

غذاهای تند و ۵ خطر مصرف بیش از حد آنها

■ از نظر علمی ثابت شده است که مصرف غذاهای تند یکی از رایج‌ترین مقصران در پس ناراحتی معده و اسهال است.



گروه تغذیه و سلامت - مصرف متعادل غذاهای تند و استفاده از مقدار تناسب از ادویه های تند می تواند به تقویت سلامت انسان کمک کند، اما زیاده‌روی در مصرف آنها می تواند اثری معکوس به همراه داشته باشد.

غذاهای تند می توانند به کاهش وزن، بهبود بیماری قلبی، و حتی افسردگی کمک کنند. بنابر مطالعه‌ای که به‌منشتر شد، افرادی که شش تا هفت روز در هفته غذاهای تند مصرف می کردند، کاهش خطر نسبی ۱۴ درصدی در مرگ و میر کلی را نشان دادند. به بیان دیگر، یک رژیم غذایی حاوی کپسایسین، ماده شیمیایی موجود در فلفل ها و عامل تندی آنها می تواند حتی به طول عمر انسان بیفزاید.

با این وجود، غذاهای تند برای همه مناسب نیستند. اگر غذای خود را بسیار تند یا از حد سس تند آغشته کرده یا وعده های غذایی زیادی حاوی سطوح بالای تندی را مصرف کنید، این شرایط می تواند به بدن شما آسیب برساند. در ادامه با برخی عوارض جانبی مصرف بیش از حد غذاهای تند بیشتر آشنا می شویم.

متخصصان پوست ثبت خوراکی های مصرفی برای شناسایی مقصر اصلی را پیشنهاد داده اند.

آنها می توانند موجب خرابی شوند

اگر به مصرف وعده های غذایی سرشار از ادویه و تندی علاقه دارید، بهتر است آن را به وعده غذایی ناهار محدود کنید. غذاهای تند و اسیدی به واسطه سوزش سردل می توانند در خواب انسان اختلال ایجاد کنند. سوزش سردل به خصوص برای افراد مبتلا به بیماری بازگشت اسید معده به مری که به نام رفلاکس اسید نیز شناخته می شود، مشکل ساز است. به گفته بسیاری از کارشناسان سلامت، مصرف غذاهای تند و پر ادویه نزدیک به زمان خواب توصیه نمی شود زیرا دراز کشیدن می تواند موجب تشدید ناراحتی شود که فرد احساس می کند.

آنها می توانند بر صدای شما تاثیر گذار باشند

به گفته کارشناسان کالینیک مایو، مصرف بیش از حد غذایی تند و پرادویه یکی از مواردی است که می تواند گلوئی انسان را تحریک کند. اگر فردی هستد که از بازگشت اسید معده به مری رنج می برد - مساله ای که به واسطه مصرف غذاهای تند نیز می تواند شکل بگیرد - مصرف غذاهای تند تنها می تواند به استفراغ بلکه به درد، تورم و گرفتگی صدا نیز منجر شود.

آنها می توانند در بروز تاول ها و راش های پوستی نقش داشته باشند

به گفته بری گرین، از آزمایشگاه جان بی، پیرس، لمس برخی مواد غذایی تند نیز می تواند به طور بالقوه دارای خطرات سلامت باشد. مواد غذایی تند گیرنده های موجود در پوست که به طور معمول به گرما واکنش نشان می دهند را تحریک می کنند. این گیرنده ها فیبرهای دردی هستند که از نظر فنی به نام گیرنده های درد پلی اودال شناخته می شوند. آنها به دماهای شدید و محرک های مکانیکی شدید مانند نیشگون و برش و همچنین به برخی تاثیرات شیمیایی واکنش نشان می دهند. زمانی که این فیبرهای دردی توسط یک ماده شیمیایی مانند آنچه در فلفل های چیلی وجود دارد، تحریک شده اند، سیستم عصبی مرکزی می تواند گیج شده و فریب بخورد که یک واکنش عصبی مبهم را موجب می شود.

تاثیر هر اس از بیمارستان بر افزایش شیوع کرونا

برگسترش چرخه انتقال ویروس کرونا تاثیر مستقیم دارد. در حالی که فرد مشکوک به ابتلا به ویروس کرونا باید حداکثر ظرف ۴۸ ساعت پس از مشاهده نخستین علامتهای بیماری به پزشک مراجعه کند، مراکز رسمی درمانی در صورتی که تشخیص داده می شود که بیمار مبتلا به کرونا، مانعی بسیار جدی فرار وی از مهراد میسر می آید. این انحصاریان نیز همین بوده است یعنی طبق اظهار خوششان و دوستان ایشان این دو مرحوم خیلی دیر هنگام به بیمارستان مراجعه کردند.

بر اساس این تحلیل آماری "مراجعه دیرنگام شهروندان علامت دار مشکوک به ابتلا به ویروس همه گیر" نه تنها می تواند تاثیر برای عدم رعایت دستورات پیشگیرانه بهداشتی همچون استفاده از ماسک بهداشتی صورت، فاصله فیزیکی ایمن در اجتماعات و معاشتها و شست و شوی مرتب دستها داشته باشد بلکه می تواند نقشی فراتر از تاثیر این موارد بر اوج گیری ابتلا و مرگ ناشی از درمانی مناسب سپری شده و فرد در شرایط بحرانی غیرقابل کنترل پزشکی قرار گرفته است.

علت جان باختن دو تن از چهاره های ورزشی محبوب مردم یعنی روانشادان "مهرداد میناوند و علی انصاریان" نیز همین بوده است یعنی طبق اظهار خوششان و دوستان ایشان این دو مرحوم خیلی دیر هنگام به بیمارستان مراجعه کردند.

بر اساس این تحلیل آماری "مراجعه دیرنگام شهروندان علامت دار مشکوک به ابتلا به ویروس همه گیر" نه تنها می تواند تاثیر برای عدم رعایت دستورات پیشگیرانه بهداشتی همچون استفاده از ماسک بهداشتی صورت، فاصله فیزیکی ایمن در اجتماعات و معاشتها و شست و شوی مرتب دستها داشته باشد بلکه می تواند نقشی فراتر از تاثیر این موارد بر اوج گیری ابتلا و مرگ ناشی از

بیمارستانها یکی از علل فوت آنها به شمار می رود چرا که در این گونه موارد وقتی بیمار به بیمارستان ارجاع داده می شود که دیگر کاری از دست پزشکان ساخته نیست.

مشاهده علامت حاد بیماری در همان هفته اول بایستی بیمار به مراکز درمانی انتقال داده شود و اگر بعد از ۲ هفته یا بیشتر بیمار را انتقال دهیم علامت بیماری شدت یافته و خطر مرگ و میر افزایش می یابد.

از بیمارستان نترسید!

رییس بخش مراقبتهای ویژه بیمارستان امام رضاع) مشهد در این خصوص گفت: در حال حاضر بیمارستان هراسی یکی از معضلات در درمان بیماران بد حال مبتلا به کووید ۱۹ است.

دکتر علیرضا صداقت افزود: برخی از بیماران به دلیل ترس و این تصور غلط که بیمارستان آلوده است و سبب مرگ بیمار می شود از مراجعه به بیمارستانها پرهیز می کنند و همین امر موجب می شود که با کمال تأسف وقتی بیمار را به بیمارستان انتقال دهند که علامت و عوارض کرونا در او شدت یافته است و در چنین شرایطی فرآیند درمان سخت تر شده و ممکن است کاری از دست تیم پزشکی بر نیاید. وی اضافه کرد: همکاران من به طور شبانه روزی و با از خود گذشتگی در بیمارستانها تلاش می کنند تا جان بیماران کرونایی را نجات دهند لذا بیمار کرونایی بد حال حتما باید به بیمارستان انتقال یابد.

این پزشک فوق تخصص مراقبتهای ویژه گفت: در مواقعی که کرونا خفیف است از بیماران این خصوصیت گفت: در حال حاضر بیمارستان هراسی یکی از معضلات در درمان بیماران بد حال مبتلا به کووید ۱۹ است.

دکتر علیرضا صداقت افزود: برخی از بیماران به دلیل ترس و این تصور غلط که بیمارستان آلوده است و سبب مرگ بیمار می شود از مراجعه به بیمارستانها پرهیز می کنند و همین امر موجب می شود که با کمال تأسف وقتی بیمار را به بیمارستان انتقال دهند که علامت و عوارض کرونا در او شدت یافته است و در چنین شرایطی فرآیند درمان سخت تر شده و ممکن است کاری از دست تیم پزشکی بر نیاید. وی اضافه کرد: همکاران من به طور شبانه روزی و با از خود گذشتگی در بیمارستانها تلاش می کنند تا جان بیماران کرونایی را نجات دهند لذا بیمار کرونایی بد حال حتما باید به بیمارستان انتقال یابد.

گروه تغذیه و سلامت - بررسیهای تخصصی مسوولان بهداشتی نشان می دهد که در میان علل بازگشت دوره ای اوج گیری شیوع ویروس کرونا "تاخیر شهروندان مشکوک به ابتلا در مراجعه به هنگام به مراکز درمانی عاملی مهم و به شدت تاثیر گذار بر افزایش موارد ابتلا به بیماری کووید ۱۹ و مرگ ناشی از آن بوده است. نقشی که به شکلی دوسویه هم بر افزایش شمار جانباختگان و هم



با سامانه های ۱۹۱ و ۴۰۳۰ به در مانگاهها و مراکز خدمات جامع سلامت و کلینیک های تخصصی برای دریافت خدمات هدایت می شوند.

صداقت تاکید کرد: در صورتی که نیاز به بستری از سوی همکاران پزشک تایید شد، بیمار حتما باید بستری و تحت درمانهای استاندارد و تخصصی قرار گیرد.

بیمارستان دوستی پدیده دیگر دوران کرونا

رییس دانشگاه علوم پزشکی مشهد نیز گفت: تاخیر در مراجعه به بیمارستانها یکی از علل افزایش مرگ و میرهای ناشی از بیماری کووید ۱۹ به شمار می رود. دکتر محمد حسین بحرینی رییس دانشگاه علوم پزشکی مشهد نیز گفت: تاخیر در مراجعه به بیمارستانها یکی از علل افزایش مرگ و میرهای ناشی از بیماری کووید ۱۹ به شمار می رود.

دکتر محمد حسین بحرینی رییس دانشگاه علوم پزشکی مشهد نیز گفت: تاخیر در مراجعه به بیمارستانها یکی از علل افزایش مرگ و میرهای ناشی از بیماری کووید ۱۹ به شمار می رود.

دکتر محمد حسین بحرینی رییس دانشگاه علوم پزشکی مشهد نیز گفت: تاخیر در مراجعه به بیمارستانها یکی از علل افزایش مرگ و میرهای ناشی از بیماری کووید ۱۹ به شمار می رود.

خوراکی های محبوب که به کبد آسیب می زند

گروه تغذیه و سلامت - سبب زمینی سرخ شده های سرخ شده به طور معمول سرشار از چربی های اشباع هستند. به گفته دکتر لین پوتون، رژیم های غذایی سرشار از چربی های اشباع به افزایش ذخیره چربی در کبد و مقاومت در برابر انسولین منجر می شود.

روغن نباتی

زمانی که موضوع سلامت کبد مطرح می شود، همه روغن های یکدیگر یکسان نیستند. روغن نباتی حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ است و هنگام پخت و پز سریع تر اکسید می شود و از طریق بیماری کبد چرب غیر الکلی می تواند به کبد آسیب بزند. اما این به معنای آن نیست که برای محافظت از سلامت کبد خود باید پخت و پز بدون روغن را مد نظر قرار دهید. روغن نارگیل یکی از گزینه های است که این آسیب را به کبد وارد نمی کند.

کالباس

اگر نگران سلامت کبد خود هستید، هنگام انتخاب ساندویچ ها

زمنی سرخ شده آثاری فراتر از افزایش کالری دریافتی از رژیم غذایی را به همراه دارد و می تواند به سلامت کبد نیز آسیب وارد کند. در شرایطی که ممکن است نگران تاثیرات رژیم غذایی بر اندازه دور کمر و سطح انرژی بدن خود باشید، اما آنچه می خورد بدون این که متوجه باشید می تواند اثر چشمگیری بر یکی از قسمت های کلیدی بدنتان یعنی کبد داشته باشد.

اگر قصد دارید از کبد خود محافظت کرده و از مشکلات سلامت بلند مدت پرهیز کنید، باید به خوراکی هایی که می توانند آسیب جدی به کبد وارد کنند توجه داشته باشید. از آنها پرهیز کرده و با میزبانان مصرفشان را محدود کنید.

نوشیدنی های شیرین شده

به گفته دکتر ایسان بریونیت نوشیدنی های شیرین شده نیز می توانند سلامت کبد را در معرض خطر قرار دهند.

در دوزهای کم، فروکتوز توسط

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

کیش ایر، حلقه اتصال کووید و تجارتی شمال و جنوب کشور

صبح خیل

حوزه دریا به یک باز معماری جدید نیاز دارد

آفتاب

بودجه این شورا چقدر است؟

آرمان

جنگال مرگ های کرونایی

صحنه

روایت دست اول از تزریق واکسن

جامه

شکست انتلاف جهانی از مقاومت یمن

انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

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

سای دا