تغذیه

تاثیر فیبرها بر سلامت قلب، گوارش و کاهش وزن

فیبر غذایی به تنظیم هورمون‌ها و تاخیر در تخلیه معده کمک می‌کند و با تقویت احساس سیری مرتبط است. در حقیقت، بسیاری از رژیم‌های رایج امروز بر کاهش مصرف چربی، مانند رژیم غذایی پروتئین متمرکز شده‌اند اما زمانی که موضوع کاهش وزن مطرح می‌شود، فیبر هم از جایگاه خاصی برخوردار می‌شود.

*پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف فیبر کافی می‌تواند به بهبود سلامت قلب، گوارش، کنترل قند خون و البته کاهش وزن کمک کند.

*طی مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۹ در نشریه The Journal of Nutrition منتشر شد، ۳۴۵ شرکت کننده یک رژیم غذایی سرشار از فیبر (حداقل ۲۰ گرم در روز) با کالری دریافتی محدود شده را برای شش ماه دنبال کردند و مشخص شد فیبر غذایی به بهبود کاهش وزن و پایبندی به رژیم غذایی در افرادی که اضافه وزن داشته یا چاق بوده‌اند، کمک کرده است.

*فیبر غذایی به تنظیم هورمون‌ها و تاخیر در تخلیه معده کمک می‌کند که با تقویت احساس سیری مرتبط است.

*فیبر به تنظیم سطوح قند خون کمک می‌کند و می‌تواند موجب کاهش حساسیت به انسولین شود. از آن جایی که انسولین هورمونی تاثیر گذار در ذخیره چربی است، حفظ سطوح پایین قند خون برای کاهش و اکنش انسولین و در نتیجه بهبود نتایج کاهش وزن عاملی کلیدی است.

*کم کردن وزن اضافه بدن به کمک فیبر، به سادگی با مصرف فیبر بیشتر محقق نمی‌شود. برخی اشتباهات ممکن است شما را از تحقق این هدف بازدارند.

از جمله منابع فیبر می‌توان به میوه‌ها و سبزیجاتی مانند نارگیل، توت فرنگی، گل کلم، شلغم و حبوبات و دانه‌های خوراکی مانند لپه، لوبیا چیتی و تخم کتان اشاره کرد.

منبع: فرادید

۶ نشانه خاموش گرفتگی رگ ها

تشخیص به موقع گرفتگی رگ‌ها می‌تواند منجر به تغییر در سبک زندگی و درمان‌های پزشکی شود که شروع حمله قلبی را به تأخیر می‌اندازد

سلامت

جلوگیری از بیماری عروق کرونر قلب (CHD) در افراد، هدف اصلی متخصصان است اما تشخیص به موقع، بهترین قدم بعدی است. تشخیص به موقع می‌تواند منجر به تغییر در سبک زندگی و درمان‌های پزشکی شود و شروع حمله قلبی را به تأخیر بیندازد یا آن را رد کند. تقریباً ۸۰ درصد بیماری‌های قلبی با تغییر سبک زندگی، قابل پیشگیری است. این شواهد عجیب که در ادامه ذکر می‌شود، می‌تواند نشانه‌ای از وجود گرفتگی عروق یا آترواسکلروز و بیماری‌های زمینه‌ای قلب باشد.

۱ طاسی

بر اساس مطالعه‌ای وسیع روی تقریباً ۳۷ هزار مرد، با مشاهده طاسی شدید در فرق سر، می‌توان وجود بیماری عروق کرونری خاموش را در هر سنی پیش‌بینی کرد. در یک مطالعه جداگانه روی بیش از ۷۰۰۰ نفر (بیش از ۴۰۰۰ زن)، طاسی متوسط تا شدید، می‌تواند احتمال خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی را در هر دو جنس مضاعف کند.

۲ چین‌خوردگی گوش

یکی از نشانه‌های عجیب، چین‌خوردگی در نرمه گوش شما (به طور خاص، چین زاویه‌دار در گوش که به صورت مورب از کانال به لبه پایینی نرمه گوش می‌رسد) است که در گزارش‌های تحقیقات پزشکی به عنوان نشانه‌ای از بیماری عروق کرونری خاموش برای چندین دهه ذکر شده است. چین‌خوردگی گوش ممکن است به علت گردش خون ضعیف، از جمله در عروق قلب ایجاد شود. البته بعضی متخصصان پزشکی، چین‌خوردگی را فقط یک علامت کلی از پیری استدلال می‌کنند.

۳ درد ساق پا هنگام راه رفتن

این وضعیت با عنوان «لنگیدن» شناخته می‌شود. تصلب شرایین می‌تواند شریان‌های پا را مخصوصاً در افراد سیگاری، قبل از تشخیص بیماری عروق کرونری، مسدود کند. این نشانه نیاز به ارزیابی هر چه سریع‌تر و بدون تأخیر دارد. پزشک شما ضربان پاهایتان را بررسی می‌کند و اندازه‌گیری‌های ساده فشار خون پا و جریان خون را انجام می‌دهد تا تشخیص گردش خون ضعیف را تأیید کند. تشخیص بیماری قلبی در زودترین زمان ممکن، بسیار حیاتی است زیرا درمان‌های غذایی و پزشکی بسیاری وجود دارد که می‌تواند به معکوس کردن مسئله کمک کند.

۴ فک سفت

این علامت گرفتگی عروق بیشتر در خانم‌ها دیده می‌شود اما مردان هم باید از آن آگاه باشند.

طبق گفته مدرسه پزشکی هاروارد، درد فک و گردن از علایم متداول آنژین یا همان ناراحتی است که در نتیجه جریان خون ضعیف در بخشی از قلب ایجاد می‌شود. این درد به این دلیل رخ می‌دهد که عصب اصلی که سیگنال‌های درد را از قلب منتقل می‌کند، یعنی عصب واگ، در تماس مداوم با گردن، فک، سر و بازوی چپ است. به پزشک خود مراجعه کنید تا تشخیص دهد درد فک شما در نتیجه چیزی خوش خیم، مانند دندان قروچه است یا چیزی که نیاز دارد محتاطانه بررسی شود.

۵ درد قسمت پایین کمر

درد قسمت پایینی کمر ممکن است همیشه نشانه‌ای ساده از پیری عضلات نباشد. به گفته جامعه پزشکان، کمر، اغلب یکی از اولین قسمت‌های بدن است که تجمع پلاک در آن اتفاق می‌افتد. شما احساس درد خواهید کرد زیرا کاهش جریان خون در این ناحیه می‌تواند دیسک‌هایی را که بین مهره‌ها قرار دارند، تضعیف کند.

۶ عادت به سیگار کشیدن

همان‌طور که اکنون همه ما می‌دانیم، سیگار کشیدن یکی از بدترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامتی خود انجام دهید. طبق گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، ترک سیگار یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب انجام دهید.

منبع: تبیان

پزشکی

بانوان

چرا پشت میز نشینی زیاد سلامتی خانم‌ها را تهدید می‌کند؟

مهسا کسنوی
خبرنگار

یکی از مشکلاتی که در پی تغییر جوامع و سبک زندگی خانواده‌ها رخ داده، کار کردن خانم‌ها در ادارات و به‌طور کلی نشستن زیاد پشت میز است. حتما شما هم شنیده‌اید که نشستن زیاد و نداشتن تحرک به مدت طولانی روی سلامت بدن تاثیر می‌گذارد. در ادامه به بررسی مواردی که ممکن است با یک جانشینی سلامت شما را تهدید کند، خواهیم پرداخت.

سلامت قلب

در آخرین تحقیقاتی که روی دو دسته از بانوان با شغل‌های متفاوت و رژیم غذایی یکسان صورت گرفته است، آن دسته از خانم‌هایی که پشت میز نشین بوده‌اند، دو برابر بیشتر از کسانی که کارشان همراه با فعالیت بدنی بوده است، مبتلا به بیماری‌های قلبی شده‌اند.

زوال عقل

اگر بیش از حد می‌نشینید، مغز شما دقیقاً مانند یک فرد مبتلا به زوال عقل عمل خواهد کرد. نشستن طولانی مدت همچنین خطر ابتلا به دیابت، سکته مغزی، فشار خون بالا و کلسترول را افزایش می‌دهد.

چاقی

یکی از بدیهی‌ترین اتفاقاتی که ممکن است برای شما با نشستن زیاد و نداشتن تحرک پیش بیاید، اضافه‌وزن است. اگر کار شما طوری است که مدت طولانی می‌نشینید، حتما برای جلوگیری از چاقی در تغذیه خود دقت کنید.

افزایش اضطراب

نشستن بیش از اندازه، می‌تواند روی خواب شما تاثیر بگذارد و شما را بی‌خواب کند و در نتیجه دچار استرس و اضطراب در طول روز شوید.

فشار بر عضلات پشت

وضعیت نشسته، فشار زیادی را بر عضلات پشت، گردن و ستون فقرات وارد می‌کند. شما باید از یک صندلی ارگونومیک استفاده کنید. این بدان معناست که صندلی باید از ارتفاع مناسبی برخوردار باشد اما به یاد داشته باشید حتی با استفاده از صندلی مناسب باز هم اگر طولانی می‌نشینید، هر نیم ساعت یک یا دو دقیقه بلند شوید تا ستون فقرات در یک خط قرار گیرد.

واریس

اگر خیلی طولانی بنشینید، خون در پاهای شما جمع و این باعث فشار بیشتر بر رگ‌های شما خواهد شد و می‌تواند به صورت تورم یا برآمدگی دربیاید که اصطلاحا به آن رگ‌های واریسی می‌گویند. در صورت درد پا باید حتما به پزشک مراجعه کنید.

بالا رفتن احتمال سرطان

هر چه بیشتر بنشینید، احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ، آندومتریا ریه بیشتر خواهد شد. در زنان مسن نیز احتمال گرفتن سرطان پستان با نشستن زیاد بالا خواهد رفت. حرکت در طول روز حتی بیش از ورزش می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به این همه مشکلات سلامتی منجر شود.

آشپزی من

غذای اصلی

رازهای خوشمزه شدن سویا

سویا جایگزین مناسبی برای گوشت است اما بیشتر خانواده‌ها از طعم و مزه آن خوش‌شان نمی‌آید بنابراین باید بدانیم چگونه سویا را بپزیم و مزه‌دار کنیم

*هیچ‌گاه سویا را با آب سرد نشویید. همیشه برای شستن سویا آن را با آب جوش بشویید یا آن که آن را در آب در حال جوش بریزید و بعد از کمی جوشیدن آن را آبکش کنید.

*بیش از یک بار، آب سویا را عوض نکنید. بعضی از افراد قبل از پخت سویا آن را داخل آب جوش خیس و چندین بار آبش را عوض می‌کنند. بهتر است برای حفظ طعم سویا آب آن را بیش از یک بار عوض نکنید.

*سویا را نچلانید. بعضی‌ها عادت دارند بعد از شستن سویا آن را می‌فشارند تا آب اضافه آن گرفته شود اما در واقع با این کار مواد خوشمزه و مقوی سویا را دور می‌ریزند. برای از بین بردن آب اضافه سویا آن را آبکش و کمی صبر کنید تا آب اضافه‌اش به شکل طبیعی خارج شود.

۲ روش خوش‌طعم کردن سویا

روش اول:

۱- سویا را به مدت ۱۰ دقیقه با آب پرتقال یا نارنج مزه‌دار کنید. ۲- در ظرفی پیاز رنده شده را سرخ و به آن ادویه، نمک و رب گوجه فرنگی اضافه کنید. حالا سویا را داخل آن بریزید و تفت دهید. در این مرحله دو قاشق غذاخوری آب غوره را نیز به مواد اضافه کنید. ۳- پس از اندکی صبر، یک استکان آب به این مخلوط اضافه کنید. حالا در ظرف را بگذارید تا با حرارت ملایم به مدت ۵ دقیقه بپزد. ۴- حالا سویای شما مزه‌دار شده است و آن را می‌توانید به ماکارونی یا خوراک اضافه کنید.

روش دوم:

۱- برای آماده کردن سویا مقداری پیاز را رنده کنید و داخل روغن زیتون یا کره تفت دهید. ۲- به آن مقداری پودر سیر، نمک، زعفران، فلفل، زردچوبه و رب گوجه فرنگی اضافه کنید و بعد از کمی تفت دادن سویای آبکش شده را به آن بیفزایید و خوب تفت دهید. ۳- اندکی آب غوره به مواد اضافه و صبر کنید تا به خورد سویا برود. ۴- یک فنجان آب جوش به مواد اضافه کنید و در ظرف را ببندید و اجازه دهید سویا بپزد. می‌توانید مقداری ریحان تازه و آویشن هم به سویا بیفزایید.

داده تصویری

آنتی کرونا

رطوبت داخل ماسک انتشار کووید ۱۹ به ریه ها را محدود می کند

نتایج این مطالعه تاکیدی است بر این که استفاده از ماسک‌های صورت، خطر ابتلا به موارد شدید کووید ۱۹ را کاهش می‌دهد. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد رطوبت داخل ماسک‌های صورت می‌تواند انتشار ویروس کرونا به ریه‌ها را محدود کند و به ایجاد عفونت خفیف منجر شود.

به گزارش روزنامه دیلی میل، بر اساس این تحقیق، تجمع گاز و بخار در داخل ماسک صورت می‌تواند به کاهش میزان آسیب ناشی از کووید ۱۹ در صورت آلوده شدن فرد به این ویروس کمک کند. اعتقاد بر این است که افزایش رطوبت موجود در هوای میان دهان و ماسک فرد، به بدن وی کمک می‌کند تا ذرات ویروس را از مجاری تنفسی خود خارج کند.

متخصصان موسسه ملی بهداشت آمریکا متوجه شدند که رطوبت ناشی از ماسک باعث هیدراته شدن مجاری تنفسی می‌شود و اجازه می‌دهد مخاط آلوده پاک شود و از رسیدن آن به ریه‌ها که به این اندام آسیب می‌زند و ابتلا به موارد شدید کووید ۱۹ را منجر می‌شود، جلوگیری می‌کند.

محققان در مقاله‌ای در زمینه این مطالعه نوشتند که توانایی انواع مختلف الیاف مصنوعی و طبیعی در جذب آب، به شدت دما بستگی دارد. الیاف طبیعی مانند پنبه و ابریشم در جذب آب به طور ویژه موثر هستند اما الیاف پلی استر یا نایلون مصنوعی این کار را تا حد بسیار کمتری انجام می‌دهند. همچنین در این آزمایش مشخص شد استفاده از ماسک میزان رطوبت را افزایش می‌دهد اما در محدوده‌های مختلف. این گروه تحقیقاتی متوجه شدند در دمای اتاق، ماسک جراحی رطوبت هوای استنشاق شده را بیش از یک سوم افزایش داد (۳۸ درصد)، در حالی که ماسک‌های N۹۵ و پلی استر-پنبه، محتوای آب موجود در هوای استنشاق شده را تا ۶۰ درصد افزایش دادند. همچنین ماسک‌های سنگین پنبه‌ای، تقریبا به دو برابر شدن رطوبت هوای استنشاق شده منجر شدند.

دکتر بکس، نویسنده اصلی این مطالعه جدید گفت: افزایش سطح رطوبت، علتی است که احتمالاً بیشتر افرادی که ماسک بر صورت دارند، بدون این که آن را تشخیص دهند و بدانند این رطوبت برای آن‌ها مفید است، احساس می‌کنند.

وی افزود: این تحقیق بر اهمیت استفاده از ماسک به عنوان روشی ساده و در عین حال موثر برای محافظت از افراد اطراف و همین طور محافظت از خود در برابر عفونت‌های تنفسی به‌ویژه در ماه‌های فصل زمستان که حساسیت به این ویروس‌ها افزایش می‌یابد، تاکید می‌کند.

در واقع نتایج این مطالعه تاکیدی است بر این که استفاده از ماسک‌های صورت خطر ابتلا به موارد شدید کووید ۱۹ را کاهش می‌دهد. مشروح کامل این مطالعه در مجله Biophysical Journal منتشر شده است.

منبع: ایرنا