ارزش غذایی نان به فرمول مواد مصرفی در آرد آن بستگی دارد. این که چه آردی در نان به کار رفته و آیا دارای سبوس است یا نه، در ارزش غذایی نان موثر است. به گزارش جام جم سرا، محمد حسین عزیزی متخصص تغذیه گفت: باتوجه به آردی که در گذشته برای نان های سنتی استفاده می شد این نان ها به ویژه نان سنگک و بربری ارزش غذایی بیشتری نسبت به دیگر نان های مصرفی داشت، ولی هم اکنون به دلیل یکسان شدن آرد مصرفی برای پخت این نان ها ارزش غذایی شان یکسان است و تنها در طعم و مزه با هم متفاوتند.

علایم مصرف بیش از حد قند

مترجم: علیرضا- شکی نیست که قند و شکر طعم خوبی دارد اما مانند دیگر مواد غذایی در صورت مصرف زیاد، می تواند سلامتی را به خطر بیندازد. درواقع، زمانی که از تأثیر مخرب قند و شکر روی بدن آگاه شوید، بدون شک نظرتان در مورد آن عوض خواهد شد. اما چگونه متوجه شویم که در مصرف آن افراط می کنیم؟ در این مطلب به نقل از سایت نیوزویک به این موضوع اشاره شده است.

■ **بدن به‌طور مداوم مواد شیرین می طلبد:**
هر چه مصرف قند بیشتر شود، میل به آن بیشتر می شود؛ این امر مصرف بیشتر را در پی دارد و به یک چرخه اعتیادآور تبدیل می شود.
این حالت فقط به دلیل این نیست که پرز چشایی شما به آن عادت کرده بلکه به این دلیل است که همانند مواد مخدر یک حس سرخوشی ایجاد می کند که البته سریعاً فروکش می کند. با اتخاذ یک برنامه غذایی سرشار از قند، یک واکنش هورمونی در بدن ایجاد می کنید که در نتیجه بدن تحریک می شود تا قند بیشتری بطلبد.

■ **در طول روز احساس تنبلی می کنید:**
انرژی زمانی ثابت است که قند خون ثابت است. زمانی که قند زیادی مصرف می کنید، بالا و پایین شدن قند خون به افزایش و کاهش انرژی نیز منجر می‌شود. با مصرف بالای قند این احتمال وجود دارد که پروتئین و فیبر، دو ماده مغذی برای حفظ انرژی، به‌اندازه کافی مصرف نمی کنید.

■ **وزن اضافه می کنید:**
زیاده‌روی در مصرف قند یعنی دریافت کالری اضافه و از آن جا که هیچ نوع پروتئین و فیبری ندارد، ایجاد سیری نمی کند و فرد خوردن را ادامه می‌دهد. همچنین موجب آزادسازی هورمون انسولین می شود که نقش مهم‌تری در افزایش وزن دارد. وقتی ما قند می خوریم، لوزالمعده انسولین رها می کند. وقتی که مصرف قند بالا می‌رود، بدن باید به مرور زمان انسولین بیشتری تولید کند و این خروجی بیش از حد می‌تواند منجر به مقاومت به انسولین شود. مقاومت انسولین یعنی این که بدن ما نمی‌تواند به میزان طبیعی انسولین واکنش نشان بدهد، در نتیجه قند در بدن به‌طور صحیح مصرف نمی شود. اضافه شدن وزن در ابتدا به علت مصرف بالای قند است که واکنش طبیعی بدن به انسولین را مختل می کند. به‌علاوه، هنگامی که لوزالمعده بیش از حد و برای مدت طولانی فعال می‌شود، فرد دچار بیماری قند می‌شود.

■ **مرتب دچار آکنه می‌شوید:**
بعضی از افراد به بالا رفتن انسولین بر اثر مصرف قند حساسیت دارند، زیرا با برهم خوردن تعادل هورمون‌ها فرد ممکن است دچار آکنه یا روزاسه شود. افراط در مصرف مواد قندی طی چند روز در صورت خود را نشان می‌دهد.

■ **خرابی دندان:**
زمانی که باکتری‌ها از ذرات غذایی بین دندان ها تغذیه می کنند، اسید تولیدی باعث خرابی دندان می‌شود. بزاق دهان به تنهایی تعادل باکتری‌ها را حفظ می کند اما مصرف قند، روی pH تاثیر می گذارد و سیستم بدن را از حالت طبیعی خارج می کند. این کار به باکتری‌ها فرصتی برای پیشرفت و تکثیر می‌دهد، در نتیجه منجر به خرابی دندان می‌شود.

■ **نمی توانید درست فکر کنید:**
وقتی که مقدار زیادی شکر مصرف می کنید، سطح قند خون به سرعت بالا می‌رود و سپس افت می کند. قند خون پایین خطر بروز مسائل شناختی را افزایش می دهد.

■ **کاهش حس چشایی:**
افراط در مصرف قند، حس چشایی را از بین می برد به‌طوری که برای فهمیدن مزه شیرین باید شکر بیشتر مصرف کنید. باکم کردن مصرف قند که اگرچه در ابتدا کمی سخت خواهد بود، این مشکل برطرف می شود تا حدی که احساس کنید غذا بیش از حد شیرین است.

پزشکی

اثرات روزه‌داری بر سیستم قلبی عروقی

روزه داری نه تنها شدت بیماری های قلبی را افزایش نمی دهد، بلکه در صورتی که فرد رژیم غذایی سالمی را در ماه رمضان رعایت کند، می تواند موجب بهبود و ارتقای سلامت این بیماران شود.
تقریبا همه بیماری های قلبی عروقی مانند بیماری های حاد عروق قلبی، سکته قلبی، ضربان نامنظم قلبی و نارسایی قلبی دارای ریتمی شبانه روزی است و بیشترین میزان بروز آن ها بین ساعت ۶ صبح تا ظهر است.
در این زمان نیاز به اکسیژن بافتی در عضله قلب افزایش می یابد، در حالی که خون‌رسانی به دلیل افزایش انقباض و تنگی رگ های قلبی کاهش می یابد، در نتیجه میزان خون رسانی و به دنبال آن اکسیژن رسانی به بافت نیز کاهش می یابد. مجموع این تغییرات باعث افزایش خطر بروز سکته قلبی در ساعات صبح می شود. با توجه به تغییر ریتم شبانه روزی خواب و بیداری در ماه رمضان، الگوی شبانه روزی بروز بیماری های حاد قلبی نیز تغییر می یابد. به طوری که در ماه رمضان محتمل ترین زمان شروع علایم قلبی در ساعات اولیه صبح (۴-۳ صبح) و بعد از ظهر (۶-۵ بعدازظهر) است. بنابراین، می توان گفت تنها زمان حمله های قلبی تحت تأثیر قرار می گیرد ولی میزان بروز آن تغییری نمی کند. آنژین صدری یا آنژین قلبی نیز وضعیتی است که طی آن بیمار دچار درد قفسه سینه می شود. دلیل آنژین صدری، فقدان اکسیژن کافی در ماهیچه های قلبی است.
این درد گاه گاه است و اغلب به بازو ها و به خصوص بازوی چپ نیز منتشر می شود. معمولا آنژین موقتی است و با فعالیت فیزیکی یا استرس ظاهر می شود و با استراحت بیمار درد بهبود می یابد. به گزارش شفا آنلاین درد قفسه سینه و حمله قلبی تحت تاثیر دوره های شبانه روزی است و بیشترین میزان وقوع آنها بین ساعت ۶ صبح تا ۱۲ ظهر است.
تحقیقات نشان می دهد روزه داری در ماه رمضان نه تنها شدت بیماری های قلبی را افزایش نمی دهد، بلکه در صورتی که فرد رژیم غذایی سالمی را در ماه رمضان رعایت کند، می تواند موجب بهبود و ارتقای سلامت این بیماران نیز شود. نارسایی قلبی نیز یکی دیگر از بیماری های قلبی است.

آشپزی من

■ **مواد لازم:**
*تخم مرغ-۴ عدد
*شکر-سه چهارم پیمانه
*کره-۱۰۰ گرم
*شیر-۲ پیمانه
*آرد - یک پیمانه به اضافه یک قاشق غذاخوری
*وانیل-کمی

■ **طرز تهیه:**
*تخم مرغ‌ها را از هم جدا کنید و زرده را با شکر هم بزنید تا خامه‌ای شود.
*کره آب‌شده را که به دمای اتاق رسیده است اضافه کنید و هم زدن را ادامه دهید.
*شیر را اضافه کنید و هم بزنید.
*آرد را کم کم اضافه کنید و هم بزنید.
*در ظرف دیگری سفیده را هم بزنید تا کف کند. سپس به مخلوط زرده اضافه کنید و خوب هم بزنید.
*ظرف مناسب را کمی چرب کنید و مایه کیک را در آن بریزید و به مدت ۳۰ دقیقه در دمای ۱۷۵ سانتی‌گراد در فر بگذارید.
*پس از سرد شدن با پودر قند یا هر خوراکی دیگری تزیین و سرو کنید.

سلامت

بهترین خوراکی‌ها برای چشم

برخی از مواد غذایی تاثیر قابل توجهی در حفظ سلامت چشم دارد. امگا۳، انواع ویتامین ها، رنگدانه ها و دیگر آنتی اکسیدان ها، عناصر غذایی ضروری برای عملکرد مطلوب سلول های بینایی است. اما این ترکیبات در چه خوراکی هایی وجود دارد؟

شبکیه از سلول های خاصی به شکل مخروط و تکه چوب تشکیل شده است. سلول های مخروطی که در دید روز و سلول های چوبی شکل که در دید شب نقش دارد، برای عملکرد مناسب، باید ویتامین A دریافت کند.
منبع: تخم مرغ (به خصوص زرده)، جگر گوساله، کره، گوشت، ماهی، هویج، گوجه فرنگی، زردآلو، اسفناج، کدو حلوایی، کاهو، فلفل و طالبی، می تواند این نیاز بدن را تامین کند.

ویتامین C؛ محافظ قرنیه و جلیدیه

این ویتامین از قرنیه و جلیدیه در برابر اکسیداسیون محافظت می کند و در پیشگیری از آب مروارید نقش دارد.
منبع: مرکبات و کیوی از غنی ترین منابع ویتامین C محسوب می شود. البته سبزی های برگ سبز مانند جعفری و اسفناج و انواع کلم ها نیز مقدار قابل توجهی ویتامین c دارد.

لوتئین و زاگزانیتن؛ ترکیبات ماکولای چشم

ماکولا بخش مرکزی شبکیه است که در دید جزئیات نقش دارد و برای مطالعه، نوشتن، رانندگی، شناخت چهره ها و... ضروری است. این قسمت سرشار از رنگدانه های لوتئین و زاگزانیتن است.
منبع: در انواع میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی رنگ مانند هویج، کدو حلوایی، ذرت، فلفل، مرکبات و... و همچنین سبزی های سبز مانند اسفناج، کلم و... وجود دارد.

امگا۳؛ محافظ شبکیه چشم

این چربی در حفظ رطوبت مطلوب چشم نقش دارد و از خشکی آن پیشگیری می کند. همچنین نسبت به استحاله ماکولای چشمی نیز نقش محافظتی دارد.
مصرف دو تا سه بار ماهی در هفته و البته ترجیحا ماهی های چرب مانند سار دین، آزاد و ... و همچنین روغن های گیاهی سرشار از امگا ۳ از جمله کلزا، گردو و کتان این نیاز بدن را تامین می کند.

پرسش و پاسخ

تجویز دارو حتی داروهای گیاهی، تنها با معاینه بالینی، گرفتن شرح حال و تشخیص مزاج بیمار امکان‌پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروی گیاهی توصیه می شود، بهتر است پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سید سعید اسماعیلی، پزشک و محقق طب اسلامی، به سوالات شما پاسخ می دهد.

س: پسری ۱۶ ساله دارم که قدش خوب است و خال هایی در ناحیه گردن دارد که به دلیل سوداست. وی را نزد دکتر طب سنتی بردم که نتیجه نداد والان این خال ها روی صورتش هم درآمده که من را نگران کرده است
ج: شربت سودا روزانه ۲ بار مصرف شود. دم کرده گل گاو زبان و افتیمون مناسب است اگر یبوست دارد مصرف خاکشیر با آب جوش را توصیه می کنم. غذاهای سودازا مانند فست فود و نوشابه را از برنامه وی حذف کنید.

س: ۴۸ سال دارم و به بیماری روماتیسم مفصلی مبتلا هستم. یک ماه بستری شدم صورت و پاهایم ورم زیادی دارد. آیا وضعیتم خطرناک است؟ به دلیل بیماری بیکار شده‌ام.
ج: روماتیسم مفصلی علت های متعددی دارد و باید علت را تشخیص داد. برای درمان باید دید که همراه با حرارت و قرمزی است یا نه؛ در این صورت ناشی از افزایش یک ماده گرم مانند خون یا صفرا است و انجام حجامت و فصد و مصرف داروهایی با طبیعت گرم کمک می کند. اما اگر خلاف این حالت بود باید از خوردن سردی ها بپرهیزید و از مواد ادویه گرم مانند زنجبیل، گردو و آویشن استفاده کنید. ممکن است این حالت بعد از مصرف داروهای کورتونی اتفاق بیفتد که برای تسکین دردهای مفصلی تجویز می شود و باعث افزایش سردی و رطوبت می شود؛ بنابراین مصرف خوراکی های گرم مانند ادویه گرم به فرد کمک می کند.

س: خواهر ۵۷ ساله‌ام دو سال پیش تحت جراحی افتادگی رحم قرار گرفت. ترمیم هم شد اما از آن به بعد دچار بی اختیاری ادرار شده است گاهی مشکل شدید می شود و دکتر پیشنهاد ورزش داده است که گاهی انجام می دهد اما فایده‌ای ندارد.
ج: در درجه اول از مصرف خوراکی های مرطوب و سرد مانند ماست، دوغ، هندوانه و... بپرهیزند زیرا افزایش سردی و رطوبت باعث شل شدن ماهیچه مثانه و بی اختیاری ادرار می شود از طرفی ادویه گرم بخورند و بعد از غذا از دمنوش های گرم میل کنند. استفاده از روغن زیتون یا بابونه مفید است. ناحیه زیر شکم را چرب کنند و با حوله گرم بپوشانند یا باد کش گرم بگذارند. کندر و سقز خوراکی نیز مصرف کنند تا مشکل برطرف شود.

ویژه رمضان

تغذیه

توصیه‌های رمضانی به افراد تحت درمان فیزیوتراپی

افرادی که در ماه رمضان تحت درمان فیزیوتراپی قرار می گیرند، به دلیل انجام درمان های دستی و الکتریکی مختلف ممکن است دچار افت فشار خون و افت قند خون شوند. مهرداد بهرامیان عضو انجمن فیزیوتراپی ایران در گفت و گو با مهر، با بیان این که تمرین درمانی به عنوان یک قسمت مهم و جزء لاینفک درمان فیزیوتراپی است، گفت: احتمال افت فشار خون و افت قند خون در افرادی که تحت درمان فیزیوتراپی هستند وجود دارد. وی افزود: به افراد روزه‌دار توصیه می شود در وعده های افطار و سحر خود از کربوهیدرات های پیچیده استفاده کنند تا در طول درمان های دستی از جمله درمان با سوزن خشک که درمانی نیمه تهاجمی با احتمال افت فشار خون است، دچار افت کمتر قند خون و در نتیجه فشار خون شوند و بلافاصله پس از انجام درمان از روی تخت بلند نشوند. این فیزیوتراپیست ادامه داد: تمرین درمانی یک قسمت مهم و نیز جزء لاینفک درمان فیزیوتراپی است، از طرف دیگر افراد در ماه مبارک رمضان با یکسری محدودیت در فعالیت های فیزیکی مواجه هستند، اما هیچ گاه توصیه نمی شود که در هنگام روزه داری تمرینات خود را انجام ندهند. بلکه اگر به صورت صحیح و اصولی انجام شود باعث آرامش و کاهش استرس و درد و افزایش صبر و استقامت و حتی افزایش قدرت یادگیری و توانایی های ذهنی شده و سبب می شود قدرت کشش پذیری و سلامت عضلات و مفاصل زودتر تامین شود و فرد سریع‌تر به زندگی طبیعی خود باز گردد. در نتیجه تداوم تمرینات بسیار مهم است.
وی اظهار کرد: اگر افراد به مدت یک ماه تمامی فعالیت های بدنی خود را قطع کنند، ممکن است قدرت و استقامت قلبی عروقی آنها با مشکل مواجه و عضلاتشان ضعیف شود و بعد از این ماه به زمان بیشتری برای باز گرداندن عضله به چرخه کار طبیعی نیاز باشد. بنابراین اگر افراد اصول تغذیه صحیح را رعایت کنند، می توانند به طور منظم تمرینات خود را انجام دهند و سلامت جسمی خود را تامین کنند.
بهرامیان توصیه کرد: نوشیدن کافی آب و مایعات در وعده های افطار و سحر باعث می شود افراد دچار کم آبی نشوند. زیرا، یکی از دلایل دردهای عضلانی - نیامی در افراد، کاهش آب میان بافتی و به هم خوردن تعادل الکترولیت های بدن است. وی ادامه داد: علاوه بر کاهش شدت تمرینات، مدت زمان انجام تمرین را نیز باید کاهش داد و حداکثر روزی ۳۰ دقیقه انجام شود.