

نکاتی درباره بهترین زمان مصرف میوه ها

مصرف میوه با معده خالی باعث می شود که قند موجود در میوه با سرعت بالاتری وارد جریان خون شود و این دقیقاً همان چیزی است که یک بیمار دیابتی باید شدیداً از آن پرهیز کند.

گروه بهداشت و سلامت - قطعاً تاکنون بارهای بار با اطلاعات متفاوتی در خصوص بهترین زمان مصرف میوه ها رو به رو شده اید. از توصیه به مصرف میوه با معده خالی گرفته تا رعایت فاصله زمانی مناسب با وعده های غذایی. نسلکات مختلفی در این زمینه وجود دارد. اما رویکرد صحیح چیست؟ مواردی که در ادامه ارائه می شوند، با استناد به پژوهش های منتشر شده توسط مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا استخراج و گردآوری شده اند.

نکته شماره ۱: میوه را با معده خالی مصرف کنید

اگر سبزی به وب سایت ها و صفحات تغذیه ای بزنید، جمله معروف "میوه را با شکم خالی بخور"

را همه جا خواهید دید. به نظر می رسد که مصرف میوه همراه با غذا ضمن کند کردن روند هضم، سبب تخمیر یا پوسیده شدن ماده غذایی نیز بشود. هرچند این موضوع همچنان به صورت علمی به تایید نرسیده است و نمی توان از تخمیر غذا در معده با اطمینان صحبت کرد. علاوه بر این خوردن میوه توام با غذا و با فاصله پس از آن، سبب ایجاد گاز، درد معده و ناراحتی های گوارشی دیگر هم خواهد شد. در مطالعه ای دیده شده است که در افراد سالم، فیبر میوه زمان لازم به منظور تخلیه نیمی از محتویات معده را از میانگین ۷۲ دقیقه به ۸۶ دقیقه افزایش می دهد و به بیان دیگر فرآیند هضم را کندتر از حالت عادی می سازد. بر اساس برخی از مقالات، محیط

مصرف میوه با معده خالی باعث می شود که قند موجود در میوه با سرعت بالاتری وارد جریان خون شود و این دقیقاً همان چیزی است که یک بیمار دیابتی باید شدیداً از آن پرهیز کند. به این توجه به این موضوع، خوردن میوه همراه با وعده غذایی سرشار از پروتئین، فیبر یا چربی بهترین انتخاب برای دیابتی ها خواهد بود. چرا که مصرف مژکور آزاد سازی غذا در روده کوچک را کندتر می کنند. در ادامه قند کمتری در یک زمان واحد جذب شده و منجر به افزایش سطح خون نمی شود.

به عنوان مثال بر اساس مطالعه ای در افراد دیابتی، ۷.۵ گرم فیبر محلول که در میوه ها وجود دارد قادر است افزایش قند خون پس از غذا را تا ۲۵ درصد کاهش دهد.

نکته شماره ۳: آزاد هستی با رعایت فاصله زمانی غذاهای اصلی، هر

میوه با شکم خالی به هیچ عنوان توصیه نمی شود. برخی تصور می کنند که این افراد به علت درگیری با مشکلات گوارشی، با خوردن میوه و حفظ فاصله زمانی آن از وعده های غذایی هضم را بهبود بخشیده و از نفخ و درد معده جلوگیری خواهند کرد.

زمانی از روز میوه مصرف کنید گاهاشنیده می شود که بهتر است پس از ساعت ۲ ظهر از خوردن میوه اجتناب بشود. به نظر می رسد که این قانون بخشی از رژیم ۱۷ روزه باشد. بر اساس این تئوری مصرف میوه پس از ساعت ۲ ظهر سبب افزایش قند خون می شود زیرا بدن زمان لازم برای تثبیت پیش از خواب را ندارد و همین امر می تواند به بالا رفتن وزن منجر شود.



با این حال اگر فرد در کنترل قند خون خود دچار مشکل باشد، اجتناب از مصرف میوه در ساعات صبح توصیه می شود. زیرا دیده شده که در این ساعات از روز هورمون ها در بالاترین سطح قرار دارند و به همین علت اختلال عدم تحمل نیز شدیدتر است.

احساس سیری به فرد، غذای موجود در بشقاب و به دنبال آن کارایی دریافتی را کاهش می دهد. **دیابت تیپ ۲** - همانطور که پیش تر نیز ذکر شد، خوردن میوه همراه با غذا (یعنی حالتی که معده خالی نباشد) برای افراد مبتلا به دیابت ضروری خواهد بود. اگر این دسته از افراد میوه را با شکم خالی مصرف کنند، بدن خود را در معرض خطر افزایش قند خون بیشتری قرار می دهند.

دیابت بارداری - دیابت بارداری وضعیتی است که به واسطه تغییرات هورمونی و قرار گیری بدن در شرایط حاملگی ایجاد می شود. در این بتوان تغییر هورمون ها طی دوره بارداری سبب عدم تحمل به کربوهیدرات خواهد شد. همانند بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲، در این دسته نیز مصرف میوه همراه با غذا انتخاب بهتری به شمار می رود.

با این حال اگر فرد در کنترل قند خون خود دچار مشکل باشد، اجتناب از مصرف میوه در ساعات صبح توصیه می شود. زیرا دیده شده که در این ساعات از روز هورمون ها در بالاترین سطح قرار دارند و به همین علت اختلال عدم تحمل نیز شدیدتر است.

شوید: از محتوای تغذیه ای تا مکمل های دارویی این گیاه شگفت انگیز

خواص ضد سرطانی باشد. سایر فواید بالقوه خصوصیات آنتی باکتریالی: عصاره شوید حاوی ترکیبات آنتی باکتریالی است که می تواند به صورت بالقوه با باکتری های مضر مانند کلبسیلا پنومونیه و استافیلوکوکوس اورئوس مقابله کند. **سلامت استخوانی:** شوید متشکل از کلسیم، منیزیم و فسفر است که همگی برای سلامت استخوان حیاتی هستند.

می شود که مطالعات انسانی بیشتری در این زمینه انجام شود. **خواص ضد سرطانی** - منموثرترین ها دسته از ترین ها هستند که ترکیبات طبیعی گیاهی به شمار می روند و به واسطه خواص ضد سرطانی، ضد ویروسی، ضد قارچی و ضد التهابی خود شناخته می شوند. آنها معمولاً در اسانس های گیاهی مانند شوید وجود دارند و به نظر می رسد که بتوانند با برخی از سرطان ها مقابله کنند.

مصرف هر روز شوید می تواند به کاهش وزن منجر شود. **کاهش چربی، قند خون و پیشگیری از امراض قلبی - عروقی** - سطح بالای چربی و قند خون به ویژه به صورت مزمن بسیار نگران کننده خواهد بود. ایزن وضعیت به بیماری های قلبی عروقی، مسدود شدن عروق خونی، مقاومت به انسولین، سندرم متابولیک و دیابت نوع ۲ منجر می شود. شوید یکی از موثرترین گیاهان در راستای کمک به کاهش چربی و قند خون محسوب می شود و مورد تایید پزشکان سراسر جهان است. طبق پژوهشی که به وسیله انتشارات جان وایلی و پسران در اختیار علاقه مندان قرار گرفته است، مصرف روزانه دوزهای کنترل شده از عصاره شوید (مانند مکمل های دارویی این گیاه) توانست به سطح معنی داری قند خون ناشتا و منسوب چربی در بیماران را کاهش دهد. با این حال همچنان توصیه

شوید تازه و مکمل های دارویی آن چه فوایدی برای بدن دارند؟

ویتامین و ماده معدنی ضروری از جمله ویتامین ث، منگنز و ویتامین آ به شمار می رود. ویتامین آ خود یک ماده مغذی ضروری مهم برای کمک به حفظ بینایی و حمایت از سلامت سیستم ایمنی بدن است. این ویتامین همچنین در سیستم تولید مثل مردانه و زنانه نیز نقش ارزشمنی ایفا می کند. این گیاه در عین حال منبع خوبی از منگنز است. هرچند بدن انسان به مقادیر بسیار کمی از آن نیاز دارد، اما منگنز برای عملکرد طبیعی مغز، سیستم عصبی و متابولیسم کل بدن ضروری است. علاوه بر این شوید تازه ۱ درصد DV کلسیم، منیزیم، پتاسیم، ریبوفلاوین و روی را هم در خود جای می دهد.

دانه های شوید نیز مزایای تغذیه ای مشابهی را به خود اختصاص می دهند. یک قاشق غذاخوری (معادل ۶.۶ گرم) دانه شوید حاوی ۸ درصد DV کلسیم، ۶ درصد آهن و ۱۵ تا ۲۰ درصد منیزیم، منگنز، فسفر و پتاسیم است.

محدود به مصارف آشپزی نمی شود. بر اساس مقاله ای که اطلاعات کامل آن از طریق مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا قابل دسترسی است، این گیاه سرشار از مواد مغذی متعددی است و به طور سنتی برای درمان یک سری از بیماری ها مانند مشکلات گوارشی، کولیک نوزادان و بوی بدن دهان استفاده می شود.

محتوای تغذیه ای شوید - یک فنجان (۹ گرم) شوید تازه به طور تقریبی متشکل از محتویات زیر خواهد بود: **کالری:** ۴ **ویتامین ث:** ۸۰ درصد از مقدار DV **منگنز:** ۵۰ درصد DV **ویتامین آ:** ۴ درصد DV **فولات:** ۳ درصد DV **آهن:** ۳۰ درصد DV **شوید تازه کالری بسیار کمی دارد اما منبع فوق العاده ای از چندین**

گروه بهداشت و سلامت - شوید تازه کالری بسیار کمی دارد اما منبع فوق العاده ای از چندین ویتامین و ماده معدنی ضروری از جمله ویتامین ث، منگنز و ویتامین آ به شمار می رود. شوید با نام علمی Anethum graveolens، گیاهی یک ساله یا دو ساله است که در انواع غذاهای آسیایی و اروپایی مورد استفاده قرار می گیرد. گفته می شود که شوید در اصل بومی ایران، هند و مصر بوده است و طی زمان به قاره های اروپا و آمریکا راه یافته است. گیاه مورد نظر دارای ساقه های پارکی، برگ های نرم و دانه های قهوه ای بومی شکل است. در حالی که برگ ها طعمی شیرین و علفی دارند، عطر و بوی شوید بیشتر به بدن آن مربوط می شود.

کافئین: از چای و قهوه تا راهکاری برای سلامت پوست

گروه بهداشت و سلامت - کافئین یک مقبض کننده عروق است و از این رو استفاده موضعی از آن به منظور کاهش التهاب، قرمزی، پف و تورم از مسیر کاهش جریان خون ناحیه ای، چندان دور از ذهن به نظر نمی رسد. کافئین یک ترکیب شیمیایی خوراکی است که در گیاهان مختلفی نظیر قهوه، کاکائو، کولا و چای یافت می شود و قادر به القای احساس بیداری است.

به طور ویژه این ماده آلکالوئیدی از دسته متیل گرانیتین ها به شمار می رود که خواص مشابهی با تتوئیلین دارد. هرچند فرم های خوراکی کافئین سال ها است که توسط مردم سراسر جهان مورد استفاده قرار می گیرد، اما به تازگی توجه بیشتری به انواع موضعی آن و مزایایی که می تواند برای سلامت پوست انسان داشته باشد شده است.

کافئین برای پوست: دستور العمل کامل

نظر شما در این زمینه چیست؟ آیا چند قطره از سرم های پوستی حاوی کافئین یا کرم های دور چشم، برای پوست مفید هستند؟ کافئین یک مقبض کننده عروق است و از این رو استفاده موضعی از آن به منظور کاهش التهاب، قرمزی، پف و تورم از مسیر کاهش جریان خون ناحیه ای، چندان دور از ذهن به نظر نمی رسد. البته این همه ماجرا نیست. شرکت های تولیدکننده دارند که معتقد هستند افزودن ماده مذکور به کرم های دور چشم، سرم های پوستی و حتی کرم های لاغری موثر خواهد بود. شماری از آنها ادعا می کنند که کافئین حتی قادر به کاهش سلولیت خواهد بود!

دکتر جان جی زامپلا استادیار گروه پوست رونالد او. پرلمن می گوید: مطالعاتی که تنها به امروز در

مدت ۶ هفته روی ران ها و ناحیه داخلی بازوهای خود امتحان کنند. پس از گذشت زمان آزمایش، ۱۲ نفر گزارش کردند که سلولیت آنها بهبود یافته است. همچنین طی این ۶ هفته به طور متوسط اندازه دور ران ها ۰.۷ سانتی متر و قسمت بالای بازو ها هم ۰.۸ سانتی متر کاهش داشت. اما لازم به ذکر است که مطالعه به علت عدم تعریف گروه کنترل و جامعه آماری نامشخص از محتوای رژیم غذایی انتقال یافته از والدین شما باشد، کافئین تاثیر چندانی نخواهد داشت. همین موضوع در خصوص قرمزی نیز صدق می کند. اگر التهاب و قرمزی به صورت مقطعی به وجود آمده و شدت متوسطی داشته باشد، می توان به درمان با کافئین امیدوار بود. این در حالی است که قرمزی ایجاد شده در اثر روزاسه متوسط تا شدید نیازمند درمان اختصاصی خود خواهد بود. و اما سلولیت، در این مورد داستان مقداری متفاوت است. طبق مقاله ای که از طریق انتشارات جان وایلی و پسران در اختیار علاقه مندان قرار گرفته است، کافئین علاوه بر محدود سازی عروق خونی و ایجاد انقباض در آنها، می تواند آنزیم های تجزیه کننده چربی را نیز فعال کند. به همین دلیل ممکن است که در کاهش سلولیت ها هرچند به صورت جزئی موثر واقع شود.

در این مطالعه محققان از ۱۵ نفر داوطلب خواستند که کرم های ضد سلولیت حاوی کافئین را ۲ بار در روز و به **مزایای اثبات شده و احتمالی** همانطور که گفته شد فواید کافئین برای درمان اختلالات پوستی و شفاف سازی آن با چالش های زیادی همراه است. در این میان یک سری از مزایای اثبات رسیده اند و در خصوص برخی دیگر اختلاف نظر وجود دارد. به طور کلی مجموع مزایای ساده شیمیایی کافئین به صورت زیر خواهد بود: **کاهش پف و تورم:** کافئین موضعی مساهد ای عالی برای بهبود صورت زیر خواهد بود. **کاهش پف و تورم:** کافئین موضعی مساهد ای عالی برای بهبود صورت زیر خواهد بود. **تولید کلاژن:** به نظر می رسد که روغن دانه قهوه سبزه که متشکل از کافئین است، به افزایش کلاژن و الاستین کمک کرده باشد.



دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه
هر زمان هم برف نبارد، اما هیچ گاه دنیای لحاظ میدان نبوده ایم!

دستاوردهای تریه گردی مدیران شهرداری کجاست؟

اقتصاد کیش روزنامه
هر زمان هم برف نبارد، اما هیچ گاه دنیای لحاظ میدان نبوده ایم!

کراس اور سواری با کمترین هزینه!

سروش روزنامه
بازگشت جامعه روحانیت به سیاست

انتخابات شورای شهر

اقتصاد کیش روزنامه
مهریه سقف نخواهد داشت

سازمان اسرافیه

ایران روزنامه
دستور ریسی برای پیگیری بی نیایی در بازار

اقتصاد کیش روزنامه
پاسخ به پرسش های پرتکرار طرح جدید مسکن

کشف بیداری خواب زده ها

صنایع چوب
حلاج کیش
کلید سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲