

# فیبر، کلید کنترل وزن

فیبر علاوه بر حفظ وزن، می تواند در مهار

قند خون، کنترل بیماری های قلبی، برخی

سرطان ها و... کمک کند؛ پس مهم است منابع

فیبر را در برنامه غذایی مان بگنجانیم



فیبر نوعی خاص از کربوهیدرات است که در غذاهای گیاهی مانند سبزیجات و غلات یافت می شود. این ماده به طور کلی در بدن قابل جذب نیست اما به هضم و جذب غذاهای دیگر کمک و عمل گوارش را تسریع می کند. دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که شاید فیبر تنها کلید مهم حفظ وزن سالم باشد. غذاهای فیبر دار شامل میوه ها و سبزیجات، غلات کامل، لوبیا، بادام و دانه ها، نسبت های متعددی از کربوهیدرات و فیبر دارند که به مدیریت و کنترل وزن کمک می کنند. آن ها توصیه می کنند به جای حذف کربوهیدرات از رژیم غذایی، سعی کنید آن ها را به صورت طبیعی مصرف کنید. در ادامه به ابعاد مختلف مصرف فیبر برای سلامت و حفظ وزن می پردازیم.

## فیبر مثل داروهای کاهش وزن است

مصرف کربوهیدرات در نسبت های متعادل با فیبر مفید است. برخی از انواع فیبر ها روی جذب کربوهیدرات تاثیر دارند و به سلول پیام می دهند که چگونه آن ها را بعد از جذب پردازش کند. نشریه «کانورسیشن» با اشاره به این که فیبر باعث کاهش سرعت جذب قند در روده می شود، درباره این یافته جدید دانشمندان می نویسد که فیبر روی زیست شناسی بدن تاثیر می گذارد و در بدن به صورت طبیعی همان تاثیر اوزمپیک و ویتگویی، داروهای پر فروش کاهش وزن را دارد. میکروبیوم، مجموعه باکتری های موجود در روده، باعث می شود فیبر هورمون های روده را تحریک کند. آن ها هم به نوبه خود سرعت تخلیه معده، میزان قند خون و حتی احساس گرسنگی را تنظیم می کنند.

## از مهار قند تا تقویت گوارش

برخی متخصصان تغذیه با تایید صحت این یافته اخیر، تاکید کرده اند که فیبر نه تنها برای اجابت مزاج، بلکه برای مهار قند خون، حفظ وزن سالم و سلامت کلی بدن مفید است. شگفت آن که کاهش فیبر در بدن، متأسفانه به بروز بیماری های خطرناک دیگری نظیر بیماری قلبی، انواع خاصی از سرطان و حتی آلزایمر کمک می کند.

## مواظب نسبت کربوهیدرات به فیبر باشید

اما در زندگی امروز متأسفانه منابع فیبر کمی مصرف می کنیم پس بهتر است لااقل روی نسبت کربوهیدرات به فیبر در غذای مان دقت داشته باشیم. تمرکز بر غذاهای فراوری و بسته بندی شده ای که نسبت کربوهیدرات به فیبر در آن ها دست کم ۱۰ به ۱ یا در بهترین حالت ۵ به ۱ حفظ شده، راهی است که در انتخاب بهتر غذاهای فراوری شده

در فروشگاه ها به ما کمک می کند. با دیدن برچسب اطلاعات غذایی روی محصولات به سادگی می توانید نسبت کل کربوهیدرات به فیبر را محاسبه کنید. مواقعی که بیرون غذا می خرید همراه وعده غذایی تان فیبر مکمل مصرف کنید. مکمل حاوی ترکیبی از فیبر ها، افزایش قند خون بعد از غذا را در افراد سالم تقریباً ۳۰ درصد کاهش می دهد.

## موانع مصرف فیبر

با این که تقریباً تمام فیبر ها به طور کلی برای سلامت بیشتر افراد مفید است، اما همه آن ها به یک شیوه بر بدن تاثیر نمی گذارند. مصرف طیف وسیعی از انواع فیبر به ایجاد میکروبیوم متنوع کمک می کند و این امر موجب سلامت روده و سلامت کلی بدن می شود. اما برخی بیماری ها ممکن است مانع مصرف انواع خاصی از فیبر شود. مثلاً بعضی افراد به دسته ای از فیبر ها به نام فودمپ حساس اند. فودمپ ها مواد غذایی حاوی کربوهیدرات اند که به صورت کامل در معده هضم و در روده جذب نمی شوند و به بروز علائم

## به مکمل های ورزشی اعتماد نکنید

پژوهشی تازه نشان داده است که محتوای مکمل های ورزشی شاید آن چیزی نباشد که روی قوطی نوشته شده است و در عوض، حاوی داروهای تایید نشده باشد. به گزارش «یواس ای تودی»، در این پژوهش که هفته گذشته منتشر شد، ۵۷ محصول که مدعی بودند حاوی مواد گیاهی اند، بررسی شد و فقط شش مکمل ورزشی (۱۱ درصد) تقریباً همان محتوایی را داشتند که روی برچسب نوشته شده بود. هفت محصول حاوی داروهایی بودند که اداره غذا و داروی آمریکا (FDA) ممنوع اعلام کرده است. به نوشته یواس ای تودی، مکمل های ورزشی ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند و حاوی آلاینده هایی مانند فلزات سنگین باشند. این بررسی نشان داد که چهار ماده محرک غیر مجاز در مکمل های ورزشی گیاهی وجود دارد که در هیچ کشوری تایید نشده است.



## راه حلی جالب برای ترک عادت جویدن ناخن

که در مقایسه با ۲۰ درصد از افراد گروه کنترل، بهبود اندکی داشته اند. در این تحقیق شش هفته ای، موریتز و همکارانش ۲۶۸ فرد مبتلا به تریکوتیلومانیا (وضعیتی که در آن افراد در مواجهه با استرس یا برای آرام کردن خود موهایشان را می کنند یا مرتب ناخن هایشان را می جویند) را مطالعه و بررسی کردند. روش جدید شامل تنوعی از شیوه های رفتاری دیگر برای در مان «تیک رفتاری» بر بدن است. یکی از این روش ها عادت یا رفتاری جایگزین است که آگاهانه انتخاب شده باشد.

ناتاشا بابلین، روان شناس بالینی در مرکز اوسیدی (وسواس فکری- عملی) و اختلالات مرتبط در بیمارستان عمومی ماساچوست و دانشکده پزشکی هاروارد، گفت که در آموزش تغییر عادت، از روش «رفتار قاتی» استفاده می شود. مثلاً شما برای کشیدن موهایتان یا کندن پوستتان انگشتان دست را جمع کنید و آماده این کار شوید. در این صورت دست شما این کار را می کند اما شما با درگیر کردن دیگر عضلات بدن، مانع این رفتار می شوید.»



مطالعات جدیدی که وبسایت ان بی سی نیوز گزارش می دهد افراد کی منتشر کرده است، نشان می دهد افرادی که نمی توانند جلوی ناخن جویدن یا خاراندن پوست خود را بگیرند، به کمک یک تکنیک ساده می توانند بر این مشکل غلبه کنند. بنابر گزارش انجمن تی ال سی (گفت و گو، شنیدن، گفتن)، حدود ۵ درصد از افراد جهان در معرض رفتارهای تکراری متمرکز بر بدن، «تیک های رفتاری» مانند کشیدن یا کندن موی سر یا پوست و ناتوانی از متوقف کردن این رفتارند که منجر به زخم و لکه های طاسی می شود. جویدن ناخن هم نمونه رایجی از همین رفتار هاست. نتایج تحقیقی که به تازگی در نشریه جاما در مائولوژی منتشر شده است، نشان می دهد رویکردی به نام جایگزینی عادت، ممکن است به کاهش این اختلال رفتاری کمک کند. هر چند روش جدید که شامل مالش ملایم نوک انگشتان، کف دست یا پشت بازو حداقل دو بار در روز است به همه کمک نکرد اما حدود ۵۳ درصد از افراد شرکت کننده در این تحقیق گفتند

## نکته ها

## ترفندهایی برای داشتن پوستی سالم

- ✓ همیشه ضد آفتاب بزنید.
- ✓ عینک آفتابی با شیشه بزرگ بزنید.
- ✓ در طول روز به خصوص روز های آفتابی کلاه بگذارید.
- ✓ بدن را هیدراته نگه دارید.
- ✓ قبل از خواب آرایش تان را پاک کنید.
- ✓ استفاده از یک کرم ضد چروک با کیفیت را شروع کنید.
- ✓ غذای سالم بخورید و از استرس دوری کنید.

## بیشتر بدانیم

## انتقال مستقیم

## منوکسید کربن به ریه!

دودقلیان که حاوی ترکیبات سرطان زاست تا انتهای ریه رفته و هر وعده آن معادل کشیدن ۱۰۰ نخ سیگار است



دکتر سید محمد طباطبایی معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به این که زغال قلیان دارای منوکسید کربن است که خطرات مصرف آن را افزایش می دهد، گفت: سوخت زغالی حاوی آهن، منوکسید کربن و مواد شیمیایی است که سرطان زا هستند. درجه حرارت و دود ناشی از سیگار حدود ۶۰۰ درجه در قلیان بسیار بالاتر است و زغال های نیمه سوخته گاز منوکسید کربن را مستقیم به ریه منتقل می کنند. وی افزود: در مصرف قلیان، مکش ریوی است و باید ریه ها را پر کرد؛ در حالی که در کشیدن سیگار مکش دهانی است و دود آن قورت داده نمی شود بنابراین: دود قلیان تا انتهای ریه نفوذ می کند.

## هر وعده قلیان معادل مصرف ۱۰۰ نخ سیگار

به گزارش ایسنا، وی با تاکید بر این که مصرف دخانیات مهم ترین عامل مرگ های قابل پیشگیری است، اظهار کرد: دود تنباکو و سیگار حاوی بیش از ۴ هزار ماده شیمیایی است و بیش از ۴۰ نوع از آن ها مواد محرک یا سمی و سرطان زا دارند. قلیان هم ۴۰۰ ماده سمی و سرطان زا دارد. از طرفی تنباکوهای میوه ای علاوه بر این ۴۰۰ نوع، مواد مضرتی هم دارند که از پوست میوه تخمیر شده با مواد افزودنی تهیه می شود؛ به شکلی که هر وعده قلیان معادل ۵۰ تا ۱۰۰ نخ سیگار است.

## بیماری تنفسی، زخم گوارشی و... از عوارض دخانیات

او با بیان این که تعداد زیادی از زبان های بهداشتی شامل بیماری های تنفسی، زخم های گوارشی و عوارض حاملگی هم قابل استناد به استعمال دخانیات هستند؛ افزود: «بر اساس برآوردها سازمان جهانی بهداشت، در کشور ما سالانه ۳۶ هزار مرگ به علت بیماری های وابسته به دخانیات رخ می دهد و در صورت تداوم روند جاری در ۲۰ سال آینده به میزان ۲۰۰ هزار مرگ در سال افزایش خواهد یافت». به گفته وی، عفونت هایی از قبیل سل، ویروس تبخال، میکروب هلیکوباکتریلوری (عامل زخم معده)، هپاتیت و ویروس های عامل عفونت های تنفسی سرماخوردگی و بیماری های روده ای از طریق مصرف قلیان هم منتقل می شود.

## شایع ترین بیماری های مرتبط با سیگار

طباطبایی تاکید کرد: از میان شایع ترین بیماری هایی که با استعمال دخانیات در ارتباط هستند می توان به سرطان ها، بیماری های آترواسکرو تیک قلبی عروقی، بیماری های انسدادی مزمن ریه، حملات مغزی، بیماری های گوارشی و پوستی اشاره کرد. همچنین مصرف دخانیات در زنان خطر ناباروری، یائسگی زودرس، سرطان دهانه رحم، پوکی استخوان، زایمان زودرس و سقط جنین و در مردان ناباروری را به همراه دارد.

## در درسیگار بزرگ سالان برای سلامت کودکان

وی افزود: مواجهه کودکان با دود سیگار هم باعث آسم، عفونت ریه و گوش میانی و مرگ ناگهانی می شود. همچنین خطر ابتلا به بیماری دیابت در بین افراد مصرف کننده دخانیات ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر است. مصرف دخانیات همچنین خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب و سکته مغزی را ۲ تا ۴ برابر افزایش می دهد. او با بیان این که افراد سیگاری نسبت به غیر سیگاری ها به میزان بیشتری به عفونت و التهاب لته ها مبتلا می شوند، اظهار کرد: این امر موجب بوی بد دهان و پوسرفت لته ها و در نتیجه لق شدن دندان ها، افتادن خود به خود دندان ها در سنین جوانی و بزرگ سالی می شود. همچنین استعمال دخانیات موجب کاهش جریان خون در لته می شود و ترمیم محل زخم ناشی از کشیدن دندان را به تاخیر می اندازد.

## آشنایی من

## نوشتنی

## قلق های شربت خنک و خوشمزه زعفران برای ۱۰۰ نفر

ماه محرم از راه رسیده و همه ما دوست داریم سهم کوچکی در مراسم این ماه داشته باشیم. شاید در این روزهای گرم، یک لیوان شربت خنک زعفران بتواند انرژی بیشتری به عذاران بدهد

شربت زعفران یک نذری خوب است که برای تهیه اش به ۲۴ لیتر آب، ۱۰۰ سی سی آب لیموی تازه، ۲ کیلو گرم شکر، ۲۰۰ سی سی گلاب، مقداری یخ و البته حدود یک گرم زعفران نیاز دارید. البته این مورد آخری می شود کمی بیشتر هم استفاده کرد، چون تاثیر بیشتری در رنگ شربت

شماست، اما اگر زعفران زیادی بزنید شربت شما بیش از حد تلخ می شود. حالا برویم سراغ روش تهیه این شربت.

برای تهیه این شربت خوشمزه ابتدا باید زعفران را آب کنیم. برای این منظور ابتدا زعفران را خوب می کوبیم و به شکل پودر در می آوریم و در یک ظرف شیشه ای می ریزیم. سپس چند تکه یخ کوچک به آن اضافه و صبر می کنیم تا در دمای محیط ذوب شود. این کار باعث رنگ دهی بهتر زعفران می شود. این روش از آب کردن زعفران با آب جوش تاثیر بهتری دارد.

اکنون باید شهد را آماده کنیم. برای این کار آب را داخل یک دیگ می ریزیم و صبر می کنیم تا به جوش بیاید. سپس

