

۶ باور غلط غذایی که باعث چاقی می‌شود



«مینا فیروزی»، کارشناس واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت شهرداری انقلاب شیراز با توجه به شیوع بالای اضافه وزن و چاقی در جامعه، نقش باورها و عادت‌های تغذیه‌ای اشتباه در فرهنگ غذایی برخی خانواده‌ها باید مورد توجه ویژه قرار گیرد؛ چراکه با توجه به نهادینه شدن این باورهای غلط تغذیه‌ای در فرهنگ غذایی، می‌تواند بدن را به سمت اضافه وزن و چاقی پیش ببرد.

مصرف نوشابه بعد از غذاهای چرب
یکی از عادت‌های غلط غذایی، مصرف نوشابه به همراه غذاهای پرچرب است، با این برداشت که باعث جذب کمتر چربی و یا ختم بهتر غذا می‌شود، اما این یک باور نادرست است و تأثیری در کاهش جذب غذای چرب مصرف‌شده یا کاهش درد معده ندارد و با افزایش کالری دریافتی، احتمال چاقی و اضافه وزن را بیشتر می‌کند.

مصرف خرما و یا سایر مواد غذایی شیرین بعد از صرف غذا

مصرف خرما یا مواد غذایی شیرین بعد از غذا باعث افزایش دریافت کالری و اضافه وزن می‌شود و از طرفی به علت تحریک ترشح بیشتر انسولین، احتمال چاقی شکمی نیز افزایش پیدا می‌کند.

مصرف شیره خرما، شیره انگور یا شیره توت برای رفع کم‌خونی

افرادی که دچار کم‌خونی هستند، برای رفع کم‌خونی باید طبق تجویز پزشک و کارشناس تغذیه از مکمل آهن استفاده کنند و مصرف انواع شیره خرما یا انگور باعث رفع کم‌خونی نمی‌شود، اما از سویی دیگر به علت داشتن مقادیر زیاد قند، کالری دریافتی روزانه را بیشتر کرده و مصرف دائم آن باعث اضافه وزن و چاقی می‌شود.

مصرف کره و خامه به‌عنوان گروه لبنیات

برخی از افراد با تصور اینکه کره و خامه جزئی از لبنیات محسوب می‌شود، بدون محدودیت از این مواد غذایی پرچرب استفاده می‌کنند، اما در واقع کره و خامه جزو گروه چربی محسوب می‌شود و به دلیل دارا بودن مقادیر بالای چربی اشباع‌شده و کلسترول، خطر بروز چاقی و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد و باید تا حد امکان از مصرف آنها پرهیز کرد.

منوعیت خوردن سبزی و سالاد به همراه غذا

توصیه‌های متخصصان تغذیه برای انتخاب غذا در وعده‌های غذایی به صورت بشقاب سالمی، بدین صورت است که نصف بشقاب غذا را سبزی‌ها، یک‌چهارم آن را غلاتی مانند نان برنج، سیب‌زمینی و یا ماکارانی و یک‌چهارم آن را انواع پروتئین‌ها مانند گوشت، مرغ، ماهی و یا حبوبات تشکیل دهد؛ بنابراین نه تنها خوردن سالاد و سبزی در وعده های غذایی اشتباه نیست، بلکه باستانی همه افراد از حجم نان و برنج و سایر غلات کم کرده و به حجم سالاد و سبزی اضافه کنند، تا علاوه بر افزایش دریافت ویتامین، املاح و فیبر غذایی، با کاهش دریافت کالری در وعده غذایی، گام بزرگی در مسیر پیشگیری از اضافه وزن و چاقی برداشته شود.

مصرف نیات بعد از خوردن مواد غذایی با طبع سرد

اغلب افرادی که عادت به مصرف نیات بعد غذاهای به اصطلاح عامیانه سرد دارند، دچار اضافه وزن و چاقی هستند، چراکه نیات حاوی کالری و قند بسیار زیاد است. به‌عنوان جایگزین برای این موضوع می‌توان از ادویه‌هایی مثل زنجبیل و دارچین استفاده کرد.

این میوه نارس فواید بسیاری برای سلامتی دارد



کدو سبز خوردنی کم‌کالری و حاوی مقادیر بسیار زیادی مواد مغذی است.

به گزارش بهداشت نیوز، در حالی که اغلب کدو سبز به‌عنوان یک سبزی در نظر گرفته می‌شود، اما از نظر گیاهشناسی در واقع یک میوه نارس است و به‌عنوان انواع کدو حاوی تاننهایی در آن را در حالی که هنوز نرسیده، برداشت و مصرف می‌کنند. کدو حاوی بومی آمریکای مرکزی و مکزیک است، اما همچنین برای قرن‌ها جزو غذاهای متنوع بین‌المللی بوده است.

فواید کدو سبز برای سلامتی

کدو سبز سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های مهم است. کدو سبز محتوای فیبر بالا و کالری کمی است؛ فیبر نقش مهمی در هضم دارد و ممکن است احتمال ابتلا به انواع مشکلات گوارشی را محدود کند.

در ادامه به برخی از فواید کدو سبز می‌پردازیم:

پیشگیری از سرطان

کدو سبز حاوی زاگزانتین‌ها و چندین ترکیب دیگر است که می‌توانند در جلوگیری از استرس اکسیداتیو نقش داشته باشند. این ویژگی به نوبه خود ممکن است احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

پیشگیری و مدیریت دیابت

کدو سبز سرشار از ویتامین B6 است؛ تحقیقات نشان می‌دهد که این ویتامین می‌تواند به تنظیم گلوکز خون کمک کند؛ این ویتامین حتی ممکن است نقش محافظتی در برابر دیابت داشته باشد.

بهبود سلامت چشم

ترکیباتی مانند لوتئین و زاگزانتین با فیلتر کردن طول‌موج‌های نور آبی از سلول‌های چشم محافظت می‌کنند. رژیم غذایی غنی از این ترکیبات ممکن است خطر ابتلا به آب مروارید یا سایر مشکلات سلامتی مرتبط با چشم را کاهش دهد.

سرشار از مواد مغذی

کدوسبزی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های متعدد از جمله لوتئین و

زاگزانتین است؛ با وجود اینکه کدو سبز حاوی چندین ماده مغذی مهم است، کالری، چربی و قند کمی دارد.

کدو سبز همچنین منبع فوق‌العاده‌ای از فولات، تانسیم و ویتامین A است. تا گفته متخصصان، در عین حال انرژی به کدو سبز نیز به طرز شگفت‌آوری شایع است و علامت انرژی به آن شامل اسهال، حالت تهوع و ... است.



مصرف زیاد این ویتامین باعث ریزش موی شما می‌شود

مصرف برخی داروها وابسته باشد؟

جدداً از کمبود بعضی از مواد مغذی مانند بی‌آبی، کم‌آبی و کمبود دریافت پروتئین، می‌توان اختلالات هورمونی به ویژه پرکاری تیروئید را یکی از عوامل ریزش مو ذکر کرد. هورمون‌های زنانه و مردانه به ویژه در خانم‌ها، سندرم تخمدان پلی کیستیک می‌تواند در تشدید ریزش مو مؤثر باشد. شیمی‌درمانی و مصرف داروهای خودایمنی نیز ریزش مو را تشدید می‌کنند.

بی‌شک استفاده از برخی داروها ریزش مو را تشدید می‌کند؛ به محض اینکه متوجه این موضوع شدید باید با پزشک مشورت کنید تا اگر می‌تواند دارویی را جایگزین آن کند.

- بسیاری از افراد مدام درگیر رژیم‌های غذایی هستند، بی‌شک این کار هم ریزش مو را تشدید می‌کند؟

درست است که ما با تغذیه درست فقط می‌توانیم روند ریزش مو را تا حدی کنترل کنیم، اما نمی‌توانیم آن را متوقف کنیم، چون ریزش مو دائمی است. با این حال رژیم‌های سخت برای کاهش وزن روی ریزش مو بسیار تأثیرگذارند.

افراط در هورمون آمگولیک که آن را بیشتر آقایان ورزشکار برای افزایش عضله‌سازی مصرف می‌کنند هم ریزش مو را تشدید می‌کند.

- در پایان اگر نکته‌ای هست بفرمایید.

هر نوع استرس و افسردگی، شانس ریزش مو را تشدید می‌کند، بنابراین درمان آنها می‌تواند کمک‌کننده باشد. با تمام نکاتی که اشاره کردیم کاملاً واضح است که علت ریزش مو به عوامل مختلفی بستگی دارد و البته ژنتیک هم حرف اول را می‌زند.

با مصرف ویتامین‌ها و املاح به تنهایی نمی‌توان به جنگ ریزش مو رفت؛ باید همه عوامل تأثیرگذار را بشناسیم. درمان ریزش مو اصطلاحی علمی نیست و با افزایش سنن طبیعی است، فقط می‌توان روند سرعت آن را کنترل کرد.

طبق فیزیولوژی بدن ما در درازمدت با افزایش سن تعداد موهایمان کم می‌شود؛ ژنتیک و ژن افراد هم حرف اول را می‌زند. اما در کنار این عوامل، رفتار محیطی ما نیز بسیار در ریزش مو مؤثر است؛ استرس، بی‌خوابی، کاهش دریافت پروتئین و مایعات و ... باعث ریزش مو می‌شوند. برخی از اختلالات هورمونی نیز جدی هستند. حتی تصادف و حوادث می‌تواند این موضوع را تشدید کند. مسائل فیزیولوژیکی مانند بارداری و شیردهی هم تشدید ریزش مو را به دنبال دارند.

- مصرف خودسرانه مکمل‌ها و انواع ویتامین‌ها این روزها بسیار رواج دارد، افراط در این موضوع آیا می‌تواند دلیل تشدید ریزش مو باشد؟

بله، افراط در مصرف برخی ویتامین‌ها مانند ویتامین A سبب ریزش موی سکه‌ای یا آلوپسی می‌شود، اگر افراد بالغ روزانه بیش از ۵ هزار واحد ویتامین A مصرف کنند، این میزان جزو دوز بالا محسوب می‌شود. ما معمولاً در دارودرمانی برای درمان جوش صورت این میزان دوز بالا را استفاده می‌کنیم. به این صورت که برای درمان جوش صورت برای برخی افراد قرص راکوتان تجویز می‌کنیم؛ این قرص از مشتقات ویتامین A است و برای رفع آکنه‌های شدید پوستی به دلیل دارا بودن مقدار بالای این ویتامین کمک‌کننده است.

از طرفی کمبود برخی ویتامین‌ها نیز مانند B۶ و B۱۲ در ریزش مو تأثیرگذارند. ترسیدن این ویتامین به میزان کافی می‌تواند

ریزش مو را تشدید کند، زیرا این ویتامین‌ها در تکثیر سلولی نقش دارند. همچنین بیوتین هم که از خانواده ویتامین‌های B سبب کسپکس و ماده‌ای مغذی و ضروری است کمبود آن می‌تواند سبب ریزش مو شود. همچنین کمبود و فقر آهن و کمبود ید ریزش مو را تشدید می‌کند.

- ریزش مو تا چه حد می‌تواند به اختلالات هورمونی و

مردان میانسال هر روز مکمل مصرف کنند



محققان دانشگاه ایالتی اورگان طی مطالعات جدید خود دریافتند که مصرف روزانه ویتامین و مکمل‌ها تأثیر مثبتی بر نشانگرهای تغذیه‌ای مردان مسن دارد. به همین دلیل به مردان توصیه می‌شود از دوره میانسالی مصرف مکمل‌های معدنی و ویتامین‌ها را با نظر پزشک شروع کنند.

به گزارش بهداشت نیوز، مولتی‌ویتامین‌ها معمولاً توسط مصرف‌کنندگان به‌عنوان یک ابزار مهم در نظر گرفته می‌شوند که به رفع تمام نیازهای تغذیه‌ای شما که ممکن است از طریق رژیم غذایی عادی تأمین نشود، کمک می‌کند. با این حال، تاکنون تحقیقات در مورد اثبات وجود این ارتباط بی‌نتیجه بوده است.

به همین دلیل تیمی از محققان دانشگاه ایالتی اورگان به سرپرستی دکتر الکساندر میشلز، به بررسی موضوع فوق پرداختند. وی در این رابطه می‌گوید:

«بسیاری از افراد مسن، مولتی‌ویتامین مصرف کرده و فکر می‌کنند که این مکمل به آنها کمک می‌کند تا سالم بمانند. مطالعات قبلی نتایج متفاوتی را در مورد مولتی‌ویتامین‌ها و خطر بیماری نشان داده است. ما می‌خواستیم بدانیم چرا این همه عدم اطمینان در رابطه با این مکمل‌ها وجود دارد و اصولاً آیا ممکن است که مولتی‌ویتامین‌ها در تغییر بیومارکرها تغذیه در افراد مسن‌تر مؤثر نباشند؟»

در ادامه گروهی متشکل از ۸ دانشمند، ۲۵ مرد سالم بالای ۶۸ سال را برای مطالعه دیوسکوپور خود انتخاب کردند. نیمی از مردان مکمل‌های ویتامینی Centrum Silver در دریافت کردند، در حالی که نیمی دیگر دارونما مصرف کردند. شرکت‌کنندگان نمی‌دانستند چه چیزی دریافت می‌کنند و هیچ‌یک از آنها مجاز به مصرف مکمل‌های

دیگر در طول مدت مطالعه نبودند؛ البته مصرف ویتامین D تا زمانی که به پزشک آن را تجویز کرده بود، مشکلی نداشت.

پس از شش ماه، تفاوت‌های قابل توجهی در این افراد مشاهده شد؛ افرادی که مولتی‌ویتامین مصرف می‌کردند، بهبودی در بیومارکهای تغذیه نشان دادند، در حالی که اعضای گروه دارونما این شرایط را تجربه نکردند.

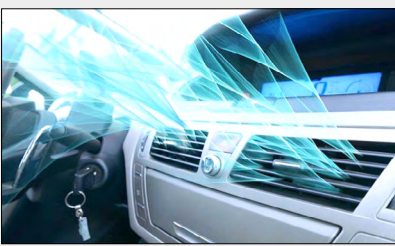
دکتر توری هاگن، استاد رشته‌های بیوشیمی و بیوفیزیک در دانشگاه اورگان در این رابطه می‌گوید: نشانگرهای زیستی تغذیه خون چند نفر از شرکت‌کنندگانی که به گروه دارونما اختصاص داده شدند، در طول مطالعه سقوط کرد. این مسئله نشان می‌دهد که غذا به تنهایی برای بالا نگه داشتن سطح ویتامین و کاروتنوئید آنها کافی نیست. کاروتنوئیدها رنگدانه‌های زرد، نارنجی و قرمزی هستند که توسط

که ما مشتاقیم آن را بیشتر بررسی کنیم. در حالی که اثر بخشی مولتی‌ویتامین بر سلامت عمومی هنوز نامشخص است، این مطالعه می‌تواند اولین گام در رفع ابهامات موجود در این حوزه باشد.

دکتر میشلز از دیگر محققان این تیم مطالعات در رابطه با موضوع فوق می‌گوید: شواهد ما نشان می‌دهد که بسیاری از مردان مسن می‌توانند از مولتی‌ویتامین روزانه بهره‌مند شوند، اما پاسخ بدن از فردی به فرد دیگر متفاوت است. در این میان دانستن اینکه چه کسی بیشترین سود را می‌برد، نکته کلیدی خواهد بود.

شرح کامل این یافته‌ها در آخرین شماره مجله تخصصی Nutrients منتشر شده است.

روشن کردن کولر خودرو در این وضعیت خطرناک است



روشن کردن کولر خودرو هنگام سوار شدن در فصل گرما، خطرناک است.

به گزارش بهداشت نیوز، براساس تحقیقات انجام‌شده اجزای داخلی کابین از جمله روکش صندلی‌ها، روکش درها و داشبورد و سایر قطعات، در اثر تابش نور آفتاب مخصوصاً در فصل تابستان، گاز سمی و سرطانی‌زای بنزن را تولید و ساطع می‌کنند که بوی آشنایی هم دارد، به همین دلیل به رانندگان خودروهای مختلف توصیه و تأکید می‌شود، بلافاصله پس از سوار شدن به خودرو کولر آن را روشن نکنند.

گاز بنزن علاوه بر سرطان‌زا بودن به استخوان‌ها هم آسیب می‌رساند و سبب مسمومیت استخوانی می‌شود و این مسمومیت منجر به ابتلا به آنمیلا که نوعی سرطان خون مربوط به گلبول‌های قرمز خون است و سطح گلبول‌های سفید بدن را کاهش می‌دهد، می‌شود. همچنین این گاز سمی سبب ابتلا به لوکمیا نوع دیگری از سرطان خون مربوط به گلبول‌های سفید خون و در مواردی هم‌زمان با افزایش ریسک ابتلا به سرطان باعث سقط جنین در خانم‌ها نیز می‌شود.

با وجود این‌ها در برخی از تحقیقات بعمل‌آمده نیز این نتیجه حاصل‌شده که این گاز خطری ایجاد نمی‌کند و بهتر است هنگام سوار شدن در خودرو و پس از آنکه مدتی خودرو زیر آفتاب بوده، شیشه‌ها پایین کشیده و اجازه داده شود تا هوای نامطوب داخل کابین خارج شود.

خوردن این غذاها عمر شما را کم می‌کند



احتمالاً این عبارت را بارها شنیده‌اید که خوردن فست‌فودها برای سلامتی انسان مضر است، اما کمتر کسی دقیقاً می‌داند که خوردن این غذاهای به ظاهر خوش‌مزه چه تأثیری مخری روی بدن انسان دارد؛ به همین دلیل در این گزارش به بررسی این موضوع می‌پردازیم.

به گزارش بهداشت نیوز، برخی متخصصان تغذیه معتقدند که فست‌فود و غذاهای مشابه مسوا با سم هستند؛ در ظاهر ممکن است شما پس از مصرف فست‌فودها متوجه کاهش سطح سلامت خود نشوید، اما تأثیرات این غذاها دائمی است. در ابتدا ممکن است پس از مصرف مستمر فست‌فود، اضافه وزن پیدا کنید و در صورت تداوم این موضوع متوجه می‌شوید به سبب مبتلا شده‌اید با اندام‌های شما به درستی کار نمی‌کند؛ خوردن زیاد فست‌فود در نهایت می‌تواند طول عمر شما را کاهش دهد و در نهایت کشنده باشد. برخی از مهم‌ترین عوارض مصرف طولانی‌مدت فست‌فودها عبارتند از:

سرطان: اگرچه سرطان نمی‌تواند مستقیماً بر اثر خوردن فست‌فودها ایجاد شود، اما مصرف مستمر این غذاها ممکن است منجر به سرطان شود.

دیابت: مطالعات متعددی نشان داده است که فست‌فودها می‌تواند به طور مستقیم باعث دیابت نشوند، اما در نهایت شما را به سمت این بیماری سوق می‌دهند. فست‌فودها به طور بالقوه می‌توانند باعث اضافه وزن، چاقی، فشارخون و قند خون بالا شوند که همه این موارد زمینه‌ساز ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

فشار خون: فشار خون بالا به طور مستقیم با مصرف بیش از حد سدیم در ارتباط است. بسیاری از فست‌فودها مملو از سدیمی هستند که از نمک استفاده شده در چاشنی‌های دست‌ی‌آید. برگرها، تاکوها، سبزیزمینی سرخ‌کرده، پیتزا، مرغ سوخاری و حتی شیرینی‌ها و پای میوه‌های داغ دارای محتوای سدیم بالایی هستند.

اسهال شش‌رسان: غذاهایی مانند گوشت، پیاز، سبزیزمینی سرخ‌کرده و غیره سرشار از چربی‌های اشباع‌شده و کلسترول هستند. این مواد چربی هستند که می‌توانند سلامت شریانی‌ها را از بین ببرند. مصرف بیش از حد این مواد غذایی می‌تواند منجر به تجمع کلسترول در شریان‌ها و باریک شدن قطر آنها شود که در نهایت باعث محدود شدن جریان خون به اندام‌ها شده و هرچه جریان خون کمتر باشد، اکسیژن‌رسانی به اندام‌ها کمتر می‌شود.

به این ترتیب مصرف طولانی‌مدت فست‌فودها منجر به بیماری‌هایی مانند تصلب شریانی با لخته شدن خون خواهد شد.

عکس از: میثم محجوبی



هایفر - تنگه زیبای فارس