۶ گروه غذایی دوستدار سلامت قلب و مغز

کارشناسان طی پژوهشی، یک رژیم غذایی آینده‌نگرانه برای پیشگیری از حمله قلبی، سکته مغزی و... را طراحی کردند که مهم‌ترین شاخصه آن مصرف لبنیات پرچرب و گوشت غیرفراوری شده است

سلامت

مصرف لبنیات پرچرب از قبیل پنیر، ماست و شیر کامل به پیشگیری از حملات قلبی، سکته مغزی و دیگر بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کند. مطالعه‌ای جهانی هم نشان داده است که گوشت قرمز فراوری نشده هم در زمره غذاهای سالم به شمار می‌آید. این‌ها نتایج شگفت‌انگیز پژوهش کارشناسانی است که یک رتبه‌بندی غذایی به نام امتیاز رژیم غذایی سالم آینده‌نگر شهری و روستایی ایجاد کرده‌اند که در ادامه بیشتر با آن آشنا می‌شویم.

۲ وعده لبنیات پرچرب

نیویورک‌پست با استناد به این مطالعه گزارش می‌دهد رژیم غذایی یادشده که به اختصار پیور نامیده می‌شود، نشان می‌دهد که مصرف شش گروه غذایی میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، مغزها، ماهی و لبنیات پرچرب خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. در رژیم غذایی سالم، برای غلات کامل و گوشت فراوری نشده (مانند گوشت گاو به جای بیکن یا سالامی) هم جایی در نظر گرفته شده است. دکتر اندرو منته، نویسنده این مطالعه و استادیار دانشگاه مک‌مستر کانادا، در بیانیه‌ای خبری اعلام کرد: «مردم به مصرف غذاهای کم‌چرب روی آورده‌اند... و برچسب‌های روی مواد غذایی هم بر کم‌چرب بودن و کاهش چربی اشباع‌شده در آن تاکید می‌کنند. با این حال نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد، لبنیات عمدتا پرچرب را می‌توان حداکثر دو وعده در روز در رژیم غذایی سالم گنجاند.»

میوه‌ها و سبزیجات ۳ وعده در روز

رژیم غذایی پیور که در نشریه قلب اروپا منتشر شده است، شش سنگ بنا دارد: **میوه‌ها**: دو تا سه وعده در روز، **سبزیجات**: دو تا سه وعده در روز، **حبوبات** (نخود، لوبیا و عدس): سه تا چهار وعده در هفته، **آجیل**: هفت وعده در هفته، **ماهی**: دو تا سه وعده در هفته، **لبنیات**: دو وعده در روز

منته افزود: «مصرف مقدار متعادل ماهی و لبنیات پرچرب به کاهش خطر بیماری قلبی و عروقی می‌انجامد. همین نتایج درباره مصرف متعادل غلات و گوشت هم صادق است؛ به شرطی که غلات تصفیه‌نشده و گوشت فراوری نشده باشد.» رژیم غذایی پیور با دیگر رژیم‌های غذایی سالم مانند رژیم مدیترانه‌ای متفاوت است؛ چون با استفاده از اطلاعات کشورهای ثروتمند و فقیر ایجاد شده است.

پژوهشی در ۲۱ کشور

این نتایج بر اساس اطلاعات ۱۴۷ هزار و ۶۴۲ نفر از جمعیت عمومی ۲۱ کشور سراسر جهان به دست آمد و متنوع‌ترین مطالعه درباره نتایج تغذیه و سلامت در جهان است و تنها مطالعه‌ای به شمار می‌رود که در آن، اطلاعات جمعیت کشورهای با درآمد بالا، متوسط و پایین گنجانده شده است. در این مطالعه مشخص شد که رژیم سالم با امتیاز پنج یا بیشتر در مقایسه با رژیم‌های ناسالم که امتیاز یک یا پایین‌تر داشتند، ۳۰ درصد خطر مرگ، ۱۸ درصد احتمال بیماری قلبی عروقی، ۱۴ درصد خطر حمله قلبی و ۱۹ درصد خطر سکته مغزی را کاهش می‌دهد.

وقتی کالری بیشتر از کربوهیدرات تصفیه‌شده است

با این حال دکتر سلیم یوسف، از نویسندگان این مطالعه، اشاره کرد که نتایج این مطالعه در مناطقی با رژیم غذایی بی‌کیفیت که کالری دریافتی بیشتر از کربوهیدرات تصفیه‌شده تامین می‌شد، مشهودتر بود. او گفت: «این یعنی بخش بزرگی از مرگ‌ومیرها و بیماری‌های قلبی عروقی در بزرگ‌سالان سراسر جهان ممکن است به دلیل سوءتغذیه یا مصرف اندک غذاهای انرژی‌بخش و محافظ باشد.» غذاهای محافظ سرشار از مواد مغذی ضروری است که از بدن در برابر بیماری‌های خاص محافظت می‌کند.

تنوع و اعتدال کلید سلامت غذایی

پیش از خوردن استیک به یک نکته دقت کنید: نویسندگان این مطالعه تاکید می‌کنند که «تنوع و اعتدال» کلید رژیم غذایی سالم است و غلات کامل و گوشت فراوری نشده را هم باید در حد اعتدال مصرف کرد. نتایج این مطالعه توصیه‌های غذایی تمام این سال‌ها را دگرگون می‌کند. دکتر داریوش مظفریان، از دانشکده علوم و سیاست تغذیه‌ای فرید من در دانشگاه تافتس بوستون گفت: «نتایج جدید رژیم پیور به همراه گزارش‌های پیشین نشان می‌دهد که باید در رهنمودهای پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب تجدیدنظر کرد. وقت آن است که رهنمودهای ملی تغذیه و مداخلات مبتنی بر غذاها در مراقبت‌های بهداشتی با علم روز هماهنگ شود. جان میلیون‌ها نفر به این موضوع بستگی دارد.» گزارش سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد سال ۲۰۱۹ در سراسر جهان، حدود ۱۸ میلیون نفر بر اثر بیماری‌های قلبی عروقی جان خود را از دست دادند که این رقم حدود ۳۲ درصد کل مرگ‌ومیرهاست.

دانستنی ها

نوروبیون بزن خوب می‌شی!

متاسفانه توصیه غیرمسئولانه بسیاری از افراد در مواجهه با ضعف و بیماری اطرافیان، تزریق نوروبیون است، آمپولی که می‌تواند عوارضی به همراه داشته باشد

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که وقتی از خستگی، درد پا، ضعف، بیماری و کسالت گلایه می‌کنید، دوست، همکار یا فامیل سریع در واکنش به این گلایه شما می‌گوید: «یک نوروبیون بزن، سرپا می‌شی». هرچند نوروبیون در موارد بسیاری می‌تواند اثرگذار باشد، اما اولاً تجویز آن باید زیر نظر پزشک باشد، ثانیاً در خیلی مواقع هم می‌تواند عوارضی داشته باشد و مصرف مکرر آن اصلاً توصیه نمی‌شود. در ادامه با این آمپول بیشتر آشنا می‌شویم.

چی داره؟

آمپول نوروبیون ترکیبی از سیانوکوبالامین، پیریدوکسین، تیامین HCL، سه ویتامین ضروری نوروتروپیک بسیار مفید B1، B6 و B12 در دوز بالاست. در همین حال، ویتامین‌های B1، B6 و B12 برای متابولیسم در سیستم عصبی محیطی و مرکزی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند. با این حال تاثیر در بازسازی اعصاب در تحقیقات مختلف با استفاده از ویتامین‌ها به صورت جداگانه و ترکیبی نشان داده شده است.

موارد استفاده از تزریق نوروبیون

آمپول نوروبیون را برای بیماری‌های سیستمیک عصبی به دلیل کمبود شدید ویتامین B1، B6 و B12 استفاده می‌کنند. این راهکار فقط در مواردی است که درمان خوراکی ناکافی و باید با نظر پزشک باشد.

موارد منع مصرف نوروبیون

نوروبیون نباید در بیماران حساس به هیچ‌یک از مواد فعال یا مواد کمکی این محصول استفاده شود. پس در این حال همیشه با پزشک یا داروساز خود که درباره وضعیت بیماران اطلاعات بهتری دارد، مشورت کنید.

عوارض جانبی تزریق آمپول نوروبیون

مانند دیگر داروها و محصولات، آثار جانبی تزریق نوروبیون هم نشان داده شده است. در همین حین، واکنش و حساسیت بیش از حد به ویتامین B1 یا B12، مانند تعریق، تاکی‌کاردی (ضربان قلب سریع) و واکنش‌های پوستی همراه با خارش و کهیر ممکن است رخ دهد. در موارد فردی، حالت شوک هم پس از درمان با تزریق ویتامین B1 یا B12 مشاهده شده است. مشکلات دستگاه گوارش، مانند حالت تهوع، اسهال، استفراغ یا درد شکم هم ممکن است رخ دهد. موارد آکنه فردی پس از تزریق دوز بالای ویتامین B12 گزارش شده است. واکنش در محل تزریق ممکن است رخ دهد. در صورت بروز چنین علایم یا آثار ناخواسته‌ای که فکر می‌کنید به این دارو مربوط می‌شود، بلافاصله با پزشک یا داروساز خود تماس بگیرید.

برای تهیه این مطلب از «سلامت نیوز» و «بهداشت نیوز» کمک گرفتیم

تازه ها

هندوانه بخورید تا سلامت باشید

هندوانه میوه خوشمزه و دشمن درجه یک عطش در روزهای گرم سال است که همه از فواید آن مثل پیشگیری از آسم، کنترل فشار خون، حفظ سلامت قلب، کمک به هضم غذا و جلوگیری از یبوست، تامین آب بدن، کمک به مغز و سیستم عصبی و... مطلع هستیم، اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد، خواص این میوه، محدود به موارد قبلی نیست. پس آماده باشید تا با خواص هندوانه بیشتر آشنا شویم.

بهبود رژیم غذایی

مطالعه جدیدی که نتایج آن در مجله Nutrients منتشر شد، نشان می‌دهد هندوانه می‌تواند جذب مواد مغذی و کیفیت کلی رژیم غذایی را در کودکان و بزرگسالان افزایش دهد. بر اساس این تحقیق، کیفیت کلی رژیم غذایی در افرادی که هندوانه مصرف می‌کردند در مقایسه با افرادی که از این میوه استفاده نمی‌کردند، به‌طور درخور ملاحظه‌ای بهتر بود.

به گزارش فرادید، بر اساس این مطالعه، کودکان و بزرگسالانی که هندوانه مصرف می‌کردند، فیبر، منیزیم، پتاسیم، ویتامین C و ویتامین A و همچنین لیکوپن و دیگر کاروتنوئیدهای بیشتری دریافت می‌کردند، در حالی که مصرف قندهای افزوده و کل اسیدهای چرب اشباع شده کمتری داشتند.

ویژگی‌های مکمل آب هندوانه

علاوه بر این، مطالعه دیگری هم بر اساس تحقیقات قبلی در این زمینه منتشر شده است که نشان می‌دهد مکمل آب هندوانه از عملکرد عروق در طول هیپرگلیسمی حفاظت می‌کند. این آزمایش تصادفیِ دوسوکورِ کنترل‌شده با دارونما برای آزمایش تاثیر دو هفته‌ای مکمل روزانه آب هندوانه در دانشگاه ایالتی لوئیزیانا انجام شد و به‌طور خاص به مطالعه آثار تعدیل‌کننده بالقوه و سودمند اِل سیترولین و اِل آرژنین (دو ترکیب موجود در هندوانه) پرداخت.

دکتر جک لوسو، استاد دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه ایالتی لوئیزیانا گفته است: «ما تصدیق می‌کنیم که اگرچه حجم نمونه کوچک بود (۱۸ مرد و زن جوان سالم) و لازم است تحقیقات بیشتری انجام شود، اما این مطالعه به شواهد موجود در حمایت از مصرف منظم هندوانه و تاثیر مثبت آن بر سلامت قلبی متابولیکی می‌افزاید. علاوه بر اِل سیترولین و اِل آرژنین، هندوانه منبع غنی آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین C و لیکوپن است که همگی می‌توانند به کاهش استرس اکسیداتیو کمک کنند و در پیشگیری از بیماری قلبی موثر باشند».

بیشتر بدانیم

عادت‌های ناسالمی که در بلندمدت به شما آسیب می‌رساند

۱) کیف پول‌تان را در جیب عقب شلوار می‌گذارید. این کار باعث ناهنجاری در ستون فقرات می‌شود.
۲) شب‌ها قبل از خواب با تلفن همراه‌تان کار می‌کنید. صبح هم به محض بیدار شدن گوشی در دست می‌گیرید.
۳) آب خیلی سرد می‌نوشید.
۴) دست‌تان را با آب خیلی داغ می‌شویید. دست را باید با آبی در دمای ۱۰ تا ۱۶ درجه شست.
۵) خیلی تند غذا می‌خورید.
۶) آب میوه کارخانه‌ای با شکر زیاد می‌خورید.
۷) نمک زیاد مصرف می‌کنید.
۸) ساعت‌های طولانی روی صندلی می‌نشینید.

آشپزی من

ترفندها

۱۰ فوت کوزه‌گری که فقط سرآشپزها بلدند

۱ کدام سبزی را با آب گرم یا آب سرد بشوییم؟

در صورتی که نمی‌دانید کدام‌یک از سبزیجات را برای پختن ابتدا در آب سرد یا آب داغ بریزید، کافی است این نکته را در نظر داشته باشید که آن دسته از سبزیجات که روی زمین رشد می‌کنند به آب داغ و آن دسته از سبزیجات که زیر زمین رشد می‌کنند برای پختن به آب سرد نیاز دارند.

۲ ترفند به هم نچسبیدن ماکارونی

برای این که ماکارونی و پاستا به هم نچسبد، کافی است به ازای هر ۱۰۰ گرم ماکارونی یک لیتر آب اضافه و مقدار آب را زیاد کنید.

۳ تکنیک رنده کردن انواع پنیر

نکته لازم درباره رنده کردن انواع پنیر در آشپزی این است که اغلب پنیرها در صورتی که در دمای محیط قرار بگیرند بافتی نرم را به خود خواهند گرفت و به سختی می‌توان آن‌ها را رنده کرد. برای رنده کردن راحت‌تر پنیرها باید آن‌ها را ۲۰ دقیقه در فریزر قرار دهید، سپس رنده کنید.

۴ ترفند درآوردن پوست تخم مرغ از غذا

برای بیرون آوردن پوست تخم مرغ از داخل ظرف غذا می‌توانید این ترفند جالب آشپزی را به کار ببرید. ابتدا انگشت خود با آب خیس و به پوست تخم مرغ نزدیک کنید، با این ترفند به دلیل ایجاد خاصیت مغناطیسی بین پوست تخم مرغ و انگشت دست به راحتی می‌توانید پوست را از داخل ظرف خارج کنید.

۵ روش پوست کندن گوجه‌فرنگی

بهترین روش برای پوست کندن گوجه‌فرنگی این است که انتهای آن را به صورت X برش بزنید و آن را به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه در آب در حال جوشیدن قرار دهید و بعد از درآوردن گوجه فرنگی‌ها از داخل آب به راحتی می‌توان پوست آن را گرفت و مصرف کرد.

۶ چگونه یخ گوشت را آب کنیم؟

برای این که با روش درست یخ گوشت را آب کنید، آن را درون بشقابی قرار دهید و در یخچال یا محیط اتاق بگذارید تا به آرامی یخ آن آب شود.

۷ در فر را باز نکنید

وقتی که کیک یا شیرینی را درون فر قرار می‌دهید، برای این که به خوبی پف کند، در فر را مکرر باز نکنید، زیرا دمای فر کاهش می‌یابد و کیک یا شیرینی به خوبی پف نمی‌کند.

۸ استفاده از چند تخته

در آشپزخانه حداقل از دو تخته استفاده کنید؛ یکی برای سبزیجات و دیگری برای گوشت‌ها. انجام این کار به حفظ بهداشت و پاکیزگی کمک می‌کند، زیرا گوشت‌های خام باکتری‌هایی دارند که برای سلامتی مضرند و این باکتری‌ها در صورت تماس با محیط، روی آن باقی می‌مانند و اگر روی یک تخته باقی بمانند، می‌توانند به راحتی با سبزیجات ترکیب شوند و به این دلیل که بیشتر سبزیجات به صورت خام استفاده می‌شوند، این باکتری‌ها وارد بدن می‌شوند و می‌توانند دردسرساز باشند.

۹ اول تابه را داغ کنید

برای این که مواد سرخ کردنی را بهتر سرخ کنید، اول تابه را به خوبی داغ و بعد مواد را به آن اضافه کنید، این کار باعث می‌شود بافت مواد سرخ کردنی بیشتر حفظ و خوش‌فرم‌تر شود.

۱۰ مواد را به دمای محیط برسانید

به طور کلی پیشنهاد سرآشپزها این است که موادی را که قرار است از آن‌ها در پخت و پز استفاده کنید، اول به دمای محیط برسانید و سپس از آن‌ها استفاده کنید. این کار باعث می‌شود غذای شما لذیذتر شود.

در تهیه این مطلب از «آرسس شف» کمک گرفتیم

برگ سبز و کارت موتورسیکلت تک تاز موتور قرمزرنگ مدل ۱۳۹۱ به ش انتظامی ۷۶۸ - ۴۷۳۶۷ ش موتور ۰۱۱۵۴۶ ش تنه NEJ***۱۲۵A۹۱۰۴۴۵۹ بنام جواد عباسی مفقود شده و فاقد اعتبار است

مدارک اینجانب کارت ملی، گواهینامه رانندگی پایه دو و تعدادی کارت عابربانک بنام سعید خجسته مفقود شده واز درجه اعتبار ساقط است

برگ سبز موتورسیکلت پیشتاز CG۱۲۵ مدل ۱۳۸۸ به ش انتظامی ایران ۷۶۱ - ۸۴۷۱۹ به ش موتور NEG•۹۶۲۸۷۱ به ش شاسی RABM۸۸۱۰۳R۸۱۶۲۰۴ بنام جواد رهنما مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز موتورسیکلت ۷۷۲ - ۸۲۵۴۵ ش انتظامی ایران و ش موتور ۰۱۲۴NE۱۱۳۸۷۰۸ و ش تنه NE۱***۱۲۵G-۹۳۱۰۶۰۳ به نام عباس زنگویی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز پیکان وانت ش انتظامی ایران ۳۶-۶۶ هـ ۹۴۵ ش شاسی NAAA۴۶AA۳AG۱۰۷۲۹۴ و ش موتور ۱۱۴۸۹۰۰۱۴۴۴ به نام فاطمه خدابنده مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز سواری سایپا تیبا مدل ۱۴۰۰ سفید شماره انتظامی ۱۱۲ ایران ۵۴۱ ب ۴۸ شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰M۵۷۶۹۲۳۶ شماره ش موتور ۹۳۴۴۷۹۰/M۱۵ به نام آرزو حمیدی زوارم مفقود و فاقد اعتبار است

اینجانب بی بی ملیحه حق شناس ثانی مالک خودرو سواری هاچ بک هایما به ش انتظامی ۳۲ - ۴۱۲ ب ۲۹ به ش شاسی NAAD۳۹۱Z۶JY۷۱۰۵۷۰ و ش موتور ۴۸۴QT۷۸۰۱۰۳۲۴A به علت فقدان برگ سبز و اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

برگ سبز و سند کمپانی پراید مشکی به ش انتظامی: ۲۶-۲۵۲ ج ۵۹ به ش موتور: ۳۰۷۱۵۹۹ و شماره شاسی: ۱۴۱۲۲۸۸۰۲۱۹۶۹S بنام نوروزعلی یزدانی مفقود و فاقد اعتبار میباشد

برگ سبز خودرو پژو پارس سفید رنگ به شماره پلاک ایران ۳۶-۸۷۱ س ۱۶ به شماره موتور ۱۲۴۸۷۱۰۵۱۴۶ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۱۹EY۲۵۱۸۴ بنام محمد رمضانی رزی مفقود و فاقد اعتبار است

سند کمپانی خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۷۴ - ۸۷۵ ج ۶۷ شماره موتور ۰۱۲۴۲۴۸۲ شماره شاسی S ۱۴۱۲۲۸۴۵۹۹۹۷۶ به نام رویا علی اصغری رضایی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز وبرگ کمپانی سوناتا ۲۰۱۳ سفید شماره انتظامی ۳۶ ایران ۳۱۵ ن ۵۵ شماره موتور G۴KECA۲۱۹۲۲۴ شماره شاسی KMHEB۴۱C۳DA۵۱۷۱۰۹ بنام حسین قلی پور مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو به ش انتظامی ایران ۷۴ - ۹۳۱د۸۶ و شماره موتور CA۴GB۱۶۲۱۶۳۲۴ و شماره شاسی NAGS۸CE۲۵HA۴۶۱۱۲۶ به نام وحید باقرزاده یزدی مفقود و یا توسط پست امحا شده و فاقد اعتبار است.