری های روانی، اعتیاد به الکل، آفتاب سوختگی و هر بیماری دیگری که باعث تب شود.
 - داروها: برخی از این داروها عبارتند از دیورتیک ها، آرام بخش ها، محرک ها، برخی از داروهای قلب و فشار خون و برخی از داروهای بیماری های روانی
 - چاقی: وزن اضافی بر توانایی بدن در تنظیم درجه حرارت تأثیر به سزایی دارد و موجب حفظ گرمای بیشتری می شود.



توصیه های تغذیه ای در گرمزدگی

بدون شک با افزایش دمای هوا، نوع مواد غذایی مورد استفاده افراد نیز باید تا حدودی تغییر پیدا کند. برخی غذاها هستند که سبب کاهش دمای بدن می شوند و خوردن آن ها در فصل تابستان توصیه می شود.

غذاهای مفید برای گرمزدگی

در هنگام گرمزدگی بسیاری از صیفی جات مانند خیار، هندوانه و طالبی جایگزین الکترولیت ها یا مواد معدنی از دست رفته بدن خواهند شد که مصرف آن ها بسیار توصیه می شود.

مصرف سبزیجات

سبزیجات حاوی آب فراوان هستند و برای جلوگیری و درمان گرمزدگی باید از آنها استفاده کنید. استفاده مداوم از میوه ها و سبزی ها به دلیل دارا بودن آب فراوان و فیبر نقش بسیار مهمی در پیشگیری از کم آبی، بیوست و جبران الکترولیت های از دست رفته حاصل از تعریق دارد. سبزیجاتی مانند:

- نخود فرنگی - گوجه فرنگی - اسفناج - فلفل سبز - کاهو - هویج - کرفس - کلم بروکلی



مصرف میوه جات:

مانند سبزیجات، خوردن میوه هم در طول فصل گرم به حفظ آب در بدن و در مواردی نیز به تنظیم دمای بدن کمک می کند. پس همواره مصرف آن برای درمان و جلوگیری از گرمزدگی توصیه می شود. مهم ترین املاحی که همراه با آب در فرایند تعریق از بدن دفع می شوند، سدیم، پتاسیم و منیزیم هستند، بنابراین استفاده از منابع غنی از پتاسیم شامل میوه ها و سبزیجاتی مانند موز، هندوانه، طالبی، توت فرنگی و هلو، گلابی، آلو، توت فرنگی، خیار در این فصل بیشتر توصیه می شود. میوه ها حاوی انتی اکسیدان، کاروتنوئیدها، فلاونوئیدها و منابع غنی از ویتامین های E، C و B هستند که به حفظ ایمنی بدن و دفع سموم کمک می کنند.

آب دوغ خیار

به علت این که گرما باعث بی اشتها می شود، تمایل به مصرف غذاهای سرد بیشتر از غذاهای گرم و پخته شده است و استفاده از غذاهای سنتی مانند مخلوط ماست و خیار به همراه سبزیجات، گردو و کشمش می تواند یک غذای مناسب در این فصل باشد. آب دوغ خیار نقش موثری در آبرسانی سریع به بدن، رفع تشنگی، گرمزدگی و دفع سموم از بدن دارد. خیار دارای کالری کم و مقدار کمی قند، کربوهیدرات و چربی است. همچنین این سبزی دارای مقدار زیادی ویتامین B، فسفر، کلسیم، روی و دیگر مواد معدنی است.

نوشیدنی های مناسب گرمزدگی

مصرف روزانه شربت هایی مثل نعنا، بیدمشک و کاسنی برای خنک شدن بدن در روزهای گرم سال توصیه می شود. این شربت ها هم باید به میزان کم مصرف شود و مثلاً یک لیوان آب به همراه یک قاشق مرباخوری عرقیات یا سکنجبین یا کمی عسل بنوشید تا از گرمزدگی جلوگیری کند.
 - شربت سکنجبین - شربت خاکشیر - آب طالبی - خاکشیر و تخم شربتی - شربت گلاب

نوشیدن آب و مایعات زیاد

میزان مصرف مایعات در روزهای عادی سال برای افراد ۸ تا ۱۲ لیوان توصیه شده است که در هنگام گرما و برای جلوگیری از گرمزدگی این مصرف باید افزایش پیدا کند. به طوری که هر نیم الی یک ساعت یک لیوان آب و در طی روز ۱۶ لیوان آب باید نوشیده شود.



برای جلوگیری از گرمزدگی لیموترش بخورید

در این صورت است که می توانید کمی آب لیموترش به داخل آب خنک تان بچکانید. این کار باعث می شود که آب بیشتری بنوشید و البته بدن تان خنک تر بماند.

در هر فصلی از سال باید به میزان کافی آب نوشید، اما در فصل تابستان به علت گرمای هوا نیاز بدن به آب بیشتر می شود. در نتیجه لازم است برای جلوگیری از گرمزدگی روزانه حداقل یک و نیم لیتر آب بنوشید.



پیرامون تغذیه

پرهیزات غذایی

برای جلوگیری از گرمازدگی و یا درمان گرمازدگی بهتر است مواد غذایی از قبیل غذاهای سرخ شده، ادویه جات مانند فلفل، سیر، دارچین، فلفل قرمز، و زنجبیل و ترشی جات که موجب افزایش دمای بدن می شوند مصرف نکنید.

❖ مصرف نمک؛

❖ مایعات کافئین دار؛

❖ مایعات شیرین؛

❖ مایعات خیلی سرد؛

❖ نوشیدن مایعات یک دفعه و یکجا؛

❖ غذاهای سرخ کرده و چرب؛

❖ نوشابه و نوشیدنی انرژی زا و گازدار.

از نوشیدن

زیاد قهوه و چای

پرهیزید

نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و چای ادرار آور است و سبب از دست دادن آب بدن می شود و مصرف زیاد آن در فصل تابستان توصیه نمی شود.



نکات مهم در مصرف گرمادگی

شکریه

از آنجا که فرد گرمادگ میل زیادی برای خوردن آب یخ دارد، باید وی را تشویق کرد تا به تدریج و آهسته مایعات را بنوشد تا دچار مشکلات گوارشی نشود.

❖ سعی کنید به یک مکان خنک بروید که ترجیحاً تهویه داشته باشد.

❖ آب یا نوشیدنی های حاوی الکترولیت بنوشید.

❖ دوش آب خنک بگیرید تا وضعیت بدن تان سریع تر به حالت عادی برگردد.

❖ زیر بازوهای خود و اطراف ناحیه کشاله ران، کیسه های یخ قرار بدهید.

❖ اگر در علائم تان بهبودی مشاهده نکردید، به اورژانس زنگ بزنید.



کلینیک تغذیه



دکتر محمد حسین صالحی - سورقمی
متخصص فارماکولوژی

خوانندگان عزیز می توانند سوالات تغذیه ای خود را یا از طریق سایت zendegionline.ir و همچنین شماره پیامک ۳۰۰۰ ۷۱ ۱۸ با مشاوران تغذیه این نشریه، درمیان بگذارند.

سوال

با توجه به اینکه آنتی اکسیدان ها در سلامتی انسان موثرند، کدام گیاهان از این نظر قوی تر می باشند؟

پاسخ

اکثر گیاهان خوراکی دارای این اثر می باشند، ولی قدرت آنها یکسان نیست. بعضی دارای اثر ضعیف، بعضی متوسط و تعدادی بسیار قوی هستند.

اولا سبزیجات و میوه های رنگی دارای رنگ های زرد، نارنجی، قرمز و بنفش از

همه قوی تر می باشند و هر چه رنگ تیره تر باشد، خاصیت آنتی اکسیدانی آن قوی تر است. محصولات از جمله توت فرنگی، سیب سرخ، انواع مرکبات، انواع آلو، گیلاس، آلبالو، گوجه فرنگی، هندوانه، انار، کلم قرمز، چای و فلفل دلمه ای رنگی دارای اثر قوی هستند و در بین گیاهان نام

برده شده گوجه فرنگی به خصوص انار قوی ترین هستند. آنتی اکسیدان ها دارای خاصیت ضد سرطان، خنثی کننده سموم بدن و ضامن سلامتی می باشند. مصرف این مواد به خصوص به عنوان کاهش عوارض آلودگی هوا توصیه می شود.





کنترل چاقی نیازمند راهکارهای چندوجهی

به نقل از مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها CDC

همانطور که چاقی یک مساله چند عاملی است، مواجهه با اپیدمی چاقی هم راهحل واحد یا ساده‌ای ندارد. چاقی به عنوان یک مشکل پیچیده، نیاز به رویکردی چند وجهی دارد. سیاست‌گذاران، سازمان‌های دولتی و رهبران کسب و کارها، مدرسه و جامعه، متخصصان مراقبت از کودکان و مراقبت‌های بهداشتی و تمام افراد جامعه باید با یکدیگر همکاری کنند برای ایجاد محیطی که از سبک زندگی سالم حمایت کند.



نسیم کیانی
کارشناس تغذیه
و دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی

عنوان ابزار غربالگری برای تخمین وضعیت وزن و خطر احتمالی بیماری در نظر گرفته می‌شود (اگر چه که مقدار چربی بدن می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های مرتبط با وزن و سایر مشکلات سلامتی شود. از طرف دیگر، کمبود وزن نیز یک خطر برای سلامتی است. با این حال، BMI و دور کمر ابزارهای تشخیصی برای خطرات بیماری نیستند. فرد آموزش دیده برای ارائه مراقبت‌های بهداشتی A باید سایر ارزیابی‌های بهداشتی را برای غربالگری خطر بیماری و تشخیص وضعیت بیمار انجام دهد.

نحوه اندازه‌گیری و وضعیت وزن

شاخص توده بدن بزرگسالان یا BMI
BMI وزن فرد بر حسب کیلوگرم تقسیم بر مجذور قد بر حسب متر است

در سطح فردی، BMI می‌تواند به عنوان یک ابزار غربالگری مورد استفاده قرار گیرد، اما تأکید می‌کنم که این معیار برای تشخیص چاقی یا سلامت فرد، معیار مطمئنی نیست.

نحوه اندازه‌گیری قد و وزن برای BMI

برای محاسبه BMI باید قد و وزن اندازه‌گیری شود. دقیق‌ترین اندازه‌گیری قد بر حسب متر و وزن بر حسب کیلوگرم است. با این حال، فرمول BMI برای اندازه‌گیری قد بر حسب اینچ و وزن بر حسب پوند اقتباس شده است. این اندازه‌گیری‌ها را می‌توان در مطب فرد ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی یا در خانه با استفاده از متر و ترازو انجام داد.

وزن متناسب

کاهش وزن آسان نیست و نیازمند تعهد است. دستیابی و حفظ وزن سالم شامل تغذیه سالم، فعالیت بدنی، خواب مطلوب و کاهش استرس است. چندین عامل دیگر نیز ممکن است بر افزایش وزن تأثیر بگذارد.

تغذیه سالم شامل انواع غذاهای سالم است. رژیم‌های غذایی متداول ممکن است نوید نتایج



سریع را بدهند، اما چنین رژیم‌هایی مصرف مواد مغذی شما را محدود می‌کنند، بنابراین می‌توانند ناسالم باشند و در دراز مدت با شکست مواجه می‌شوند.

طبیعی است که هر کسی که سعی در کاهش وزن دارد بخواهد آن را خیلی سریع کاهش دهد، اما افرادی که به تدریج و به طور پیوسته وزن خود را کاهش می‌دهند (حدود نیم تا ۱ کیلوگرم در هفته) در حفظ وزن از دست‌رفته موفق‌تر هستند. کاهش وزن سالم فقط یک «رژیم» یا «برنامه» نیست. هنگامی که به وزن مناسبی دست یافتید، به تغذیه سالم و فعالیت بدنی ادامه دهید تا به شما در حفظ وزن در طولانی مدت کمک کند. مدیریت وزن به سلامتی حال حاضر، آینده و سالمندی شما کمک می‌کند. در مقابل، افرادی که چاق هستند، در مقایسه با افراد با وزن مناسب، در

معرض خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های جدی هستند. حتی کاهش وزن متوسط ۵ تا ۱۰ درصد از کل وزن بدن شما احتمالاً مزایای سلامتی مانند بهبود فشار خون، کلسترول خون و قند خون را به همراه خواهد داشت.

به عنوان مثال، اگر شما ۹۰ کیلوگرم وزن دارید، کاهش وزن ۵ درصدی معادل ۴.۵ کیلوگرم است و وزن شما را به ۸۵.۵ کیلوگرم می‌رساند، در حالی که این وزن ممکن است هنوز در محدوده «اضافه وزن» یا «چاق» باشد، این کاهش وزن متوسط می‌تواند عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مرتبط با چاقی را کاهش دهد.

بنابراین حتی اگر هدف کلی بزرگ به نظر می‌رسد، آن را به عنوان یک سفر به جای یک مقصد نهایی نگاه کنید. عادات غذایی و فعالیت بدنی جدیدی را یاد خواهید گرفت که به شما کمک می‌کند سبک زندگی سالم‌تری داشته باشید. این عادات ممکن است به شما در حفظ کاهش وزن در طول زمان کمک کند. به عنوان مثال، یکی از چشمگیرترین نتایج کاهش وزن (هر چند کم) بهبود در سلامت جسمانی و همچنین سطح انرژی، تحرک فیزیکی، خلق و خوی عمومی و اعتماد به نفس است.



وسوسه‌های سرشار از کالری به کودکان در حفظ وزن سالم کمک کنند. اگر به عنوان والد آگاه قصد ارتقای سطح سلامتی فرزند خود را دارید و می‌خواهید به کودک خود کمک کنید تا از نظر بدنی فعال باشد، زمان کار او با صفحه نمایش را کاهش دهید تا فعالیت بیش‌تر و خواب کافی داشته باشد. هدف ارتقای سلامتی برای کودکانی که اضافه وزن دارند، کاهش سرعت افزایش وزن و در عین حال امکان رشد و تکامل طبیعی است. کودکان نباید بدون مشورت با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی تحت رژیم کاهش وزن قرار گیرند.

نکاتی برای کمک به کودکان در حفظ وزن سالم

چگونه والدین، سرپرستان و معلمان می‌توانند به کودکان در ایجاد عادات غذایی سالم و محدود کردن وسوسه‌های سرشار از کالری کمک کنند؟ در ایالات متحده، تعداد کودکان چاق در دو دهه گذشته رو به افزایش بوده است. چاقی در دوران کودکی خطرات سلامتی در کودکی و نوجوانی و آینده را به همراه دارد. والدین، سرپرستان و معلمان می‌توانند با کمک به ایجاد عادات غذایی سالم و محدود کردن

فعالیت بدنی

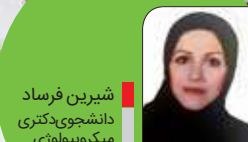
فعالیت بدنی می‌تواند باعث شود احساس بهتر و عملکرد بهتری داشته باشید و حتی بهتر بخوابید. فقط یک جلسه فعالیت بدنی متوسط تا شدید، اضطراب را کاهش می‌دهد و حتی دوره‌های کوتاه فعالیت بدنی می‌تواند در ارتقای شرایط جسمانی مفید باشد. فعالیت بدنی همچنین باعث رشد و نمو طبیعی می‌شود، سلامت کلی را بهبود می‌بخشد و می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مختلف را کاهش دهد.



توصیه های تغذیه ای برای سلامت پوست

پوست بزرگ‌ترین عضو بدن است. وقتی پوست سالم باشد، لایه‌های پوست برای حفاظت از آن تلاش می‌کنند. پوست عملکردهای بسیاری دارد، اولین خط دفاعی بدن است و بدن را در مقابل میکروب‌ها، آلودگی‌ها و مواد شیمیایی محافظت می‌کند. پوست، دما و رطوبت بدن را تنظیم می‌کند.

www.zendegionline.ir | taghziye@zendegionline.ir



شیرین فرساد
دانشجوی دکتری
میکروبیولوژی

عوامل تاثیرگذار بر پوست

- ۱- قرار گرفتن در معرض آفتاب بدون عوامل حفاظتی (ضد آفتاب)
- ۲- شستن مکرر پوست با آب خیلی گرم
- ۳- رژیم غذایی نامناسب
- ۴- استرس
- ۵- کمبود خواب
- ۶- ورزش ناکافی
- ۷- کم‌آبی
- ۸- سیگار کشیدن
- ۹- استفاده از داروهای خاص (از قبیل ترکیبات ضد آفتاب)

تغذیه و سلامت پوست

همه انسان‌ها تمایل دارند که پوست سالم و شاداب داشته باشند، اما همه افراد آگاه نیستند که مصرف برخی

غذاها آثار متفاوت بر پوست آنها دارد. برنامۀ غذایی مناسب باید دارای مواد مغذی سالم برای حفظ سلامتی بدن و زیبایی ظاهر فرد باشد. رژیم غذایی نامناسب منجر به ریزش مو، شل شدن پوست و چروک زودرس پوست، اختلال در رنگدانه‌های پوست و بزرگ شدن روزنه‌های پوست می‌شود، زیرا رژیم غذایی بر روند پیری سلولی بسیار تاثیرگذار است.

انواع مواد غذایی مؤثر در بهبود سلامت پوست

مصرف پروتئین
کمبود پروتئین بر شل بودن پوست مؤثر است و برای حفظ سلامت پوست، دندان، مو و ناخن باید به میزان کافی پروتئین مصرف شود. هر فرد بسته به

سن، سبک زندگی، میزان فعالیت و جنسیت باید روزانه ۱-۸/۰ گرم پروتئین به نسبت هر کیلوگرم از وزن بدن پروتئین مصرف کند.

مصرف چربی
چربی‌ها به دو گروه مفید و مضر تقسیم می‌شوند. چربی‌های امگا ۳ چربی‌های مفیدی هستند که در غذاهای دریایی به وفور یافت می‌شوند. چربی‌های امگا ۳ باعث سلامت پوست، عملکرد بهتر سیستم ایمنی، کاهش التهابات پوستی و سلامت سلول‌های بدن می‌شوند. خشکی پوست و پوسته‌پوسته شدن، نشانه کمبود چربی امگا ۳ می‌باشد.

مصرف آب
آب برای عملکرد کل بدن بسیار

ضروری است. آب یکی از مهم‌ترین عناصر سلامت پوست می‌باشد. بهترین زمان مصرف آب و مؤثر بر سلامت پوست، صبح ناشتا می‌باشد. قبل از ناهار و شام مصرف یک تا دو لیوان آب هم برای سلامت پوست مفید بوده و هم از اشتباهی کاذب جلوگیری می‌کند. به ازای هر ۲۰ دقیقه ورزش هم مصرف ۱ لیوان توصیه می‌شود.

تأمین آب روزانه به میزان ۶ تا ۸ لیوان باعث ایجاد رطوبت کافی در پوست شده و خشکی پوست را کاهش می‌دهد. می‌توان در کنار آب از خیار، کرفس، توت‌فرنگی و هندوانه نیز استفاده کرد. مراقب مصرف آبمیوه‌ها باشیم، زیرا حاوی قند بیشتر و فیبرهای مغذی کمتری بوده و به پوست آسیب زیادی می‌رسانند.

سولفور

از مواد معدنی مهم که عامل حفاظت از پوست در برابر اثرات زیان‌آور نور خورشید است. سولفور یا گوگرد زرد، به تنظیم ترشح چربی و رفع جوش‌های پوستی کمک می‌کند و در گوشت ماهی، بوقلمون، سیر و تخم‌مرغ وجود دارد.

ویتامین E

این ویتامین آنتی‌اکسیدان قوی است و برای تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از پیری زودرس پوست مفید می‌باشد. ویتامین E باعث توقف خشکی پوست و لکه‌های پوستی می‌شود. غلات سبوس‌دار، مغزجات و روغن‌های گیاهی منبع غنی از ویتامین E می‌باشند. میزان مصرف روزانه این ویتامین ۱۵ میلی گرم است.

ویتامین C

این ویتامین ساخت کلاژن در بدن را تأمین می‌کند و دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی و جلوگیری از پیری زودرس می‌باشد. این ویتامین پوست را در برابر آثار مخرب نور خورشید محافظت می‌کند. مصرف میوه‌ها و سبزیجات رنگی باعث جذب بیشتر ویتامین C شده و در نتیجه کلاژن‌سازی پوست متعادل و از کیودی‌های زیر چشم کاسته می‌شود و ترک‌های پوستی و علائم پیری پوست به تعویق می‌افتد.

ویتامین B

ویتامین‌های گروه B برای سلامت پوست بسیار مفیدند. ویتامین‌های B۱ و B۲ باعث تقویت می‌کنند. ویتامین B۳ دیواره دفاعی در مقابل نور خورشید بوده و باعث مرطوب بودن پوست می‌شود. پوست خشک می‌تواند نشانه‌ای از کمبود ویتامین B۳ باشد. ویتامین B۵ برای رشد مو و مقاومت پوست ضروری است. ویتامین B۶ برای پوست‌های چرب مازاد چربی را کنترل می‌کند. ویتامین B۷ به حفظ سلامت پوست، مو و ناخن کمک کرده و مانع از بروز آکنه و زبری پوست می‌شود. ویتامین‌های B۸، B۹ و B۱۲ عملکرد صحیح سلول‌ها را بر عهده دارند. غلات سبوس‌دار و گوشت قرمز سرشار از ویتامین B هستند. این ویتامین باعث ترمیم و احیای رنگ پوست، افزایش جریان خون و افزایش میزان متابولیسم می‌شود.

ویتامین A

شیر و فرآورده‌های لبنی، هویج، گوجه‌فرنگی و سبزیجات برگ‌سبز دارای ویتامین A بوده و خارش‌های پوستی، خشکی پوست و ریزش موها را کاهش می‌دهد. کاروتن منبع ارزشمندی برای تأمین ویتامین A است. کاروتن به بهبود پوست آفتاب‌سوخته و خشک کمک کرده و تاثیر مهمی برای درمان آگزما دارد.

آهن

یکی از نشانه‌های کمبود آهن در بدن احساس خستگی و خواب‌آلودگی بیش از حد است که بر پوست نیز تأثیر می‌گذارد. کمبود آهن باعث رنگ‌پریدگی و کدری پوست می‌شود، البته گاهی مواقع باعث خارش، لکه و خط‌های چین و چروک می‌گردد.

ویتامین D

ویتامین D سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و التهابات بدن را کاهش می‌دهد. کمبود این ویتامین مشکلاتی مانند التهاب، خشکی شدید و عفونت‌های پوستی را ایجاد می‌کند. التهابات نیز عامل بیماری‌هایی مانند آکنه، آگزما و روزاسه هستند، همچنین باعث کاهش کلاژن‌سازی پوست شده و پیری زودرس را ایجاد می‌کنند. این ویتامین نقش مهمی در رطوبت پوست دارد و پوست را آبرسانی می‌کند و مانع از چین و چروک پوست می‌شود. ویتامین D در غذاهای دریایی، قارچ و زرده تخم‌مرغ وجود دارد.

ویتامین K

از بهترین ویتامین‌ها برای رفع کیودی پوست مانند کیودی دور چشم است. مصرف ویتامین K۲ به ویژه برای خانم‌های یائسه اهمیت فراوان دارد، زیرا در این دوران، سطح هورمون استروژن کاهش یافته و منجر به کاهش تراکم استخوان می‌شود. این افراد دارای چین و چروک‌های پوستی بیشتری هستند، اما مصرف این ویتامین تحت نظر پزشک انجام می‌گردد، زیرا مصرف بیش از حد این ویتامین باعث آسیب به کبد و کلیه می‌شود.





بهبود افسردگی با رژیم کتوژنیک

رژیم کتوژنیک یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات، با چربی بالا و پروتئین متوسط است که در ابتدا برای افراد مبتلا به صرع، برای کمک به کنترل تشنج آن‌ها، استفاده می‌شد. با این حال، در حال حاضر به طور گسترده به عنوان یک روش کاهش وزن استفاده می‌شود. قرار گرفتن در حالت کتوز، که در آن بدن انسان برای تأمین انرژی به جای کربوهیدرات از چربی استفاده می‌کند، سودمندی‌هایی به همراه دارد که سبب می‌شود بدن راحت‌تر در وضعیت کمبود انرژی باقی بماند. با این وجود، با توجه به اینکه رژیم غذایی می‌تواند بر مغز و سیستم عصبی تأثیر بگذارد (همانطور که در مورد صرع این اتفاق می‌افتد)، ممکن است بر خلق و خوی فرد نیز تأثیر گذار باشد. این مقاله به بررسی این موضوع می‌پردازد که چگونه رژیم کتوژنیک ممکن است افسردگی را بهبود بخشد یا باعث ایجاد افسردگی شود و اقداماتی که باید در صورت مصرف کتوژنیک و احساس افسردگی صورت گیرد.



مینا حاجی محمدی
کارشناس ارشد علوم تغذیه
mina_hajimohammadi@yahoo.com

چگونه ممکن است رژیم کتوژنیک بر خلق و خوی تأثیر بگذارد و افسردگی را بهبود بخشد

رژیم کتوژنیک اثرات مثبتی بر مغز و سیستم عصبی دارد. به نظر می‌رسد که تنها اثرات سودمندی بر کنترل و درمان صرع یا اپی‌لپسی دارد، بلکه در کنترل میگرن، سایر اختلالات تشنجی و زوال عقل و آلزایمر نیز مؤثر می‌باشد. علاوه بر این، برخی شواهد علمی از استفاده از رژیم کتوژنیک برای کمک به درمان اختلالات خلقی، از جمله افسردگی حمایت می‌کنند، چرا که این رژیم ممکن است به طرق مختلف بر مغز و سیستم عصبی انسان تأثیر مثبت بگذارد. در ادامه برخی از عواملی که رژیم کتوژنیک ممکن است از طریق آن‌ها افسردگی را بهبود بخشد، ذکر شده است.

● **افزایش GABA:** گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) یک انتقال دهنده عصبی است که نقش کلیدی در کنترل استرس، اضطراب و خلق و خوی ایفا می‌کند. سطوح پایین GABA با افسردگی بالینی مرتبط نشان داده شده است. مطالعات حیوانی نشان داده‌اند که پیروی از یک رژیم غذایی کتوژنیک می‌تواند سطوح GABA در گردش خون را افزایش دهد و به طور بالقوه علائم افسردگی را بهبود بخشد. با این حال، نیاز به انجام تحقیقات بیشتری وجود دارد.

● **بهبود عملکرد میتوکندریایی:** میتوکندری‌ها از اجزای سلولی هستند که انرژی لازم برای عملکرد سلول‌ها را فراهم می‌کنند. اختلال عملکرد میتوکندری، مانند تولید مقادیر ناکافی انرژی برای عملکرد صحیح سلول، در افسردگی نقش دارد. افراد مبتلا به افسردگی نسبت به افراد سالم در مغز خود سطوح پایین‌تری از آدنوزین تری فسفات (ATP) که، یک ترکیب تأمین کننده انرژی است، را دارند. به این ترتیب، رژیم‌های

کتوژنیک ممکن است تولید ATP را در افراد مبتلا به اختلال عملکرد میتوکندریایی تسهیل کنند. ● **کاهش استرس اکسیداتیو:** استرس اکسیداتیو به دلیل نشتی از رادیکال‌های آزاد اشاره دارد. رادیکال‌های آزاد ترکیبات ناپایدار هستند که می‌توانند در زندگی روزمره خود در معرض آن‌ها قرار

می‌گیرند و در صورت تجمع در بدن می‌توانند به سلول‌ها آسیب برسانند. استرس اکسیداتیو با بسیاری از بیماری‌ها و شرایط بر هم زنده سلامت بدن مرتبط می‌باشد. وجود سطوح بالایی از این استرس در افراد مبتلا به افسردگی نیز مورد توجه قرار گرفته است. با این وجود، پیروی از یک رژیم کتوژنیک می‌تواند نشانگرهای استرس اکسیداتیو را بهبود بخشد، وضعیت آنتی اکسیدانی بدن را بهتر کند و به معکوس کردن برخی از آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کند؛ در نتیجه به طور بالقوه به بهبود علائم افسردگی کمک می‌کند.

● **تنظیم عملکرد انسولین:** انسولین، هورمونی که به کنترل سطح قند خون کمک می‌کند، ممکن است در افسردگی و وضعیت خلق و خوی نقش داشته باشد. برخی از افراد، به ویژه آن‌هایی که رژیم غذایی سرشار از قند ساده و نشاسته تصفیه شده دارند، ممکن است دچار مقاومت به انسولین شوند؛ یعنی حالتی که بدن آن‌طور که باید به انسولین پاسخ نمی‌دهد. مقاومت به انسولین نه تنها با افزایش وزن، دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی مرتبط است، بلکه با افسردگی نیز ارتباط دارد. با این وجود، پیروی از یک رژیم کتوژنیک، که قند و نشاسته را محدود می‌کند و به ثابت نگه داشتن سطح قند خون کمک می‌کند، می‌تواند حساسیت به انسولین را بهبود بخشد.

● **کاهش التهاب:** التهاب مزمن با افسردگی مرتبط می‌باشد. التهاب یک پاسخ ایمنی ناکارآمد است که می‌تواند فرد را مستعد بسیاری از مشکلات دیگر، از جمله مقاومت به انسولین، استرس اکسیداتیو، اختلال عملکرد میتوکندری، و سرکوب GABA کند. با این حال، رژیم کتوژنیک دارای برخی خواص ضد التهابی است و می‌تواند التهاب مزمن را بهبود بخشد. این اتفاق ممکن است به این دلیل باشد که استفاده از کتون‌ها بعنوان منبع انرژی نسبت به استفاده از گلوکز برای تولید انرژی، ترکیبات پیش التهابی کمتری به نام گونه‌های اکسیژن واکنش‌پذیر تولید می‌کنند.

پس از چندین طریق مختلف رژیم کتوژنیک می‌تواند بر مغز تأثیر بگذارد و به طور بالقوه به مدیریت و کنترل اختلالات خلقی کمک کند. این رژیم ممکن است باعث افزایش سطح GABA، بهبود عملکرد میتوکندری، تنظیم سطح انسولین و کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو شود.



چگونه رژیم کتوژنیک ممکن است باعث افسردگی شود؟

از سوی دیگر، رژیم کتوژنیک ممکن است باعث ایجاد علائم افسردگی یا تشدید افسردگی در برخی افراد شود. سازگاری و تطابق با رژیم کتوژنیک ممکن است آسان نباشد و مدیریت و کنترل برخی از علائم اولیه شایع تغییر بدن به سمت کتوز، می‌تواند دشوار باشد. این علائم می‌تواند شامل سردرد، اختلالات خواب، گرامپ عضلانی و خستگی باشد. با این حال، اگر مصرف مایعات و الکترولیت‌ها افزایش یابد، گاهی اوقات علائم برطرف می‌شوند. صرف نظر از این، مواجهه با این علائم ممکن است باعث ایجاد احساس افسردگی در فرد شود. به علاوه، رژیم غذایی برای

اکثر افراد بسیار محدود کننده است و فرد را ملزم می‌کند که از مصرف شکر، نشاسته، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات پر کربوهیدرات اجتناب کند. این محدودیت بیش از حد ممکن است باعث ایجاد احساس افسردگی در فرد شود، اجتناب از غذاهای کربوهیدراتی، ایجاد تغییر قابل توجه و ناگهانی در رژیم غذایی معمولی یا حتی کمبود مواد مغذی می‌تواند علت این موضوع باشد. عدم دریافت کافی زینک (روی)، منیزیم یا سلنیوم در رژیم غذایی ممکن است در بروز افسردگی تأثیر داشته باشد. علاوه بر این، مطالعه‌ای بر روی بیش از ۹۰۰۰ نفر نشان داد که حذف هر گروه غذایی از رژیم غذایی با بروز افسردگی مرتبط بوده است.



نکاتی در مورد احساس افسردگی حین رژیم کتوژنیک

مهم است که به یاد داشته باشید بین احساس افسردگی گهگاه و داشتن اختلال افسردگی تفاوت وجود دارد. اینکه گاهی اوقات فرد احساس غمگینی داشته باشد، طبیعی است، اما اگر این احساس بر توانایی فرد برای زندگی عادی تأثیر می‌گذارد، باید از متخصص مربوطه کمک گرفت. اگر فرد احساس می‌کند که رژیم غذایی‌اش باعث ایجاد احساس افسردگی در او می‌شود، زیرا بیش از حد محدود کننده است، عوارض جانبی ناخوشایندی دارد یا باعث انزوای اجتماعی می‌شود، باید آن را متوقف کند. رژیم کتوژنیک تنها رژیم غذایی موفق برای کاهش وزن نیست و می‌توان به کاهش وزن در برنامه‌های غذایی دیگر و کمتر محدود کننده دست یافت. با این حال، اگر از این نوع رژیم غذایی برای کنترل قند خون یا صرع استفاده می‌شود، باید برای راهنمایی بیشتر با متخصصین تغذیه مشورت کرد.

برای ادامه دادن رژیم کتوژنیک چند استراتژی وجود دارد که می‌توان در نظر گرفت

رژیم کتوژنیک یک رژیم غذایی محبوب برای کاهش وزن و کنترل قند خون است، اما در گذشته برای درمان صرع در نظر گرفته شده بود. همچنین این رژیم می‌تواند اثرات قوی دیگری بر روی مغز داشته باشد و می‌تواند در کنترل اختلالات خلقی نقش داشته باشد. شواهد جدید نشان می‌دهند که رژیم کتوژنیک ممکن است از مسیرهای مختلفی به افسردگی کمک کند. با این حال، ماهیت محدود کننده این رژیم ممکن است باعث شود برخی افراد احساس افسردگی کنند. اگر می‌خواهید رژیم کتوژنیک را برای کاهش علائم افسردگی و کنترل آن امتحان کنید، باید تحت نظر متخصصین تغذیه پیشنهاد و طراحی شود.



● **منتظر عوارض اولیه رژیم کتوژنیک باشید:** اگر به تازگی رژیم کتوژنیک را شروع کرده‌اید، علائم شما ممکن است به عوارض اولیه کتوژنیک مرتبط باشد. صبور بودن در چند روز اول شروع رژیم و اطمینان از نوشیدن مقدار فراوان مایعات و مکمل حاوی الکترولیت‌ها، انتقال از رژیم عادی به رژیم کتوژنیک را آسان‌تر می‌کند. ● **بر دریافت پروتئین با کیفیت بالا و سبزیجات تمرکز کنید.** اگر به اندازه کافی مواد مغذی مطلوب و مناسب خلق و خو دریافت نمی‌کنید، سعی کنید مواد غذایی با کیفیت بالا را در رژیم غذایی خود بگنجانید. مواد غذایی غنی از منیزیم مانند آووکادو، بادام و شکلات تلخ بدون شکر می‌توانند به کنترل علائم افسردگی کمک کنند.



بایدها و نبایدهای مصرف انواع نوشیدنی‌ها در روزهای گرم سال



زایمان زودرس را در خانم‌های باردار افزایش دهند. از طرف دیگر مصرف نوشابه‌های گازدار رژیمی نه تنها موجب کاهش وزن نمی‌شود، بلکه افزایش وزن را نیز به علت تحریک اشتها به دنبال خواهد داشت. به عبارت دیگر نمی‌توان هر نوع و هر مقدار از مصاد غذایی را مصرف کرد و ادعا کرد که چون

به گزارش دنیای تغذیه به نقل از ایرنا، عصمت عباسی؛ رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زنجان گفت: به طور متوسط مصرف هشت لیوان مایعات در روز برای بالغین توصیه می‌شود و نیاز روزانه مردان به مایعات حدود یک لیتر بیش از زنان است. مادران شیرده حدود یک لیتر تا ۷۵ میلی لیتر بیش از سایر زنان نیاز به مصرف مایعات جهت تامین آب مورد نیاز بدن و تولید شیر دارند. مصرف مایعات کافی در سنین بالای ۵۵ سال مورد تاکید است. در افراد مسن، مصرف روزانه حداقل ۶ لیوان مایعات برای تامین آب بدن ضروری است. نوشیدنی‌های رژیمی حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی بوده و در مادران باردار، مبتلایان به بیماری فیل کتونوری و همچنین افرادی که عادت به مصرف مکرر این نوشیدنی‌ها دارند، می‌توانند خطر ساز باشند، به شکلی که خطر

نوشابه رژیمی مصرف می‌شود، چاقی را به دنبال نخواهد داشت، بنابراین باید توجه داشت که جایگزین کردن نوشابه‌های رژیمی انتخاب مناسبی برای پیشگیری و کنترل چاقی نیست. به طور کلی آب بهترین نوشیدنی است و باید بخش اعظم مایعات دریافتی ما را تشکیل دهد، نوشابه‌ها، شربت‌ها و آب میوه‌های صنعتی، شکر بسیار زیاد و ویتامین و املاح معدنی بسیار کمی دارند. به عبارت دیگر مقدار انرژی بالایی داشته و در عین حال، به ندرت حاوی مواد مغذی هستند. چای و قهوه می‌توانند تامین کننده بخشی از مایعات بدن باشند، اما کافئین موجود در آن‌ها اثر ادرار آور داشته و ممکن است موجب کاهش آب بدن شود. یک راه برای اطمینان از کفایت مصرف مایعات در روز، توجه به خصوصیات ادرار دفعی هر روز است و در این میان ادرار باید پر حجم، روشن و بی‌بو باشد.

مصرف درست گوشت راهکار کنترل تب کریمه کنگو



مهرداد حقیقی؛ متخصص بیماری‌های عفونی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، عنوان کرد: به افراد توصیه می‌کنم با توجه به آغاز فصل گرما و احتمال شیوع این بیماری، در زمان خرد کردن گوشت از دستکش استفاده کنند. مردم باید حتماً گوشت خریداری شده را حداقل ۲۴ ساعت در دمای صفر تا چهار درجه سانتی‌گراد نگه دارند و پس از مصرف کنند. همچنین از خوردن جگر خام خودداری و پیش از مصرف نیز ۴۸ ساعت آن را در دمای صفر تا چهار درجه سانتی‌گراد نگهداری کنند. دمای بسیار بالا در از بین بردن ویروس مؤثر است. احتمال شیوع این بیماری در فصل بهار و تابستان افزایش می‌یابد. با توجه به فصل گرما و نحوه انتقال این بیماری، مردم باید در زمان تماس با حیوان آلوده، در هنگام ذبح حیوان و تماس با اعضای داخلی بدن نکات بهداشتی را رعایت کنند.

تب کریمه کنگو از دام آلوده به انسان منتقل و از انسانی به انسان دیگر قابل سرایت است. این ویروس اگر در بدن دام باشد و آن دام ذبح شود، پس از ۲۴ ساعت بر اثر اسید داخل بدن دام از بین می‌رود. به همین علت است که در کشتارگاه‌های صنعتی، لاشه را پس از ذبح دست کم ۲۴ ساعت نگه می‌دارند. متأسفانه در برخی مناطق، بلافاصله پس از اینکه دام ذبح می‌شود، مورد استفاده قرار می‌گیرد که این روش احتمال انتقال بیماری را بالا می‌برد. در کشتارگاه‌های صنعتی و مجاز، نظارت‌های بهداشتی وجود دارد و کارکنان برای قطعه‌قطعه کردن گوشت از دستکش، لباس مخصوص و عینک استفاده می‌کنند، بنابراین خطر آلودگی به ویروس تب کریمه کنگو زمانی افزایش می‌یابد که برخی افراد خارج از کشتارگاه اقدام به ذبح دام می‌کنند.

به گزارش دنیای تغذیه به نقل از خبرگزاری مهر، دکتر

ملاحظات تغذیه در تجویز رژیم کتوژنیک



محدود استفاده کند. همچنین می‌تواند خامه، کره و مقداری پنیر نیز در برنامه غذایی خود داشته باشد. عدم تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن و افزایش خطر بروز کمبود آن‌ها مهم‌ترین عارضه رژیم‌های کتوژنیک است. از دیگر عوارض این رژیم، سرگیجه و احساس خستگی می‌باشد که باعث می‌شود فرد نتواند فعالیت بدنی مناسبی داشته باشد و از سبک زندگی سالم فاصله می‌گیرد. بیوسست شدید از دیگر عوارض این نوع رژیم است که به دلیل حذف یک سری مواد مغذی ایجاد می‌شود.

این مواد باعث رشد باکتری‌های مفید دستگاه گوارش شده و عدم رشد باکتری‌های مذکور باعث تغییر فلور طبیعی روده و در درازمدت بیوسست‌های شدید می‌شود. افرادی که چند ماه از رژیم کتوژنیک پیروی می‌کنند دچار بیوسست شدید می‌شوند که نیاز به اقدامات درمانی برای بازگشت فلور طبیعی روده دارند. آنفلوآنزا و راش‌های پوستی خیلی شدید از دیگر عوارض رژیم‌های کتوژنیک است.

رژیم کتوژنیک برای افرادی که می‌توانند با سایر رژیم‌های معمولی لاغر شوند توصیه نمی‌شود، زیرا این رژیم عوارض زیادی دارد و در واقع سبک یا روش صحیح تغذیه‌ای را رعایت نمی‌کند.

سبب‌زمینی و هویج و سس‌های قرمز مجاز نیست. فرد در این رژیم مجاز است از انواع روغن‌ها ترجیحاً روغن‌های سالم‌تر، گوشت‌ها و تخم‌مرغ، انواع مغز به میزان محدود و سبزی‌های برگ سبز به مقدار

به گزارش دنیای تغذیه به نقل از خبرگزاری مهر، دکتر گلین سهراب؛ متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: رژیم کتوژنیک برای فردی تجویز می‌شود که قبلاً با رژیم مقداری کاهش وزن را تجربه کرده، اما در حال حاضر با رژیم‌های معمولی نمی‌تواند وزن خود را کاهش دهد. در موارد پیش‌دیابتی، مقاومت به انسولین و تخمدان پلی‌کیستیک، تجویز رژیم کتوژنیک برای یک دوره کوتاه مدت می‌تواند مفید باشد. رژیم کتوژنیک یک برنامه غذایی شامل ۷۰ درصد چربی، ۲۰ درصد پروتئین و ۱۰ درصد کربوهیدرات است. به عبارت دیگر در این رژیم مصرف کربوهیدرات بسیار محدود شده و چربی افزایش می‌یابد تا بدن به جای قند از چربی برای تأمین انرژی استفاده کند. در این رژیم به دلیل اینکه بدن وارد فاز کتوزیس می‌شود، روزهای اول فرد یک کاهش وزن زیادی را تجربه می‌کند که دلیل آن از دست دادن مقدار زیادی از آب بدن است. در رژیم کتوژنیک بسیاری از انواع مواد غذایی از برنامه غذایی حذف می‌شوند. در این رژیم مصرف انواع قندهای ساده، شکر، گروه نان و غلات، لبنیات به جز پنیر، انواع میوه‌ها، سبزی‌های ناشاسته‌ای مثل

توصیه‌هایی برای یک سفره ایمن و مغذی

مدت مواد مورد نیاز به حد کفایت به بدن نمی‌رسد، مگر افرادی که گیاه‌خواری همراه با لبنیات و تخم‌مرغ دارند؛ چراکه تخم‌مرغ و لبنیات از غذاهای حیوانی هستند و اغلب نیازهای افراد را برطرف می‌کنند. انسان «همه‌چیزخوار» است و نباید خودمان را با حیوانات گیاه‌خوار مقایسه کنیم. ادعای کتاب‌ها و علم تغذیه بر این است که این افراد دچار کمبودهایی می‌شوند که ما مجبوریم با مکمل‌ها آن را جبران کنیم، ولی این به معنی حل شدن تمام ماجرا نیست و در علم تغذیه هیچ راهی برای صرفاً گیاه‌خوار بودن و سلامت ۱۰۰ درصد وجود ندارد.



جوشان، ویتامین C کافی نیست. مصرف صرف مکمل‌ها به عنوان جایگزینی برای غذاها ۱۰۰ درصد اشتباه است. قطعاً چنین افرادی برخی مواد موجود در غذاهای طبیعی را از دست داده و مواد تولید شده توسط انسان به روش شیمیایی در آزمایشگاه‌ها را مصرف می‌کنند. افرادی که به مدت طولانی مصرف بالای فرآورده‌های گوشتی و غذای پرکلسترول را داشتند و به علت سن بالا نیز دچار بیماری‌هایی مانند فشار خون، تمرکز پایین و بیماری‌های قلبی شده‌اند، رژیم گیاه‌خواری به مدت حداکثر شش ماه برای سلامتی این افراد مناسب است، چراکه دریافت‌ها و لطمه‌های قبلی جبران خواهد شد. در حفظ رژیم گیاه‌خواری در طولانی

دکتر احمد رضا درستی؛ استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران و مدیر گروه تغذیه جامعه گفت: هر کدام از رژیم‌ها که ناقص هستند و مواد مورد نیاز را به بدن نمی‌رسانند؛ قطعاً خطر‌ها و ضرر‌هایی برای بدن دارند. علم تغذیه معتقد است افرادی که صرفاً گیاه‌خوار هستند، حتماً دچار مشکل خواهند شد و باید بخشی از نیازهای خود را با استفاده از مکمل‌های غذایی تامین کنند. به گزارش دنیای تغذیه، به نقل از ایسنا، درباره مصرف مکمل‌ها به عنوان جایگزینی برای مصرف غذا باید گفت علم تغذیه بسیاری از مواد مغذی را شناخته، ولی خیلی از موارد هنوز به طور کامل در غذاها شناخته نشده‌اند و هنوز علم قادر نیست این مواد را تولید کرده و در اختیار ما قرار دهد. مثلاً در مورد مصرف میوه‌های دارای ویتامین C در فصل زمستان، افرادی با مصرف میوه‌هایی مانند پرتقال و لیمو شیرین در فصل زمستان کمتر دچار بیماری‌های تنفسی شده و هنگام بیماری نیز زودتر بهبود پیدا می‌کنند.

طبق مطالعات انجام شده در میوه‌های زمستانی علاوه بر ویتامین C مقدار زیادی مواد مغذی وجود دارد که ما هنوز نمی‌شناسیم و صرف مصرف قرص



خطوط تلفن Toll-Free آسیاتک

مکالمه رایگان برای مشتریان کسب و کار

ارائه خطوط تلفن با سرشماره رند ۹۰۰۰

بدون نیاز به کد در سراسر کشور

امکان ارسال پیامک انبوه با همان سرشماره



 asiatech.ir

 ۹۰۰۰ ۰۰۰۰

(داخلی ۱۴۵۰ و ۱۴۷۰)

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه ۱۰، کد پستی: ۱۹۱۴۵۰۰۰۰۰





یک نام و هزار لبخند



شرکت صنایع غذایی سحر
تلفن: ۰۲۱-۲۲۶۹۲۳۶-۹۰۲۱-۲۲۶۶۹۲۴۰۰ دورنگار: ۰۲۱-۲۲۶۶۹۲۴۰۰
WWW.SAHARFOOD.COM @saharfood.co





www.takmakaron.com

☎1648