سبزیجاتی که بعد از پخته شدن ارزش غذایی آنها بیشتر می‌شود

گروه بهداشت و سلامت- همیشه گفته می شود سبزی ها را خام بخورید تا مواد مغذی بیشتری به بدنتان برسد. شاید درباره بیشتر سبزی ها این موضوع درست باشد اما سبزی هایی هم وجود دارد که پختن آن، باعث افزایش ارزش غذایی آن می شود.

برای پخت اکثر سبزیجات، توصیه ها بر این است که آنها را بخارپز یا با چربی هایی مانند روغن کتان، روغن زیتون و ... طبخ کنید. اضافه کردن چربی های سالم به این سبزیجات، جذب ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آنها را در بدن چند برابر می کند:

سیب زمینی: اینطور ثابت شده که مصرف سیب زمینی پخته و یا آب پز شده قند خون را به طور موثری کنترل می کند. در حالی که مصرف سرخ کرده آن کاملا اثر معکوس روی قند خون داشته و به هیچ وجه توصیه نمی شود.

گوجه فرنگی: اگر می خواهید از خواص لیکوپن موجود در گوجه فرنگی که یک آنتی اکسیدان با خواص ضد التهابی است، بهره ببرید، آن را بپزید. شما در هنگام مصرف گوجه فرنگی به صورت خام فقط ۴ درصد از لیکوپن آن را به بدن می رسانید. لیکوپن موجود در گوجه فرنگی پخته به راحتی جذب بدن می شود.

هویج: سطوح بتاکاروتن که نوعی آنتی اکسیدان بوده و در بدن تبدیل به ویتامین آ می شود، در هویج پخته شده چند برابر افزایش می یابد.

اسفناج: حجم اسفناج با پخته شدن کاهش می یابد و شما می توانید مقدار بیشتری از آن را بخورید. اسفناج همچنین دارای اسید فولیک است که به تقویت سیستم عصبی کمک می کند. سطح اسید فولیک اسفناج با پختن این سبزی بیشتر حفظ می شود.

مارچوبه: اگر می خواهید فیبر بیشتری از طریق مصرف این سبزی به بدن برسانید، آن را طبخ کنید. تقریبا مانند گوجه فرنگی، مارچوبه دارای دیواره های ضخیم سلولی است که باید به وسیله گرما تجزیه شود. در این صورت تمام مواد مغذی سالم آن جذب بدن می شوند.

کدو حلوایی: جذب آنتی اکسیدان ها و بتاکاروتن موجود در کدو حلوایی با پخته شدن آن بیشتر می شود.

بروکلی: بروکلی جزو خانواده کلم هاست و خواص آنتی اکسیدانی آن بسیار معروف است. همچنین بروکلی منبع غنی لوتئین و توکوفرول است. این ترکیبات شیمیایی، با کاهش التهاب در رگ های خونی بدن، خطر سرطان را کاهش می دهد. بهترین شیوه برای پخت کلم بروکلی، آب پز و بخارپز کردن آن است که با این شیوه خواص کاروتنوئید، لوتئین و فیتوئن های آن تقویت می شود.

تاثیر مصرف سیب بر رفع تشنگی روزه داران

گروه بهداشت و سلامت- یک متخصص تغذیه از تاثیر مصرف سیر بر رفع تشنگی روزه داران توضیحاتی داد.

نرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره فواید مصرف سیب اظهار کرد: ۸۶ درصد یک عدد سیب حاوی مقدار زیادی آب و بخش عمده‌ای از آن فیبر است.او افزود: درصد زیادی از سیب را آب و فیبر تشکیل می‌دهد و نگهداری آب داخل بافت میوه یا سبزیجات برای بدن راحت‌تر است و افرادی که در ماه رمضان روزه می‌گیرند در صورتی که سیب را به عنوان یک میوه برای مصرف همراه پوست انتخاب کنند کمتر احساس تشنگی خواهند داشت.

جوزدانی تصریح کرد: طبق مطالعه‌ای که از یک تحقیق داشته ام اگر سیب به صورت ناشتا مصرف شود در کنترل گرسنگی روزانه به علت فیبر بالا تاثیرگذار خواهد بود و همین عامل باعث می‌شود تا فرد تمایل کمتری به خوردن غذاهای دیگر داشته باشد.

او اضافه کرد: طبق یک مطالعه‌ای که از افراد مختلف بین مصرف بیسکوییت و سیب در اوایل صبح مورد بررسی قرار گرفته بود به این نتیجه دست یافتیم که مصرف بیسکوییت در ۱۲ هفته باعث کاهش وزن بیشتری به نسبت مصرف سیب می‌شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: طبق یک مقاله منتشر شده در انگلیس افرادی که صبح‌ها به صورت ناشتا مصرف سیب را جایگزین قهوه کنند انرژی بیشتری را دریافت خواهند کرد چرا که میوه‌ها به علت آب فراوان و ویتامین C باعث شادابی و نشاط افراد می‌شوند. جوزدانی ادامه داد: تحقیق معتبری بر مصرف سیب در اوایل صبح منتشر نشده، اما استفاده از آن باعث رفع گرسنگی، افزایش شادی و نشاط می‌شود.او افزود: میوه‌هایی که فیبر بالایی مانند سیب دارند در کاهش وزن افراد تاثیرگذار خواهند بود چرا که روند هضم و جذب را کاهش می‌دهند و باعث تنظیم قند خون می‌شوند و در طولانی مدت اضافه وزن به خصوص چاقی شکمی را کنترل می‌کنند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: طبق یک مطالعه اگر افراد در طولانی مدت مصرف سیب را جایگزین بیسکوییت‌های جو رژیمی کنند وزن بیشتری را کم خواهند کرد، همچنین ۵۰ درصد فیبر موجود در سیب در پوست آن وجود دارد که یک غذای مناسب برای باکتری‌های مفید روده و بهبود متابولیسم بدن باشد.

جوزدانی گفت: در یک مطالعه دیگر نشان داده بود که اگر افراد سیب را قبل از وعده غذایی مصرف کنند باعث کاهش اشتها و کنترل مصرف غذا می‌شوند، همچنین مصرف سیب با پوست در یک مطالعه دیگر در زمان بعد از ظهر نشان داده بود که فیبر موجود در آن باعث نفخ معده و در نهایت مشکلات دیگر خواهد شد.

او افزود: افرادی که صبح یا اواخر شب در رژیم غذایی خود سیب با پوست مصرف می‌کنند یبوست را می‌توانند درمان کنند، سیب حاوی پتاسیم و ویتامین C بالا، تامین کننده ویتامین K، ویتامین B^6، منیزیم و مس است.جوزدانی تصریح کرد: فیبر محلول موجود در سیب بسیار شاخص است و برای بهبود دستگاه گوارشی تاثیر دارد. همچنین از آن جایی که داروی فکسوفنادین در ایران زیاد مصرف می‌شود بنابراین اگر به صورت همزمان با سیب مصرف شود تاثیر خود را از دست می‌دهد.این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: از آن جایی که برخی مدعی هستند مصرف دانه‌های سیب حاوی سیانید است بنابراین باید ۱۵۰ دانه از آن مصرف شود تا فرد مبتلا به مسومیت سیانید شود.

باید و نبایدهای روزه‌داری در ماه رمضان

■ **دانستن و انجام برخی نکات ساده می‌تواند به شما در انجام یک روزه داری سالم و با نشاط کمک کند.**

سرویس سلامت همگانی انگلیس پیشنهاد می‌کند شما غذاهای بسیار روغن دار، سرخ شده و یا قندی مصرف نکنید. بجای آن از منابع سالم‌تر کربوهیدرات‌ها مانند غلات کامل (به مانند غذاهای دارای سبوس) سیب زمینی، سبزیجات، میوه ها، حبوبات و لبنیات کم چرب استفاده کنید. باید بدانید شما در دوران روزه داری به دنبال غذاهایی هستید که انرژی خود را به آرامی آزاد می‌کنند؛ نه آن‌هایی که به شما احساس سیری بیش از حد کوتاه مدت می‌دهند.

گروه بهداشت و سلامت- زمانی که شما در طول روز روی پاهای خود ایستاده و فعالیت دارید، بدن شما می‌طلبد تا میان وعده‌هایی را مصرف کرده تا بتوانید به فعالیت خود ادامه دهید. اما اگر شما در ماه رمضان باشید، قادر به انجام این کار نیستید.

بنا بر این چطور شما می‌توانید رمضانی سالم و با موفقیت را در زمانی داشته باشید که مشغول کار و فعالیت هستید؟ شاید این ساده نباشد اما قابل انجام است. در این جا قصد داریم تا به شما چند نکته ساده را یادآوری کنیم که می‌تواند به شما در انجام این کار کمک کند.

سالم مصرف کنید

زمانی که شما می‌دانید قرار است تا کمتر از حد معمول بخورید، وسوسه می‌شوید تا در زمان‌هایی که می‌توانید، بسیاری از غذاها را تناول کنید. برای مثال پیتزا بیاورید و یا سمبوسه‌های سرخ شده مصرف کنید، بستنی، شیرینی و...

ممکن است شما این مقدار غذا نخورید اما باید میان خوردن غذاها تعادل ایجاد کرده و بدانید خوردن سالم، امری مهم است. شما نباید از رژیم غذایی معمول خود خیلی دور شوید. باید بدانید شما ممکن است در ایام روزه داری نیز اضافه وزن پیدا کنید. کربوهیدرات‌ها به همراه اندکی چربی می‌تواند گروه غذایی مهمی در این زمان باشد.

سرویس سلامت همگانی انگلیس پیشنهاد می‌کند شما غذاهای بسیار روغن دار، سرخ شده و یا قندی مصرف نکنید. بجای آن از منابع سالم‌تر کربوهیدرات‌ها مانند غلات کامل (به مانند غذاهای دارای سبوس) سیب زمینی، سبزیجات، میوه ها، حبوبات و لبنیات کم چرب استفاده کنید. باید بدانید شما در دوران روزه داری به دنبال غذاهایی هستید که انرژی خود را به آرامی آزاد می‌کنند؛ نه آن‌هایی که به شما احساس سیری بیش از حد کوتاه مدت می‌دهند.

غذاهایی که سرشار از فیبر هستند نیز می‌توانند سبب سیری شما شوند. بنابراین، این‌ها گزینه‌های مناسبی هستند که می‌توانید آن‌ها را در رژیم غذایی خود قرار دهید. سبزیجات و حبوبات نیز چیزهای آسانی هستند که می‌توانید به غذاهای خود اضافه کنید و نیازی نیست که برای تهیه این موارد حتی بیش از حد از خانه خارج شوید.

غذاهایی که باید از آن اجتناب کنید

غذاهای بسیار سرخ شده مانند سمبوسه ،غذاهایی با شیرینی و یا چربی فراوان از جمله مواردی هستند که باید از مصرف آن اجتناب کنید.همچنین غذاهای سرخ شده پر چرب، شیرینی‌های روغنی و ... نیز از مواردی هستند که باید از آن‌ها اجتناب کنید.

جایگزین‌های سالم

سمبوسه‌های پخته شده (بجای سرخ شده)، غذاهای بدون روغن، مرغ‌های پخته شده و یا کبابی شده، شیرینی‌های خانگی یک لایه، شیرینی و پودینگ‌هایی که بر پایه شیر درست شده، از جایگزین‌های سالم به شمار می‌روند.

توصیه‌های مهم

-در طول ماه رمضان شما دو وعده غذایی دارید: یک سحر و دوم افطار. تا جایی که امکان دارد وعده سحری را سالم و مفید بخورید.

-جو دوسر، نان تست و غلات گزینه‌های مناسبی هستند.

-آب میوه را نیز برای ویتامین به برنامه خود اضافه کنید.

-غذاهایی را انتخاب کنید که پروتئین فراوانی را برای شما فراهم کرده و سبب می‌شود تا برای مدتی طولانی‌تر احساس سیری کنید.

-به شکل سنتی روزه با خرما افطار می‌شود. خرما زمانی که احساس خستگی می‌کنید، انرژی خوبی به شما می‌دهد.- آب کافی بنوشید. نوشیدن فراوان در ساعاتی که روزه نیستید، باعث هوشیاری بیشتر شما شده و انرژی بیشتری را برای شما در طول روز بعد فراهم می‌کند.

استراحت کنید

تحقیقات نشان داده زمانی که ما خواب شب خوبی را داریم، کمتر اقدام به مصرف میان وعده در طول روز می‌کنیم. این امری منطقی به نظر می‌رسد؛ چرا که شما زمانی به دنبال خوردن تنقلات می‌روید که خسته اید و یا استراحت نکرده اید؛ نه زمانی که شما گرسنه هستید؛ بنابراین هر جا که می‌توانید استراحت کرده و تا جایی که ممکن است، بخوابید.برخی افراد اینقدر توانایی ندارند تا بر عادات کارهای روزانه شان غلبه کنند. این مسئله‌ای مهم است که فعالیت زیاد نکرده و خود را مریض نکنید. البته این مسئله‌ای چالش برانگیز در کار است. پس اطمینان یابید از میان وعده‌های استراحتی خود در زمان کار استفاده کرده و هرزمانی که شد، استراحت کنید.حتی از زمان‌های شخصی خود برای استراحت استفاده کنید.

شما می‌توانید در فعالیت‌های مختلف شرکت کنید؛ اما انجام کارهای ملایم، بهترین انتخاب است؛ زیرا که فشار زیادی به بدن شما وارد نمی‌آورد. اگر ورزش بخشی از اوقات فراغت شماست، قدم زدن، دویدن آرام و ورزش‌های هوازی سبک بسیار ایده آل هستند.

بلایی که بی تحرکی بر زندگی ما می‌آورد

گروه بهداشت و سلامت- یکی از واضح ترین تهدیدهایی که پشت میزنشینی برای شما ایجاد می کند کاهش متابولیسم بدن و بروز اضافه وزن و چاقی است.همچنین بر اساس بررسی های اخیر محققان، نشستن های طولانی‌مدت تا ۶۴ درصد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

تحلیل ستون فقرات، فشارهای بیش از حد بر استخوان های گردن، کمر و لگن و بسیاری دیگر از ناهنجاری های اسکلتی، غضروفی و عضلانی هم از دیگر عوارض پشت میزنشینی های طولانی مدت است:

فتق دیسک: محققان انستیتوی ملی اختلالات عصبی و سکته مغزی در آمریکا به این نتیجه رسیده اند که حرکات منظم بدنی باعث تحریک جریان خون تازه و ارسال مواد مغذی به دیسک های بین مهره ای می شود. اما نشستن های طولانی مدت به برهم خوردن هم ترازی دیسک ها و تشکیل کلاژن های سخت بین تاندون ها و لیگمان ها منجر می شود.

ابتلا به سندرم متابولیک: محققان کلینیک مایو اشاره کرده اند که کاهش جریان خون و کاهش کالری سوزی در حالت نشسته، خطر بروز گرفتگی عروق، فشار و کلسترول خون بالا، مشکلات گوارشی، بیماری قلبی عروقی و کبد چرب را افزایش می دهد.

خطر فلج شدن: اغراق آمیز است ولی طولانی نشستن باعث ابتلا به فلج و یا حتی مرگ زودرس می شود. نتایج پژوهشی که به مدت هشت سال و نیم در دانشگاه نورث وسترن انجام شده است نشان می دهد که وضعیت نشستن نامناسب و طولانی مدت بخصوص در افراد سالمند، خطر بروز فلج را ۵۰ درصد افزایش می دهد. همین محققان مشاهده کردند افرادی که عادت دارند شب ها تلویزیون تماشا کنند و یا بازی های یارانه ای انجام دهند، به میزان ۶۱ درصد بیشتر از افرادی که صرفا یک ساعت در روز تلویزیون می بینند، در معرض خطر مرگ قرار دارند.

ابتلا به سندرم تونل مچ دست: رایج ترین خطر نشستن طولانی مدت پشت میز کار، ابتلا به سندرم تونل مچ دست است که با بی حسی، ضعف، درد در دست، مچ و بازو خود را نشان می دهد؛ بخصوص هنگام کار با کیبورد و ماوس. سندرم تونل کارپال شایعترین نوروپاتی به دام افتادن عصب است که در نتیجه فشردگی عصب میانی در ناحیه تونل کارپال ایجاد می شود.

درد گردن: همین حالا به وضعیت نشستن تان در پشت میز کار دقت کنید. به احتمال زیاد به جای اینکه گردن تان در راستای ستون فقرات باشد، به سمت جلو خم شده اید. بدون شک شانه و کمرتان نیز در وضعیت نامناسبی قرار دارند، یعنی شانه هایتان افتاده و پشتتان به حالت خمیده در آمده است. هم تراز نبودن گردن، شانه ها و ستون فقرات در حین قرار گرفتن پشت رایانه که معمولا ساعت ها نیز طول می کشد، باعث ایجاد آسیب های فشاری مکرر و دائمی به عضلات و ساختار استخوانی گردن می شود که از انتهای جمجمه تا مهره های پشت را درگیر می کند. برای کاهش آسیب های وارده لازم است صاف بنشینید و گردن را جلو نیاورید تا با شانه ها و ستون فقرات در یک راستا باشد.

ابتلا به واریس و لخته های خونی: به عقیده محققان کانادایی، نشستن های طولانی مدت در پشت میز کار یا روی کاناپه امکان بروز ترومبوز وریدی عمقی را به ویژه در بین افراد مبتلا به چاقی مفرط افزایش می دهد. متاسفانه اگر لخته های خونی حرکت کنند و وارد ریه ها شده و آمبولی ریوی ایجاد کنند، مرگبار هستند. ترومبوز وریدی عمقی نیز زمانی بروز می کند که جریان خون متوقف شده و مایعات بدن در ناحیه ای از پا جمع شده و لخته خونی ایجاد کنند. توجه داشته باشید که نشستن های طولانی مدت باعث ایجاد ورم قوزک پا، واریس و پوکی استخوان ناشی از کم تحرکی می شوند.

با این خوراکی‌های دَم‌دستی از داروخانه بی‌نیاز شوید

گروه بهداشت و سلامت- برخی از مواد غذایی که معمولا همیشه در دسترس هستند می‌توانند به عنوان درمان‌های خانگی استفاده شوند. موادی مانند نعنا، سیر و عسل نیز از جمله موادی هستند که می توانند برای درمان های خانگی مورد استفاده قرار گیرند.

زردچوبه: عنصر کورکومین موجود در زردچوبه دارای خاصیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است و به مبارزه با استرس اکسیداتیو و کاهش التهاب مجاری هوایی کمک می کند. زردچوبه همچنین دارای خواص ضد عفونی کننده و ضد قارچ و ضد باکتری است که از چند طریق می تواند برای سیستم ایمنی بدن مفید باشد. از زرد چوبه نیز می توان برای درمان زخم، کبودی، مشکلات گوارشی، سرماخوردگی، آکنه و مشکلات پوستی استفاده کرد.

زنجبیل: زنجبیل دارای خواص ضد التهابی است که می تواند به دفع مخاط از بدن کمک کند؛ همچنانکه می تواند به بهبود گردش خون در ریه ها کمک کرده و التهاب را کاهش دهد. زنجبیل همچنین می تواند به عنوان درمانی برای کاهش تهوع و استفراغ (تهوع صبحگاهی)، درد قاعدگی و عفونت های جزئی مورد استفاده قرار گیرد.

عسل: از دیرباز از عسل به عنوان دارو و غذا استفاده می‌شود. عسل دارای میزان بالایی ترکیبات گیاهی مفید است که فواید زیادی را برای سلامتی به ارمغان می آورد.عسل همچنین دارای خواص ضد قارچی و ضد باکتری است. مطالعات نشان می دهد خوردن عسل و مخلوط کردن آن با گیاهان، میوه ها و سایر مواد غذایی می تواند به تقویت خواص درمانی کمک کند.در طول تاریخ این مسأله ای شناخته شده بوده که عسل می تواند به عنوان درمانی خانگی برای گلودرد و سرماخوردگی (در هنگامی که به آن آب لیمو نیز اضافه شود) و درمان ورم معده (همراه با زنجبیل) و برای تسکین درد دندان (به همراه میخک) و درمان درد عضلات (از طریق مخلوط کردن آن با آب نارگیل) مورد استفاده قرار گیرد.

نعنا: برگ‌های نعنا دارای کالری کمی هستند، به دلیل داشتن میزان بالایی فیبر، از سوء هاضمه جلوگیری می کنند و کلسترول بالا را کاهش می دهند همچنین خطر افزایش وزن و چاقی را کاهش می دهند. نعنا در سطحی گسترده به عنوان اسانس در شیرینی جات و نوشیدنی ها و نیز خمیرهای دندان و خشبوکننده های دهان استفاده می شود. نعنا گوارش را تقویت کرده و از حالت تهوع جلوگیری می کند. این ماده همچنین در درمان برخی از مشکلات دستگاه تنفسی، افسردگی و احساس خستگی کمک می کند و دارای خاصیت از بین بردن بوی بد دهان است.

سیر: سیر از خاصیت ضدویروسی و ضدباکتری برخوردار است و در تولید گلبول های سفید خون نقشی مؤثر دارد. سیر غنی از ترکیبات گوگردی است که به افزایش سطح گلوتاتیون کمک کند؛ گلوتاتیون خود آنتی اکسیدانی است که می تواند به کاهش استرس کمک کند. مطالعات نشان داده است مصرف منظم سیر می تواند در مقابله با استرس و کاهش علائم اضطراب کمک کند.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲