بدن چگونه کالری می‌سوزاند؟

■ **دانستن اینکه سوخت‌وساز بدن چگونه است و کالری‌ها چطور مصرف می شوند دغدغه بسیاری از افراد است که به دنبال یک وزن ایده‌آل هستند.**

گروه بهداشت و سلامت- اغلب به ما گفته می‌شود که تنها کاری که باید انجام دهید این است که وزن خود را در وضعی سالم نگه دارید و برای این کار اطمینان حاصل کنید که میزان کالری دریافتی شما برابر با کالری مصرف شده است. اگر کالری یا انرژی بیشتری نسبت به میزان مصرفی خود دریافت کنید، وزن خود را افزایش می‌دهید. اگر خروجی بیشتر از ورودی باشد، وزن را از کم کرده‌اید. هنگام ورزش کردن مشغول سوزاندن کالری هستیم و ۵۵ تا ۷۰ درصد از آنچه می‌خوریم و می‌نوشیم صرف واکنش‌های شیمیایی نامرئی در بدن ما می‌شود، واکنش‌هایی که برای زنده ماندن ما ضروری هستند.

اغلب ما وقتی به سوخت‌وساز فکر می‌کنیم فقط ورزش جلوی چشممان می‌آید در حالی که کل سلول‌های بدن ما هر روز در حال سوخت‌وساز هستند. محاسبه کل مصرف انرژی به ما می‌گوید که برای زنده ماندن چقدر کالری نیاز داریم. همچنین به ما می‌گوید که بدن چگونه کار می‌کند.

اگرچه دانشمندان حداقل یک قرن است که سوخت‌وساز را مطالعه می‌کنند، اما نتوانسته‌اند آن را به اندازه کافی اندازه گیری کنند. واضح است که هرچه فرد بزرگ‌تر باشد سلول‌های بیشتری دارد و بنابراین کالری بیشتری در روز می‌سوزاند. اما ارزیابی اینکه آیا متغیرهایی مانند سن، جنس، شیوه زندگی و بیماری بر میزان مصرف انرژی ما تأثیر می‌گذارد یا خیر بسیار سخت‌تر است. این فقدان داده‌ها منجر به مفروضاتی شد که ریشه در تجربیات شخصی دارند: به عنوان مثال، تغییرات هورمونی قابل توجهی مانند آنچه در دوران بلوغ و یائسگی رخ می‌دهد باعث افزایش یا کاهش سوخت‌وساز ما می‌شود و ما را وادار می‌کند کالری بیشتر یا کمتری در روز بسوزانیم.

تصور می‌شود که مردان به طور ذاتی سوخت و ساز سریع‌تری نسبت به زنان دارند، زیرا به نظر می‌رسد که آن‌ها راحت‌تر وزن کم می‌کنند، یا اینکه مصرف انرژی ما در میانسالی کند می‌شود و باعث افزایش تدریجی و اجتناب ناپذیر وزن می‌شود.

مدتهاست که محققان با اندازه‌گیری میزان دی اکسید کربنی که به عنوان یک محصول جانبی تولید می‌کنیم، میزان کالری سوزانده شده را محاسبه می‌کنند. اما معمولاً افراد باید در آزمایشگاه باشند تا آزمایشات لازم را انجام دهند، بنابراین نتایج این مطالعات فقط سوخت‌وساز آن‌ها را در حالت استراحت، در یک لحظه مشخص را نشان می‌دهد.

ماه گذشته، مقاله‌ای با بیش از ۸۰ نویسنده منتشر شد که نشان داد که بسیاری از تصورات ما در مورد سوخت‌وساز غلط است. با استفاده از داده‌های جمع‌آوری شده قبلی از بیش از ۶ هزار و ۴۰۰ نفر نفر که از ۸ روز تا ۹۵ سال سن داشتند و با اندازه بدن و میزان چربی و ماهیچه‌های موجود، دریافتند که سوخت‌وساز ما به طور کلی از چهار مرحله مختلف عبور می‌کند.

سوخت‌وساز نوزادان مشابه سوخت‌وساز بزرگسالان است. سپس، در سن یک ماهگی میزان سوخت‌وساز آنها به سرعت افزایش می‌یابد، بین ۹ تا ۱۵ ماهگی، بیش از ۵۰ درصد بیشتر از یک بزرگسال سوخت‌وساز دارند. یک بزرگسال حدود ۴ هزار کالری در روز می‌سوزاند. وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده تخمین می‌زند که به طور متوسط، زنان بالغ بین ۱۶۰۰ تا ۲ هزار و ۴۰۰ کالری در روز و مردان بالغ بین ۲ هزار تا ۳ هزار کالری نیاز دارند. بین ۱ تا ۲ سالگی، مصرف انرژی کاهش می‌یابد و تا سن ۲۰ سالگی همچنان در حال سقوط است.

از آنجا، تا ۴۰ سال آینده ثابت می‌ماند حتی در دوران بارداری و یائسگی؛ در ۵۵ سالگی به اندازه ۲۵ سالگی کالری می‌سوزانید. در حدود ۶۰ سالگی، مصرف انرژی دوباره شروع به کاهش می‌کند و این کار را تا پایان عمر ادامه می‌دهد. به گفته محققان، مردان سوخت‌وساز سریع‌تری نسبت به زنان ندارند. در عوض، آن‌ها تمایل دارند کالری بیشتری بسوزانند زیرا معمولاً نسبت بیشتری از ماهیچه ها را دارند، که از انرژی بیشتری نسبت به چربی استفاده می‌کند.

مدتهاست که محققان با اندازه‌گیری میزان دی اکسید کربنی که به عنوان یک محصول جانبی تولید می‌کنیم، میزان کالری سوزانده شده را محاسبه می‌کنند. اما معمولاً افراد باید در آزمایشگاه باشند تا آزمایشات لازم را انجام دهند، بنابراین نتایج این مطالعات فقط سوخت‌وساز آن‌ها را در حالت استراحت، در یک لحظه مشخص را نشان می‌دهد.

اندازه و تنوع نمونه، محققان را قادر می‌سازد تا الگوی مشترکی را در نحوه تغییر سوخت‌وساز با افزایش سن مشاهده کنند. اما تغییرات فوق العاده در میزان سوخت‌وساز افراد وجود دارد که حاصل عوامل دیگر مانند ژن ها و شیوه زندگی و عادات است.

در حال حاضر، پرسش‌های زیادی هنوز بی‌جواب مانده‌اند. به عنوان مثال، چگونه سوخت‌وسازهای سریع‌تر کودکان و کندتر در بزرگسالان باید بر توصیه‌های تغذیه‌ای و دوز دارو تأثیر بگذارد؟ ارتباط بین کاهش سوخت‌وساز، در حدود ۶۰ سالگی افزایش بیماری مزمن چیست؟

در هر حال داروهایی برای اثرگذاری بر سوخت‌وساز وجود دارند و نشان داده شده است که طول عمر موش‌های آزمایشگاهی را افزایش می‌دهند. محققان این نظریه را مطرح کرده‌اند که سلول‌های پیر از انرژی کمتری استفاده می‌کنند، زیرا تعمیر و نگهداری مورد نیاز برای جلوگیری از بیماری را کمتر انجام می‌دهند. با این حال، دانستن اینکه چه زمانی سوخت‌وساز به طور طبیعی تغییر می‌کند، باید به محققان در اصلاح مفاهیم سلامتی در هر سنی کمک کند.

۸ سبزی خاص که فواید شگفت انگیزی دارند

گروه بهداشت و سلامت- سبزیجات برگ دار حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر فراوان هستند و ارزش غذایی بالا و کالری کمی دارند.

اگر فردی بتواند از رژیم غذایی سرشار از سبزیجات برگدار پیروی کند، مزایای بسیاری از جمله محافظت در برابر بسیاری از بیماری‌ها را برای خود تضمین می‌کند.

در این گزارش بهترین سبزیجات برگدار که می‌توانند با هدف بهبود سلامت کلی به رژیم غذایی اضافه شوند آورده شده است:

۱-گل کلم

به کلم پیچ نیز معروف است و یکی از مفیدترین سبزیجاتی است که افراد می‌توانند در سراسر جهان از آن استفاده کنند. می‌توان آن را به صورت آب پز یا خام مصرف کرد و دارای ارزش‌های مفید زیادی مانند ویتامین‌ها، آنتی اکسیدان‌ها و مواد معدنی برای بدن است.

خوردن یک فنجان کلم پیچ خام ۶ برابر بیشتر از رژیم غذایی کامل بدن، ویتامین K، دو برابر ویتامین A، بیش از مقدار کافی ویتامین C و آنتی اکسیدان‌های موجود در آن را تامین می‌کند.

۲-میکروجرین

گیاه سبز ناقصی است که دانه و گیاه تولید می‌کند و عمدتا برای تزئین ظروف غذا استفاده می‌شود، اما با این وجود، برای بدن انسان بسیار مفید است. این گیاه کوچک حاوی ویتامین‌های "E"، "K" و "C" است "که برای نیاز بدن کافی است و مصرف کالری را که ممکن است باعث چاقی شود کاهش می‌دهد.

۳-کولارد سبز

این برگ‌ها شباهت زیادی به کلم پیچ و پیاز سبز دارند و با برگ‌های متراکم با طعم تلخ مشخص می‌شوند. گیاه کولارد سبز سرشار از کلسیم و ویتامین A و همچنین حاوی ویتامین B۹ و ویتامین C است که به بدن کمک می‌کند تا بهبود یابد.

کولارد یکی از بهترین منابع ویتامین K برای بدن انسان است و همچنین می‌تواند سطح انرژی را در انسان به میزان قابل توجهی بهبود بخشد، خطر شکستگی لگن را کاهش داده و از سلامت استخوان‌ها حمایت کند.

۴-برگ چغندر

برگ چغندر سبز (یا چغندر) منبع خوبی از تغذیه است، زیرا سرشار از پتاسیم، فیبر، کلسیم و ویتامین‌های "A" و "K". است. این برگ‌ها حاوی آنتی اکسیدان‌هایی مانند کاروتن و لوتئین است و به کاهش برخی از مشکلات چشمی مانند دژنراسیون ماکولا و آب مروارید.

۵-کلم

کلم از چند لایه برگ ضخیم تشکیل شده است و علیرغم متداول بودن آن، مردم معمولاً آن را به عنوان گیاهی که با روغن گیاهی، روغن یا سایر مواد مغذی که ارزش غذایی آن را کاهش می‌دهد پخته می‌پزند. کلم خطر ابتلا به سرطان به ویژه سرطان مری کمک می‌کند، اما اگر به صورت خام یا جوشانده مصرف شود و یک غذای تخمیر شده باشد، می‌تواند سلامت دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بدن را افزایش داده و همچنین به کاهش وزن کمک کند.

۶-شاهی

گیاهی است برگ دار که دارای خواص شگفت انگیز درمانی است و از دیرباز به عنوان داروی گیاهی شناخته شده است و برای سلامتی مفید است، زیرا سلول‌های بنیادی سرطانی را هدف قرار داده و توانایی تکثیر سلول‌های سرطانی را کاهش می‌دهد. می‌توان آن را به راحتی به غذاهای مختلف اضافه کرد و نیازی به آماده سازی ندارد.

۷-اسفناج

این گیاه تولید گلبول‌های قرمز خون را افزایش داده و ظاهر نقایص لوله عصبی را کاهش می‌دهد و سرشار از اسید فولیک است که در پیشگیری از چندین بیماری کمک می‌کند. توصیه می‌شود که با هدف بهبود سلامت عمومی و ایمن سازی در برابر بیماری‌های مختلف فرد یکبار در روز اسفناج خام بخورد.

۸-کاهو

یکی از انواع سبزیجات غنی از ویتامین A و K است و طبق بسیاری از مطالعات، خوردن منظم کاهو ممکن است سطح چربی‌ها را در خون انسان بهبود بخشد و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

معجزه مصرف پوست سیب

گروه بهداشت و سلامت- دانشمندان انجمن تحقیقات سرطان آمریکا به این نتیجه رسیده اند که مصرف پوست سیب در برابر سلول‌های سرطانی تاثیر دارد. سیب یکی از پرطرفدارترین میوه هاست و به علت اینکه حاوی مقدار زیادی ویتامین است برای درمان بیماری‌های گوناگون موثر خواهد بود. این میوه دارای توانایی های ضدسرطان قوی بوده که بدن را از شر سلول‌های سرطانی ایمن نگه می دارد و این امر یکی از بهترین مزایای سیب است. دانشمندان انجمن تحقیقات سرطان آمریکا هم موافق هستند که مصرف سیب می تواند خطر ابتلا به سرطان پانکراس را تا ۲۳ درصد کاهش دهد و همچنین چند ترکیب در پوست سیب، نشان می دهد که پوست سیب هم پتانسیل رشد در برابر سلول‌های سرطانی را دارد که، توسط محققان دانشگاه کورنل مشخص شده است. علاوه بر این، سرطان کولورکتال را می توان با مصرف فیبر از بین برد بنابراین دفعه بعد که پوست سیب را در زباله می اندازید، به ارزش غذایی آن فکر کنید.

سیب حاوی مقدار زیادی فیبر است و زمانی که سیب می خوریم فیبرهای محلول با چربی‌های روده رقابت می کنند. این رقابت بین الیاف و چربی، باعث کاهش جذب (LDL) چگالی لیپوپروتئین و سطح کلسترول بد و یا افزایش جذب (HDL)، چربی لیپو پروتئین و کلسترول خوب می‌شود که این باعث تنظیم و یا از بین رفتن کلسترول‌های مضر در بدن می‌شود.

سیب دارای آنتی اکسیدان است که در سیب‌های قرمز خوشمزه بیشتر یافت می‌شود. این آنتی اکسیدان، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند تا دفاع طبیعی بدن را ایجاد کند. سایر مواد مغذی موجود در سیب، ویتامین c است که دارای خواص ضد التهابی است به همین دلیل است که سیب به عنوان تقویت کننده‌های ایمنی بالا شناخته شده است.

آزمایش انجام شده بر روی موش‌ها نشان داد که مصرف منظم سیب در رژیم غذایی، باعث افزایش دوز بالای انتقال دهنده‌های عصبی به نام استیل کولین می‌شود. همچنین در آلزایمر، سلول‌های عصبی مغز آسیب می‌بینند و آب سیب که حاوی فلاونوئیدها است به بهبود سلول‌های آسیب دیده کمک می کند. بنابراین، نوشیدن آب سیب می تواند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد و می تواند در برابر کوچک شدن و نابودی مغز مبارزه کند. فیتوکمیکال‌ها و پلی فنول‌ها، مواد شیمیایی‌ای هستند که به سیب خواص درمانی می‌دهند و می توانند به بهبود آسم، مشکلات تنفسی و بهبود عملکرد کلی ریه‌ها کمک کنند. تحقیقات نشان می‌دهد، کودکانی که به طور منظم و مداوم آب سیب مصرف می کنند به نسبت افرادی که به ندرت آب سیب مصرف می‌کنند، خطر کم تری برای ابتلا به حملات آسمی و مشکلات تنفسی و خس خس کردن دارند. در مقابل، خوردن کامل سیب به نظر نمی‌رسد که برای آسم و مشکلات تنفسی و خس خس کردن کودکان مفید باشد. یکی دیگر از فواید سلامتی مهم سیب این است که، با رادیکال‌های آزاد بی اکسیژن که باعث دیابت می‌شوند، مبارزه می کند. سیب، غنی از فیبرهای محلول است، کلیدی برای تغییر نوسانات قند خون. میزان بالای فیبر محلول، پکتین موجود در سیب، به وسیله انتقال قند به جریان خون به میزان کم، به کنترل قند خون کمک می کند. زنانی که حداقل یک سیب در روز می خورند، ۲۸ درصد کمتر به دیابت نوع دو مبتلا می‌شوند، به نسبت افرادی که سیب نمی‌خورند.

میوه تازه، خشک یا یخ زده؛ کدام بهتر است؟

گروه بهداشت و سلامت- اگرچه توصیه‌های فراوانی در خصوص مصرف میوه‌ها وجود دارد؛ اما شاید برخی در خصوص شکل مصرف آن پرسش‌هایی داشته باشند. شاید شما هم بارها این جمله را شنیده باشید: «میوه جات و سبزیجات بیشتر بخورید». این جمله یکی از توصیه‌های بسیار رایجی است که برای داشتن بدنی سالم بسیار آن را می‌شنویم. اما زمانی که صحبت از خوردن میوه بیشتر به میان می‌آید، ما پیام‌های متفاوتی در خصوص اینکه کدام میوه سالم است، دریافت می‌کنیم. برخی می گویند قند میوه بدین معناست که خوردن آن‌ها آنچنان هم که کارشناسان توصیه می‌کنند، سالم نیست.

این در حالی است که برخی افراد دیگر توصیه می‌کنند بدین دلیل که قند موجود در آن طبیعی است و داخل بافت‌های میوه وجود دارد، مصرف آن سالم است. از سوی دیگر، طیف گسترده‌ای از محصولات میوه‌ای وجود دارد که شما می‌توانید آن‌ها را خریداری کنید که از جمله آن‌ها می‌توان به میوه‌های خشک شده و میوه‌های خشک یخ زده اشاره کرد؛ بنابراین زمانی که صحبت از تغذیه سالم می‌شود، این سؤال مطرح می‌شود که کدام میوه بهتر است و این محصولات چگونه با همدیگر مقایسه می‌شوند.

مواد موجود در میوه‌ها

این نظریه که میوه برای شما سالم است، تا حد زیادی مبتنی بر این حقیقت است که بسیاری از میوه‌ها کم کالری بوده و سرشار از مواد مغذی هستند. مواد مغذی میوه‌ها شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و ترکیبات زیست فعال (که به عنوان پلی فنول‌ها و کارتنوئیدها شناخته می‌شوند) است. میوه‌ها همچنین شامل قند هستند که میزان آن می‌تواند متفاوت باشد. برخی از آن‌ها به مانند زغال اخته و شاه توت دارای میزان قند کمی هستند. اما برخی از میوه‌های گرمسیری دارای سطح بالایی از قند اند. این میوه‌ها شامل انبه (۱۴ درصد) و «نان صحرایی» یا همان «جک فروت» (۱۹ درصد) می‌شود. نوع قند میوه‌ها نیز بسته به نوع میوه و مقدار رسیده بودن آن متفاوت است. به طور کلی، رایج‌ترین قند موجود در میوه، «فروکتوز» است که به کل معمول، ۴۰ تا ۵۵ درصد از قند بیشتر میوه‌ها را تشکیل می‌دهد. ساکاروز (یا همان شکر معمول که سر میز استفاده می‌کنیم) نیز بقیه را شامل می‌شود.

در حالی که ممکن است برخی از مردم بگویند فروکتوز بدتر از قندهای دیگر است، اما برای این حرف شواهد اندکی وجود دارد.

میوه یخ زده

به طور کلی انجماد در مقایسه با روش‌های دیگر مانند کنسرو کردن و در یخچال نگه داشتن، راه خوبی برای حفظ مواد مغذی است. از سوی دیگر آب شدن یخ میوه نباید به از دست دادن مواد مغذی قابل توجهی در میوه منجر شود.

میوه خشک

خشک شدن (از دست دادن آب) سبب تجمع قند میوه می‌شود. به طور مثال، قند زردآلو از ۹.۵ درصد در حالت تازه، به ۵۴.۲ درصد در حالت خشک شده می‌رسد.

زردالو خشک شده

به همین دلیل است که میوه‌های خشک شده را به عنوان «بمب قندی» توصیف می‌کنند.

با این حال سازمان جهانی بهداشت میوه‌های خشک شده را به عنوان مواردی که ما باید آن‌ها را در رژیم غذایی مان محدود کنیم، دسته بندی نمی‌کند. میوه‌های خشک همچنین شش برابر نوع تازه شان انرژی بیشتری دارند؛ بنابراین اگر می‌خواهید که مراقب وزن خود باشید، حواستان به حجم میوه‌های خشکی که مصرف می‌کنید، باشد. اما این همه مسأله در خصوص میوه‌های خشک نیست؛ بلکه میوه خشک آثار مثبتی نیز دارند. خشک کردن میوه سبب می‌شود تا سطح برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی در آن افزایش یابد. این بدان معناست که مصرف ۳۰ گرم زردآلوی خشک شده می‌تواند بیش از ۵ درصد از مقدار توصیه شدن برای مصرف آهن خاصیت داشته باشد. حال اگر شما بخواهید همین میزان ماده معدنی را از زردآلو تازه بدست آورید، باید ۱۷۵ گرم زردآلوی تازه مصرف کنید.

سخن پایانی

با در نظر گرفتن تمامی این موارد، تلاش کنید میوه بیشتری مصرف کنید. اگر شما میوه‌های خشک را انتخاب می‌کنید، باید بدانید این محصولات حاوی قند بیشتری نسبت به محصول تازه خود هستند؛ هرچند برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی شان بیشتر است.

با عوامل به وجود آورنده درد گردن آشنا شوید

گروه بهداشت و سلامت- عوامل، اختلالات و بیماری‌های مختلفی وجود دارند که می‌توانند باعث بروز درد در گردن و نواحی اطراف آن شوند. انجمن ارتوپدی و جراحی تروما در آلمان اعلام کرد که دلایل تورم گردن شامل مواردی، مانند گلو درد و موارد جدی مانند سرطان غدد لنفاوی است.

این انجمن توضیح داد که تورم گردن ممکن است به دلیل کیست گردن، آبسه یا انسداد ورید بزرگ گردن باشد که به دلیل لخته شدن خون ناشی از برخی اقدامات پزشکی مانند ضربان سازی باشد. تورم گردن ممکن است نشان دهنده التهاب غدد لنفاوی ناشی از عفونت باکتریایی یا ویروسی در ناحیه از سر مانند گلودرد استرپتوکوک یا ناشی از بیماری خاصی مانند سل، سفلیس، یا سرطان غدد لنفاوی باشد. علت تورم گردن ممکن است به دلیل غده تیروئید باشد، مانند گواتر یا سرطان تیروئید یا بیماری‌های غدد بزاقی مانند بزرگ شدن غده پاروتید باشد.

روش درمان این عارضه

-لخته خون داخل ورید با دارو درمان می‌شود و از داروها برای درمان سیالادنیت استفاده می‌شود، در حالی که غده ملتهب ممکن است نیاز به جراحی داشته باشد.

-اگر تورم در گردن ناشی از فیستول در گردن یا آبسه باشد، باید از عمل جراحی برای خارج کردن آن استفاده کرد.

-اگر علت متورم شدن غدد لنفاوی پیدا نشود یا نشانه‌هایی از بیماری جدی مانند لنفوم وجود داشته باشد، غدد لنفاوی با جراحی برداشته شده و در آزمایشگاه بررسی می‌شود.

-گواتر با دارو، جراحی یا ید درمانی (رادیواکتیو) بسته به علت و وسعت بیماری، درمان می‌شود.

توصیه می‌شود برای تعیین علت اصلی تورم گردن و درمان به موقع با پزشک مشورت کنید.

دکه مطبوعات

صنایع چوب حلاج کیش
کلیه سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۶۹۸۲۵۲۰