

خانواده

نکته‌های بهداشتی-تغذیه‌ای

زدگی بی‌تحرك روزانه

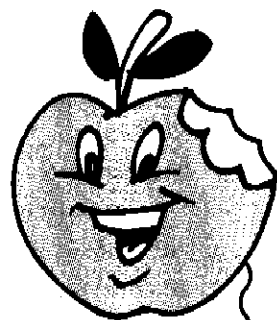
به اندازه سیگار کشیدن کشنده است

زندگی بی‌تحرك روزانه به اندازه کشیدن سیگار، ابتلا به دیابت و خوردن تنقلات مضر، خطرناک و کشنده است. بی‌تحركی و عدم فعالیت بدنی یا به عبارت دیگر پشت میز نشینی که ضرورت زندگی شهری است، در کنار چاقی و اضافه وزن، خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. این تحقیق جدید که توسط دانشگاه‌های کویپینزلند و ملیبورن انجام گرفته، نشان می‌دهد که ممکن است نیم ساعت ورزش کردن برای هر کسی در شرایط زندگی امروز امکان پذیر نباشد، اما خیر خوب این است که می‌توان مشکل ساعت‌ها نشستن روی صندلی را با پیاده‌روی در اطراف خانه یا اداره جبران کرد. نشستن به مدت طولانی در ساعات روز باعث افزایش اندازه دور کمر می‌شود که این خود نشانه‌ای مهم از بروز بیماری‌های مختلف و خطرناک است که سلامت انسان را تهدید می‌کنند. این بی‌تحركی ارمغان زندگی مدرن امروزی است. محققان می‌گویند: زیاد نشستن حتی می‌تواند مزایای ورزش کردن را نیز از بین ببرد. به‌طور کلی افرادی که در طول روز به دفعات بیش‌تر از روی صندلی بلند می‌شوند و راه می‌روند، به مراتب سالم‌ترند و اندازه دور کمر آن‌ها کمتر است.

مصرف سیب همراه با پوست

در پایین آوردن چربی خون مؤثر است

یک کارشناس ارشد علوم تغذیه، فعالیت آنتی‌اکسیدانی پوست سیب را بسته به نوع ترکیبات فنولیک و فلاتونیدهای موجود در آن، چند برابر خود سیب عنوان کرد و اظهار داشت: مصرف سیب کامل همراه با پوست در پایین آوردن چربی خون مؤثرتر است. وی به نقش کلیدی سیب در کاهش خطر



بیماری‌های مزمن، معالجه چاقی، امراض مفاصل، کاهش حرارت بدن و بر طرف کردن تب اشاره کرد و گفت: مصرف سیب خام به صورت رنده شده نتایج خوبی در معالجه اسهال کودکان در پی خواهد داشت. این کارشناس تغذیه، مصرف مداوم سیب را در کاهش چربی‌هایی نظیر تری‌گلیسرید و کلسترول، مؤثر ارزیابی کرد و ادامه داد: سیب مانع سوء هاضمه شده، اعمال معده را منظم می‌کند. وی سیب را میوه‌ای سرشار از ویتامین‌های A, B, C و ماده معدنی پتاسیم معرفی کرد و افزود: براساس آخرین تحقیقات به عمل آمده سیب سرخ شیرین نسبت به انواع دیگر سیب امتیاز و خواص بیش‌تری دارد. علاوه بر تمامی خواص ذکر شده، سیب سرخ شیرین در پاک کردن سموم بدن مؤثر است. این کارشناس تغذیه با تأکید بر مصرف تمام میوه‌ها و سبزی‌ها بلافاصله پس از پوست‌کنندگی یا قطعه‌قطعه کردن اظهار داشت: هر چه سطح و مدت زمان تماس میوه‌ها با هوا بیش‌تر باشد، بخش بیش‌تری از ویتامین‌های موجود در آن‌ها با اکسیژن هوا ترکیب شده، خاصیت خود را از دست خواهند داد.

تأثیر شیوه زندگی در بروز میگرن

شیوه زندگی در بروز سردردهای میگرنی تأثیری بسزا دارد. سه تن از پژوهشگران ایرانی، رابطه سردرد میگرنی را با شیوه زندگی در ۱۷۰ زن مبتلا به این بیماری بررسی کردند. برپایه این بررسی، برخی از ابعاد شیوه زندگی مانند وضع تغذیه و عادات غذایی، الگوی خواب



و استراحت و الگو و عادات مصرف دارو در ابتلا به سردرد میگرنی مؤثرند. پژوهشگران با توجه به این بررسی بر اهمیت اصلاح شیوه زندگی مبتلایان به سردرد میگرنی برای پیش‌گیری از حملات سردرد و مصرف نایجای مسکن‌ها و کاهش بروز عوارض ناشی از مصرف داروها تأکید می‌کنند.

وقتی یک نوشابه می‌خورید، چه اتفاقی می‌افتد؟



نوشابه خورترین ملت جهان

سرانه مصرف نوشابه‌های گازدار در ایران ۴۲ لیتر است. با مقایسه این آمار با آمار دیگر کشورهای جهان به این نتیجه وحشتناک می‌رسیم که ما در سرانه مصرف نوشابه‌های گازدار مقام اول را در جهان پیدا کرده‌ایم. برای این که بیش‌تر وحشت کنید، بد نیست بدانید که:

- میانگین مصرف نوشابه‌های گازدار در دنیا برای هر فرد ۱۰ لیتر است.
- در بیست سال اخیر، مصرف نوشابه‌های گازدار در کشور، نزدیک به ۱۵ درصد افزایش داشته است.
- در طی این بیست سال، مصرف شیر و لبنیات تنها حدود یک دهم درصد افزایش یافته است.
- سرانه مصرف لبنیات در ایران کم‌تر از یک سوم استاندارد جهانی است.
- طبق آمار، ۹۰ درصد کودکان ۲۴ ماهه تا ۱۲ ساله کشورمان، روزانه حداقل یک بار پفک و نوشابه مصرف کرده‌اند.
- ۲۵ درصد از کودکان ایرانی به نوعی با سوء تغذیه دست به گریبان‌اند.
- یک سوم از مرگ و میرهای کشور به علت بیماری‌های قلبی - عروقی است که یکی از عوامل اصلی بروز آن، تغذیه غلط است.

منبع: www.hamedan.ir

تهیه کننده: رقیه علیزاده - فریدون کنار

۱۰ دقیقه بعد: ۱۰ قاشق چای خوری شکر وارد بدنتان می‌شود. می‌دانید چرا با وجود خوردن این حجم شکر دچار استفراغ نمی‌شوید؟ چون اسید فسفریک، طعم آن را کمی می‌گیرد و شیرینی‌اش را خنثی می‌کند.

۲۰ دقیقه بعد: قند خونتان بالا می‌رود و منجر به ترشح ناگهانی و یک جای انسولین می‌شود. کبدتان شروع می‌کند به تبدیل قند به چربی تا قند خون، بیش‌تر از این بالا نرود.

۴۰ دقیقه بعد: حالا دیگر جذب کافئین کامل شده؛ مردمک‌هایتان گشاد می‌شود، فشار خونتان بالا می‌رود و در پاسخ به این حالت، کبدتان قند را به داخل جریان خون رها می‌کند. گیرنده‌های آدنوزین مغز حالا بلوک می‌شوند تا از احساس خواب‌آلودگی جلوگیری کنند.

۴۵ دقیقه بعد: ترشح دوپامین افزایش پیدا می‌کند و مراکز خاصی در مغز، که حالت سرخوشی ایجاد می‌کنند، تحریک می‌شوند. این همان مکانیسمی است که در مصرف هروئین منجر به ایجاد سرخوشی می‌شود.

بعد از ۶۰ دقیقه: اسید فسفریک موجود در نوشابه، داخل روده کوچک، به کلسیم، منیزیم و روی می‌چسبد. متابولیسم بدن افزایش پیدا می‌کند. میزان بالای قند خون و شیرین کننده‌های مصنوعی، دفع هر چه بیش‌تر کلسیم را از طریق ادرار باعث می‌شوند.

مدتی بعد: کافئین در نقش یک داروی مدر (ادرار آور) وارد عمل می‌شود. حالا دیگر کلسیم و منیزیم و رویی که قرار بود جذب بدن شود، بیش‌تر از پیش از طریق ادرار دفع می‌شود و به‌همراه آن مقادیر زیادی آب، سدیم و دیگر الکترولیت‌ها نیز از دست می‌رود.

مدتی بعدتر: کم‌کم آن غوغایی که در بدنتان ایجاد شده بود فروکش می‌کند و نوبت به افت قند می‌رسد. در این مرحله یا خیلی حساس و تحریک‌پذیر می‌شوید یا خیلی کرخت و بی‌حال. حالا دیگر تمام آن آبی را که از طریق نوشابه وارد بدن خود کرده بودید، دفع کرده‌اید؛ آبی که می‌شد به جای اسید و کافئین و شکر، حاوی مواد مغذی برای بدنتان باشد. تا چند ساعت بعد اثر کافئین هم از بین می‌رود و شما هوس یک نوشابه دیگر می‌کنید.