

دانستی‌ها

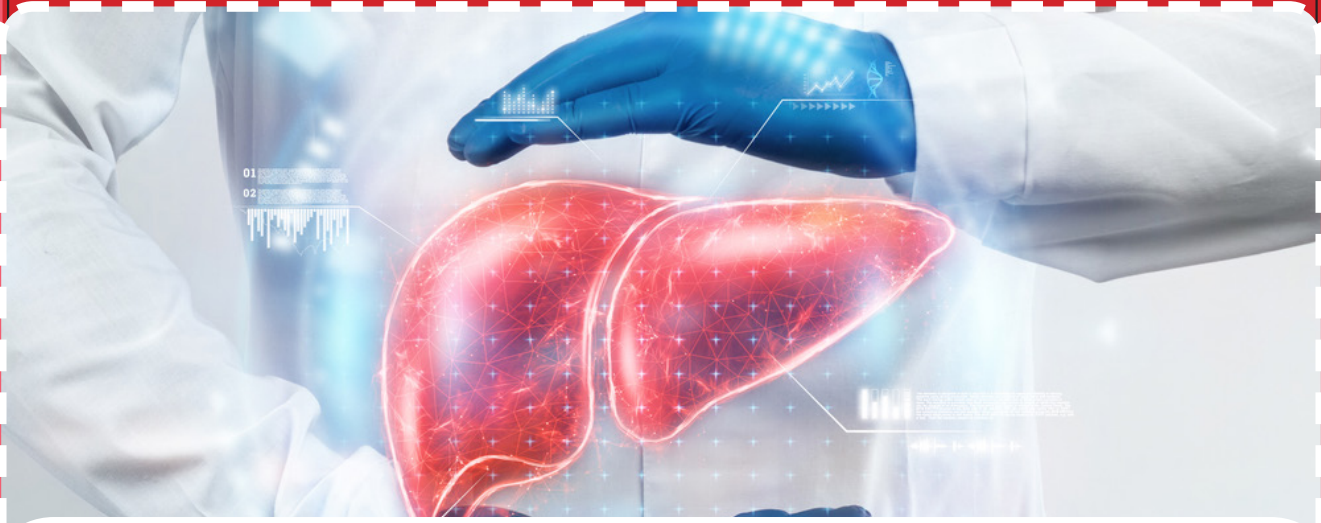
سبزیجاتی که نباید روزانه مصرف کنید

بچه‌ها ممکن است زیاد مشتاق مصرف سبزیجات نباشند، اما شما به عنوان بزرگسال، می‌دانید که سبزیجات چقدر برای سلامت کلی شما مهم هستند. سبزیجات کالری کم و فیبر بالایی دارند، قند خون و دور کمر شما را کنترل کرده و همچنین دارای ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی هستند که از بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان و دیابت جلوگیری می‌کنند. وزارت کشاورزی ایالات متحده توصیه کرد روزانه حداقل ۲ فنجان و نصفی سبزیجات مصرف کنید، به ویژه سبزیجاتی که سبز تیره، قرمز و نارنجی هستند. در حالی که این میزان گزینه‌های زیادی برای دریافت سبزیجات روزانه در اختیار شما قرار می‌دهد، احتمالاً برخی از آنها را بیشتر از بقیه ترجیح می‌دهید. سبزیجاتی مانند سیب زمینی، ذرت و گوجه فرنگی ممکن است به جای سلولز، چغندر یا تریچه، بیشتر در بشقاب‌های شما ظاهر شوند. آنها را دوست داشته باشید یا از آنها متنفر باشید بدانید که برخی از این سبزیجات ممکن است برای خوردن روزانه مناسب نباشند. برخی از سبزیجات می‌توانند التهاب را تشدید کنند، قند خون یا خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهند. اگرآلات‌ها ترکیبات طبیعی هستند که در برخی از غذاهای یافت می‌شوند و به مواد معدنی در بدن شما متصل می‌شوند و اگرچه لزوماً مضر نیستند اما مقادیر بالای اگرآلات می‌تواند برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی یا سنگ کلیه مشکلاتی ایجاد کند. بیشتر سنگ‌های کلیه، سنگ‌های اگرآلات کلسیمی هستند و زمانی ایجاد می‌شوند که اگرآلات اضافی با کلسیم در کلیه‌ها متصل شود. سبزیجاتی که اگرآلات بالایی دارند اسفناج، سیب زمینی و چغندر هستند. در صورت مصرف آنتی‌بیوتیک، اگرآلات‌ها می‌توانند در سیستم گوارش شما تجمع کنند. آنتی‌بیوتیک‌ها نه تنها با آنتی‌بیوتیک‌ها از بین می‌برند، بلکه باکتری‌های خوبی که از اگرآلات تغذیه می‌کنند را نیز نابود خواهند کرد. این تجمع اگرآلات‌ها می‌تواند جذب مواد معدنی حیاتی توسط بدن شما را محدود کند. اگر عاشق اسفناج یا سایر غذاهای سرشار از اگرآلات هستید، بخت این غذاها می‌تواند این اگرآلات‌ها را کاهش دهد. برای جلوگیری از سنگ کلیه اگرآلات کلسیم، غذاهای دارای اگرآلات بالا را با غذاهای غنی از کلسیم ترکیب کنید. کلسیم موجود در وعده غذایی شما با اگرآلات‌ها متصل می‌شود و قبل از رسیدن به کلیه‌ها از دستگاو گوارش شما عبور می‌کند.

سبزی زمینی و قند خون بالا

برخی از افراد در هضم برخی سبزیجات که دارای سمی به نام سولانین هستند، مشکل دارند و در صورت مصرف مقادیر زیاد آن، مشکلاتی برای آنان ایجاد می‌شود. سبزی زمینی، گوجه فرنگی، بادمجان و فلفل همه نایت شید هستند. برای بیشتر افراد، نایت شیدها می‌توانند ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های زیادی را فراهم کنند، اما برای برخی از افراد مبتلا به بیماری‌های خودایمنی مانند بیماری‌های روده، خوردن نایت شیدها ممکن است عوارض جانبی خطرناکی برای تشدید علائم آنان داشته باشد. برخی از مردم همچنین بر این باورند که نایت شیدها باعث التهاب و درد آرتریت می‌شوند، اما بنیاد آرتریت می‌گوید که تحقیقات کمی در مورد این ارتباط وجود دارد. افراد ممکن است نسبت به نایت شیدها حساسیت داشته باشند یا حساس باشند، بنابراین باید سعی کنند آنها را رژیم غذایی خود حذف کنند تا دریابند آیا وضعیت آنها بهبود می‌یابد یا خیر. سبزیجات معمولاً دارای شاخص گلیسمی (GI) پایینی هستند، به این معنی که آهسته‌تر هضم و باعث افزایش کمتر قند خون می‌شوند، با این حال هویج، سبزی زمینی و کدو تنبل می‌توانند شاخص گلیسمی بالاتری داشته باشند. هویج پخته دارای شاخص گلیسمی ۸۵، سبزی زمینی ۷۰ و کدو تنبل پخته ۷۵ است. با این حال، هویج و کدو تنبل دارای بار گلیسمی پایینی هستند که میزان کربوهیدرات‌ها و اندازه سهم را با سرعت بالا بردن قند خون شما تعیین می‌کند. نکته قابل توجه دیگری این است که سبزیجات خام جای خود را در سالادها و میان وعده‌ها دارند اما می‌توانند بر سلامت شما تأثیر منفی بگذارند. برخی از سبزیجات مانند سبزی زمینی و بادمجان حاوی سمومی مانند سولانین هستند که بخت آن را از بین می‌برد. سبزیجات خام ممکن است حاوی باکتری‌های مضر مانند اشریشیاکلی (E. coli) یا تخم‌کرم نوری مانند اسفناج باشند که می‌توانند باعث عفونت و مشکلات گوارشی شوند. پخت و پز نه تنها این خطرات را خنثی می‌کند، بلکه طعم آن را افزایش و هضم آنها را آسان می‌کند. سبزی زمینی خام حاوی سولانین، سم طبیعی است که در صورت مصرف زیاد می‌تواند مضر باشد و منجر به مشکلات گوارشی مانند استفراغ، اسهال و درد شکم شود. پختن سبزی زمینی در دامای بالا، سولانین را تجزیه و خوردن آن را بی‌خطر می‌کند. علاوه بر این، هضم سبزی زمینی خام می‌تواند جالش برانگیز باشد و ممکن است منجر به ناراحتی، نفخ یا گرفتگی معده شود. بادمجان مانند سبزی زمینی حاوی سولانین است که در صورت مصرف خام باعث تهوع، استفراغ و سایر مشکلات گوارشی می‌شود. پختن بادمجان نه تنها سولانین را از بین می‌برد، بلکه طعم و بافت آن را نیز بهتر می‌کند. کباب کردن یا تفت دادن روش‌های رایج پخت آن هستند. کلم بروکلی اگرچه مغذی است و زمانی به راحتی هضم می‌شود که پخته شود. کمی بخارپز یا تفت دادن کلم بروکلی ارزش غذایی آن را حفظ می‌کند و همچنین خطر مشکلات گوارشی مانند گاز و نفخ معده را کاهش می‌دهد، با این حال، می‌توان آن را به صورت خام در مقادیر کم نیز مصرف کرد. اسفناج علیرغم فواید تغذیه‌ای که دارد، گاهی اوقات می‌تواند حامل باکتری اشریشیاکلی باشد که منجر به درد معده و سایر مشکلات گوارشی شود. پختن اسفناج از رشد باکتری اشریشیاکلی جلوگیری و همچنین مواد مغذی بیشتری را برای جذب بدن آزاد می‌کند. فلفل دلمه‌ای ممکن است گاهی اوقات عناصر نامطلوبی مانند باقی مانده‌های شیمیایی یا تخم‌کرم نوری را در دانه‌های خود ذخیره کند. پختن فلفل دلمه‌ای به کاهش این موارد کمک و مصرف آن را آسان می‌کند. سبزیجات ذکر شده در بالا نمونه‌هایی از سبزیجاتی هستند که نباید به‌طور خام مصرف شوند بنابراین لازم است قبل از مصرف سبزی در مورد نحوه خوردن آن بیشتر تحقیق کنید.

ویتامین‌های مفید برای داشتن کبد سالم



عادات سالم سبک زندگی مانند ورزش، رژیم غذایی متعادل و مصرف مکمل‌های مناسب همگی دست به دست هم می‌دهند تا عملکرد کبد را به‌طور صحیح تنظیم کنند و سلامت آن را ارتقا دهند. بهترین ویتامین‌ها و مکمل‌ها برای به حداکثر رساندن سلامت کبد عبارتند از: ویتامین B، ویتامین C، ویتامین D، ویتامین E، روی (زینک). در ادامه به توضیح عملکرد هر یک از این ویتامین‌ها در بهبود عملکرد کبد پرداخته می‌شود:

ویتامین E

ویتامین E دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است و به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. مصرف مکمل ویتامین E می‌تواند منجر به کاهش التهاب کبد و کاهش سطح چربی شود. آجیل سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین E و ترکیبات گیاهی مفید. مصرف آجیل به‌طور مستقیم بر عملکرد کبد تأثیر دارد و یکی از فواید آن دفع سموم است. هم‌چنین آجیل حاوی درصد بالایی از پروتئین است که در بهبود اختلالات کبدی از نظر سلول‌سازی، ترمیم بافت‌ها و تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.

ویتامین B

ویتامین‌های گروه B از جمله ویتامین B12 و اسید فولیک، سلامت کبد را در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب ارتقا می‌بخشند.

ویتامین C

ویتامین C می‌تواند با محدود کردن تجمع چربی و پیشگیری از بیماری شایع کبد چرب، به سلامت کبد کمک کند.

ویتامین D

ویتامین D به پیشگیری از بیماری‌های التهابی و متابولیک، که بر سلامت کبد تأثیر منفی می‌گذارند، کمک می‌کند.

ویتامین K

ویتامین K یک ویتامین محلول در چربی است که با خاصیت انعقادی برای کاهش خطر خونریزی در درمان بیماری‌های کبدی استفاده می‌شود.

نکته

برخی از داروها و مکمل‌ها می‌توانند به کبد آسیب وارد کنند. همیشه قبل از مصرف مکمل یا داروی جدید با پزشک خود صحبت کنید و مطمئن شوید که خطری شما را تهدید نمی‌کند.

یادداشت تغذیه در تابستان



متخصص رژیم درمانی

در گرما تعریق افزایش یافته و احساس نیاز به آب بیشتر می‌شود. اگر آب و املاح از دست رفته بر اثر تعریق جبران نشود، فرد دچار ضعف، سستی، بی‌حالی و کاهش آستانه تحمل و توجه می‌شود. در هوای گرم نیاز افراد به کالری کمتر و به آب، املاح و ویتامین‌ها بیشتر می‌شود با گرم‌تر شدن هوا افراد باید از لبنیات و گوشت‌های کم‌چرب استفاده کنند. میوه و سبزی تازه فصل غنی از آب، املاح، ویتامین‌ها و فیبر هستند، مصرف آنها را برای رفع نیاز بدن توصیه می‌شود. مصرف کمپوت، آبمیوه (اعم از صنعتی و خانگی) و میوه و سبزی‌های خشک نمی‌تواند این نیاز را رفع کند و بهتر است از میوه و سبزی تازه استفاده شود. در کنار مصرف میوه‌ها، مصرف غذاهای پروتئینی گیاهی (دانه‌ها، مغزها، حبوبات و آجیل‌ها) و پروتئین‌های حیوانی کم‌چرب مثل تخم مرغ و لبنیات باعث افزایش توان جسمی افراد می‌شود. در فصل تابستان و گرما نباید غذاهای پرانرژی و پرچرب استفاده شود و مصرف غذاهای فرآوری شده که نمک پنهان دارد باید به حداقل برسد. مصرف نمک، غذاهای شور و تنقلاتی مانند چیپس شور و آجیل شور را باید در تابستان محدود کرد و بیشتر از آجیل خام بیشتر استفاده کرد. سرخ کردن، بودادن و تفت دادن مواد غذایی باعث کاهش ارزش غذایی آنها می‌شود که در مصرف این نوع اغذیه و غذاهای آماده، مصنوعی و فست‌فودها زیاده روی نشود. نباید در فصل تابستان در مصرف شیرینی، شکلات، شیرینی‌های طبیعی (عسل، کمانش، مویز) و میوه‌های شیرین (مانند انجیر، نارگیل، موز، خربزه، آناناس) زیاده‌روی کرد. در تابستان باید از مصرف افزایش گوشت قرمز به دلیل داشتن انرژی، کلسترول و چربی زیاد پرهیز کرد و گوشت پرندگان مانند کبک و بلدرچین نیز با حداکثر تنوع و حداقل مقدار مصرف شوند.



تأثیر افسردگی دوران بارداری بر سلامت قلب زنان

تحقیقات هشدار می‌دهد که افسردگی در دوران بارداری یا بعد از آن می‌تواند با افزایش خطر ابتلا به مشکلات قلبی در زنان در دهه‌های بعد مرتبط باشد. دکتر «اما برن» محقق ارشد گفت که این یافته‌ها می‌تواند راه‌های جدیدی را برای محافظت از قلب زنان باز کند. در این مطالعه، تیم تحقیق سابق پیش‌بینی بیش از ۵۵۵۰ زن مبتلا به افسردگی پری‌ناتال را بررسی کردند. هر گونه سابقه

ارتباط بین بیماری MS و ویروس اپشتین بار

کشف اینکه ویروس اپشتین بار ممکن است محرک اصلی بیماری MS باشد، تحقیقات در مورد این بیماری خودایمنی را دوباره انرژی بخشیده است. اکنون محققان معتقدند که ممکن است به درک اینکه این ویروس که به تحریک ام‌اس کمک می‌کند، نزدیک‌تر باشد. دکتر «گراهام تیلور»، نویسنده ارشد گفت: «کشف ارتباط بین ویروس اپشتین بار [EBV] و بیماری MS پیامدهای بزرگی برای درک ما از بیماری خودایمنی

جدول سودوکو 10x10 grid with numbers and empty cells.

جدول کلمات متقاطع 15x15 grid with numbers and empty cells.

حل جدول ۱۸۵۹

15x15 grid showing the solution for the crossword puzzle.