

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 شیدا از آن پرهیز کند.

پروتئین، فیبر یا چربی بهترین انتخاب برای دیابتی ها خواهد بود. چرا که موارد مذکور 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

اصلی، هر زمانی از روز میوه مصرف کنید گاه شنبه می شود که بهتر است پس از ساعت ۲ ظهر از خوردن میوه اجتناب شود. به نظر می رسد که این قانون بخشی از رژیم ۱۷ روزه باشد. بر اساس این تئوری مصرف میوه پس

همچنین دیده شده که مصرف کنندگان میوه و سبزیجات فراوان وزن کمتری دارند و احتمال افزایش وزن در آنها کمتر است. بررسی نتایج یک مطالعه مروری نشان داد که افراد با بالاترین میزان مصرف میوه، تا ۱۷ درصد ریسک چاقی پایین تری را تجربه می کنند. به طور کلی با حذف میوه از ساعات عصر، گزینه ای سالم و کامل برای میان وعده را از دست خواهید داد.

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. این در حالی است که از نظر علمی هیچ شواهدی مبنی بر افزایش قند خون

بر افراد دیابتی، ۷۵ 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 هستند با رعایت فاصله زمانی غذاهای

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، نکات مختلفی در این زمینه وجود دارد.

اسا رویکرد صحیح چیست؟ مواردی که در ادامه ارائه می شوند، با استناد به پژوهش های منتشر شده توسط مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا گردآوری شده اند: **نکته شماره ۱: میوه را با معده خالی مصرف نکنید**

به نظر می رسد که مصرف میوه همراه با غذا ضمن کند کردن روند هضم، سبب تخمیر یا پوسیده شدن ماده غذایی نیز شود. هر چند این موضوع همچنان به صورت علمی به تأیید نرسیده است و نمی توان از تخمیر غذا در معده با اطمینان صحبت کرد. علاوه بر این خوردن میوه توام با غذا و یا بلافاصله 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

گروه بهداشت و سلامت -

زمانی که موضوع نوشیدنی ها مطرح می شود، نوشابه سالم ترین انتخاب محسوب نمی شود. از افزایش خطر بیماری قلبی عروقی، تا پوسیدگی دندان و جاقی، روش های زیادی وجود دارند که نوشابه می تواند تأثیری منفی بر سلامت انسان داشته باشد. در این میان، کبد یکی از مهم ترین اندام های است که می تواند تحت تأثیر قرار بگیرد. **شرایط کبد پس از مصرف بیش از حد نوشابه**

کبد اندامی است که به متابولیسم کربوهیدرات ها، پروتئین و چربی مصرفی ما کمک می کند و آنها در قالب گلیکوژن، ویتامین ها، و مواد معدنی ذخیره می کند تا در آینده مورد استفاده قرار بگیرند. همچنین، کبد به حذف سموم در جریان خون کمک کرده و ضرر سموم برای بدن را کاهش می دهد. یک نوشابه معمولی حاوی شیرین کننده ای به نام شربت ذرت با فروکتوز

کبد؛ پس از نوشابه زیاد!

بالا است. در شرایطی که این ماده به طور کامل از فروکتوز تشکیل نشده است، اما حاوی سطح بالاتر از این قند ساده است. کبد انسان اندام اصلی برای پردازش فروکتوز است که می تواند آن را تحت تأثیر قرار دهد. از این رو، اثر نوشابه بر کبد می تواند بسیار جدی باشد. **مسی تواند به بیماری کبد چرب غیر الکلی منجر شود**

به گفته کری گانز، متخصص تغذیه، قند بیش از حد می تواند به انباشت چربی در بدن منجر شود که ممکن است این شرایط برای کبد مضر باشد. مطالعات نشان داده اند مصرف بیش از حد قند توسط انسان می تواند فشار مضاعفی بر کبد وارد کرده و قند اضافه به صورت چربی در کبد ذخیره شود. این روند در نهایت می تواند ابتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی را موجب شود. به گفته کارشناس کلینیک مایو، از علتهای این بیماری که می تواند به بروز بافت زخمی در کبد (سیروز) و نارسایی

بشریت ذرت با فروکتوز با تغذیه شده بودند دارای نشانه های تخریب در سد دیواره روده و کبد ملتهب بودند. این می تواند به استاتوهایت غیر الکلی منجر شود که می تواند در نهایت موجب ایجاد بافت زخمی در کبد (سیروز)، سرطان کبد و نارسایی کبدی شود.

سیروز (بافت زخمی کبد) همانگونه که پیشتر نیز اشاره شد، روش های بسیاری وجود دارند که نوشیدنی های حاوی فروکتوز می تواند به بروز سیروز کبدی منجر شود که به واسطه بروز بافت زخمی در کبد شکل می گیرد. به طور خاص، سیروز زمانی رخ می دهد که کبد انسان آسیب دیده باشد - چه به واسطه بیماری یا نوشیدن نوشابه - و در تلاش برای ترمیم خود باشد. با تداوم آسیب، بافت زخمی بیشتری شکل می گیرد و شرایط را برای کبد به منظور ارائه عملکرد درست خود دشوار می کند و این شرایط به طور کلی در مرحله ای خاص دیگر

کبدی منجر شود می توان به خستگی و احساس درد اشاره کرد. **می تواند موجب مقاومت انسولین شود**

از آن زیاد نوشابه مصرف می کنید، این می تواند احتمال مقاومت به انسولین را افزایش دهد. یک مطالعه نشان داد افرادی که روزانه ۴ نوشابه گازدار مصرف می کنند تنها طی سه هفته در مجموع بیش از ۴۰ تا ۸۰ گرم قند دریافت کرده که افزایش مقاومت به انسولین در کبد را به همراه داشت. همچنین، مشخص شده است که نوشابه می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد.

می تواند به التهاب کبد منجر شود نوشابه نه تنها حاوی قند فراوان است، بلکه می تواند حاوی میزان زیاد از شربت ذرت با فروکتوز بالا باشد که مشخص شده است این ماده اثر منفی بر کبد دارد. مطالعه ای در سال ۲۰۲۰ روی موش ها نشان داد آنها که در بلند مدت

آینوزادان می توانند عسل مصرف کنند؟

علائم می توانند شامل ضعیف شدن عضلات شده و سبب شود تا نوزادان نتوانند پاهای و بازوهای خود را تکان دهند. بسا این حال هیچ اثر دراز مدتی از این بیماری وجود ندارد و درمان این مجموعه ای از میکروارگانیزم های مانند باکتری ها و آرکی ها (موجودات زنده تک باخته ای) در داخل و نیز روی بدن انسان زندگی می کنند که به تنظیم رژیم غذایی کمک کرده و بر عملکرد بسیاری از بخش های بدن تأثیر می گذارند. پیش از آنکه نوزادان به سن یکسالگی برسند، باکتری های داخل روده آن ها به اندازه کافی به منظور متوقف ساختن باکتری های مضر مشخصی که بدن را عفونی می کند، رشد نکرده اند. «کلستریدیوم بوتولینوم» یک باکتری باقوه سمی است که علاوه بر ایجاد بیماری به نام «بوتولیسم نوزادان» اغلب در عسل های خام و فرآوری شده یافت می شود. بر اساس پژوهشی که نتایج آن در سال ۱۹۹۸ انتشار یافت، تا ۲۵ درصد از محصولات عسل دارای هاگ های این باکتری هستند. همچنین نشانه های «بوتولیسم نوزادان» می تواند ترسناک باشد. این

گروه بهداشت و سلامت - اگرچه مصرف عسل خواص فراوانی دارد، اما این مسئله در مورد نوزادان فرق می کند.

یکی از چیزهایی که معمولاً کودکان (دست کم بخش قابل توجهی از آنها) مصرف آن را دوست دارند، شیرینی جات است. اما باید بگوییم یک نوع شیرینی هست که باید مراقب مصرف آن در نوزادان باشید و آن عسل است.

«سازمان جهانی بهداشت» یکی از گروه های پزشکی در جهان است که با این مسئله که نباید به نوزادان زیر ۱۲ ماه (زیر یکسال) عسل داده شود، موافقت کرده است؛ خواه این عسل به شیر خشک آن ها اضافه شود و یا برای دندان در آوردن آن ها و یا شیرین کردن غذایشان باشد. اما علت ممنوعیت خوردن عسل برای نوزادان چیست؟ مشکل تغذیه با عسل برای نوزادان به رشد میکروبیوم آن ها مربوط است؛

گروه بهداشت و سلامت -

یک فلوشیپ فوق تخصص درد گفت: ممکن است بعد از ترخیص از بیمارستان به دلیل کوید - ۱۹، همچنان تنگی نفس و درد عضلانی و احساس ضعف و خستگی داشته باشید. همچنین ممکن است تغییراتی در فکر و حافظه نان مانند مه مغزی یا مشکلات ادراکی ایجاد و دغز اضطراب و افسردگی شود.

نوید با بایی، با اشاره به این که یکی از جنبه های خاص بستری شدن در بیمارستان طی پاندمی ویروس کرونا این است که اعضای خانواده و دوستان به دیدار شما نمی آیند، یعنی از انتشار ویروس به خوبی جلوگیری می شود، اظهار کرد: این ایزوله شدن و تنهایی می تواند احتمال اضطراب و استرس و تغییرات ادراکی و اختلال استرس پس از سانحه را بعد از بستری شدن در بیمارستان افزایش

دچار سندرم بعد از مراقبت های ویژه و یا تغییرات روحی و ادراکی شوید که بعد از اقدامات درمانی جهت نجات از یک بیماری یا آسیب روحی می دهد، شما هم مانند هر کسی که به دلیل دیگر بیماری های تنفسی در بیمارستان بستری می شود، ممکن است دچار علائم فیزیکی و روحی شوید که هفته ها یا ماه ها طول می کشند.

بایابی با اشاره به این که هر چند تأثیرات کوید ۱۹ هنوز مورد مطالعه اند، محققان دریافته اند این بیماری می تواند بسر به راه، کلیه ها، قلب و مغز اثر بگذارد، تصریح کرد: اختلالات و آسیب های احتمالی بعد از بستری شدن در بیمارستان به دلیل یک عفونت ویروسی تنفسی مانند کوید ۱۹ شامل مواردی مانند تنگی نفس، سرفه، ضعف عضلانی، گلودرد، مشکل در بلع، مشکل در حرف زدن، مشکل در راه رفتن و



را کاهش می دهد. **- دیابت تبی ۲** همانطور که پیش تر نیز ذکر شد، خوردن میوه همراه بسا 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 بانوان تغییر هورمون ها طی دوره بارداری سبب عدم تحمل

- کاهش وزن اگر به دنبال کاهش وزن خود هستید، فیبر موجود در میوه ها به شما کمک می کند تا مدت طولانی تری احساس سیری داشته باشید. زمانی که کمتر گرسنه شوید، کالری کمتری نیز مصرف خواهید کرد و می توانید به کاهش وزن خودتان باری برساید. بسا توجه به این مسئله مصرف میوه ساعتی قبل از غذا ضمن القای احساس سیری به فرد، غذای موجود در بشقاب و به دنبال آن کالری دریافتی

وزن کمتری دارند و احتمال افزایش وزن در آنها کمتر است. بررسی نتایج یک مطالعه مروری نشان داد که افراد با بالاترین میزان مصرف میوه، ۱۷ درصد ریسک چاقی پایین تری را تجربه می کنند. به طور کلی با حذف میوه از ساعات عصر، گزینه ای سالم و کامل برای میان وعده را از دست خواهید داد. **نکته شماره ۴: بهترین زمان مصرف میوه بر اساس شرایط مختلف چیست؟**

رژیم غذایی ضد التهاب بهترین گزینه برای سلامت شناختی

گروه بهداشت و سلامت - مطالعات جدید نشان می دهد رژیم غذایی ضد التهاب شامل انواع میوه و سبزی، حبوبات، جای با قهوه، و با کاهش التهاب سیستم ایمنی بدن و خطر بروز اختلال شناختی و آلزایمر مرتبط است. با افزایش سن التهاب سیستم ایمنی بدن افزایش می یابد و به سلولها آسیب می رساند. التهاب واکنش طبیعی بدن به جراحت و عفونت است؛ زمانی که واکنش التهابی بدن شدید و طولانی باشد، به التهاب مزمن تبدیل می شود. التهاب مزمن علاوه بر اختلالات شناختی، احتمال بروز دیابت و بیماری های قلبی را افزایش می دهد. مطالعات جدید محققان یونانی با بررسی هزار ۵۹ نفر با میانگین سنی ۷۳ سال نشان می دهد، رژیم غذایی ضد التهابی بهترین راهکار برای مبارزه با اختلال شناختی و آلزایمر است.

این مطالعه رژیم غذایی داوطلبان را به مدت سه سال پیگیری کرد و از طرفی آزمون های شناختی را نیز مورد بررسی قرار داد. نتایج نشان می دهد رژیم غذایی ضد التهابی با کاهش احتمال بروز اختلال شناختی مرتبط است.

مطالعاتی که چندی پیش توسط محققان دانشگاه منچستر صورت گرفت نشان داد واکنش های التهابی بدن با مصرف ترکیباتی به نام پلی فنول مرتب است. پلی فنول یک ترکیب گیاهی است که از بدن در برابر پاتوژن های مضر (عوامل بیماری زا) محافظت می کند. این مطالعه با تمرکز بر ارتباط بین پلی فنول و یک نشانگر التهاب به نام سایتو کین، نشان می دهد ترشح سایتو کین بستگی به میزان مصرف میوه و سبزیجات دارد. این مطالعه نشان می دهد هرچه میزان مصرف میوه ها و سبزیجات مانند پیاز، انگور قرمز، زردچوبه، جای سبزی و انواع توت بیشتر باشد، التهاب کمتری در بدن دیده می شود. مواد غذایی حاوی پلی فنول بر اساس نشریه اروپایی علوم تغذیه شامل پونه و نعنا خشک، پودر کاکائو، کرفس، شکلات سیاه، تخم کنار، فنوک، فنوک، زغال اخته، زیتون سیاه، آرد سیاه سرکه، هویج، انگور، گلای، شیر سویا، شلیل، سبب زمینی، بادام، مارچوبه، سیب، جای سیاه و سبزه اسفناج، موسیر، پیاز، هستند. مطالعات دیگر صورت گرفته توسط محققان مرکز تحقیقاتی کیلو لند آمریکان نشان می دهد سبزیجات حاوی لیکوپن و کاروتنوئیدهای دیگر باعث کاهش التهاب در بدن می شوند و در صورت مصرف منظم آنها، دیگر نیازی به استفاده از داروهای استروئیدی نیست. لیکوپن به رنگدانه های کاروتنوئید قرمز رنگ موجود در سبزیجات و فرنگی جات گفته می شود. گوجه فرنگی حاوی بیشترین مقدار لیکوپن است. انواع توت ها، فلفل، هویج و اسفناج نیز حاوی کاروتنوئید هستند و از ریز التهاب جلوگیری می کنند. این تحقیقات همچنین نشان داد زردچوبه، زنجبیل و بذل کنار نیز در سرکوب التهاب بدن موثر هستند.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

وبسایت ویژه برای اخبار اقتصادی و بازرگانی

صبح خاتم

توزیع ناواری به اکوسیستم کارآفرینی هرمزگان

چادر، خواسته اصلی مردم زلزله زده

واکسین های زوای ماندگار

واقعا بخیر گذشت

واکسین های زوای ماندگار

اقتصاد کیش

وبسایت ویژه برای اخبار اقتصادی و بازرگانی

تقاه نامه ای برای تقویت فوتبال ملی

فوتبال ملی

بازار سیاه داروهای کرونا تعطیل شد

کرونا تعطیل شد

ایران

روزنامه ملی

رونمایی از آپرید هکران باتکی

واکسین های زوای ماندگار

واقعا بخیر گذشت

واکسین های زوای ماندگار

همیشه پوری

روزنامه ملی

بازار سیاه داروهای کرونا تعطیل شد

کرونا تعطیل شد

اقتصاد کیش

وبسایت ویژه برای اخبار اقتصادی و بازرگانی

تقاه نامه ای برای تقویت فوتبال ملی

فوتبال ملی

بازار سیاه داروهای کرونا تعطیل شد

کرونا تعطیل شد

اقتصاد کیش

وبسایت ویژه برای اخبار اقتصادی و بازرگانی

تقاه نامه ای برای تقویت فوتبال ملی

فوتبال ملی

بازار سیاه داروهای کرونا تعطیل شد

کرونا تعطیل شد

کلیه سفارشات

مدف، چوبی

دکوراسیون غرفه و منزل

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

حلاج کیش