روزنامه صبح ایران
سیراز
سه‌شنبه> ۴ بهمن > ۱۴۰۱
سال هفتم
شماره ۱۷۵۲

باور اشتباه مردم درباره لاغری با مصرف شیر

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، در خصوص باورهای اشتباه مردم نسبت به مصرف برخی مواد غذایی از جمله مصرف شیر، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، تیرنگ نیستانی، با بیان اینکه هدف از رژیم‌های غذایی باید کاهش یا کنترل وزن و ارتقای سلامت باشد، ادامه داد: اگر هدف صرفاً کاهش وزن باشد، هر راهکاری می‌تواند برای لاغر شدن به عنوان ابزار استفاده شود، این کار به ضرر سلامت منجر خواهد شد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به این موضوع که خوردن غذاهای کم کالری به کاهش وزن کمک می‌کند، خاطرنشان کرد: برخی از افراد برای اینکه وزن‌شان را کم کنند به رژیم‌های لاغری میوه و سبزیجات رو می‌آورند و انواع میوه‌ها را در سبد غذایی‌شان قرار می‌دهند، غافل از این‌که استفاده بیش از حد از میوه‌ها هم برای رژیم لاغری مناسب نیست و حتی به دلیل قند بالا باعث چاق شدن هم می‌شود.

نیستانی با بیان اینکه استفاده بیش از حد نیاز بدن از شیر با هدف لاغر شدن یکی دیگر از باورهای غذایی غلطی است که بسیار رایج است، گفت: استفاده از شیر و لبنیات در مقادیر توصیه شده هیچ اشکالی ندارد و می‌تواند سلامت بدن را تضمین کند ولی نکته اینجا است که افراط در مصرف این ماده غذایی موجب انباشت چربی در بدن می‌شود.

وی ادامه داد: هر لیوان شیر ۲.۵ درصد چربی معادل ۱۰ قاشق برنج (منهای روغن) کالری دارد، بنابراین با این باور که شیر غذایی سالم است و کالری ندارد، نمی‌توان بیش از مقدار توصیه شده (دو لیوان در روز) از این ماده غذایی استفاده کرد.

گزارش محققان پرتغالی؛

قهوه ریسک آسیب کبدی را در افراد دیابتی کاهش می‌دهد

نتایج یک مطالعه نشان داد که بین مصرف قهوه و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کبدی در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ ارتباط وجود دارد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، کارشناسان هشدار می‌دهند «اپیدمی دوگانه چاقی و دیابت نوع ۲» یک چالش فوری بهداشت عمومی است.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که قهوه ممکن است به محافظت در برابر بیماری کبد چرب غیرالکلی در میان افراد مبتلا به چاقی و دیابت نوع ۲ کمک کند.

در این مطالعه، ارتباط مصرف کافئین با کاهش فیبروز کبدی در بیماری کبد چرب و سایر بیماری‌های مزمن مرتبط با کبد مشخص شد. دانشمندان پرتغالی دریافتند که کافئین و پلی فنول‌های موجود در قهوه ممکن است به کاهش شدت بیماری کبد چرب غیرالکلی در افراد مبتلا به چاقی و دیابت نوع ۲ کمک کند. آن‌ها معتقدند که کافئین، پلی فنول‌ها و سایر ترکیبات قهوه ممکن است با استرس اکسایشی در کبد مقابله کنند.

«جان گریفیث جونز»، محقق ارشد در مرکز علوم اعصاب و زیست شناسی سلولی در دانشگاه کویمبرا پرتغال می‌گوید: «عوامل خطر برای کبد چرب و دیابت نوع۲ بسیار متجانس هستند و شامل چاقی، هیپرتری گلیسیریدمی، مقاومت به انسولین و التهاب کبد و بافت چربی است.»

تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی در سراسر جهان منجر به افزایش نرخ چاقی شده است. چربی اضافی بدن «قوی‌ترین عامل خطر برای ابتلا به دیابت» است.

این مطالعه غربالگری ۲۴ ساعته ادرار و داده‌های مصرف قهوه را برای ارتباط بین مصرف قهوه و ویژگی‌های کبد چرب غیرالکلی در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ ارزیابی کرد.

این مطالعه شامل ۱۵۶ مرد و زن میان‌سال بود که همگی چاق و ۹۸ نفر مبتلا به دیابت نوع۲ بودند.

آن‌ها پرسش‌نامه‌ای را درباره مصرف معمولی نوشیدنی‌ها و غذاهای غنی از کافئین مانند شکلات تکمیل کردند.

محققان نمونه‌های ادرار را برای متابولیت‌های کافئین و غیر کافئین، از جمله پاراکسانتین، تئوفیلین، اسید p-کوماریک، تریگونلین و اسید کافئیک مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند.

نتایج نشان داد که متابولیت‌های قهوه ممکن است به جلوگیری از پیشرفت کبد چرب غیرالکلی کمک کند.

آگهی ابلاغ نظریه کارشناسی ماده ۱۰۲ آیین نامه اجرای اسناد رسمی لازم الاجرا

شماره بایگانی پرونده: ۱۴۰۱۰۰۱۳۷

بدینوسیله به محمد زارعی نام پدر: مصیب تاریخ تولد: ۱۳۸۹/۰۶/۲۳ شماره ملی: ۲۴۲۱۳۴۱۳۰۲ شماره شناسنامه: ۲۴۲۱۳۴۱۳۰۲ و علی زارعی نام پدر: مصیب تاریخ تولد: ۱۳۸۹/۰۶/۲۳ شماره ملی: ۲۴۲۱۳۴۱۳۲۹ شماره شناسنامه: ۲۴۲۱۳۴۱۳۲۹ وراث مرحوم مصیب زارعی اعلام می‌گردد در اجرای عملیات مفاد اسناد رسمی و در خصوص پرونده اجرایی کلاسه ۱۴۰۱۰۰۱۳۷ له: بانک کشاورزی شعبه رامجرد علیه: عبدالمجید گلستانه و علی زارعی و محمد زارعی و فرخنده رحمانی موضوع سند رهنی شماره ۷۶۹۲ دفترخانه اسناد رسمی شماره۲۸۹ رامجرد اعلام می‌دارد پلاک مورد رهن تحت شماره ۱۰۰/۲۵۴۵ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۵ فارس توسط کارشناس رسمی دادگستری به مبلغ ۱۶۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ریال ارزیابی گردیده است که بدینوسیله مراتب جهت اطلاع اعلام و ابلاغ می‌گردد، لذا به درخواست بستانکار و به استناد ماده ۱۸ آئین نامه اجرایی مفاد اسناد رسمی مفاد اجرائیه مذکور به شما ابلاغ و تاریخ انتشار آگهی تاریخ ابلاغ نظریه کارشناسی محسوب می‌شود و غیر از این آگهی و آگهی حراج چنانچه لازم نباشد آگهی دیگری صادر نخواهد شد.

۴۵۶۴/م.الف – رضا حقانی نیا – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرودشت

علائم ۱۰ بیماری خاموش و مهلک

برخی بیماری‌ها تنها زمانی تشخیص داده می‌شوند که به میزان زیادی پیشرفت کرده‌اند، ضروری است که حتی به کوچک‌ترین علامت در بدن خود دقت کرده و در صورت ادامه‌دار شدن علائم حتماً به پزشک مراجعه کنید. به گزارش مشرق، ابتلا به این بیماری‌ها در صورتی که افراد از ماهیت علائم آن‌ها به اندازه کافی آگاهی داشته باشند، قابل پیشگیری است؛ اما برخی بیماری‌ها در صورت عدم تشخیص و درمان، اغلب می‌توانند مهلک باشند. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، دراین جا به چند علامت پنهانی که ممکن است نشان دهنده ابتلا به یک بیماری جدی باشند، اشاره شده است:

_ **کاهش ناخواسته وزن:** اگر شما بدون رعایت رژیم غذایی خاصی، ۱۰ پوند (۴.۵ کیلوگرم) از وزن خود را از دست دهید، به گفته کارشناسان انجمن سرطان آمریکا، شاید به سرطان پانکراس، سرطان مری، سرطان معده یا سرطان ریه مبتلا شده باشید.

_ **صدمه به دندان‌ها:** بسیاری از افرادی که مبتلا به ریفلاکس معده به مری هستند، شاید تصور نکنند که ممکن است مینای دندان‌شان فرسوده شود. علائم دیگر ریفلاکس شامل گلودرد مداوم، سرفه و خس‌خس سینه غیر قابل توضیح است. ریفلاکس درمان نشده البته اگرچه می‌تواند دلیل از بین رفتن مینای دندان و شروع پوسیدگی دندان باشد، اما اگر به صورت پیشرفته ادامه یابد، فرد را در معرض خطر سرطان مری نیز قرار می‌دهد.

_ **خارش پوست:** این واکنش می‌تواند روی آرنج، زانو، پوست سر و ... در اثر ابتلا به اگزما رخ دهد، ولی گاهی می‌تواند نشان دهنده بیماری جدی‌تری به نام سلیاک باشد. مبتلایان به سلیاک حتی تحمل کمترین مقدار گلوتن مواد غذایی را نیز ندارند. تا ۲۵ درصد افراد مبتلا به سلیاک بثورات جلدی شناخته شده به عنوان «درماتیت هرپتی فرم» را تجربه می‌کنند. این عارضه یک نوع التهاب مزمن پوست است که مشخصه آن بروز خوشه‌هایی از تاول‌های کوچک خارش‌دار است. بسیاری از بیماران نیز فاقد علائم گوارشی ناشی از عدم تحمل گلوتن هستند. شروع یک رژیم غذایی فاقد گلوتن، بثورات جلدی ناشی از این بیماری را ناپدید می‌کند و شما بدن خود را از دیگر عوارض طولانی مدت این بیماری مانند پوکی استخوان یا سرطان روده کوچک محافظت می‌کنید.

_ **تغییرات در روده یا مثانه:** ادرار بیشتر یا کمتر از حد معمول می‌تواند نشانه ابتلا به سرطان مثانه باشد. یبوست یا اسهال مکرر نیز در برخی موارد حکایت از سرطان تخمدان دارد. اگر هر کدام از این علائم بیش از یک هفته طول کشید، باید با پزشک خود از نظر رد احتمال ابتلا به برخی بیماری‌ها تماس بگیرید.

_ **خراشیدگی‌های ناخن:** اگر ناخن شما دارای شکاف‌های کوچک، سفید و چاله و خراشیدگی‌هایی است، احتمالاً شما به بیماری پوستی پسوریازیس مبتلا هستید. این در حالی است که شاید شما فکر کنید، خارش و قرمزی پوست تنها علامت این بیماری است. بین ۸۰ تا ۹۰ درصد افراد با این نشانه دچار این بیماری هستند. بیماری پسوریازیس بیماری پوستی مزمن خودایمنی است. این بیماری هنگامی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن سیگنال‌های اشتباهی می‌فرستد و این سیگنال‌ها باعث افزایش سرعت چرخه رشد سلول‌های پوستی می‌شود. پسوریازیس مسری نیست.

_ **درد آشیل پا:** حتی اگر پوست‌تان روشن و بدون خارش است، درد آشیل و یا پاشنه پا می‌تواند نشان از بیماری آرتریت پسوریاتیک باشد. این بیماری نوعی درد در ناحیه تاندون‌ها به دلیل بیماری پوستی است. به گفته پزشکان، ورم سوسیسی شکل در انگشتان دست و پا نیز یکی از علائم این نوع آرتریت است.

_ **لرز مکرر:** اگر حتی در فصل گرما احساس سرما می‌کنید، ممکن است مبتلا به بیماری غده تیروئید باشید. کم کاری تیروئید اصلی‌ترین دلیل احساس سرما و لرز غیر عادی است. بهتر است در این زمان انرژی کمتری بسوزانید تا گرمای بیشتری را از دست ندهید.

_ **سرفه‌های آزاردهنده:** سرفه‌ها اغلب به معنای ابتلا به سرطان نیستند و شاید در اثر ابتلا به آلرژی، آسم و یا مشکلات سینوس رخ دهند؛ با این حال اگر سرفه همراه با خشونت صدا باشد، می‌تواند نشان دهنده ابتلا به سرطان ریه، حنجره یا گلو باشد.

_ **خُرخُر کردن:** خرخر می‌تواند نشانه ابتلا به آپنه انسدادی خواب باشد. این عارضه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. خر و پف کردن همچنین با ضخیم شدن شریان کاروتید در گردن مرتبط است. همچنین می‌تواند با سیگار کشیدن، کلسترول بالا و اضافه وزن ارتباط داشته باشد.

_ **خون‌ریزی غیر قابل توضیح:** خون‌ریزی واژینال غیر معمول شاید نشانه ابتلا به سرطان دهانه رحم یا آندومتر باشد. مشاهده خون در سرفه نیز با سرطان ریه مرتبط است. وجود خون در مدفوع با سرطان کلورکتال و خون در ادرار با سرطان مثانه یا کلیه ارتباط دارد.

سم آرسنیک در برنج چیست؟

بسیاری افراد تصور می‌کنند انرژی حاصل از کته در وزن مساوی از برنج آبکش بیشتر است درحالی که از نظر میزان انرژی و چاق‌کنندگی، تفاوتی بین برنج کته و برنج آبکش وجود ندارد.

به گزارش مشرق، دکترای تخصصی علوم تغذیه با اشاره به یک باور غلط درباره تفاوت برنج کته و برنج آبکش گفت: از نظر میزان انرژی و چاق‌کنندگی تفاوتی بین برنج کته و برنج آبکش وجود ندارد.

دکتر سمیرا ربیعی با بیان این موضوع که سلامت برنج باید از دو بُعد تغذیه‌ای و بهداشتی مورد بررسی قرار گیرد، گفت: برنج، بخش عمده‌ای از نیاز بدن به ویتامین‌های گروه B را تأمین می‌کند. این ویتامین‌ها که محلول در آب هستند هنگام آبکش کردن برنج از بین می‌روند.

وی افزود: با توجه به این که پخت برنج به صورت کته باعث حفظ ویتامین‌های گروه B آن می‌شود، بنابراین از نظر حفظ ویتامین‌های گروه B مصرف کته بهتر از برنج آبکش است.

او در ادامه به وجود یک باور غلط درخصوص چاق‌کنندگی کته و برنج آبکش اشاره کرد و توضیح داد: بسیاری افراد تصور می‌کنند انرژی حاصل از کته در وزن مساوی از برنج آبکش بیشتر است درحالی که از نظر میزان انرژی و چاق‌کنندگی تفاوتی بین برنج کته و برنج آبکش وجود ندارد.

وی ذات برنج را نشاسته عنوان کرد و افزود: با توجه به این مطلب شستن زیادتر یا آبکش کردن برنج، تأثیری بر میزان نشاسته آن ندارد.

آرسنیک؛ آلودگی شایع در برنج

این دکترای تخصصی علوم تغذیه، آلودگی با فلزات سنگین را یکی از موارد آلودگی‌های محیطی برنج برشمرد و گفت: آلودگی آب و خاک و همچنین نزدیک بودن مزارع برنج به مراکز صنعتی و فاضلاب‌های مربوطه در تجمع این آلودگی در برنج مؤثر هستند.

وی آلودگی با آرسنیک را یکی از آلودگی‌های شایع در برنج عنوان کرد و افزود: آرسنیک یکی از سمی‌ترین عناصر جهان و به طور جدی کشنده است.

ربیعی یادآور شد که آرسنیک در اکثر مواد غذایی به مقدار بسیار اندک یافت می‌شود اما میزان آن در حدی نیست که تهدیدی برای سلامتی محسوب شود.

وی با اشاره به این که برنج بیش از هر ماده دیگری توانایی ذخیره آرسنیک را دارد، خاطرنشان کرد که نگرانی بسیاری درخصوص آلودگی برنج با آرسنیک وجود دارد.

به گفته این استادیار دانشکده علوم تغذیه، اثر سمی آرسنیک ۱۰۰ هزار برابر سیانور است و این درحالی است که آرسنیک و تمام ترکیبات آن، به عنوان آفت‌کش استفاده می‌شوند.

مهمترین عوارض مسمومیت با آرسنیک

ربیعی مهمترین عوارض مسمومیت با آرسنیک را شامل مختل شدن کارکرد سیستم گوارشی، آسیب جدی به کبد، سرطان پوست و در نهایت ایجاد شوک و مرگ برشمرد.

به گفته این دکترای علوم تغذیه، هرچند میزان آرسنیک در برنج‌های وارداتی بیش از برنج‌های ایرانی است، ولی این موضوع به این معنا نیست که برنج‌های ایرانی فاقد آرسنیک هستند.

بهترین روش پخت برنج چیست؟

استادیار دانشکده تغذیه، با استناد به نتایج مطالعات صورت گرفته، گفت: در روش پخت برنج به صورت کته، آب در برنج باقی مانده و آرسنیک آن خارج نمی‌شود، اما در پخت برنج به صورت آبکش، مقداری از آرسنیک آن خارج می‌شود؛ بنابراین از نظر بهداشتی برنج آبکش سالم‌تر از برنج کته است.

وی با اشاره به این که از نظر تغذیه‌ای، برنج کته مغذی‌تر است اما از نظر بهداشتی، برنج آبکش سالم‌تر است، خاطرنشان کرد: باید به دنبال روش پختی باشیم که ضمن حفظ ویتامین‌های گروه B، میزان آرسنیک برنج نیز به حداقل ممکن برسد.

این متخصص تغذیه با اشاره به بهترین روش پخت برنج، گفت: در حال حاضر بهترین روش پختی که برای برنج پیشنهاد شده این است که به ازای هر پیمانه برنج خام، چهار پیمانه آب در قابلمه ریخته شود. بعد از به جوش آمدن آب، برنج از قبل خیسانده شده، در قابلمه ریخته شده و به مدت پنج دقیقه بجوشد.

وی افزود: سپس برنج آبکشی شود و آب آن دور ریخته شود. دوباره برنج داخل قابلمه ریخته شده و این بار، به ازای هر پیمانه برنج دو پیمانه آب به قابلمه اضافه شود و برنج با حرارت کم دم کشیده شود.

ربیعی تأکید کرد: در روش آبکش کردن معمولی مقدار زیادی از ویتامین‌های گروه B از بین می‌رود. در روش کته کردن معمولی نیز، آرسنیک برنج خارج نمی‌شود.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی گفت: مزیت روش پخت پیشنهادی این است که ضمن حفظ ویتامین‌های محلول در آب برنج، ۷۰ درصد آرسنیک از برنج خارج می‌شود. این روش به‌ویژه برای نوزادان و کودکان که بیشتر در معرض خطرات ناشی از آلودگی با آرسنیک قرار دارند، توصیه می‌شود.

منهم ردیف اول فشار خون بالا را بشناسید

بیماری‌های قلبی، اصلی‌ترین عامل مرگ‌ومیر در جهان است. در این میان، مصرف زیاد نمک از مهم‌ترین عوامل فشارخون بالا و بروز بیماری‌های قلبی و عروقی است.

به گزارش بهداشت نیوز، سدیم و کلر دو جزء اصلی نمک خوراکی هستند. باید توجه کرد که مصرف نمک مانند چربی‌ها برای بدن ضروری است، اما مصرف بیش از نیاز می‌تواند برای بدن مضر باشد. برخی از کارکردهای نمک خوراکی (سدیم) در بدن شامل تنظیم حجم خون، فشار خون، تعادل مایعات و عملکرد سلول است و عدم مصرف کافی نمک می‌تواند به انقباضات شدید عضلانی، ریتم ضعیف قلب، مرگ ناگهانی، ایست قلبی و سرگیجه منجر شود.

برخی مضرات مصرف بیش از اندازه نمک عبارتند از ابتلا به پر فشاری خون، سرطان معده، افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی، پوکی استخوان و... .

متأسفانه ایران یکی از پر مصرف‌ترین کشورها در زمینه مصرف نمک است و میانگین روزانه مصرف نمک در ایران دو تا سه برابر استاندارد جهانی است. طبق نظر محققان، میزان مصرف نمک در ایران حدود ۱۰ تا ۱۵ گرم در روز است که این میزان بسیار بیشتر از حد استاندارد مصرف نمک که حداکثر ۵ گرم در روز، تقریباً معادل یک قاشق چای‌خوری است، محسوب می‌شود. سرانه مصرف نمک در یک سال توسط ایرانی‌ها، شش کیلوگرم است؛ در حالی که در جهان سالانه سه کیلو نمک می‌خورند. بنابراین ما دو برابر استانداردهای جهانی، غذایمان را شور می‌کنیم.

بیماری‌های قلبی، اصلی‌ترین عامل مرگ‌ومیر در جهان است و مصرف زیاد نمک هم از مهم‌ترین عوامل فشارخون بالا و بروز بیماری‌های قلبی و عروقی است. میزان سدیم مصرفی در افراد میان‌سال و مسن، افراد با فشار خون بالا، دیابت و مشکلات کلیوی باید به کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز، یعنی کمتر از ۳ گرم نمک روزانه محدود شود.

بنابراین، نمک باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یدار باشد. نمک تصفیه شده، نمکی است که در آن ناخالصی‌های نامحلول مانند فلزات سنگین و همچنین ناخالصی‌های محلول مانند آهک، شن و ماسه طی فرایندی در کارخانه حذف شده است. نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد؛ چرا که کمبود ید بر روی رشد و تکامل جسمی و مغزی اثر می‌گذارد.

نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی در افرادی که سابقه بیماری‌های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی‌های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می‌شود. از مصرف نمک دریا به دلیل اینکه فاقد ید کافی و دارای ناخالصی است، خودداری کنید و در عین حال همواره به درج پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته‌بندی نمک یددار تصفیه شده توجه داشته باشید. دقت کنید که عبارت «نمک یددار تصفیه شده» بر روی بسته‌بندی نمک درج شده باشد و از خرید هرگونه نمک با عنوان «صادراتی صنعتی» یا «نمک دریا» خودداری کنید.

همچنین بدانید که نگهداری و ذخیره نمک یددار به مدت طولانی (بیش از شش ماه) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می‌شود. برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی یا شیشه‌های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه کرد تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

توصیه‌هایی برای کاهش مصرف نمک

- غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، پیتزا، سیب‌زمینی‌های سرخ شده، سس گوجه فرنگی، گوشت‌های نمک زده، کنسروها و سوپ‌های آماده حاوی میزان زیادی نمک هستند که باید در مصرف آن‌ها جانب احتیاط را رعایت کرد.

- زمانی که غذا را آماده می‌کنید سعی کنید به آن نمک اضافه نکنید. از پودر سیر، سبزیجات خشک، آب لیموی تازه یا لیمو ترش، ادویه‌ها در غذا استفاده کنید. رزماری، زنجبیل، فلفل سیاه و قرمز را امتحان کنید.

- برچسب اطلاعات غذایی را مطالعه کنید. سعی کنید مواد غذایی با برچسب کم نمک و بی‌نمک را انتخاب کنید.

- در برچسب بعضی مواد غذایی مقدار سدیم موجود در ۱۰۰ گرم از ماده غذایی ذکر شده است. برای تبدیل مقدارسدیم به نمک باید آن را در عدد ۲.۵ ضرب کنید.

- همیشه مصرف بالای نمک به معنی شور کردن غذاها نیست، بلکه درصد بالایی از نمکی که روزانه مصرف می‌کنیم، نمک پنهان است که در درون مواد غذایی گوناگون مانند نان، پنیر، گوشت‌های فراوری شده مانند همبرگر، سوسیس و... وجود دارد.

- انواع تنقلات شور، ترشی‌ها، آجیل‌ها و مغزهای شور از مهمترین منابع دریافت غذایی نمک هستند و بنابراین از مصرف زیاد آن‌ها اجتناب کنید.

- به غذای کودک زیر یک سال، نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.

سلامت «لثه» چه تأثیری بر سلامت عمومی دارد؟

یک جراح لثه گفت: مهم‌ترین عامل برای پیشگیری از بیماری‌های لثه، رعایت مناسب بهداشت دهان و دندان است.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر بهزاد هوشمند، جراح لثه با بیان اینکه عفونت‌های لثه یک فاکتور خطر واقعی برای بسیاری از بیماری‌های عمومی به حساب می‌آید، گفت: این بیماری‌ها شامل دیابت، بیماری‌های عروق کرونر، گرفتگی عروق مغزی، حتی روماتیسم مفصلی، انواع بیماری‌های روحی روانی و حتی افسردگی می‌باشد.

وی ادامه داد: البته این اثر متقابل است؛ یعنی هم بیماری‌های عمومی بر روی سلامت لثه و بافت‌های نگهدارنده دندان اثر دارند و هم عفونت‌های لثه‌ای روی بیماری‌های عمومی و کنترل بیماری‌ها تأثیر دارد؛ یعنی کنترل دیابت در شرایطی که فرد عفونت لثه دارد، سخت‌تر از زمانی است که فرد عفونت لثه ندارد و دیابت دارد. بدین معنا، افراد باید عفونت لثه را مانند یک زخم باز تلقی کنند و آن را جدی بگیرند. فرد دیابتی که عفونت لثه دارد مثل اینکه زخم در پا دارد، آن را پیگیری نماید.

این جراح لثه در خصوص علل عفونت لثه بیان کرد: در عفونت لثه ۳ عامل که هرکدام یک ضلع یک مثلث را تشکیل می‌دهند، نقش دارد. مهم‌ترین عامل، بیماری‌های نسوج نگهدارنده دندان و لثه، پلاک میکروبی یا مجموعه‌ای از میکرو ارگانیسم‌هایی است که در محل اتصال لثه به دندان تشکیل می‌شوند و آهسته آهسته به شیار لثه نفوذ می‌کنند و محصول ناشی از سوخت و ساز میکروارگانیسم‌ها باعث می‌شود کیسه تشکیل شود و مهم‌ترین جزء این قضیه، پلاک میکروبی است.

هوشمند در ادامه تأکید کرد: پس عدم رعایت بهداشت دهان و دندان و میکرو ارگانیسم‌هایی که در محیط عفونی قرار دارند عامل کلیدی است. عامل دوم میزبان مستعد و عامل سوم، مواد غذایی است.

وی ادامه داد: اگر فرد مسواک نزند، تغذیه مناسب هم نداشته باشد و عادات موضعی مضره داشته باشد، مستعد بیماری لثه می‌شود.

این جراح لثه در ادامه بیان کرد: شیار لثه یعنی محل اتصال دندان به لثه ۱/۸-۱ میلی‌متر عمق دارد. از طریق شیار لثه مایعی ترشح می‌شود که این مایع مشتق شده از جریان خون است. این مایع به بزاق وصل شده و ما هنگام غذاخوردن آن را به دستگاه گوارش‌مان وارد می‌کنیم.

هوشمند در پایان اظهار داشت: بخش اول هضم و جذب به واسطه این‌ها صورت می‌گیرد، بنابراین مهم‌ترین جزء کمک به پیشگیری از بیماری‌های لثه، رعایت مناسب بهداشت دهان است.

روزی یک عدد سیب بخورید

خوردن روزی یک عدد سیب، عملکرد ریه را به میزان قابل توجهی بهبود می‌بخشد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سیب حاوی آنتی‌اکسیدان قوی کورستین است که از ریه‌ها در برابر اثرات دود سیگار و آلودگی هوا محافظت می‌کند.

خوردن حداقل ۵ سیب در هفته، عملکرد ریه را به میزان قابل توجهی بهبود می‌بخشد.

بنابر توصیه کارشناسان و متخصصان تغذیه، در روزهایی که آلودگی هوا تشدید می‌شود، لازم است که برنامه غذایی خود را به گونه‌ای تنظیم کنیم که منجر به تقویت ایمنی بدن ما شود.

چای را با قند بخوریم یا کشمش و توت خشک؟

دراین مطلب در مورد دیابتی‌هایی صحبت می‌کنیم که خودشان را گول می‌زنند و مثلاً به جای قند، چای را با توت خشک می‌خورند. می‌خواهیم ببینیم آیا چای با قند خوردن به صرفه است یا با توت؟

به گزارش مشرق، برخی افراد می‌گویند ما به جای این قندها، قند طبیعی مصرف می‌کنیم. مثلاً با چایمان توت خشک، خرما، کشمش و موادی از این قبیل می‌خوریم تا قند خونمان بالا نرود و بعد هم می‌بینیم که با یک فنجان چای ۲۰ عدد توت خشک یا میوه‌های مشابه می‌خورند.

در جواب این افراد باید گفت که اتفاقاً قندی که در قندان‌تان دارید قند مصنوعی نیست و قند طبیعی است که از نیشکر و چغندر گرفته شده است. از طرفی قندی که در میوه‌هایی مانند کشمش، توت خشک، خرما و... وجود دارد، قند آزاد است.

یعنی به راحتی جذب بدن می‌شود و میزان کالری آن مانند سایر قندهاست و به ازای هر یک گرم، مصرف آن‌ها ۴ کیلوکالری انرژی به بدن می‌رسد و مصرف زیاد این خوراکی‌ها مانند مصرف زیاد قندهای معمولی عوارضی دارد.

هر قند چند کالری ایجاد می‌کند؟

هر یک حبه قند حدود ۳ گرم وزن دارد. با این فرض که هر یک گرم قند ۴ کیلوکالری انرژی تولید کند، انرژی دریافتی بدن با خوردن یک حبه قند معمولی ۱۲ کیلوکالری است. در حالی که بیشتر افرادی که چای‌شان را با تعدادی خرما، کشمش، توت خشک و... می‌خورند، حدود ۶۰-۵۰ کیلوکالری انرژی دریافت می‌کنند.