

یادداشت

تاثیر باکتری گوارش بر وزن

گوروش صمدپور متخصص تغذیه



بدن ما به طور طبیعی متشکل از میلیاردها باکتری است. بیشتر این باکتری ها در روده قرار دارند. باکتری های روده ای برای حفظ سلامتی بدن، تقویت سیستم ایمنی و هم چنین تولید برخی از ویتامین ها ضروری هستند. علاوه بر این، باکتری های روده ای بر نحوه هضم غذا و تولید مواد شیمیایی تاثیر می گذارند و شما احساس سبزی خواهید کرد. بدن انسان قادر به هضم فیبر نیست، اما باکتری های روده ای این کار را انجام می دهند. با هضم فیبر، مواد شیمیایی توسط باکتری های روده ای تولید می شود که برای سلامتی و کاهش وزن مفید هستند. به عنوان مثال، افرادی که فیبر بیشتری مصرف می کنند، افراد لاغری هستند که می توانند به دلیل تاثیر باکتری های روده ای بر روی هضم فیبر باشند. وجود دو نوع باکتری «پروتلا» و «باکتریئوس» در روده به هضم فیبر و کربوهیدرات کمک می کند، و تا حدی تعیین کننده میزان کاهش وزن شما است. التهاب، پاسخ سیستم ایمنی بدن نسبت به عفونت ها است. التهاب می تواند به دنبال رژیم غذایی ناسالم ایجاد شود. برخی از مواد غذایی مفید برای باکتری های روده ای عبارتند از: حبوبات که غنی از فیبر هستند، توسط باکتری های روده ای هضم می شوند و در نهایت به کاهش وزن کمک می کنند. میوه و سبزیجات تازه که برای باکتری های روده ای متناسب وزن مفید هستند. غذاهای غنی از پلی فنول، از جمله: شکلات تلخ، چای سبز که توسط باکتری های مفید روده ای تجزیه می شوند و به رشد سایر باکتری ها کمک می کنند. پروبیوتیک ها؛ مصرف پروبیوتیک ها همیشه ضروری نیست، اما باعث می شوند تا باکتری ها بعد از یک بیماری و یا مصرف آنتی بیوتیک به حالت اولیه خود برگردند. مصرف برخی مواد غذایی به ضرر باکتری های روده ای هستند، از جمله: مواد قندی؛ مصرف شکر و قند، رشد باکتری های ناسالم در روده را تحریک می کند و فرد بیشتر در معرض چاقی و سایر بیماری های مزمن قرار می گیرد. شیرین کننده ها؛ از جمله اسپارتام، باعث کاهش تعداد باکتری ها در روده شده و می تواند یکی از دلایل قند خون بالاتر باشد. باکتری های روده ای، با تولید و ترشح هورمون ها تاثیراتی را بر اشتها شما می گذارند. باکتری های موجود در بدن، برای حفظ سلامتی مهم هستند. وجود باکتری های روده ای، برای حفظ تعادل وزن نیز بسیار اهمیت دارد. به همین خاطر، مصرف فیبر، میوه، سبزیجات تازه و حبوبات را که به رشد باکتری های روده ای کمک می کنند، در وعده های غذایی خود فراموش نکنید.



# خواص میوه های قرمز برای سلامتی

**میوه های قرمز زیادی برای انتخاب وجود دارند و هر کدام از آن ها خاصیت منحصر به فردی را ارائه می دهند. آنتی اکسیدان موجود در میوه های قرمز به پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی، سرطان پروستات، سنگه مغزی و در اثر اسیدولیز ماکولا کمک می کنند. آلوم سرشار از مواد مغذی، ویتامین ها، مواد معدنی و همچنین فیبر و آنتی اکسیدان است که ممکن است به کاهش خطر ابتلا به انواع بیماری های مزمن کمک کند و دارای طیف گسترده ای از مزایای سلامتی باشد.**

### هندوانه

یک تکه هندوانه شامل ۹۲ درصد آب است و راه عالی برای هیدراته ماندن در روزهای گرم تابستان به شمار می رود. این میوه همچنین سرشار از آنتی اکسیدان، ویتامین C و لیکوپین است. لیکوپین با کاهش سطح کلسترول بد LDL ممکن است خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش دهد. هندوانه همچنین ریسک بروز شماری از بیماری های جدی به ویژه سرطان پروستات و دژنراسیون ماکولا را کاهش می دهد. این میوه عملکرد رگ های فونی را تقویت کرده و فطر سکنه را پایین می آورد.

### آلو

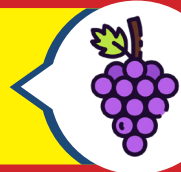
آلو سرشار از مواد مغذی، ویتامین ها، مواد معدنی و همچنین فیبر و آنتی اکسیدان است که ممکن است به کاهش خطر ابتلا به انواع بیماری های مزمن کمک کند و دارای طیف گسترده ای از مزایای سلامتی باشد. آلو را می توان به صورت تازه یا خشک مصرف کرد. اعتقاد بر این است که آلو خشک به مشکلات سلامتی مختلفی از جمله یبوست و پوکی استخوان کمک می کند. آلو دارای ویتامین ها و مواد معدنی است. آلو خشک همچنین حاوی مواد مغذی و فیبر و کربوهیدرات بیشتری نسبت به آلو تازه است.

### توت فرنگی



توت فرنگی منبع فوق العاده ای از فولات و اسید فولیک است که به سلامت قلب کمک می کند و برای زنان در سال های باروری بسیار مفید است. توت فرنگی همچنین کنار خواص متنوع، عملکرد سیستم ایمنی را نیز به خوبی تقویت می کند.

### انگور



انگور حاوی ویتامین های B و A و مقدار زیادی آب است. این میوه همچنین سرشار از آنتی اکسیدان است. به نظر می رسد که زوزنرول، یک ماده شیمیایی گیاهی موجود در پوست انگور قرمز، از بدن در برابر تعدادی از بیماری های مزمن محافظت می کند.

### ورزش آسیب زیاد نشستن را جبران می کند

کردن در هفته را نشان می دهد، به ویژه برای افرادی که شرایط زندگی آنها مستلزم نشستن طولانی مدت است، مانند رانندگان یا کارکنان اداری. «محققان داده های بیش از ۶۲۰۰۰ فرد را بررسی کردند. محققان می گویند فعالیت های با شدت متوسط می تواند شامل پیاده روی سریع، انجام ایروبیک در آب، بازی تنیس دو نفره یا چمن زنی باشد. فعالیت های شدید شامل دویدن، شنا، دوچرخه سواری سریع بازی تنیس است.

### یک مطالعه جدید ادعا می کند که افراد می توانند هر هفته ساعت های نشستن خود را با چند دقیقه ورزش فعال جبران کنند.

نتایج نشان می دهد افرادی که روزانه هشت ساعت یا بیشتر بی تحرک هستند، اگر هر هفته ۱۴ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی متوسط تا شدید انجام دهند، می توانند خطر کلی مرگ و به خصوص خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی را کاهش دهند. «سائدر آلبرشت» محقق ارشد گفت: «این نتایج اهمیت تشویق مردم به ورزش

### غم و اندوه افراد را پیر می کند

می دهد، «محققان داده های نزدیک به ۴۵۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. افرادی که در طول زندگی خود دو مورد یا بیشتر از دست دادن عزیزان شان را تجربه کرده بودند، سن بیولوژیکی بالاتری داشتند. آیلو، خاطر نشان کرد: «برخی از مراحل زندگی ممکن است در برابر خطرات سلامتی مرتبط با از دست دادن آسیب پذیرتر باشند.» وی گفت: این مورد به تحقیقات بیشتری نیاز است.

یک مطالعه جدید نشان می دهد که از دست دادن یکی از نزدیکان تان می تواند شما را سریع تر پیر کند. محققان گزارش دادند افرادی که والدین، شریک زندگی، خواهر یا برادر یا فرزند خود را از دست دادند، علامت سن بیولوژیکی بالاتر را نشان دادند. «آلیسون آیلو»، محقق ارشد گفت: «مطالعه ما ارتباط قوی بین از دست دادن عزیزان در طول زندگی از کودکی تا بزرگسالی و پیری بیولوژیکی سریع تر را نشان

### شماره ۱۸۹۸

### جدول کلمات متقاطع

#### عمودی

- ۱- اجرای همزمان چند نت با هم - مطلع ساختن - پراتنز - نایدی - شعله آتش ۳- رمق آخر - اپرای جاکومو پوچینی - از بیماری های واگیر دار - ابزار شالیکوبی - قاعده و سنت - شمای بیگانه - فصل اول سال ۵- پرند های شکاری - رشته کوهی در اروپا - دشت - میان و وسط ۶- درود و تحیت - جرأت و توان داشتن ۷- مواد نه نشین شده در مجرای آب - از گروه های موسیقی کشورمان - قصر ۸- زندگی و حیات - به زور از مردم چیزی گرفتن - آماده و فراهم ۹- ضایع و بیپهوده - گاو کلبه و دمنه - نیکی و بخشش ۱۰- تابناک - ذخیره ۱۱- صدای درد - جای ریش آب - درجه حرارت - کارانه نمایشی ۱۲- مقابل بیگانه - بالای فرنگی - نام طرح استاندارد سازی فاکتور - به جسم معنا می دهد ۱۳- چغندر ریخته - اثر موسیقی حسام الدین سراج - کشنده بی صدا ۱۴- پر شدن - شهر صنعتی آلمان - تازه داماد ۱۵- بنگاه کسب و کار خرد - پنجاهت و دلپوی ۱۶- ۱۷- ۱۸- ۱۹- ۲۰- ۲۱- ۲۲- ۲۳- ۲۴- ۲۵- ۲۶- ۲۷- ۲۸- ۲۹- ۳۰- ۳۱- ۳۲- ۳۳- ۳۴- ۳۵- ۳۶- ۳۷- ۳۸- ۳۹- ۴۰- ۴۱- ۴۲- ۴۳- ۴۴- ۴۵- ۴۶- ۴۷- ۴۸- ۴۹- ۵۰

#### افقی

- ۱- معادل فارسی تاکسیدرمی - نام دیگر سوره توحید ۲- نوعی ابرو - امر به آمدن - اثری از آر. اعتمادی ۳- گشوده - کنایه از آدم عزیز و برگزیده - خمیده ۴- یک انزیم حیوانی - خورگفتن - سنگ انداختن - قدم بچکا ۵- مجموعه آئاثیه - اسب آذری - فرد و نفر - فرمانبردار ۶- نقشه کش - یک واحد از قسمت توپخانه شامل چهار گروهان ۷- مردان بی زن - نوعی خاک - تابع ۸- لباس اتاق عمل - معادل فارسی کادر - گوسفند شاخدار ۹- جاویدان - شهری در استان خوزستان - میراث ۱۰- مستبد - بلند ۱۱- نیتروژن - اسباب و لوازم منزل - حرص و طمع - زیبا ۱۲- غرور تکبر - پسران - حرکت دهنده - اسلحه ۱۳- بیپهوده ویی معنی - بی نظیر در تاخت و تاز - از افعال ربطی ۱۴- عقب یا پس چیزی - از کلمات سوالی - شهری در ایالت آریزونا ی آمریکا - آشکار - از آثار تاریخی بندر عباس

### حل جدول ۱۸۹۷

Table with 15 columns and 15 rows containing the solution to the crossword puzzle.

### جدول سودوکو

5x5 Sudoku grid with numbers 1-5 and some empty cells.

5x5 Sudoku grid with numbers 1-5 and some empty cells.

### نکته

#### تقویت کننده موهای چرب

گل سرشوی و کتیرا و خطمی پودر شده را در آبجوش خیسانده و بعد از صاف کردن سر را بشویید. براق کننده مو: ۳ قاشق خطمی را در یک لیوان آبجوش ریخته و به آن یکی دو قاشق سرکه بیفزایید. صاف کرده و در انتهای استحمام ۱۰-۲۰ دقیقه روی موها بمالند و سپس شست و شو دهید. ضد ریزش مو: گل خطمی و پودر نخود و سدر را به میزان مساوی مخلوط کرده و سر را با آن بشوید. نکات لازم: وقتی این ترکیبات را استفاده می کنید ۱۵-۲۰ دقیقه روی سر بمالند و بعد بشوید. در صورت استفاده از گل سرشوی، نباید مدت طولانی روی سر بمالند و به آرامی و بدون کشیده شدن موها آنها را شست و شو دهید. بهتر است بعد از استفاده از ترکیبات فوق از شامپو شیمیایی استفاده نشود.