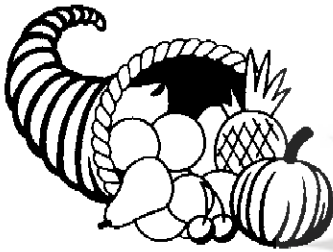




خانواده

خبرهای بهداشتی تغذیه‌ای

روزان روز مصرف میوه و سبزی



محققان معتقدند که میوه‌ها و سبزی‌ها می‌توانند ضامن سلامت انسان‌ها باشند. آخرین تحقیقات دانشمندان حاکی از آن است که غذاهای گیاهی سرشار از هدایایی اند که می‌توانند دشمن انواع بیماری‌های مزمن باشند. گروه بزرگی از ترکیبات گیاهی که در انواع سبزی‌ها از سیر گرفته تا کلم و برگ‌های سبز چای وجود دارند، می‌توانند با جلوگیری از تخریب سلولی با انواع بیماری‌ها مبارزه کنند. هم‌چنین مشخص شده است که یک رژیم غذایی پر فیبر می‌تواند کمکی باشد به کاهش خطر بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا، چاقی، دیابت و سرطان. گرچه تازه‌خوری بهترین کار است، اما اگر میوه و سبزی تازه در دست نداشتید، می‌توانید از انواع کنسروی و منجمد آن‌ها استفاده کنید. مصرف میوه در هر روز یک منبع انرژی، آن هم از نوع طبیعی است. میوه‌های تازه یا خشک را به عنوان تنقلات و میان وعده برگزینید. ماجراجو باشید. نترسید و انواع میوه‌ها و سبزی‌ها را در انواع غذاها امتحان کنید تا در نهایت به طعم دلخواه خود دست یابید.

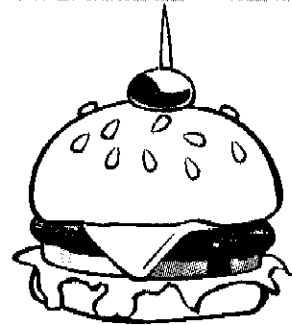
چاقی در کودکان باعث پیری زودرس سرخرگ‌ها می‌شود

پزشکان طی آزمایش خاصی دریافتند که وضعیت سرخرگ‌ها در کودکان چاق ۱۰ ساله، مانند یک فرد بزرگسال ۴۵ ساله است که خطر بروز بیماری‌های قلبی را تشدید می‌کند. این پزشکان که از آزمایش‌های فراصوتی در



این پژوهش استفاده کرده‌اند، خاطر نشان ساختند. کودکان چاق در سن ۱۰ سالگی سرخرگ‌هایی شبیه سرخرگ‌های اشخاص ۴۵ ساله دارند و با سایر نارسایی‌های قلبی مواجه‌اند که به میزان قابل توجهی خطر بروز بیماری‌های خطرناک قلبی را تشدید می‌کند. دکتر گیتارافوویر از بیمارستان اطفال شهر کانزاس که سرپرستی تحقیقات را برعهده داشته است، در این باره اظهار داشت: پزشکان از قدیم گفته‌اند که سن شما را وضعیت رگ‌هایتان تعیین می‌کند و این یک رنگ خطر جدی است. یک مطالعه جداگانه نیز نشان داده است که چاقی در دوران کودکی می‌تواند باعث بزرگ شدن بطن چپ شود. این عارضه به‌عنوان عامل خطرزای بروز بیماری‌های قلبی، سکته و مشکل در ضربان قلب شناخته شده است. براساس این گزارش، چاقی سرعت پیر شدن رگ‌های خونی را افزایش می‌دهد.

مصرف غذاهای پر چربی باعث تضعیف حافظه می‌شود



تحقیقات نشان داده است که داشتن برنامه غذایی پر چربی نه تنها موجب تأثیر منفی بر سیستم گوارش و گردش خون می‌شود، بلکه به تضعیف حافظه می‌انجامد. محققان دانشگاه آریزونا اعلام کرده‌اند که حتی افزایش چند درصدی میزان چربی در برنامه غذایی روزانه موجب افزایش ۱۲ درصدی در کلسترول و تری گلیسیرید شده، بر عملکرد مغز تأثیر منفی دارد. نکته دیگر این است که تأثیرات منفی چربی بر عملکرد شناختی مغز به گونه‌ای است که ممکن است افراد مستعد را مبتلا به آلزایمر کند، چرا که محققان معتقدند استفاده زیاد از چربی‌ها می‌تواند به تورم در مناطقی از مغز بینجامد و این تورم اختلالاتی را در روند طبیعی حافظه ایجاد می‌کند. در ضمن بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که از غذاهای پر چربی استفاده می‌کنند، به رغم ورزش و فعالیت بدنی و مصرف لبنیات، کمکی به تقویت حافظه و بهبود عملکرد مغزی خود نمی‌کنند.

۱۰ روش آسان برای جلوگیری از سرماخوردگی



۱- دستان خود را بشوید: اغلب ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا از طریق تماس مستقیم بخش می‌شود. افراد مبتلا به سرماخوردگی، اغلب جلوی عطسه و سرفه خود را با دست می‌گیرند و بعد به تلفن، کی‌بورد، لیوان و... دست می‌زنند.

ویروس‌ها برای ساعت‌ها و هفته‌ها زنده‌اند.

۲- به صورت خود دست نزنید: ویروس‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی از طریق چشم، بینی و دهان وارد بدن می‌شود. دست زدن به صورت، مهم‌ترین عامل سرماخوردگی در بچه‌هاست و سپس به همین ترتیب به والدین انتقال می‌یابد.

۳- به اندازه کافی مایعات بنوشید: آب باعث پاک‌سازی سیستم بدن می‌شود و سموم را دفع می‌کند. به طور کلی یک فرد بالغ، روزانه تقریباً به ۸ لیوان آب نیاز دارد.

۴- از حمام آب گرم یا سونا استفاده کنید. محققان درستی نقش اصلی این روش را در پیشگیری از سرماخوردگی کشف نکرده‌اند، اما مطالعه‌ای شاسیت کرده که در حد ابتلا به سرماخوردگی در افرادی که دوبار در هفته از سونا استفاده می‌کنند، نصف بقیه افراد است.

۵- هوای تازه استنشاق کنید: دریافت مقدار کافی از هوای تازه، به خصوص زمانی که هوا سرد است و سیستم گرمای منزل باعث خشک شدن سیستم درونی و آمادگی برای جذب ویروس می‌شود، لازم است.

۶- به طور مرتب تمرینات ایروبیک انجام دهید: این نوع ورزش باعث می‌شود که سرعت قلب در خون‌رسانی افزایش یابد. هم‌چنین، تنفس را سریع‌تر می‌کند، اکسیژن‌رسانی به خون را ارتقا می‌بخشد و تعریق را افزایش می‌دهد.

۷- از غذاهایی تناول کنید که حاوی فیتو شیمیایی‌ها باشند: فیتو به معنای گیاه است. مواد شیمیایی طبیعی در گیاهان به اندازه کافی حاوی ویتامین است. پس بهتر است به جای استفاده از قرص ویتامین، سبزی‌ها و میوه‌های سبز تیره، قرمز و زرد بخورید.

۸- ماست بخورید: مطالعه‌ای ثابت کرده که خوردن یک فنجان ماست کم‌چربی در هر روز احتمال ابتلا به سرماخوردگی را ۲۵ درصد کاهش می‌دهد.

۹- سیگار نکشید: آمار نشان می‌دهد که افراد وابسته به سیگار، مبتلا به سرماخوردگی شدید می‌شوند و به‌علاوه توالی ابتلا در این افراد بیش‌تر است. حتی فرار گرفتن در معرض دود سیگار به‌طوری بارز سیستم ایمنی را ضعیف و نابود می‌کند.

۱۰- استراحت کنید: استراحت کردن باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود. در حالت آرام و راحت، اینترلوکین پیشگام سیستم ایمنی در مبارزه با ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا در خون افزایش می‌یابد.