میوه‌هایی که نباید به صورت ناشتا مصرف شوند

مصرف ناشتای برخی از مواد غذایی سرشار از اسید به دیواره روده آسیب می‌رساند و به عفونت معده منجر می‌شود. مصرف برخی از خوراکی‌ها به تامین ویتامین مورد نیاز بدن کمک می‌کنند اما خوردن برخی از خوراکی‌ها در کنار تاثیر مثبت آن بر سلامت بدن، معایبی هم به دنبال دارد.

گروه تغذیه و سلامت – اصول تغذیه سالم و متعادل معلوم است بنابراین معیار ما در اینجا این است که چگونه غذا بخوریم که به تغذیه سالم و متعادل نزدیک باشد؛ برای مثال وقتی با معده خالی میوه بخوریم نه تنها برای بدن فایده‌ای ندارد بلکه کفه معایب و آسیب به بدن سنگینی می‌کند.

بهتر است بدانیم در وعده غذایی چه بایدها و نبایدهایی را باید رعایت کنیم که غذایمان به جای تضعیف سلامتی، باعث تقویت آن شود.

اغلب افراد در وعده صبحانه و با معده خالی اقدام به خوردن بسیاری از خوراکی‌ها می‌کنند، در حالی که مصرف برخی از خوراکی‌ها و مواد غذایی به طور ناشتا برای بدن مناسب نیست.

متخصصان تغذیه و رژیم درمانی توصیه می‌کنند که هنگام صبح این میوه ها مصرف نشوند:

پرتقال

پرتقال یکی از خوشمزه‌ترین میوه‌هایی است که در سراسر کشور طرفداران خاص خود را دارد و بهترین و مطلوب‌ترین نوع آن در شمال کشور است که به علت آب و هوای خوب

می‌روید، به همین علت ممکن است برخی افراد برای کاهش وزن یا از روی عادت به مصرف این میوه اقدام کنند، اما باید دانست که مصرف پرتقال به خصوص با معده خالی باعث افزایش اسید معده شده و بر غشای مخاطی معده اثر بدی مانند ناراحتی‌های سیستم گوارشی، حالت تهوع و ... خواهد گذاشت، به همین علت به

هیچ عنوان به صورت ناشتا از پرتقال استفاده نکنید و سلامت خود را به خطر نیندازید.

گلابی

فیبر خام موجود در گلابی در صورن ناشتا مصرف کردن، ممکن است به مخاط ظریف موجود در معده آسیب بزند و باعث اختلال در سیستم دستگاه گوارش شود. زمان مشخصی

برای خوردن این میوه وجود ندارد، اما بهترین گزینه این است که همانطور که گفتیم به هیچ عنوان با معده خالی مصرف نشود.

موز

جالب است بدانید مصرف موز به صورت ناشتا باعث افزایش ناگهانی منیزیم می‌شود و می‌تواند با برهم زدن تعادل منیزیم و کلسیم در

بدن در سیستم قلبی عروقی اختلال ایجاد کند.

خیار

شاید بارها شنیده ایم که مصرف سبزیجات و میوه جات تازه برای تقویت سیستم ایمنی بدن لازم و ضروری هستند، اما این نکته را هم باید دانست که آمینو اسید موجود در سبزیجات به خصوص خیار وقتی با معده خالی مصرف شوند، همانند سایر میوه جات دیگر روی معده تاثیر منفی گذاشته و باعث نفخ معده، سوزش سر دل، درد در نواحی شکمی خواهند شد.

گوجه فرنگی

از آن جایی که گوجه فرنگی حاوی مقدار

زیادی اسید است، در صورتی ناشتا مصرف کردن با اسید معده واکنش‌های شیمیایی انجام می‌دهد و ممکن است شانس ابتلا به زخم معده را در افراد افزایش دهد.

ماست

متخصصان تغذیه و رژیم درمانی عقیده دارند که بهترین زمان مصرف ماست قبل از خواب است؛ چرا که پیوست را درمان می‌کند و به هضم بهتر غذا کمک خواهد کرد.

در صورتی که این ماده غذایی به صورت ناشتا مصرف شود باکتری‌های مفید معده را از بین می‌برد.

راهکارهای طلایی برای رفع خروپف

گروه تغذیه و سلامت –خروپف یک واکنش شایع در افراد است که علت‌های گوناگونی در بروز آن نقش دارند و با به کار بردن چند ترفند ساده می‌توان آن را رفع کرد.

خروپف یک عارضه شایع و صدایی آزار دهنده در میان افراد است که معمولا در زمان خواب به دلایل گوناگون اتفاق می‌افتد. متخصصان معتقد هستند که خروپف به عوامل گوناگونی بستگی دارد، اما مهم‌ترین دلیل آن به احتمال زیاد وجود چربی اضافی در بدن است که با احساس فشار در گلو باعث تولید صدای ناهنجار می‌شود.

برخی افراد برای فرار از بی خوابی یا تقویت اعصاب به مصرف قرص‌های ضد افسردگی اقدام می‌کنند تا با این روش آرامش را در خود تقویت کنند و زودتر به خواب بروند، اما باید دانست که انجام این کارها نه تنها باعث بهبود وضعیت نمی‌شود، بلکه باعث افزایش خروپف در شما خواهد شد.

خروپف معمولا در هر سنی رخ می‌دهد، اما در سنین بین ۴۰ تا ۶۰ سال بیشتر این اتفاق می‌افتد. در صورت احساس خشکی و سوزش گلو پس از بیدار شدن باید بدانید که در زمان خواب خروپف کرده اید.

علت بروز خروپف

تغذیه نامناسب، عوامل وراثتی، استعمال دخانیات، مصرف داروهای آرام بخش، افزایش وزن یا چاقی، سالخوردگی و بارداری از دلایل بروز خروپف در افراد هستند

کارشناسان تغذیه برای داشتن خواب راحت توصیه می‌کنند که افراد بعد از ساعت ۲۱ به هیچ عنوان غذای سنگین مصرف نکنند و تنها از یک شام ساده مانند یک لیوان شیر با دو عدد خرما، سالاد فصل با کمی روغن زیتون بدون سس مایونز یا مقدار کمی سس و ... استفاده کنند تا به این ترتیب هم از افزایش وزن جلوگیری کنند و هم از شر خروپف خلاص شوند.

چند راهکار ساده برای درمان خروپف

محدود کردن مصرف نمک، استفاده از بالش بلند، استفاده از دمنوش گزنه و مریم گلی، باز کردن راه بینی از طریق سرم نمکی یا اسپری، تمیز نگهداشتن اتاق به خصوص رختخواب، قرار دادن پیاز نصفه در کنار تخت خواب، استفاده از دستگاه بخور، کاهش اضافه وزن و الگو برداری از رژیم غذایی مناسب و مفید، خوابیدن به پهلو، انجام فعالیت بدنی یا ورزش و پرهیز از استعمال دخانیات به خصوص سیگار باعث می‌شود تا هنگام خواب خروپف نکنید

از آنجایی که برخی افراد برای داشتن خوابی راحت به مصرف قرص‌های آرام بخش اقدام می‌کنند، بهترین گزینه این است که استفاده از این داروهای شیمیایی را برای خود ممنوع کنید؛ چرا که مصرف بی رویه این داروها نه تنها باعث تشدید خروپف در شما می‌شود، بلکه ممکن است تاثیرات مخربی بر دیگر اعضای بدن به خصوص قلب و کبد داشته باشد.

راهکارهای رفع تلخی دهان در صبح

گروه تغذیه و سلامت –بدمزه بودن و تلخی دهان اول صبح دلایل مختلفی مانند عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، مشکلات کبدی و سینوزیت را شامل می‌شود که با چند ترفند ساده می‌توان آن را درمان کرد.

بسیاری از افراد بیدار شدن صبح را با دهانی بدمزه که ترش و تلخ است تجربه می‌کنند. اگر تلخی و بدمزه بودن دهان را هنگام بیدار شدن از خواب احساس می‌کنید، دلیل آن را متوجه شوید و راهکار مناسب را برای درمان انتخاب کنید.

شایع بودن تلخی و بدمزگی دهان باعث شده است تا چندان جدی گرفته نشود اما باید توجه داشت که نباید نسبت به تلخی دهان و بد مزه بودن آن در هنگام صبح بی توجه بود. تلخی و بدمزه بودن دهان نشان می‌دهد که بدن دچار اختلالی شده است که باید علت آن را ریشه یابی و درمان کنید. عوامل مختلفی در تلخی و بدمزه بودن دهان مانند عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، مشکلات کبدی، تغذیه نامناسب، تکثیر باکتری ها و سینوزیت نقش دارند که باید راهکار مناسب برای درمان این مشکل را پیدا کرد.

از جمله دلایل مهم در تلخی و بدمزه بودن دهان هنگام صبح، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

خشکی دهان ناشی از بیماری هایی مانند دیابت
مصرف سیگار و عدم رعایت بهداشت دهان و دندان
پرخوری و مصرف غذاهای چرب در وعده شام
مصرف برخی داروها و شیمی درمانی

بارداری به دلیل تغییرات هورمونی
مشکلات کبدی و در نتیجه تجمع سموم در بدن
تجمع باکتری ها به دلیل کاهش ترشح بزاق در شب
اسیدی شدن مری و در نتیجه تامین غذای باکتری ها
سینوزیت و در نتیجه تامین غذای باکتری ها

بهترین راهکار برای مقابله با مشکل بدمزه بودن و تلخی دهان، مصرف مواد غذایی مناسب است که به سم زدایی بدن کمک می کنند.

در واقع بسیار مهم و لازم است که بدن‌تان را از شر سموم خلاص کنید.

در ادامه به راهکارهای مناسب برای درمان تلخی و بدمزه بودن دهان اشاره می کنیم:

مصرف مایعات برای رفع مشکل کم آبی بدن
مصرف مرکبات ترش مزه برای ترشح بزاق
استفاده از نخ دندان و مسواک دندان ها و زبان
سم زدایی با سیر، چغندر، لیمو، عسل و جعفری
رفع مشکل رفلاکس معده
غرغره با آب نمک و جوش شیرین

عینک‌های آفتابی غیر استاندارد، بلای جان چشم‌هایتان

گروه تغذیه و سلامت – استفاده از عینک‌های آفتابی غیراستاندارد می تواند سبب بروز عوارض چشمی شود.

سعید یادگاری، متخصص چشم با توجه به شروع فصل گرما و طولانی شدن روز، همچنین تابش بیشتر نور آفتاب، اشعه ماورابنفش به سطح زمین بیشتر می تابد و می‌تواند آسیب شدیدی به پوست و چشم وارد کند. او افزود: این آسیب شامل افزایش احتمال آب مروارید، تضعیف لایه‌های شبکیه، آسیب به سطح ملتحمه و افزایش خشکی چشم، ضایعات سرطانی پلک وسطح چشم که البته می‌توانند در افراد متغیر باشند؛ بنابراین استفاده از عینک آفتابی استاندارد می‌تواند این خطرات را به طور چشمگیر کاهش دهد.

این متخصص تاکید کرد: عینک آفتابی باعث می‌شود مردمک چشم باز شود و اگر استاندارد نباشد و نتواند UV را جذب کند، تمام اشعه‌های مضر به داخل چشم نفوذ می‌کنند.

یادگاری بیان کرد: بیشتر عینک‌های آفتابی ارزان‌قیمت که معمولا در فروشگاه‌های غیرمعتبر و یا در خیابان‌ها فروخته می‌شوند، به علت عدم جذب اشعه فرابنفش تأثیرات بسیار منفی روی چشم‌ها می‌گذارند. اگر می‌خواهید مطمئن شوید عینکی که دارید به میزان کافی مانع از ورود نور می‌شود یا خیر، در مقابل آینه بایستید و چشم‌های خود را از پشت عینک مشاهده کنید. اگر توانستید چشم‌هایتان را از پشت عینک ببینید، باید به دنبال یک عینک تیره‌تر باشید. البته توانایی عینک برای جلوگیری از ورود اشعه فرابنفش تنها به میزان تیره بودن یا رنگ عینک ارتباطی ندارد.

او گفت: اگر عینک آفتابی بتواند نور پلاریزه را جذب کند، کیفیت دید و خستگی چشم کمتر خواهد شد. دقت کنید رنگ هر دو شیشه عینک کاملا یکسان بوده و فاقد موج و عیب و نقص باشند.

این متخصص چشم تصریح کرد: عینک‌های غیراستاندارد قادر به جذب یا انعکاس اشعه ماورا بنفش نیستند و فقط می‌توانند نور مرئی را جذب کنند. این نوع عینک‌های غیراستاندارد همچنان اشعه ماورا بنفش خورشید را از خود عبور داده و باعث آسیب به چشم و پلک می‌شوند. معمولا رنگ این نوع عینک‌ها تیره است. از طرفی به دلیل تیرگی عینک آفتابی مردمک چشم بازتر شده و اشعه مضر، بیشتر وارد چشم خواهد شد.

او در پایان گفت: عینک آفتابی باید کل فضای چشم و اطراف آن را در بر گیرد. مطالعات نشان داده است اشعه ماورای بنفش از اطراف قاب عینک‌های آفتابی کوچک عبور کرده و به چشم می‌رسند.

رفع ساده و آسان استرس در ۳ ثانیه

گروه تغذیه و سلامت – برای رهایی از استرس چه باید کرد؟

۲راه وجود دارد: ورزش و مصرف مواد غذایی خاص که موجب میشوند شما از استرس دور بمانید.

دنیای ما دنیای استرس است. دنیای عجله و دقیقه شماری برای دیر نرسیدن. در این وضعیت پر اضطراب شاید بد نباشد خوراکی های ضد استرس را بشناسید.

معجزه های کوچکی که می توانند شما را به آرامش نزدیک تر کنند.

تحقیقات نشان داده است که بوییدن یا خوردن یک پرتقال، میتواند استرس را تا بیش از ۷۰٪ کاهش دهد.

کمبود ویتامین C می تواند موجب تشدید علائم استرس و اضطراب شود. مطالعات نشان داده اند بیماران مبتلا به اختلال اضطراب در مقایسه با افراد سالم به شدت با کاهش میزان ویتامین های A، C و E روبرو هستند.

پس به رژیم غذایی تان پرتقال، کیوی، گوجه فرنگی، کلم بروکلی و سایر منابع غذایی حاوی ویتامین C بیفزایید.

افسردگی، جریمه کار با تلفن همراه در شب

آیا شما هم عادت دارید که تلفن همراه خود را تا نیمه‌های شب و حتی بعد از آن چک کنید؟ شاید با یافته جدید محققان چینی، تصمیم بگیرید در انجام این کار تجدید نظر کنید، چون شما با چنین کاری در معرض خطر افسردگی قرار دارید!

محققان چینی دریافته‌اند موش‌هایی که برای مدت چندهفته هر شب به میزان دو ساعت در معرض نور آبی قرار بگیرند، رفتارهای مرتبط با افسردگی را نشان می‌دهند. این تیم پژوهشی کشف کرده است که بلوکه کردن سیگنال‌های مغزی خاصی که توسط نور آبی ارسال می‌شوند، می‌تواند جلوی چنین رفتارهایی را بگیرد.

به گفته این محققان، مسیرهای نورونی مربوط به این پدیده که در پژوهش فوق شناسایی شده‌اند، می‌توانند دیدگاه عمیقی را در خصوص تأثیر نور اضافی در شب بر انسان ارائه دهند.

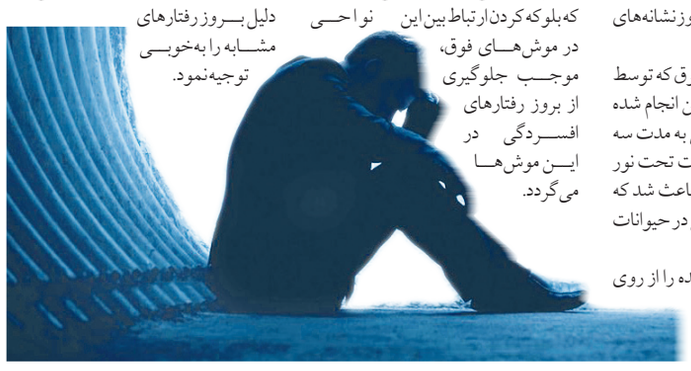
بررسی‌های مختلف نشان داده‌اند که در پستانداران، نور، باعث تأثیر گذاری بر عملکردهای فیزیولوژیک مختلفی از جمله مود و وضعیت روانی می‌شود.

علیرغم آن‌که نوردرمانی در طی روز می‌تواند اثرات ضدافسردگی برای افراد مبتلا به این عارضه داشته باشد، قرار گرفتن در معرض آلودگی‌های نوری شبانه که معمولاً به علت استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی ایجاد می‌شود، با بروز نشانه‌های افسردگی همراه است.

در پژوهش مورد اشاره فوق که توسط دانشمندان دانشگاه هه فی چین انجام شده است، موش‌های آزمایشگاهی به مدت سه هفته هر شب به مدت دو ساعت تحت نور آبی قرار گرفتند. این موضوع باعث شد که رفتارهای مبتنی بر افسردگی در حیوانات فوق توسعه یابد.

دانشمندان فوق این پدیده را از روی کاهش تمایل جانوران تحت آزمایش به فرار و افزایش تمایل آن‌ها به قند دریافتند. این رفتارهای مبتنی بر افسردگی تا سه هفته بعد از اتمام آزمایش نیز ادامه پیدا کرد.

محققان فوق یک مسیر عصبی را برای توضیح این پدیده مشخص نموده‌اند. این مسیر عصبی، گیرنده‌های نوری خاصی در شبکیه چشم را به دو قسمت مختلف از مغز مرتبط می‌کند و بررسی‌ها نشان داد که بلوکه کردن ارتباط بین این نواحی در موش‌های فوق، موجب جلوگیری از بروز رفتارهای افسردگی در این موش‌ها می‌گردد.



نکته قابل توجه این تحقیق که در نشریه معتبر Nature Neuroscience منتشر شده است، آنجا است که پژوهشگران چینی دریافته‌اند که این مسیر در طول شب، با شدت بسیار بیشتری نسبت به‌روز فعال می‌شود.

بدون شک، اگر نظیر چنین مسیری در ما انسان‌ها نیز وجود داشته باشد، می‌توان دلیل بروز رفتارهای مشابه را به‌خوبی توجیه‌نمود.

عادت‌هایی که باعث ابتلا به دیابت می‌شوند

گروه تغذیه و سلامت – برخی از عادت‌هایی که در طول روز به آنها توجه نمی‌کنیم، ممکن است خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهند. اضافه‌وزن یا عادات بد غذا خوردن تنها مواردی نیستند که می‌توانند به دیابت منجر شوند. شاید شگفت‌زده شوید اگر بدانید برخی عادات که بی‌اهمیت به نظر می‌رسند ممکن است شما را در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دهند.

کاهش مصرف قهوه

مطالعات نشان داده‌اند که مصرف قهوه (کافئین‌دار و بدون کافئین) می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. مطالعه‌ای که در دانشکده بهداشت عمومی هاروارد تی. اچ. چان انجام شد، نشان داد خطر ابتلا به بیماری دیابت در افرادی که روزانه شش فنجان قهوه می‌نوشند، نسبت به آن‌هایی که قهوه نمی‌نوشند، ۳۳ درصد کمتر است. برخی اجزا قهوه به نظر می‌رسد مقاومت به انسولین را کاهش می‌دهند و ممکن است سوخت و ساز گلوکز، فرآیند تبدیل گلوکز به انرژی را تقویت کنند.

شب بیداری

اگر تا دیروقت بیدار می‌مانید ممکن است خود را در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دهید. مطالعه‌ای که توسط دانشمندان کُره‌ای انجام شد، نشان داد افرادی که تا دیروقت بیدار می‌مانند، احتمال بیشتری دارد به بیماری دیابت مبتلا شوند، حتی اگر ۸ ساعت در شبانه روز بخوابند.

افرادی که تا دیر وقت بیدار می‌مانند در برابر سطوح بالای نور مصنوعی از منابع مختلف مانند تلویزیون و گوشی‌های هوشمند قرار می‌گیرند که این شرایط با کاهش حساسیت به انسولین و تنظیم ضعیف قند خون پیوند خورده است؛ همچنین، بیدار ماندن تا دیر وقت با کیفیت پایین خواب و کمبود خواب ارتباط دارد که می‌تواند در سوخت و ساز بدن اختلال ایجاد کند.

رژیم غذایی با محتوای پروبیوتیک کم

زمانی که جمعیت باکتری‌های مضر روده بیشتر از جمیعت باکتری‌های مفید می‌شود، خطر ابتلا به دیابت افزایش می‌یابد. معده شما به باکتری‌های خوب که پروبیوتیک نامیده می‌شوند، نیاز دارد تا شرایط خوب گوارش شکل بگیرد. سطوح پایین این باکتری‌های مفید می‌تواند به شکل گیری التهاب منجر شده و در نهایت مقاومت به انسولین را موجب شود. غذاهایی مانند ماست، کلم ترش و برخی پنیرها را در رژیم غذایی خود جای دهید تا جمعیت باکتری‌های مفید ساکن بدن شما افزایش یابد.

استفاده از ظروف پلاستیکی در مایکروویوها

گرم کردن مجدد غذاهای آماده که در بسته بندی‌ها و ظروف پلاستیکی قرار دارند می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد. دو ماده شیمیایی در تولید این بسته‌بندی‌ها و ظروف استفاده می‌شوند که با خطر افزایش یافته ابتلا به دیابت در کودکان و نوجوانان ارتباط دارد. این مواد شیمیایی مقاومت به انسولین را افزایش می‌دهند که در کنار فشار خون بالا از پیش زمینه‌های ابتلا به دیابت محسوب می‌شود.

عدم دریافت کافی نور خورشید

این که خود را از پرتوهای مضر و سرطان‌زای خورشید محافظت کنید، اهمیت دارد، اما مواجهه ناکافی با نور خورشید نیز ممکن است خطر ابتلا به بیماری دیابت را افزایش دهد. بنابر نتایج مطالعه‌ای که توسط پژوهشگران اسپانیایی انجام شد، افرادی که کمبود ویتامین D دارند، بدون در نظر گرفتن وزن، احتمال بیشتری دارد به دیابت نوع ۲ و پیش دیابت مبتلا شوند. قرار گرفتن در معرض نور خورشید به تولید ویتامین D در بدن کمک می‌کند. پژوهشگران معتقدند این ویتامین در عملکرد درست لوزالمعده که تولید انسولین را بر عهده دارد و به تنظیم قند خون کمک می‌کند، نقش دارد.

افزون بر مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین D، پس از مشورت با پزشک می‌توانید مصرف مکمل این ویتامین را نیز مد نظر قرار دهید.

بی‌تحرکی منجر به دیابت می‌شود

نتایج مطالعه‌ای که در دانشگاه پیتسبورگ انجام شد، نشان داد هر ساعتی که بی تحرک در برابر تلویزیون سپری می‌کنید، خطر ابتلا به بیماری دیابت را تقریبا تا چهار درصد افزایش می‌دهید. نشستن بیش از اندازه می‌تواند به ذخیره چربی منجر شود. وزن اضافی شکم به طور قابل توجهی خطر ابتلا به دیابت را در نتیجه کاهش حساسیت بدن به انسولین افزایش می‌دهد.

خطر ابتلا به دیابت با صبحانه نخوردن

نادیده گرفتن وعده غذایی صبحگاهی نه تنها شما را در ادامه روز بسیار گرسنه می‌کند، بلکه می‌تواند شرایطی عالی برای ابتلا به دیابت نوع ۲ ایجاد کند. هنگامی که بدن را از غذا محروم می‌کنید، سطوح انسولین دچار اختلال می‌شود که این شرایط کنترل قند خون را دشوارتر می‌کند.