چند ماده طلایی برای افزایش طول عمر

■ متخصصان تغذیه اعلام کردند می‌توان با افزودن چند ماده غذایی به اسموتی‌ها، طول عمر را افزایش داد.

گروه تغذیه و سلامت – از زمان‌های قدیم تاکنون داشتن عمر طولانی یکی از آرزوهای بشر بوده است. در قرن ۲۱ و همزمان با توسعه مناسب دانش بشری، داشتن عمر طولانی دیگر یک آرزو محسوب نمی‌شود. با همه گیری ویروس کرونا و اعمال قوانین محدود کننده، مردم مجبور هستند زمان بیشتری را در خانه بمانند. از همین رو، زمان آن رسیده است نسبت به مواد غذایی که مصرف می‌کنید نگرش جدیدی داشته باشید.

تحقیقات نشان داده است داشتن طول عمر زیاد ریشه در رژیم غذایی مناسب و طبیعی دارد. درست کردن غذا و نوشیدنی‌ها در خانه یکی از بهترین راهکارها برای اطمینان از داشتن یک رژیم غذایی سالم و خلاصی از افزودنی‌های مجاز و غیرمجازی است که به مواد غذایی افزوده می‌شود.

متخصصان تغذیه انگلیسی به تازگی فرمول جدیدی را برای داشتن یک نوشیدنی دل چسب و در عین حال سالم معرفی کرده‌اند. اسموتی غنی شده بهترین نوشیدنی برای داشتن عمر زیاد است.

بر این اساس، اسموتی یا نرم نوش، یک نوشیدنی مخلوط‌شده و گاهی شیرین‌شده است که از میوه تازه ساخته می‌شود و در برخی موارد خاص شکلات یا کره بادام زمینی دارد. علاوه بر میوه، بسیاری از اسموتی‌ها دارای یخ خردشده، میوه یخ‌زده، عسل یا شربت و محتویات یخی هستند.

محققان می‌گویند می‌توانید با افزودن چند ماده به اسموتی خانگی، طول عمر خود را افزایش دهید. این مواد شامل موارد ذیل است.

میوه‌ها سرشار از پلی فنول

پلی فنول‌ها یک نوع آنتی اکسیدان هستند که به طور قابل توجهی از توسعه بیماری‌های مرگبار مانند سرطان، دیابت و مشکلات قلبی- عروقی جلوگیری می‌کنند. همچنین این آنتی اکسیدان مانع از روند پیری بدن می‌شود. تحقیقات متعدد نشان داده است پلی فنول موجود در میوه‌ها می‌تواند باعث افزایش طول عمر شود.

میوه‌هایی مانند بلوبری، توت سیاه، توت فرنگی، تمشک، آلو و زغال اخته منابع سرشار از پلی فنول هستند. همچنین تحقیقات حاکی از آن است کسانی که روزانه ۶۵۰ میلی گرم پلی فنول مصرف کنند به میزان ۳۰ درصد خطر مرگ در آن‌ها نسبت به دیگران کمتر است.

از همین رو، متخصصان تاکید دارند افزایش مصرف میوه‌های حاوی این آنتی اکسیدان باید مورد توجه قرار گیرد. پوست بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات به میزان قابل توجهی دارای پلی فنول است. به همین دلیل بهتر است میوه را با پوست میل کنید.

یکی دیگر از راهکارهای جذب بهتر پلی فنول خوردن میوه‌های نارس است. به هر میزان که فرآیند رسیدن میوه تکمیل می‌شود از سطح پلی فنول آن کاسته می‌شود، به همین دلیل توصیه می‌شود قبل از رسیدن کامل میوه‌ها از آن استفاده کنید.

می‌توانید با افزودن میوه‌های حاوی پلی فنول به اسموتی روزانه خود، علاوه بر غنی شدن این نوشیدنی، بر طول عمر خود بیافزایید.

سبزیجات صلیبی

سبزیجاتی مانند کلم، کلم بروکلی، گل کلم و جوانه بروکسل در خانواده سبزیجات صلیبی قرار می‌گیرند. این سبزیجات می‌توانند سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشند و التهاب بدن را کاهش دهند. تحقیقات نشان داده است مصرف سبزیجات صلیبی به دلیل دارا بودن سطح بالایی از ویتامین C و B می‌توانند فرآیند ریکاوری بدن پس از بیماری را ارتقا دهند.

این سبزیجات دارای توانایی خاصی در تعدیل هورمون‌های بدن هستند و باعث فعال شدن سیستم سم زدایی طبیعی بدن می‌شوند. مصرف سبزیجات صلیبی همچنین می‌تواند مانع از رشد سلول‌های سرطانی شود. به همین دلیل برای داشتن طول عمر زیاد گنجاندن این سبزیجات به رژیم غذایی توصیه می‌شود.

همچنین به دلیل سطح بالای روی، ویتامین E، منگنز و منیزیم در آجیل‌ها و دانه‌ها، می‌توان از آن‌ها برای بهبود جراحات استفاده کرد. ویتامین E یک آنتی اکسیدان خوب است که می‌تواند از سلول‌ها در مقابل صدمات محافظت کند. همچنین این ویتامین در سلامت عمومی بدن نقشی حیاتی ایفا می‌کند. برخی مطالعات نشان داده است سطح مشخصی از ویتامین E می‌تواند به طور طبیعی با عوامل بیماری زا مقابله کرده و عملکرد ایمنی سلول‌ها را ارتقا بخشد.

دانه‌هایی روغنی مانند چیا، کتان و کنف سرشار از امگا ۳ هستند. تحقیقات نشان می‌دهد چربی‌های امگا ۳ باعث بهبود جراحات، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهابات بدن در فرآیند ریکاوری می‌شود. دانه‌های کنجد منبع غنی از کلسیم و ویتامین E است. مصرف تخم کدو نیز می‌تواند نیاز بدن به روی را تامین کند.

نباید در تهیه اسموتی‌های مختلف افزودن این دانه‌های مغزی را فراموش کرد. تحقیقات متعدد تاثیرات مثبت مصرف دانه‌ها و آجیل را بر روی طول عمر انسان اثبات کرده است.

افزایش طول عمر با نوشیدنی حاوی این چهار ماده/ تاپ نیوز

انار به بمب آنتی اکسیدان‌ها مشهور بوده و تحقیقات نشان می‌دهد نوشیدن آب انار برای سلامت پروستات در آقایان بسیار مفید است. آب انار بسیار بیشتر از سایر میوه‌ها دارای آنتی اکسیدان است و از همین رو باعث کاهش التهاب در بیماران مبتلا به دیابت می‌شود. تحقیقات نشان داده مصرف روزانه ۲۵۰ میلی لیتر آب انار می‌تواند باعث کاهش التهاب در بدن افراد شود.

دانشمندان می‌گویند تمامی سلول‌های بدن برای تولید انرژی به یک ژنراتور کوچک به نام میتوکندری وابسته هستند. با این حال، وقتی میتوکندری‌ها پیر می‌شوند، اثر گذاری خود را از دست می‌دهند و حتی ممکن است سمی شوند. به همین دلیل میتوکندری‌های پیر تجزیه شده و میتوکندری‌های جوان ساخته می‌شوند. با افزایش سن، چرخه تولید میتوکندری‌ها کند می‌شود و همین امر می‌تواند منجر به خستگی عضلات شود.

دانشمندان کشف کردند که انار حاوی ماده‌ای به نام اورولیتین آ (urolithin A) است که می‌تواند مانع از این روند شود. انار میوه‌ای حاوی آنتی اکسیدان، ضد ویروس، ضد تومور و بهترین منبع ویتامین‌های A، C، E، و فولیک اسید است.

افزودن انار به اسموتی می‌تواند منجر به دلچسب شدن نوشیدنی شود و این میوه با خواص بی نظیر خود افزایش طول عمر را برای فرد به همراه خواهد داشت.

ویتامین U؛ از فواید تا جایگزین ها

گروه تغذیه و سلامت – ویتامین U اصطلاحی است که در اوایل دهه ۱۹۵۰ برای شناسایی ترکیبی در آب کلم استفاده شد. به رغم نام آن، ویتامین U یک ویتامین واقعی نیست، بلکه از اسید آمینه متیونین (Methionine) مشتق می شود.

از مشتقات متیونین که اغلب ویتامین U نامیده می شوند می توان به اس-متیل متیونین،متیل متیونین‌سولفونیوم۳-آمینو-۳-کربوکسی‌پروپیل دی‌متیل‌سولفونیوم اشاره کرد. ویتامین U نه تنها به صورت مکمل، بلکه به طور طبیعی در مواد غذایی مختلف، به ویژه سبزیجات چلیپایی مانند کلم، بروکلی، جوانه های بروکسل، و کیل وجود دارد.

افزون بر این، شرکت های لوازم آرایشی ممکن است این ترکیب را به برخی کرم ها، سرم ها، ماسک های صورت و محصولات دیگر اضافه کنند.

فواید و کاربردها

ویتامین U اغلب به عنوان درمانی برای زخم های معده تبلیغ می شود، اگرچه کاربردهای دیگری مانند بهبود گوارش، تقویت سلامت سیستم ایمنی بدن، محافظت در برابر آلرژی های غذایی، کاهش کلسترول و تسریع بهبود زخم نیز برای آن عنوان می شود.

با این وجود، پژوهش ها در این زمینه محدود هستند. در حال حاضر، تنها تعداد انگشت شماری از فواید ویتامین U از پشتیبانی علمی برخوردار هستند.

ممکن است به بهبود زخم های معده کمک کند

زمانی که ویتامین U برای نخستین بار در دهه ۱۹۵۰ مورد بررسی قرار گرفت، برخی مطالعات نشان دادند که نوشیدن یک کوآرت (۹۴۵ میلی لیتر) آب کلم در روز به بهبود زخم های گوارشی ٤ تا ٥ برابر سریع تر از درمان ضد زخم استاندارد موجود در آن زمان کمک می کند.

با این وجود، پژوهشگران نتوانستند تایید کنند که این آثار به واسطه ویتامین U یا ترکیب چندین ماده مغذی حاصل شده اند.

از آن زمان، مطالعات کمی این موضوع را بررسی کرده اند. برای مشخص شدن این که ویتامین U به واقع در بهبود زخم های گوارشی موثر است به انجام پژوهش های بیشتر نیاز است.

ممکن است به محافظت از ریه ها، کبد و کلیه ها کمک کند

ویتامین U ممکن است از ریه ها، کبد و کلیه ها در برابر آسیب محافظت کند.

در یک مطالعه با حضور سوژه های حیوانی، ویتامین U به معکوس کردن مقداری از آسیب کبدی ناشی از داروی ضد تشنج والپروئیک اسید کمک کرد.

در مطالعه ای دیگر و پس از مصرف والپروئیک اسید، موش هایی که ویتامین U دریافت کرده بودند، نسبت به آنهایی که این ماده را دریافت نکرده بودند، آسیب کلیوی با شدت کمتری را تجربه کردند. همچنین، به نظر می رسد این ماده نشانگرهای التهاب را کاهش می دهد.

پژوهش های بیشتر با حضور سوژه های حیوانی نشان داد که ویتامین U ممکن است به کاهش آسیب ریوی ناشی از تشنج های صرعی کمک کند.

با این وجود، به انجام مطالعاتی با حضور سوژه های انسانی نیاز است.

ممکن است سطوح کلسترول و تری گلیسیرید را کاهش دهد

در شرایطی که برخی شواهد از این که مکمل های ویتامین U به کاهش سطوح کلسترول و تری گلیسیرید کمک می کنند، حکایت دارند اما این شواهد محدود و ضعیف هستند.

به عنوان مثال، یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داد که ویتامین U ممکن است از ایجاد سلول های چربی جلوگیری کرده و سطوح تری گلیسیرید را کاهش دهد اما مطالعات مرتبط کمی با حضور سوژه های انسانی وجود دارند.

در یک مطالعه هشت هفته ای، افرادی که ۱,۵ گرم ویتامین U در روز مصرف کرده بودند، هیچ گونه تغییر در سطوح تری گلیسیرید، افزایش سطوح کلسترول خوب (HDL) و تقریبا ۱۰ درصد کاهش در کلسترول کلی را تجربه کردند. اما این مطالعه بسیار قدیمی و با حضور شرکت کنندگان کمی انجام شده بود.

از این رو، به پژوهش های بیشتر با حضور سوژه های انسانی نیاز است.

ممکن است به بهبود زخم و محافظت از پوست کمک کند

ویتامین U ممکن است به محافظت در برابر پرتوهای فرابنفش خورشید و همچنین تسریع در روند بهبود زخم کمک کند.

مطالعات آزمایشگاهی و با حضور سوژه های حیوانی نشان داده اند که استفاده مستقیم از ویتامین U روی زخم ها ممکن است سرعت بهبود آنها را افزایش دهد. افزون بر این، به نظر می رسد ویتامین U محافظت در برابر سوختگی ها و آسیب های دیگر ناشی از پرتوهای فرابنفش را ارائه می کند.

بر اساس این یافته ها، برخی پژوهشگران استفاده از ویتامین U در برخی لوازم آرایشی را پیشنهاد داده اند.

با این وجود، فقدان پژوهش هایی با حضور سوژه های انسانی به معنای ضروری بودن انجام مطالعات بیشتر در این زمینه است.

عوارض جانبی و اقدامات احتیاطی

در صورت دریافت از مواد غذایی کامل، ویتامین U احتمالا بی خطر است. با این وجود، اطلاعات درباره ایمنی یا عوارض جانبی این ترکیب زمانی که به شکل مکمل مصرف شود، چندان شناخته شده نیستند.

از این رو، مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین U مانند کلم، بروکلی، جوانه های بروکسل، و کیل گزینه بی خطر برای افزایش میزان دریافت این ماده است.

به گفته آژانس مواد شیمیایی اروپا، ویتامین U ممکن است در صورت تماس مستقیم با چشم، پوست یا ریه موجب تحریک این اندام ها شود. از این رو، شاید بهتر باشد با احتیاط بیشتری از محصولات حاوی این ترکیب استفاده کنید.

دوز و نحوه مصرف

به واسطه پژوهش های محدود، دوز مصرفی توصیه شده برای ویتامین U مشخص نشده است.

یک مطالعه با حضور سوژه های انسانی از ۱,۵ گرم ویتامین U برای هشت هفته استفاده کرد.

اما این مطالعه بسیار قدیمی بوده و هیچ دوز مصرفی یا مدت زمان مصرف دیگری را مورد آزمایش قرار نداد. در نتیجه، به انجام پژوهش های بیشتر در این زمینه نیاز است.

مصرف بیش از حد

تاکنون، هیچ موردی از مصرف بیش از حد (اُوردوز) ویتامین U گزارش نشده است.

اوردوز در صورت دریافت این ترکیب از مواد غذایی احتمالا بسیار بعید است. به خاطر داشته باشید که مطالعات تاکنون اثرات مصرف زیاد ویتامین U از مکمل ها را بررسی نکرده اند.

از این رو، به انجام پژوهش های بیشتر برای بررسی احتمال اوردوز، نشانه ها و علائم مرتبط با آن و ایمن‌ترین روش درمان نیاز است.

برهم‌کنش

اطلاعات علمی کافی برای تعیین این که آیا ویتامین U با داروها یا مکمل های دیگر بر هم کنش دارد، وجود ندارد.

افرادی که مکمل ها یا داروهای دیگر را مصرف می کنند، باید با پزشک خود پیش از آغاز مصرف ویتامین U مشورت کنند.

بارداری و شیردهی

مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین U مانند کلم، بروکلی، جوانه های بروکسل و کیل طی دوران بارداری و شیردهی بی خطر در نظر گرفته می شود.

با این وجود، اطلاعات کمی در مورد ایمنی ویتامین U در قالب مکمل وجود دارد. از این رو، اگر باردار هستید یا به فرزند خود شیر می دهید باید از مصرف این مکمل ها پرهیز کنید.

جمعیت های خاص

مواد غذایی سرشار از ویتامین U مانند سبزیجات چلیپایی، به طور کلی برای بیشتر افراد بی خطر در نظر گرفته می شوند. با این وجود، اطلاعات کمی درباره ایمنی مکمل های ویتامین U برای افراد خاص وجود دارد.

تا زمانی که پژوهش های بیشتری در دسترس نباشند، افرادی که به افزایش مصرف ویتامین U علاقه دارند باید این کار را از طریق رژیم غذایی و نه مکمل ها انجام دهند.

جایگزین ها

هیچ جایگزین مستقیم شناخته شده ای برای ویتامین U وجود ندارد. به انجام پژوهش های بیشتر برای شناسایی آنها نیاز است.

دیابت و دو نوشیدنی مفید برای مدیریت آن

گروه تغذیه و سلامت – زمانی که به دیابت نوع دو مبتلا هستید، هدف پرهیز از غذاهایی است که می توانند موجب جهش در سطح قند خون شوند. مدیریت موثر دیابت چالشی عظیم است زیرا ماهیت مزمن این بیماری بر بسیاری از قسمت های بدن تاثیر می گذارد.

شیوع دیابت در جهان رو به افزایش است و تخمین زده می شود تعداد افراد مبتلا به دیابت نوع دو تا سال ۲۰۲٤ به ۳۸۰ میلیون نفر برسد.

دو نوع دیابت

دو نوع اصلی دیابت وجود دارند که شامل نوع یک و نوع دو می شوند. هر دو بیماری مزمن بر نحوه تنظیم قند خون در بدن تاثیر می گذارند.

افراد مبتلا به دیابت نوع یک توانایی تولید انسولین ندارند و برای مدیریت این بیماری به مصرف دارو نیاز دارند. افراد مبتلا به دیابت نوع دو دارای سلول هایی مقاوم به انسولین هستند و در تولید انسولین با دشواری مواجه هستند. با توجه به شدت بیماری، دارو ممکن است برای درمان دیابت نیاز باشد اما رژیم غذایی نیز در مدیریت دیابت نوع دو بسیار مفید است.

زمانی که به دیابت نوع دو مبتلا هستید، هدف پرهیز از غذاهایی است که می توانند موجب جهش در سطح قند خون شوند. افت بیش از حد قند خون نیز می تواند مشکل ساز باشد. اغلب، این به معنای پرهیز از برخی انواع خاص غذاها است. اما شاید ادغام مراقبت از دیابت در زندگی روزمره به سادگی نوشیدن قهوه و چای سبز باشد.

نتایج بالینی

اثر مصرف منظم قهوه و چای سبز به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است و این نوشیدنی ها به واسطه محتوای زیاد آنتی آکسیدان ها و فنول های خود ممکن است دارای فواید سلامت بالقوه باشند.

در حقیقت، مطالعه ای بزرگ که اخیرا در ژاپن منتشر شد، تاثیر بالقوه نوشیدن چای سبز و قهوه بر خطر مرگ بین افراد مبتلا به دیابت را بررسی کرده است. این مطالعه که با حضور ٤,۹۲۳ نفر انجام شد، نشان داد که مصرف بیشتر چای سبز و قهوه با ٦۳ درصد کاهش مرگ و میر ناشی از تمام دلایل مرتبط بوده است.

ترکیب نوشیدن ٤ فنجان چای سبز یا بیشتر با حداقل دو فنجان قهوه در روز عددی جادویی بود که به بهترین نتایج در این مطالعه منجر شده بود.

همچنین، یک بررسی شامل داده های ۱۸ مطالعه و اطلاعات ٤٥۷,۹۲۲ مصرف کننده قهوه نیز نشان داد که نوشیدن هر فنجان قهوه اضافه در روز با هفت درصد کاهش خطر دیابت مرتبط بود. فواید در مورد قهوه های با کافئین و بدون کافئین مشابه بود.

به طور کلی، این خبری امیدوارکننده برای افراد مبتلا به دیابت نوع دو است. افرادی که قهوه می نوشند ممکن است از مصرف کنندگان چای سبز به ویژه در کشورهای غربی بیشتر باشند اما این بدان معنا نیست که نمی توانید چیزی جدید را امتحان کنید.

چگونه طعم بهتری به چای سبز ببخشیم

اگرچه نوشیدن چای سبز فواید مختلفی را برای سلامت انسان ارائه می کند، برخی افراد به دلیل این که از طعم آن لذت نمی برند، تمایلی به مصرف چای سبز ندارند. اما شما می توانید به روش های زیر عطر و طعم چای سبز را بهبود بخشیده و حتی از فواید سلامت بیشتری نیز برخوردار شوید:

اگر عطر و طعم چای سبز بیش از حد برای شما قوی است، حتما از زمان کشیدن سه تا پنج دقیقه یا کمتر پیروی کنید.

پس از زمان دم کشیدن توصیه شده، مقداری آبلیموی تازه به چای اضافه کنید.

شما می توانید برای بهبود طعم و کاهش تلخی چای سبز به آن نعناع تازه اضافه کنید.

نمونه های طعم‌دار چای سبز را امتحان کنید.

چوب دارچین به چای سبز اضافه کنید. دارچین ممکن است تاثیرات مثبتی روی قند خون داشته باشد.

مقدار کمی شیر به چای سبز اضافه کنید. مطالعه ای که در نشریه Food Research International منتشر شد، نشان داد زمانی که شیر با چای سبز ترکیب می شود، میزان جذب کاتچین ها - ترکیباتی مفید در چای سبز - در روده ها افزایش می یابد. از افزودن شکر به چای سبز یا قهوه پرهیز کنید. شما می توانید از شیرین کننده های ایمن تر مانند استویا استفاده کنید.

نودالیت؛ یک خوراکی ساده، سالم و سرشار از کربوهیدرات

گروه تغذیه و سلامت – دکتر شیبانی متخصص صنایع غذایی، با رد شائبه های مربوط به مضرات نودالیت، به تشریح ویژگیهای غذایی این محصول پرداخت و گفت که نودالیت منبع مناسب برای دریافت انرژی و سرشار از کربوهیدرات است.

نودالیت؛ خوراکی که در سرسر جهان در برنامه غذایی افراد زیادی جای گرفته، چند سالی است که طرفداران بسیاری در ایران پیدا کرده است. برخی از افراد به دلیل پخت سریع این غذا، اشتباها آن را در دسته غذاهای سریع (فستفود) قرار داده و به بر این باور هستن که همان مضرات غذاهای فستفودی مانند سوسیس و کالباس را دارا است.

دکتر شیبانی در مورد فرایند تولید نودالیت و شایعاتی که در رابطه با این ماده غذایی وجود دارد توضیح داد: «فرایند تولید نودالیت، فرایندی سالم بوده و خمیر این ماده خوراکی با استفاده از آرد گندم آماده و به صورت بخارپز تهیه می‌شود. چاشنی موجود در بستههای نودالیت نیز از عصاره طبیعی گوشت، مرغ، سبزیجات و ادویه تشکیل شده و حاوی هیچگونه افزودنی مصنوعی و نگهدارنده نیست»

وی در مورد مزیتهای غذایی نودالیت گفت: «نودالیت‌ها به عنوان منبع غذایی قابل اعتماد مورد استفاده بوده و می‌توان از آنها به عنوان جایگزین وعده غذایی اصلی و یا به عنوان غذای مکمل در طول روز استفاده کرد. این محصول در صورتی که با ترکیبات مختلفی از جمله سبزیجات و یا گوشت و پروتئین تهیه شود، قابلیت تامین سایر مواد مورد نیاز بدن را نیز خواهد داشت.»

این متخصص صنایع غذایی با اشاره به اینکه نودالیت‌ها برای ورزشکاران هم می‌توانند مفید باشند، در این رابطه اظهار کرد: «از آنجایی که نودالیت‌ها منبع بسیار خوبی از کربوهیدرات هستند قابل استفاده برای تامین انرژی روزانه یک فرد بالغ و حتی کودکان بوده و با توجه به این ویژگی، برای استفاده پیش از فعالیت ورزشی هم توصیه می‌شوند. اگر ورزشکاری یک ساعت قبل از فعالیت ورزشی از این ماده غذایی استفاده کند، منبع انرژی مورد نیاز فعالیت خود را تامین خواهد کرد.»

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹