



این محصولات لبنی دارای شکر زیادی هستند

امروزه بسیاری از محصولات غذایی با برچسب کم‌چرب به فروش رسیده و مصرف‌کنندگان تصور می‌کنند این غذاها سالم‌تر هستند در حالی که بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد: محصولات کم‌چرب معمولاً حاوی قند و شکر زیادی هستند. به گزارش بهداشت نیوز، براساس تحقیقات جدید انجام‌شده در آلمان، مشخص شد قرار دادن برچسب کم‌چربی روی غذاها ممکن است برای تولیدکنندگان مواد غذایی بیشتر از ارزش آن مشکل ایجاد کند. محققان دانشگاه مارتین لوتر هال ویتنبرگ در این رابطه می‌گویند در حالی که این عمل از نظر فنی درست و با نیت مثبت تولیدکنندگان تهیه می‌شود، مصرف‌کنندگان نباید تصور اشتباهی در مورد آنچه می‌خورند و می‌نوشند داشته باشند. محققان دریافتند وقتی که بسیاری از خریداران برچسب‌های مواد غذایی را با عنوان کم‌چرب می‌بینند، تصور می‌کنند که این محصول حاوی قند کمتری نیز است که این موضوع همیشه درست نیست. این مطالعه به وضوح نشان می‌دهد بسیاری از غذاهای کم‌چرب معمولاً دارای همان میزان قند سایر محصولات عادی هستند.

کم‌چرب با اطلاعات تغذیه‌ای واقعی که در قسمت جلوی آن چاپ شده بود، نشان داده شد. این موضوع باعث شد که آن گروه نظرات خود را در مورد محتوای قند اصلاح کنند، اما با افزایش آگاهی تمایل آنها به خرید این اقلام نیز کاهش یافت. دکتر جان در این رابطه می‌گوید: بسیاری از مردم می‌خواهند سالم غذا بخورند، اما به دلایل مختلف این کار را انجام نمی‌دهند. اطلاعات روی بسته‌بندی مواد غذایی نیز در این امر نقش دارد، زیرا می‌تواند ادراکات مصرف‌کننده را تحت تأثیر قرار دهد. نویسندگان مطالعه گفته‌اند که تولیدکنندگان خاصی از این اثر بهره می‌برند؛ به عنوان مثال، در استرالیا، یک ترکیب کیسک به‌عنوان «۹۷ درصد بدون چربی» تبلیغ می‌شد که حاوی ۵۵ درصد شکر بوده و مصرف‌کنندگان این موضوع را نمی‌دانستند. بنابراین توصیه می‌شود اگر این بار قصد خرید محصولی کم‌چرب را داشتید، ابتدا میزان قند و شکر آن را بررسی کرده و سپس محصول را خریداری کنید. شرح کامل این مطالعه در آخرین شماره مجله تخصصی Food Quality and Preference منتشر شده است.

پس از گفتن این واقعیت به مصرف‌کنندگان، بسیاری از پاسخ‌دهندگان مطالعه در واقع احساس کردند که توسط برچسب‌ها فریب خورده‌اند و اعلام کردند که از این پس تمایل کمتری به خرید محصولات خاص کم‌چرب دارند. این تیم در مجموع سه آزمایش را برای دستیابی به این یافته‌ها انجام داد که همه آنها بر این موضوع متمرکز بودند که چگونه اطلاعات نمایش داده شده در بسته‌بندی محصولاتی مانند ماست بر ادراکات و رفتارهای خرید بعدی تأثیر می‌گذارد. در این میان کمتر کسی تصور می‌کرد که یک سطل ماست کم‌چرب دارای حجم بسیار زیادی از شکر باشد. دکتر استفن جان، سرپرس این مطالعه درباره واقعیت فوق می‌گوید: ما می‌خواستیم بفهمیم که آیا اطلاعات مربوط به محتوای چربی کاهش یافته، درک کلی یک محصول را تغییر داده است یا خیر. تقریباً همه شرکت‌کنندگان در مطالعه به درستی میزان کالری کمتر ماست کم‌چرب را تخمین زدند. در همین حال، مصرف‌کنندگان بر این باور بودند که ماست‌های کم‌چرب حاوی قند کمتری نسبت به سایر ماست‌هایی هستند که برچسب کم‌چربی نداشتند. در طول آزمایش دوم و سوم به برخی از شرکت‌کنندگان محصول



میوه‌ای برای مقابله با کم‌خوابی که دیورتیک طبیعی است

ده هزار قدم راه رفتن این روزها به یکی از کارهای پرطرفدار برای رسیدن به تناسب اندام تبدیل شده است. در اینجا فقط به تعدادی از جنبه‌های مثبت این کار اشاره می‌کنیم. به گزارش بهداشت نیوز، با این که ده هزار قدم راه رفتن در روز برای رسیدن به تناسب اندام بسیار مفید است، اما فواید این کار فقط در رسیدن به تناسب اندام نیست. این کار فواید بسیاری برای بدن دارد که به ۱۰ مورد آن اشاره می‌کنیم.

به سلامتی قلب کمک می‌کند
فعالیت بدنی هرروزه به بالا رفتن میزان اکسیژن خون که به ماهیچه‌ها فرستاده می‌شود، کمک می‌کند. هرچقدر تناسب اندام بیشتری داشته باشید، این اتفاق راحت‌تر رخ می‌دهد. **ریه‌هایتان را قوی‌تر می‌کند**
تحرك داشتن هر روزه به ریه‌ها و ماهیچه‌های اطرافش کمک می‌کند تا قوی‌تر باشند. همین‌طور میزان حجم اکسیژنی که استنشاق می‌کنید، بالاتر می‌رود. ضمن این که توانایی بدن برای به کار بردن مؤثر این اکسیژن بیشتر می‌شود.

تمرکزتان را بالاتر می‌برد
تحرك فیزیکی به بالا رفتن هورمون‌های مثل اندروژین کمک می‌کند که باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید. همین‌طور جریان خون را به سمت مغز، بالا می‌برد که به بهبود عملکرد شناختی آن منجر می‌شود. در این حالت نه تنها احساس اضطراب و استرس کم‌تری می‌کنید، خلاقیت، تولید و تمرکز شما هم بهتر می‌شود.

استخوان‌هایتان را قوی‌تر می‌کند
حرکت فیزیکی فشار بیشتری روی استخوان‌ها ایجاد می‌کند که به بیشتر شدن تراکم استخوان کمک می‌کند و خطر پوکی استخوان را در آینده کاهش می‌دهد. راه رفتن و از آن بهتر دویدن شروع خوبی برای این حرکت‌های فیزیکی است.

ماهیچه می‌سازد
حرکت روزانه باعث ایجاد پارگی‌های کوچک در ماهیچه‌ها می‌شود که به بالا رفتن حجم و قدرت ماهیچه‌ها منجر می‌شود.

قند خونتان را تثبیت می‌کند
وقتی از نظر فیزیکی فعال هستید، ماهیچه‌هایتان بیشتر گلوکز خون را مصرف می‌کنند؛ حرکت همچنین کمک می‌کند تا انسولین به شکل بهتری در بدن کار کند.

به کم شدن فشارخون کمک می‌کند
حرکت فیزیکی برای پیشگیری از فشارخون بالا و مدیریت آن بسیار مهم است؛ راه رفتن هر روزه می‌تواند به کاهش سختی عروق کمک کند تا خون آزادانه‌تر جریان داشته باشد.

انعطاف بدن را بیشتر می‌کند
حرکت فیزیکی کمک می‌کند انعطاف بدنی بیشتری داشته باشید که همین به بهبود وضعیت بدن، کاهش ریسک جراحات و همچنین کاهش درد کمک می‌کند.

سطح انرژی‌تان را بالا می‌برد
حرکت فیزیکی روش بسیار خوبی برای بالا بردن انرژی و کاهش خستگی است و قلب را قوی‌تر می‌کند و جریان خون را بهبود می‌بخشد.

خلق و خوی‌تان را بهبود می‌دهد
فعالیت بدنی باعث آزاد شدن انتقال‌دهنده‌های عصبی کلیدی مانند اندورفین، سروتونین و دوپامین می‌شود که همگی نقش کلیدی در کنترل خلق‌و‌خو دارند.

سبزی‌خوردنی که گیاه دارویی نیز است

از ریحان به‌عنوان گیاهان دارویی، ادویه‌ای و همچنین به‌عنوان سبزی تازه استفاده می‌شود.

به گزارش بهداشت نیوز، از ریحان به‌عنوان گیاهان دارویی، ادویه‌ای و همچنین به‌عنوان سبزی تازه استفاده می‌شود. در ایتالیا ریحان یک چاشنی مهم در تولید رب گوجه‌فرنگی به حساب می‌آید؛ ریحان یا عصاره آن در ترکیب با سایر ادویه‌ها برای خوش‌مزه کردن شیرینی‌جات، فرنی‌ها، ساخت انواع چاشنی، سرکه‌ها، خیارشور، بستنی‌ها، نوشیدنی‌های غیر الکلی و مشروبات الکلی به کار می‌رود. اسانس ریحان امروزه کاربرد وسیعی در تهیه عطرها، صابون‌ها و شامپوها یافته است. اسانس ریحان خاصیت ضدقارچی و ضدباکتریایی داشته و دفع‌کننده حشرات است. همچنین برای ایجاد طعم مشخص و یا خوشبو کردن فراورده‌های مورد مصرف در دهان و دندان (خمیردندان، دهان‌شویه و ...) کاربرد دارد.

ریحان در اکثر فرماکوپه‌ها به‌عنوان یک گیاه دارویی معرفی شده است؛ مواد مؤثره پیکر رویشی این گیاه اشتهاآور است و برای معالجه نفخ شکم و کمک به هضم غذا استفاده می‌شود. از این گیاه برای معالجه برخی ناراحتی‌های قلبی و همچنین برای مداوای بزرگ شدن طحال می‌توان استفاده کرد.

ریحان به‌عنوان گیاهی اشتهاآور، ضدانگل، تب‌بر، افزایش‌دهنده ترشح عرق، خلط‌آور، ضدنفخ، محرک و مؤثر در بیماری‌های ریوی و سینهای شناخته‌شده است. عصاره برگ‌های ریحان در درمان بیماری کروب(حالتی است که در نتیجه انسداد حنجره به علت آلرژی، عفونت یا تومور ایجاد می‌شود) می‌توان مورد استفاده قرار داد و یک داروی معمول و رایج برای سرفه است. اثر فارکوتیک(مخدر) مختصری داشته و تحریک(سوزش) گلو را کاهش می‌دهد. همچنین به‌عنوان تمیزکننده بینی و یک داروی انحصاری برای گوش درد و نیز برای بیماری‌های پوستی مورد استفاده واقع می‌شود.

این گیاه همچنین در پزشکی هومئوپاتی کاربرد دارد؛ بذر آن حاوی موسیلاز(لعاب) بوده و آرام‌بخش، مقوی و محرک تمایلات جنسی است. ریشه آن تب‌بر و پادزهری مؤثر برای ماره‌های سمی و خصوصاً سوسمارهای سمی و زهردار است. عصاره برگ‌ها برای رفع گوش درد و ضعف شنوایی به داخل گوش‌ها ریخته می‌شود و برگ ریحان برای درمان آسم به کار می‌رود.

دم‌کرده این گیاه اثر ضدشنج، نیرودهنده و مقوی داشته و مصرف آن برای رفع سردرد، سرگیجه، دل پیچه‌ها، سیاه‌سرفه و آنزین توصیه شده است. ریحان اثر زیادکننده ترشحات شیر را دارد و از این نظر از قدیم مورد استفاده قرار می‌گرفته است.



این کار ساده از زوال عقل جلوگیری می‌کند

حفظ بهداشت دندان ممکن است سلامت مغز را تقویت کرده و خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد. دانشمندان ژاپنی دریافته‌اند، افرادی که بهداشت دهان و دندان را به خوبی رعایت می‌کنند، نوروهای بیشتری در هیپوکامپ مغز که برای حافظه ضروری است، دارند.

به گزارش بهداشت نیوز، تحقیقات جدید پژوهشگران ژاپنی به ارتباط بین بیماری لته و از دست دادن دندان و کاهش ماده خاکستری در مغز و کاهش سلامت روان اشاره دارد. این کشف می‌تواند پیامدهای بالینی ارزشمندی داشته باشد، زیرا مراجعه منظم به دندانپزشک ممکن است به پیشگیری از بیماری آلزایمر، رایج‌ترین شکل زوال عقل، کمک کند.

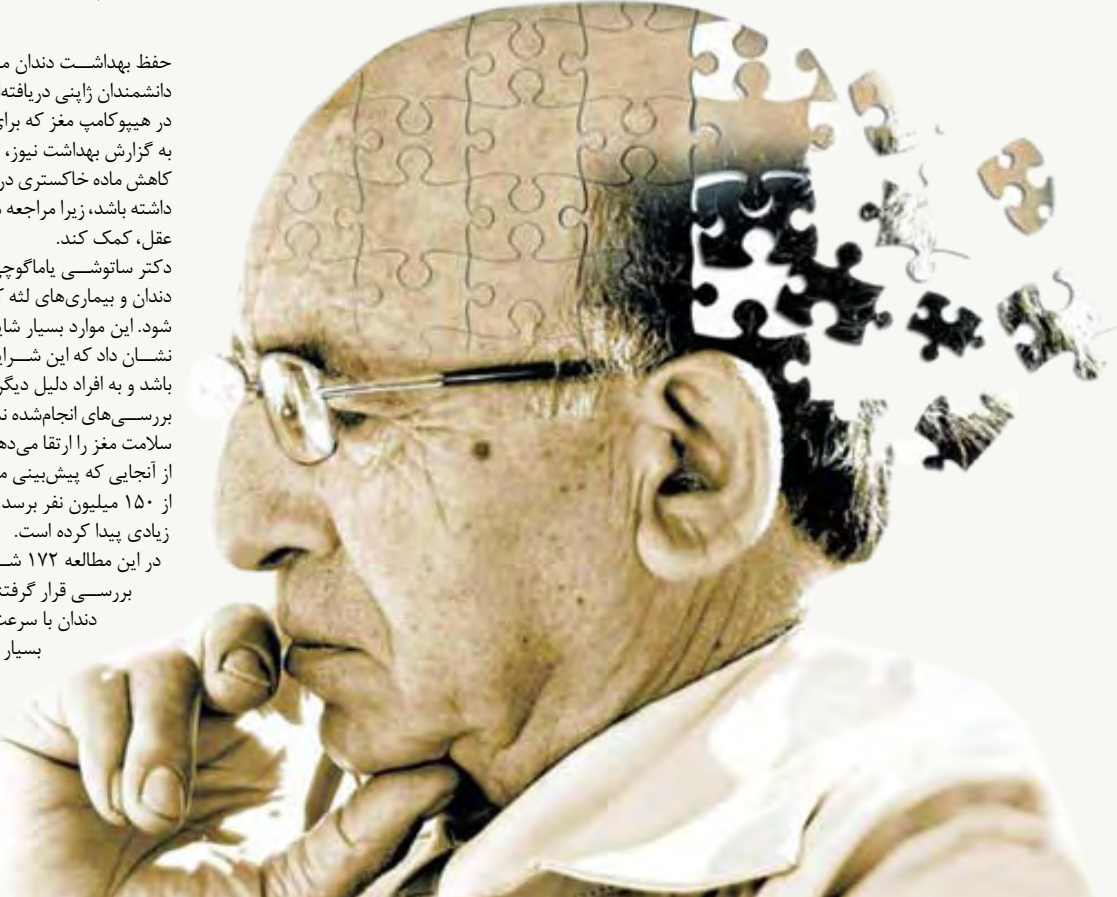
دکتر ساتوشی یاماگوچی، نویسنده اصلی این مطالعه از دانشگاه توهوکو در این رابطه می‌گوید: از دست دادن دندان و بیماری‌های لته که التهاب بافت اطراف دندان است، می‌تواند باعث جمع شدن لته و لق شدن دندان‌ها شود. این موارد بسیار شایع هستند، بنابراین ارزیابی ارتباط بالقوه آنها با زوال عقل بسیار مهم است. مطالعه ما نشان داد که این شرایط ممکن است در سلامت ناحیه مغز که تفکر و حافظه را کنترل می‌کند، نقش داشته باشد و به افراد دلیل دیگری برای مراقبت بهتر از دندان‌های خود بدهد.

بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد، فرایند جویدن جریان خون و رسیدن اکسیژن به سر را تحریک کرده و سلامت مغز را ارتقا می‌دهد. از سوی دیگر، از دست دادن دندان ممکن است منجر به عادات غذایی ناسالم شود. از آنجایی که پیش‌بینی می‌شود، تعداد موارد زوال عقل در سراسر جهان تا سال ۲۰۵۰ سه برابر شده و به بیش از ۱۵۰ میلیون نفر برسد، تمرکز روی تغییرات سبک زندگی که می‌تواند وضوح شناختی را حفظ کند اهمیت زیادی پیدا کرده است.

در این مطالعه ۱۷۲ شرکت‌کننده ژاپنی با میانگین سنی ۶۷ سال که در ابتدا مشکل حافظه نداشتند مورد بررسی قرار گرفتند. بررسی‌های بعدی نشان داد برای افراد مبتلا به بیماری خفیف لته از دست دادن دندان با سرعت سریع‌تر انقباض مغز در هیپوکامپ چپ مرتبط بود که برای یادآوری زبان و کلمات بسیار مهم است. همین پدیده در افراد مبتلا به بیماری شدید لته که دندان‌های بیشتری داشتند نیز شناسایی شد.

این نتایج اهمیت حفظ سلامت لته و نه فقط حفظ دندان‌ها را نشان می‌دهد. دکتر یاماگوچی تأکید می‌کند که مطالعات نشان می‌دهد، نداشتن دندان‌ها با بیماری شدید لته با آتروفی مغز مرتبط است.

کنترل پیشرفت بیماری لته از طریق بازدیدهای منظم دندانپزشکی بسیار مهم است و بیمارانی که بیماری لته شدید دارند ممکن است نیاز به کشیدن و جایگزینی با دستگاه‌های مصنوعی مناسب داشته باشند.



چرا باید غذا را بجویم و جویدن اینقدر اهمیت دارد؟

اهمیت جویدن غذا بسیار بالاست و جویدن کامل غذا می‌تواند فواید بی‌نظیری را به همراه داشته باشد، البته که چهار دلیل بسیار مهم برای جویدن غذا نیز وجود دارد. به گزارش نمناک، شاید متعجب شوید، اما جویدن صحیح غذا اهمیت بسیار زیادی دارد و عملکردهای مختلفی هستند که جویدن را در بر می‌گیرند. جویدن غذا به شکل صحیح، راهی ضروری برای بهبود گوارش است. وعده‌های غذایی باید به صورت نشسته و در یک محیط آرام خورده شوند تا تضمین گردد که غذا به طور کامل جویده شده است. در این بخش قصد داریم اصلی‌ترین علل اهمیت جویدن غذا را بیان کنیم که بیش از پیش اهمیت این فعالیت مهم را درک کنید.

گوارش

جویدن، اولین مرحله از گوارش است که به سوخت و ساز شکمی کمک می‌کند؛ اجزای غذایی بزرگ‌تر را به اجزای کوچک‌تر تبدیل می‌کند. جویدن همچنین باعث افزایش تولید بزاق می‌شود، بنابراین راحت‌تر بلعیده خواهد شد. اگر غذا به طور کامل جویده نشود و اجزای آن بزرگ باشد، باعث مشکلات گوارشی مثل نفخ، گاز معده و بیبوست، واکنش‌های غذایی، سردرد و کاهش سطح انرژی خواهد شد. هنگامی که شما غذا را می‌جوید، آنزیم‌های گوارشی زیادی تولید می‌شوند که به شکستن مواد غذایی برای بهبود گوارش کمک می‌کنند. فرآیند جویدن همچنین باعث تحریک و تولید هیدروکلریک اسید در معده می‌شود که به گوارش کمک کرده، محیط قلیایی را تنظیم می‌کند و به هضم غذا نیز کمک خواهد کرد.

تغذیه رسانی

تبدیل کردن غذا به اجزای کوچک‌تر باعث می‌شود که بدن جذب بهتری از مواد مغذی مانند ویتامین و مواد معدنی از غذایی که می‌خورید داشته باشد.

کنترل وعده غذایی

هر چقدر بیشتر غذا را بجوید، مدت زمان طولانی‌تری طول می‌کشد تا غذا در دهان بماند؛ عموماً ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا مغز سیگنال سیر شدن را به معده ارسال کند، بنابراین اگر غذا را آرام‌تر بخورید، احتمال پرخوری کاهش پیدا می‌کند که جویدن در این پروسه مؤثر است.

تقویت معده و روده

جویدن باعث افزایش تولید بزاق شده و معده و روده را تقویت می‌کند همچنین خطر ابتلا به رشد باکتری در بدن کاهش پیدا خواهد کرد، زیرا اگر اجزای غذایی به طور کامل شکسته نشوند، باعث رشد مخمرها می‌گردد که قطعاً سوء‌هاضمه، نفخ و بیبوست را به همراه خواهد داشت.

