

# خوراکی‌هایی که خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند

■ کارشناسان تغذیه معتقدند مصرف پروتئین بدون چربی می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهد.



مطالعات نشان داده می‌دهد که حیوانات خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد، فشار خون بالا را کاهش می‌دهد و به کنترل وزن کمک می‌کند، احتمالاً به دلیل فیبر غذایی است. شیر کم چرب یک فنجان شیر کم چرب حدود ۱۲۰ کالری، ۱۰ گرم پروتئین، ۱۰۱ میلی‌گرم چربی اشباع و حدود ۲۰۵ گرم چربی کل دارد. این ماده همچنین حاوی کلسیم برای استخوان‌ها و دندان‌هاست اما شما باید نسخه‌های کم چربی را در نظر بگیرید. یک فنجان شیر کم چرب ۲۵۰ میلی‌گرم کلسیم دارد. ماهی سالمون یکی دیگر از محصولات لبنی که منبع خوبی از پروتئین بدون چربی است،

اونس توفو ۷۹ کالری، ۸ گرم پروتئین، ۰.۵ گرم چربی اشباع و ۴.۵ گرم چربی دارد. طبق مقاله‌ای که در ژوئیه ۲۰۱۹ در Nutrients منتشر شد، سویا که توفو از آن ساخته شده حاوی ایزوفلاون است که آنتی‌اکسیدان‌هایی است که ممکن است در برابر بیماری‌های قلبی، سکنه، دیابت و سرطان محافظت کند. بر اساس USDA، ۳ اونس توفو همچنین حاوی ۱۵۰ میلی‌گرم کلسیم و ۱.۴۴ میلی‌گرم آهن است.

**تخم مرغ**  
یک تخم مرغ بزرگ دارای ۷۴.۴ کالری، ۶.۲۴ گرم پروتئین، ۱/۶۱ گرم چربی اشباع و ۱/۵ گرم چربی است. از طرف دیگر، یک سفید تخم مرغ بزرگ حدود ۱۷ کالری، ۳.۶ گرم پروتئین، بدون چربی اشباع و ۰/۵۰ گرم چربی کامل دارد. تخم مرغ به طور طبیعی کلسترول بالایی دارد، بنابراین نگرانی‌هایی در مورد این ماده اصلی صبحانه وجود دارد که خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

با این حال نتایج مطالعات ارزیابی رابطه بین تخم مرغ و بیماری‌های قلبی متناقض است. برخی مطالعات پیوندی پیدا کرده اند در حالی که برخی دیگر این ارتباط را پیدا نکرده اند، بنابراین تحقیقات بیشتری لازم است. تخم مرغ‌ها علاوه بر اینکه منبع پروتئین هستند، حاوی آنتی‌اکسیدان‌های کاروتنوئید (لوتئین و زاکسانتین) هستند که ممکن است به جلوگیری از تحلیل رفتن ماکولا کمک کند.

مطالعه‌ای که در فوریه سال ۲۰۲۰ در تغذیه بالینی منتشر شد، شواهدی را نشان داد که مصرف دو تا چهار تخم در هفته می‌تواند خطر تخریب ماکولای وابسته به سن را کاهش دهد. طبق انجمن بینایی سنجی آمریکا، این کاروتنوئیدها از چشم در برابر امواج نوری با انرژی بالا محافظت می‌کنند و سلول‌های سالم چشم را تقویت می‌کنند.

بسیار در هفته ماهی با ۱۵ درصد کاهش خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی در مقایسه با کسانی که ماهی نمی‌خورند در ارتباط است. همچنین، خوردن ماهی با کاهش خطر دیابت همراه است.

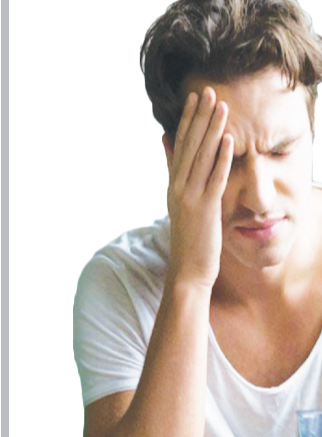
ماهی قزل آلا انتخاب ویژه‌ای در غذاهای دریایی است، زیرا یک اونس دارای ۳۶ کالری، ۵.۸ گرم پروتئین، ۰.۲۳ گرم چربی اشباع و ۱.۲ گرم چربی است. ماهی تن اسید چرب امگا ۳ برای محافظت از قلب شما و مقابله با التهاب است. سه اونس ماهی حدود ۱.۲ گرم اسید چرب امگا ۳ دارد. ماهی تن در بین بالاترین منابع پروتئینی در بین ماهی‌هاست. ۱۰۰ گرم ماهی تن کنسرو شده در آب، دارای ۹۶.۳ کالری، ۲۰.۳ گرم پروتئین، ۰.۲۴ گرم چربی اشباع و ۰.۶۴ گرم چربی کل است.

**توفو (پنیر سویا)**  
توفو یک محصول سویا و ماده اصلی در بسیاری از رژیم‌های غذایی گیاهخواران و گیاهان است. نیوس متخصص تغذیه توضیح می‌دهد که این منبع خوبی از پروتئین گیاهی است که مقادیر کافی از همه اسیدهای آمینه ضروری را فراهم می‌کند. او می‌گوید: توفو گزینه خوبی برای کسانی است که از خوردن محصولات حیوانی پرهیز می‌کنند و به طور طبیعی فاقد کلسترول است. طبق USDA هر ۳

ماست ساده است. یک دوم فنجان حدود ۳۵ کالری، ۳ گرم پروتئین، ۱ گرم چربی اشباع و ۱.۵ گرم چربی دارد. ماست می‌تواند عملکرد روده را بهبود بخشد، که می‌تواند به کاهش علائم سندرم روده تحریک پذیر، عفونت‌های مخمری، ازگرمای و بیوست کمک کند. **ماهی سالمون** طبق مطالعات، خوردن حداقل یک

چربی اشباع و حدود ۲۰۵ گرم چربی کل دارد. این ماده همچنین حاوی کلسیم برای استخوان‌ها و دندان‌هاست اما شما باید نسخه‌های کم چربی را در نظر بگیرید. یک فنجان شیر کم چرب ۲۵۰ میلی‌گرم کلسیم دارد. **ماهی سالمون** یکی دیگر از محصولات لبنی که منبع خوبی از پروتئین بدون چربی است،

مطالعات نشان داده می‌دهد که حیوانات خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد، فشار خون بالا را کاهش می‌دهد و به کنترل وزن کمک می‌کند، احتمالاً به دلیل فیبر غذایی است. **شیر کم چرب** یک فنجان شیر کم چرب حدود ۱۲۰ کالری، ۱۰ گرم پروتئین، ۱۰۱ میلی‌گرم چربی اشباع و حدود ۲۰۵ گرم چربی کل دارد.



از مواد افزودنی غذایی (مانند مونو سدیم گلوتامات) برای افرادی که آلرژی دارند و مصرف بستنی و غذاهای خیلی سرد از دیگر دلایل احتمالی بروز سردرد است.

از شدیدترین دردهایی است که بیمار از آن رنج می‌برد و هر بار از یک تا ۳ هفته طول می‌کشد. طی این بیماری یک چشم دچار گرفتگی می‌شود و معمولاً سوراخ بینی نیز از همان طرف مسدود می‌شود و بیمار ممکن است دچار تعریق صورت یا قرمزی چشم و تورم پلک شود. این درد تا سه ساعت طول می‌کشد و به طور منظم، معمولاً در همان ساعت از روز و اغلب در اوایل

وضعیت سلامتی زمینه‌ای دیگری مرتبط نیستند و در نتیجه تنش، میگرن، سردردهای خوشه‌ای و سردرد ناشی از محرک‌های سرماخوردگی مانند خوردن بستنی یا ورزش بروز پیدا می‌کنند. شایع‌ترین سردردها چیست؟ سردرد تنشی شایع‌ترین نوع سردرد است و سرمنشا ۹۰ درصد از سردردهاست. این نوع سردرد شامل سردردهای خفیف تا متوسط است که

گروه **تغذیه و سلامت** - برخی از افراد هنگام بیدار شدن از خواب به دلایل مختلف از سردردهای آزار دهنده رنج می‌برند. اگر هر روز با سردرد از خواب بیدار می‌شوید، دلیل آن به نوع سردرد شما بستگی دارد. در این گزارش برای فهمیدن دلایل سردرد هنگام بیدار شدن از خواب با دکتر سارا پرور پزشک انگلیسی گفتگو شده است. **چه عواملی باعث سردرد**

## گیاهخواری روشی موثر برای درمان کبد چرب

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۱۱۵  
تیرماه ۱۳۹۹  
شماره ۲۲  
قیمت: ۲۰۰۰ ریال

**رولهای از تخم‌سینه**  
قابیل دلفانی  
تولید داخلی  
در جزیره کیش

**«با تحویل واحدهای میکامال»**  
کر دشگری کیش در آستانه تحولی بزرگ

**مناطق آزاد**  
شماره ۱۱۵  
تیرماه ۱۳۹۹  
شماره ۲۲  
قیمت: ۲۰۰۰ ریال

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۱۱۵  
تیرماه ۱۳۹۹  
شماره ۲۲  
قیمت: ۲۰۰۰ ریال

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۱۱۵  
تیرماه ۱۳۹۹  
شماره ۲۲  
قیمت: ۲۰۰۰ ریال

**صبح‌خوار**  
آغاز زمایش  
اقتدار ۹۹ نزا از امروز

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۱۱۵  
تیرماه ۱۳۹۹  
شماره ۲۲  
قیمت: ۲۰۰۰ ریال

**آفتاب**  
اصرار به کاندیداتوری ظرف  
تخریبی است!

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۱۱۵  
تیرماه ۱۳۹۹  
شماره ۲۲  
قیمت: ۲۰۰۰ ریال

**آرمانش**  
پرچم بورس زیر پای مالباختگان

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۱۱۵  
تیرماه ۱۳۹۹  
شماره ۲۲  
قیمت: ۲۰۰۰ ریال

**منتخب**  
افول دلار و ریزش بورس

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
شماره ۱۱۵  
تیرماه ۱۳۹۹  
شماره ۲۲  
قیمت: ۲۰۰۰ ریال

**گیاهخواری روشی موثر برای درمان کبد چرب**

گیاه خورای در نظر بگیرند. این رژیم غذایی به افراد مبتلا در مرحله ۲ و ۳ کمک بسیاری می‌کند. همانطور که در قسمت بالا اشاره کردیم این افراد غذایی مثل فست قوفا، روغن، نان‌های سفید، نمک، شکر و شیرینی را بیش از حد معمول استفاده می‌کنند. مصرف الکل هم یکی از عوامل تشدید کننده بیماری کبد چرب است. در واقع مصرف الکل در هر شرایطی باعث پیش روندگی کبد چرب می‌شود. انرژي را وارد چرخه سوخت و ساز کند و در نهایت در کبد تجمع می‌کند و باعث می‌شوند کبد در حالت فیبروز یا از بین رفتن قرار بگیرد. چرب با ۴ مرحله ایجاد می‌شود که با عدم مصرف مواد بسیار چرب و پانزری، انواع نوشابه‌ها و فست قوفاها در مرحله اول، کبد چرب را درمان می‌کند. همچنین ورزش روزانه و پیشگیری از چاقی بسیار حائز اهمیت است. این متخصص تغذیه بیان کرد: برای افراد مبتلا به بیماری کبد چرب در مرحله ۲ و ۳ توصیه می‌شود که تمرکز پایه رژیم غذایی خود را با رژیم معمول

دندان. او گفت: تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که به کبد چرب مبتلا هستند و از قهوه استفاده می‌کنند، تا حدودی می‌توانند نقش بازدارنده داشته باشند. در واقع کافئین موجود در قهوه اثرات تخریبی چربی بر روی کبد را کاهش می‌دهد. مصرف سبزیجات برگ سبز و ماهی‌ها در کاهش التهابات کبد چرب نقش بسیار موثری دارند. همچنین جایگزین کردن جو به خصوص جو دوسر به جای نان سفید و برنج یک کمک دهنده خوب در رژیم غذایی محسوب می‌شود. این متخصص تغذیه افزود: اگر دو می‌تواند در بهبود عملکرد کبد نقش داشته باشد. البته به این معنا نیست که روزانه ۱۰ عدد گردو مصرف شود، بلکه همان ۲ عدد با صبحانه کفایت می‌کند. همچنین استفاده از روغن آووکادو در برنامه غذایی بسیار مهم است. توصیه می‌شود مصرف کلی روغن‌های خوراکی را کاهش دهید و برای پایه مصرف از روغن آفتابگردان و زیتون استفاده کنید. همچنین می‌توانید آجیل به میزان متعادل در طول روز مصرف کنید. سعی کنید لبنیات مورد استفاده

پایه به این نکته اشاره کرد رژیم غذایی گیاه خورای در صورتی که به صورت متعادل و تحت نظر مشاور تغذیه انجام شود، هیچ مشکلی برای افراد ایجاد نمی‌کند.

**رستوران کیش**  
**سای دا**  
انواع غذاهای ایرانی و دریایی  
با کادری مجرب و با سابقه  
آماده عقد قرارداد با شرکت‌ها و موسسات

آدرس: کیش - بلوار خیام  
خیابان باباطاهر TS44  
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۰۴۰۰