

یادداشت

مواد غذایی خطرناک برای بدن

محمدرضا وفا
متخصص تغذیه

شناخت ناکافی از تراکم کالری انواع مواد غذایی، اصلی‌ترین دلیل عدم موفقیت در انواع رژیم‌های لاغری است. وزن یک موازنه است، بین کل کالری دریافتی که از مصرف مواد غذایی روزانه دریافت می‌شود با کل کالری که روزانه در بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. با مصرف میزان اندکی از بعضی از انواع مواد غذایی کالری بسیاری به‌دست می‌آید که اصطلاحاً می‌گوییم دانسیته کالری آن زیاد است؛ بالاترین دانسیته کالری غذایی مربوط به چربی‌هاست؛ هر گرم چربی ۹ کیلو کالری انرژی دارد در صورتی که هر گرم پروتئین یا نشاسته ۴ کیلو کالری انرژی دارد. توجه به این نکته مهم است که دسته‌ای از چربی‌ها مانند روغن، کره و خامه، با چشم دیده می‌شوند و دسته‌ای دیگر دیده نمی‌شوند و به‌صورت پنهان در بعضی از خوراکی‌ها وجود دارند (آبگوشت، حلیم، آش....) به‌طوری که یک لیوان سوپ چرب ممکن است کالری بیشتری از کل غذای اصلی داشته باشد. در یک الگوی غذایی سالم توصیه می‌شود بین ۵۵ تا ۶۵ درصد کل کالری مورد نیاز یک فرد از مواد خوراکی نشاسته‌ای یا کربوهیدراتی تأمین شود و این باور غلط است که با کاهش یا عدم مصرف نان و برنج رژیم لاغری بگیریم. اگر مدتی مواد غذایی شور بخوریم حساسیت گیرنده‌های چشایی کاهش می‌یابد و مجبوریم میزان نمک غذا را افزایش دهیم. در این صورت توصیه به کاهش تدریجی نمک غذای می‌شود تا حساسیت چشایی به‌تدریج افزایش یابد. کربوهیدرات‌ها تنها در غذاهای نشاسته‌ای مانند نان، برنج و ماکارونی وجود ندارند، بلکه سبزی، صیفی و میوه‌ها نیز حاوی کربوهیدرات هستند. با وجود اینکه ۵۵ تا ۶۵ درصد کالری مورد نیاز بدن از کربوهیدرات‌ها تأمین می‌شود، تنها ۸ الی ۱۰ درصد این کربوهیدرات‌ها باید شامل قند و شکر باشد. (از قند ساده تا قند میوه‌ها). قابل ذکر است که مصرف خرما، کشمش، انجیر و.... به مراتب بهتر از قند و شکر است؛ زیرا حاوی انواع مختلفی از مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند. آبمیوه‌ها و نکتارهای مصنوعی حاوی میزان بسیار زیادی شکر هستند. با داشتن کالری بسیار بالای آبمیوه‌های طبیعی، ترشح انسولین تحریک می‌شود و فرد بلافاصله احساس گرسنگی خواهد کرد. چربی‌هایی که از طریق خوراکی‌های صنعتی وارد بدن می‌شوند بدترین نوع چربی و از نوع اشباع هستند. این چربی‌ها دارای یک استانه مصرف هستند که نه تنها زمینه‌ساز چاقی و اضافه‌وزن هستند، بلکه با استرس اکسیداتیو ایجاد شده، بدن را با آسیب‌های سلولی و آبشارهای التهابی روبه‌رو خواهند کرد که حتی در ابتدا با آزمایشات پاراکلینیکی قابل تشخیص نخواهد بود.

میوه‌ای کم کالری، سرشار از فیبر و ضد التهاب

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

گلایبی، میوه‌ای سرشار از مواد مغذی از جمله ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر خوراکی است و در عین حال کالری کمی دارد. گلایبی سرشار از فیبر، مواد مغذی ضروری و مواد معدنی است و خواص ضدالتهابی آن به کاهش تب و التهاب کمک می‌کند. در ادامه به معرفی چند مورد از فواید این میوه خواهیم پرداخت:



سلامت روده

گلایبی منبع خوبی از فیبرهای محلول و نامحلول است. شواهد روزافزونی مبنی بر اهمیت فیبر و نقشی که ممکن است در سلامت فلور میکروبی دستگاه گوارش ما (باکتری‌هایی که در روده ما زندگی می‌کنند) و در پیشگیری از چاقی و دیابت نوع ۲ ایفا کند، وجود دارد.

کمک به کنترل وزن

گلایبی کم کالری و سرشار از فیبر و آب است که به شما کمک می‌کند احساس سیری کنید. داده‌های یک مطالعه نشان داد که میوه‌ها به کاهش مصرف انرژی و کاهش وزن بدن در طول زمان کمک می‌کنند.

کمک به سلامت قلب

گلایبی سرشار از زردینه‌های مفید است که با بهبود فشار خون و سطح کلسترول از قلب حمایت می‌کند. به‌طور خاص، مطالعه‌ای نشان داد رژیم غذایی غنی از این ترکیبات گیاهی ممکن است تأثیر مفیدی بر سلامت قلب و عروق داشته باشد.

کاهش ابتلا به دیابت

مطالعه‌ای که به بررسی فواید زردینه‌ها از جمله آنتوسیانین‌های موجود در میوه‌هایی مانند گلایبی می‌پردازد، نشان می‌دهد که مصرف منظم آن ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

تأثیر رژیم سالم بر ضریب هوشی

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که از سنین پایین رژیم غذایی سالم‌تری دارند از بهره هوشی بالاتری برخوردار هستند. کودکانی که از شیرمادر تغذیه و بعدها میوه‌ها، سبزیجات و سایر غذاهای سالم مصرف کردند، در سن هشت سالگی ضریب هوشی آنان بالاتر بود. دکتر «لیزا اسمیتز» گفت: کودکانی که در ۶ ماهگی با شیرمادر تغذیه می‌کردند و رژیم غذایی سالمی از جمله حبوبات، بنیر، میوه‌ها و سبزیجات در ۱۵ و ۲۴ ماهگی داشتند، تا سن هشت سالگی تا دو امتیاز ضریب هوشی بالاتری داشتند. دکتر اسمیتز افزود: همچنین غذاهای آماده که در ۶ ماهگی داده می‌شوند تأثیر منفی بر ضریب هوشی کودک دارند.

مکمل D تأثیری در پیشگیری از کووید ندارد

۲ کارآزمایی بالینی جدید نشان دادند در حالی که ویتامین D در اوایل پاندمی مورد توجه قرار گرفت، اما خطر ابتلا به کووید ۱۹ با سایر فوونت‌های تنفسی را کاهش نمی‌دهد. هر دو مطالعه، یکی در بریتانیا و دیگری در نروژ، نشان دادند که افزایش سطح ویتامین D در بزرگسالان در طول پاندمی به محافظت در برابر ویروس‌های تنفسی کمک نمی‌کند. محققان ۶۲۰۰ فرد ۱۶ ساله و بالاتر را مورد بررسی قرار دادند. محققان هیچ تفاوتی در فوونت‌های حاد دستگاه تنفسی یا موارد تأیید شده کووید ۱۹ مشاهده نکردند. محققان تأکید می‌کنند واکسیناسیون هنوز بهترین راه برای محافظت در برابر کووید ۱۹ است.

پیاده‌روی طولانی زوال عقل را کاهش می‌دهد

کارشناسان می‌گویند: هم مسافت پیاده‌روی و هم سرعت آن می‌تواند در کاهش خطر زوال عقل نقش داشته باشد. هدف بسیاری از افراد برای داشتن سلامتی مطلوب، پیاده‌روی ۱۰ هزار قدم در روز است. بین ۳۸۰۰ تا ۹۸۰۰ قدم در روز نیز می‌تواند خطر زوال ذهنی را کاهش دهد. این مطالعه، داده‌های بیش از ۷۸۰۰۰ فرد بین ۴۰ تا ۷۹ سال را که از شتاب‌سنج استفاده می‌کردند، تجزیه و تحلیل کرد. شرکت‌کنندگان ۲ شدند. کسانی که کمتر از ۴۰۰ قدم در دقیقه برداشتند و کسانی که ۴۰۰ قدم یا بیشتر در دقیقه برداشتند. دانشمندان ۷ سال بعد به بررسی هر گونه تشخیص زوال عقل در آنها پرداختند.

جدول سودوکو

۳	۸	۲	۶	۷	۱
				۶	۳
	۶	۱	۷	۵	
۴	۶	۸	۳	۵	۹
		۴	۱	۵	
۵	۱	۹	۲	۴	۷
۴	۳	۳	۹		۲
۶	۵	۳			
۲	۷	۶	۴		۵

۳	۸	۵	۲	۴	۶	۹	۱	۷
۷	۱	۳	۹	۲	۶	۷	۸	۴
۱	۴	۸	۳	۵	۹	۲	۷	۶
۶	۷	۹	۱	۴	۵	۳	۸	۲
۵	۶	۳	۷	۸	۱	۲	۴	۹
۲	۷	۹	۶	۸	۴	۱	۳	۵

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- بیماری نرمی استخوان - آدیزاد ۲- یکدل - پایتخت انبوی ۳- واحد پول ژاپن - آرامگاه - افسوس - درک ۴- جهت‌طرف - پایتخت ایتالیا - نقطه‌وخال - صورتگر ۵- استخوانی در قفسه‌سینه - به‌نام‌ومشهور - نت چهارم موسیقی - یک‌خودمانی ۶- اسم یونانی کرفس را گویند - دغلکار ۷- معاون هیتلر - بی‌ریخت - از کلمات سوالی - زنده ۸- از حروف فارسی - افزودنی به غذا - تابع - مقابل مادگی ۹- سرپرست یک شرکت - از القاب اروپایی - پایه - شامل همه می‌شود ۱۰- بی‌اعتقاد - جزوه دان ۱۱- دشنام - شامون - پایه - خروشنده ۱۲- مسابقه اتومبیلرانی - جرقه‌آتش - سازضربی - استخوان بالای ران ۱۳- میوه‌تابستانی - جوان - گرداگرد خانه - عددوروشی ۱۴- معادل فارسی گریمر - نوعی کالباس ۱۵- برنده اسکار ۲۰۰۲ بهترین بازیگر زن - شهری در هرمزگان

حل جدول ۱۳۶۷

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۸	۱	۵	۳	۶	۲	۷	۹	۴	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۲	۷	۹	۱	۵	۳	۶	۲	۷	۹	۴	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۳	۷	۹	۱	۵	۳	۶	۲	۷	۹	۴	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۴	۷	۹	۱	۵	۳	۶	۲	۷	۹	۴	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۵	۷	۹	۱	۵	۳	۶	۲	۷	۹	۴	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۶	۷	۹	۱	۵	۳	۶	۲	۷	۹	۴	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۷	۷	۹	۱	۵	۳	۶	۲	۷	۹	۴	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۸	۷	۹	۱	۵	۳	۶	۲	۷	۹	۴	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۹	۷	۹	۱	۵	۳	۶	۲	۷	۹	۴	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱۰	۷	۹	۱	۵	۳	۶	۲	۷	۹	۴	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱۱	۷	۹	۱	۵	۳	۶	۲	۷	۹	۴	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱۲	۷	۹	۱	۵	۳	۶	۲	۷	۹	۴	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱۳	۷	۹	۱	۵	۳	۶	۲	۷	۹	۴	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱۴	۷	۹	۱	۵	۳	۶	۲	۷	۹	۴	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱۵	۷	۹	۱	۵	۳	۶	۲	۷	۹	۴	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳

دانستنی‌ها

نور آبی موجب تسریع روند پیری می‌شود

در یک مطالعه جدید بر روی مگس میوه، محققان پی بردند نور آبی ممکن است بر عملکردهای اولیه سلولی تأثیر بگذارد و روند پیری را تسریع کند. نور آبی طول موجی از نور در طیف مرئی است. این نور طول موج کوتاهی دارد، یعنی مقادیر بیشتری انرژی تولید می‌کند. پیش از این، انسان فقط در طول روز در معرض نور آبی خورشید قرار می‌گرفت، اما از زمان ظهور فناوری، ما اکنون در شب و روز در معرض نور آبی مصنوعی به‌خاطر استفاده از وسایلی مانند تلویزیون، کامپیوتر و تلفن‌های هوشمند هستیم. اکثر مردم از اهمیت محافظت از خود در برابر پرتوهای فرابنفش خورشید آگاه هستند، اما خطرات بالقوه قرار گرفتن در معرض نور آبی نامشخص است. مطالعات اخیر بر روی مگس میوه معمولی، *Drosophila melanogaster*، نشان داد که قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور آبی در طول عمر آنها منجر به تسریع پیری می‌شود. یافته‌ها حاکی از کاهش طول عمر و تخریب عصبی مغز، حتی در مگس‌های جهش‌یافته بدون چشم است. این بدان معنی است که نور آبی علاوه بر چشم، می‌تواند به سلول‌ها و بافت‌ها نیز آسیب برساند. اینگونه مگس میوه معمولاً در تحقیقات مورد استفاده قرار می‌گیرد، زیرا در بسیاری از فرآیندهای سلولی و رشدی با انسان و سایر حیوانات مشترک است. برای بررسی تفاوت‌ها، محققان الگوهای متابولیت مگس‌ها را که به مدت ۱۰ یا ۱۴ روز در نور آبی ثابت یا تاریکی ثابت نگه داشته شده بودند، مقایسه کردند. آنها اثرات قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور آبی را بر مسیرهای متابولیتی در سر مگس‌های جهش‌یافته بدون چشم مورد مطالعه قرار دادند تا تأثیر آن را بر روی بافت‌های غیر شبکیه مشاهده کنند. محققان تغییرات چشمگیری را در متابولیت‌ها مشاهده کردند که نشان‌دهنده اختلال در تولید انرژی است. این مگس‌ها بعداً علائم تخریب عصبی را نشان دادند.

اجتناب از نور آبی، راهکار ضد پیری

دکتر «جون یانگ»، محقق ارشد این مطالعه از دانشگاه ایالتی اورگن، می‌گوید: «تحقیقات ما نشان می‌دهد که قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور آبی می‌تواند باعث کاهش تولید انرژی در میتوکندری شود که برای سلامت سلولی مضر است». این اولین تحقیقی است که نشان می‌دهد نور آبی می‌تواند سطح متابولیت‌های ضروری در مگس‌ها را تغییر دهد. این متابولیت‌ها ترکیباتی هستند که برای عملکرد سلولی نه تنها در مگس‌ها بلکه در پستانداران نیز ضروری هستند.» وی افزود: «این تغییرات نشان می‌دهد که سلول‌ها در سطحی کمتر از حد مطلوب فعالیت می‌کنند که ممکن است باعث مرگ زودرس شود. تحقیقات ما همچنین اولین موردی است که نشان می‌دهد نور آبی ممکن است بر سلول‌های خارج از شبکیه تأثیر بگذارد.» محققان همچنین کاهش قابل توجهی در سطح چندین انتقال دهنده عصبی شناسایی کردند که نشان می‌دهد نور آبی ممکن است هموستاز مغز را مختل کند. این مطالعه نشان می‌دهد که اجتناب از نور آبی بیش از حد ممکن است یک راهکار ضد پیری خوب باشد که ممکن است با کوتاه کردن زمان استفاده از نمایشگرها و کم کردن نورهای محیطی به‌دست آید. استفاده از نور گرم با طول موج‌های آبی فیلتر شده روی نمایشگرهای رایانه و صفحه‌نمایش تلفن، بسیار مهم است.

نکته

خطر خیره‌شدن به نمایشگر گوشی در آفتاب

پزشکان هشدار دادند که کار کردن با گوشی و تبلت زیر نور خورشید می‌تواند عوارضی مشابه با خیره‌شدن مستقیم به خورشید برای چشم‌ها داشته باشد. در حالیکه همه به‌خوبی آگاه هستند که نگاه کردن مستقیم به خورشید برای چشم مضر است، اما این بار پزشکان اسپانیایی در یک مطالعه تازه هشدار داده‌اند که حتی بازتاب نور خورشید از مانیتور (نمایشگر) گوشی یا تبلت هم می‌تواند برای چشم خطرات جدی داشته باشد و موجب آسیب دائمی به این عضو حساس و مهم شود. پزشکان تأکید می‌کنند که برای جلوگیری از بروز اختلال بینایی در اثر انعکاس نور خورشید لازم است از عینک آفتابی استفاده کنیم. این متخصصان هشدار می‌دهند که وقتی در معرض نور خورشید قرار دارید، نباید به مدت طولانی به نمایشگر موبایل خود خیره شده و با آن کار کنید. این کار به اندازه نگاه کردن مستقیم به خورشید می‌تواند به چشم صدمه بزند و منجر به بروز اختلالات بینایی از جمله آسیب شبکیه و تشکیل نقاط کور بر روی آن شود. پزشکان با بررسی وضعیت دو بیمار که چشم آنها در اثر خیره‌شدن به موبایل در معرض نور خورشید دچار آسیب شده بود، به این نتیجه رسیدند که بازتاب نور خورشید از روی مانیتور نیز برای چشم مضر است. یکی از این دو بیمار مردی ۳۰ ساله بود که به مدت چهار ساعت در نزدیکی پیست اسکای تا تبلت خود کار می‌کرد و دچار اختلال دید شد به گونه‌ای که تا مدتی توان دیدن اجسام در فاصله دور را نداشت. هرچند مشکل این مرد پس از مدتی برطرف شد اما بیمار دوم چندان خوش شانس نبود. او که زنی ۲۰ ساله بود سه ساعت متوالی در ساحل از موبایل خود استفاده کرده بود و او نیز دچار اختلال بینایی شده بود. با این حال آسیب وارد شده به چشم این زن جدی‌تر بود و وی دچار عارضه‌ای موسوم به تشکیل نقاط کور روی شبکیه و در قسمت میانی چشم خود شد. از این‌رو چشم‌پزشکان هشدار داده‌اند که برخی از این آسیب‌های چشمی می‌تواند ماندگار شود. چشم‌پزشکان اسپانیایی که هر دو بیمار را معالجه کردند، می‌گویند: نیاز است تا کاربران اطلاعات و آگاهی بیشتری از خطرات احتمالی کار کردن با موبایل زیر نور خورشید داشته باشند. شرح این مطالعه در مجله Medical Case Reports منتشر شده است. به گزارش دلیلی میل، متخصصان تأکید می‌کنند: نمونه‌هایی که در این مطالعه به آنها اشاره شده تنها مواردی نیستند که دچار چنین مشکلی می‌شوند و هر روز در سراسر جهان ممکن است این اتفاق برای بسیاری از کاربران بیفتد و در نتیجه این موضوعات باید با آگاهی‌بخشی بیشتر مورد توجه عمومی قرار گیرد.

