

چه کسانی باید پروتئین بیشتری مصرف کنند؟

■ به طور کلی، مصرف روزانه ۸ گرم پروتئین برای هر ۱۰ کیلوگرم وزن، کافی است. یعنی بدن یک فرد ۵۰ کیلویی به روزی ۴۰ گرم پروتئین نیاز دارد؛ با این حال کارشناسان تغذیه اذعان می کنند که برخی از افرادی می توانند از میزان پروتئین بیشتری بهره مند شوند.

شود. اگر به منظور پرورش عضلات به کار با وزنه روی آورده‌اید، نیاز بیشتری به مصرف پروتئین خواهید داشت. پروتئین‌ها مسئول تامین ۵ تا ۱۵ درصد انرژی مورد نیاز برای این گونه ورزش‌ها هستند. ورزشکاران استقامتی می توانند از مقادیر بالایی پروتئین تا حد ۱۵ تا ۲ گرم در هر کیلوگرم وزن بدن استفاده کنند.

— افرادی که مستعد افزایش وزن هستند، مصرف مقادیر بالای پروتئین فرایند هضم آن را کند

مصرف کنید. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت چهار گروه نیاز بیشتری به مصرف پروتئین دارند که شامل افراد زیر هستند:

— **بدن سازان:** شما به عنوان یک ورزشکار ممکن است طی تعریق شدید، صدمات شدید، صدمات خفیف مکرر مانند کشیدگی عضلانی، بیخ خوردگی و التهاب‌ها و همچنین فشار فیزیولوژیک دچار اتلاف پروتئین بیشتری از بدن‌تان

گروه بهداشت و سلامت- بهترین منابع پروتئین شامل مرغ، ماهی، تخم مرغ، سویا، لوبیا، عدس، آجیل، دانه‌ها، برنج و ... است. اگر شما بتوانید پروتئین مورد نیاز بدن‌تان را به صورت ترکیبی تامین کنید، بیشترین سود را به بدن‌تان رسانده‌اید؛ مثلاً برای دریافت ۵۰ گرم پروتئین ترکیبی می توانید روزی ۲۱ گرم مرغ، ۲ عدد تخم مرغ، ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی و ۸ گرم ماست را در وعده‌های مختلف غذایی



بعد از سنین ۵۰ سالگی، گرفتن مقادیر بیشتری پروتئین برای جلوگیری از کاهش توده عضلانی مفید و البته اجتناب ناپذیر است. افراد مسن در معرض از دست دادن تدریجی توده عضلانی بدون چربی هستند.

تأثیر ۵ خوراکی در تقویت سلامت قلب

سیاه سرشار از فیبر است که به بدن کمک می کند سطح کلسترول سالم را حفظ کند و خطر بیماری قلبی را کاهش دهد. همچنین پروتئین بالایی دارد، به همین دلیل است که گاهی اوقات از آن‌ها به عنوان یک "ابر غذا" یاد می شود. متخصصان خوردن حدود ۱ تا ۳ فنجان لوبیا در هفته را توصیه می کنند. انواع کم نمک می تواند به ویژه برای سلامت قلب مفید باشد.

گرمو گرمو حاوی مقدار زیادی اسید آلفا لینولیک است که در بدن به انواع

سلول‌ها و کاهش خطر بیماری کمک می کند. به علاوه، فیبر ممکن است کلسترول و فشار خون را کاهش دهد. یک متآنالیز مطالعاتی نشان داد که خوردن کینوا وزن بدن، سطح LDL و چندین عامل پرخطر کلیدی دیگر برای بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می دهد.

سازمان قلب آمریکا مصرف حداقل ۳ تا ۴ فنجان کامل مانند کینوا را در روز توصیه می کند.

لوبیا سیاه به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، لوبیا

قلب عالی است. این ماده خوراکی به کاهش کلسترول بد LDL و افزایش کلسترول خوب HDL کمک می کند. شما باید بین ۱ تا ۳ قاشق غذاخوری در روز مصرف کنید، زیرا روغن زیتون سرشار از چربی است.

کینوا به گفته مؤسسه ملی بهداشت ایالات متحده، کینوا از جمله غلات غنی از فیبر و بدون گلوتن آمریکای جنوبی است که حاوی آنتی اکسیدان‌ها و تمام ۹ اسید آمینه ضروری است. آنتی اکسیدان‌ها و اسیدهای آمینه به محافظت و ترمیم

گروه بهداشت و سلامت- حفظ سلامت قلب فواید بی شماری از جمله کاهش خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی، حمله قلبی و حتی زوال عقل دارد. خوردن غذاهای سالم یکی از گام‌های بزرگ برای محافظت از قلب است. بسیاری از مردم رژیم غذایی خود را نادیده می گیرند تا زمانی که در سنین بالاتر دچار علائم قلبی عروقی شوند.

روغن زیتون روغن زیتون حاوی بالاترین درصد چربی تک غیراشباع است که به گفته انجمن قلب آمریکا برای

گروه بهداشت و سلامت- مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، شلغم را یک سبزی بسیار مغذی یا خواص ضد میکروبی، ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و ... دانست که مصرف



آن در زمستان بسیار مفید است. مینا کاویانی، با اشاره به مواد مغذی موجود در شلغم، گفت: شلغم در دسته سبزی‌های بسیار کم‌کالری قرار دارد و هر ۱۰۰ گرم آن حدود ۲۸ کیلوکالری انرژی دارد. همچنین منبع خوبی از فیبر غذایی است (حدود ۱/۸ گرم در هر ۱۰۰ گرم) و در بهبود عملکرد دستگاه گوارش مؤثر است. مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه و ویتامین C را از دیگر مواد مغذی موجود در شلغم نام برد که جزو ویتامین‌های محلول در آب است و با خاصیت آنتی اکسیدانی نقش

گروه بهداشت و سلامت- مصرف روزانه حدود ۴۰ گرم شکلات تیره به مدت دو هفته، سطح هورمون‌های استرس در افراد دارای استرس بالا را کاهش می دهد. محققان ۳۰ نفر را که دارای پریشانی‌های کم و زیاد بودند مورد بررسی قرار داده و در ادامه، سطح هورمون‌های استرسی در خون و نمونه‌های ادراری را چندین مرتبه جمع‌آوری و اندازه گرفتند. مصرف روزانه ۱۴ اونس از این شکلات‌ها برای بهبود مشکلات مرتبط

با استرس مفید است. شکلات‌سرشار از چربی و کربوهیدرات‌ها است و به طور متوسط هر ۱۰۰ گرم شکلات، ۵۰۰ کالری انرژی دارد. با این حال نباید از رژیم غذایی حذف شود. زیرا شکلات تلخ حاوی مواد مغذی زیادی است که برای بدن مفید است. خوردن مقداری شکلات در روز به جای سایر مواد غذایی پرکالری و بدون ارزش غذایی توصیه می شود. بهتر است روزانه حدود ۳۰ گرم شکلات تلخ، نه کمتر و نه

گروه بهداشت و سلامت- یک متخصص داخلی گفت: افرادی که ضعف سیستم ایمنی دارند همچون بیماری‌های دایمی یا افرادی که دارو مصرف می کنند، در زمان‌های خاص ممکن است منجر به ویروس تبخال شود. کیوان لاجپان، افزود: تبخال منشأ ویروس هرپس سیمپلکس است که در بدن انسان ممکن است، وجود داشته باشد و یا با تغییر سیستم ایمنی فرد، افراد ممکن است دچار عارضه تب خال شوند. گاهی وقت‌ها، تب خال در بسیاری از نواحی بدن از قبیل در دهان یا نواحی دیگری از پوست مثل گردن، دور مقعد و ... می تواند عارض شود. وی با بیان اینکه هرپس سیمپلکس، دو نوع هرپس هستند که، هرپس سیمپلکس نوع ۱ که معمولاً زخم‌های تبخال را در لب‌ها ایجاد می کند، بیان کرد؛ ویروسی که در اثر تماس با آلیاژها می تواند ایجاد تبخال

بیشتر بخوریم. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، غلظت نسبی فلاونول در شکلات تیره بالاتر است به همین دلیل حس زده می شود که شکلات تیره برای بهبود سلامت قلب و عروق بسیار مفید باشد؛ بنابراین سه اثر مهم مصرف شکلات برای بدن شامل موارد زیر است:

فشار خون پایین: مصرف کاکائو در شکلات تیره منجر به افزایش اکسید نیتریک می شود. اکسید نیتریک

یک ماده شیمیایی است که به طور طبیعی در بدن ما وجود دارد و بر روی گیرنده‌های کوچک در رگ‌های خونی تأثیر گذاشته و باعث انقباض عروق می شود. این فرایند کاهش فشار خون را به همراه دارد. فشار خون بالای ال دی ال عوض با بسیاری از بیماری‌های قلبی از جمله نارسمالی قلبی، فیبریلاسیون دهلیزی، و آترواسکلروز در ارتباط است. فشار خون بالا همچنین منجر به زوال شناختی، زوال عقل و سکته مغزی می شود.

بیشتر بخوریم. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، غلظت نسبی فلاونول در شکلات تیره بالاتر است به همین دلیل حس زده می شود که شکلات تیره برای بهبود سلامت قلب و عروق بسیار مفید باشد؛ بنابراین سه اثر مهم مصرف شکلات برای بدن شامل موارد زیر است:

فشار خون پایین: مصرف کاکائو در شکلات تیره منجر به افزایش اکسید نیتریک می شود. اکسید نیتریک

یک ماده شیمیایی است که به طور طبیعی در بدن ما وجود دارد و بر روی گیرنده‌های کوچک در رگ‌های خونی تأثیر گذاشته و باعث انقباض عروق می شود. این فرایند کاهش فشار خون را به همراه دارد. فشار خون بالای ال دی ال عوض با بسیاری از بیماری‌های قلبی از جمله نارسمالی قلبی، فیبریلاسیون دهلیزی، و آترواسکلروز در ارتباط است. فشار خون بالا همچنین منجر به زوال شناختی، زوال عقل و سکته مغزی می شود.

ساده بکاهند. مصرف بالاتر پروتئین به علاوه کربوهیدرات‌های سالم و پیچیده در این افراد مساوی است با جلوگیری از بیماری‌های قلب، کاهش فشار خون و کاهش سطح ال دی ال یا همان کلسترول مضر.

— **افراد میانسال:** بعد از سنین ۵۰ سالگی، گرفتن مقادیر بیشتری پروتئین برای جلوگیری از کاهش توده عضلانی مفید و البته اجتناب ناپذیر است.

افراد مسن در معرض از دست دادن تدریجی توده عضلانی بدون چربی هستند. البته به این افراد توصیه نمی شود که میزان مصرف گوشت فرم، محصولات لبنی، تخم مرغ و دیگر محصولات را بالا ببرند، بلکه این افراد می توانند از راه مصرف لوبیا، دانه‌ها، غلات کامل، آجیل و ماهی پروتئین بیشتری را وارد رژیم غذایی خود کنند.

می کند و همین احساس سیری را در فرد طولانی تر خواهد کرد و تثبیت قند خون را به همراه خواهد داشت. این روند برای کسانی که قصد دارند وزن کم کنند، مفید است. در طول برنامه کاهش وزن، مصرف پروتئین منجر به کاهش از دست دادن توده عضلانی نیز می شود. حیوانات منبع بسیار خوبی از پروتئین برای کسانی هستند که چاق‌اند و قصد کاهش وزن دارند. خوردن روزانه یک وعده لوبیا یا نخود، عدس، نخودفرنگی و ... احساس سیری را افزایش می دهد و چربی هستند. البته به این افراد توصیه نمی شود که میزان مصرف گوشت فرم، محصولات لبنی، تخم مرغ و دیگر محصولات را بالا ببرند، بلکه این افراد می توانند از راه مصرف لوبیا، دانه‌ها، غلات کامل، آجیل و ماهی پروتئین بیشتری را وارد رژیم غذایی خود کنند.

کمک به درمان سرماخوردگی با مصرف ۵ نوع سبزی

گروه بهداشت و سلامت- سرماخوردگی در فصل سرد یکی از جدی ترین مشکلات بوده و بهترین روش برای مقابله با این مشکل تغذیه سالم است.

سبزی‌ها در درمان سرماخوردگی مؤثر است. از این رو با افزودن آن به برنامه غذایی روزانه آن، می توانید با سرماخوردگی مقابله کنید. این سبزی‌ها نه تنها مواد مغذی مورد نیاز بدن را تأمین می کنند، بلکه در تقویت سیستم ایمنی نیز مؤثر است و علاوه بر آن، از ایجاد اختلالات مربوط به سرماخوردگی پیشگیری می کند.

کاهو با تقویت سیستم ایمنی بدن، روند بهبود سرماخوردگی را سرعت می بخشد. کلم بیج منبع عالی ویتامین‌های A، C و K است. کلم موجود در آن با سرماخوردگی مقابله می کند. کلم برگ غنی از ویتامین C است. کلم بروکلی منبع عالی ویتامین A، C، بتاسیم و فولات است و روند بهبود سرماخوردگی را سرعت می دهد.

اسفناج سرشار از ویتامین A و C و فولات است؛ بنابراین اگر سرماخوردگی شدیدی دارید، تا زمان بهبود، اسفناج را به برنامه غذایی خود اضافه کنید.



مراکز توزیع روزنامه اقتصاد کیش

سوپر مارکت	آدرس	تلفن
سوپرمارکت عرفان	فاز ۴ صدف، مرکز خرید صدف	۰۷۶۴۴۴۴۵۳۹۳
سوپرمارکت امین	نوبنیاد، میدان بهارستان جنب نانواپی لواش	۰۷۶۴۴۴۷۰۷۴
سوپرمارکت ستاره کیش	فاز ۵ صدف، جنب کترینگ گل مریم	۰۹۱۲۰۳۳۱۸۰۸
ده و نیم مارکت	فاز ۳ نوبنیاد، میدان آرین، غرفه ۶	۰۹۳۳۰۱۱۵۵۰۵
سوپرمارکت دایی	روبروی سدر چهار، مجتمع خدماتی، غرفه ۶	۰۹۳۴۷۶۹۳۸۴۴
سوپرمارکت هشتم	مجتمع خدماتی طلوع کیش	۰۹۱۳۷۰۰۷۷۴۶
سوپرمارکت آفتاب	روبروی برج طلایی، مجتمع طلوع کیش طبقه همکف	۰۹۰۲۲۴۸۵۰۰۸
گرین مارکت	انتهای بازار مریم، غرفه ۴۵	۰۹۱۲۰۳۹۲۷۷۰
سوپرمارکت کارینو	خدماتی صفین، روبروی سحر یکم، کارینو پخش کیش	۰۹۳۴۷۶۸۱۱۰۹
دریا مارکت	سرای خانشیر، خیابان دانش آموز، جنب موتور سازی مظفر	۰۹۱۳۷۰۴۷۶۴۷
حسن مارکت	بازارچه گلستان، روبروی مسجد امام حسن، پلاک ۴۶-۴۵	۰۹۹۳۰۸۸۳۴۳ ۰۹۳۹۹۵۱۳۸۲۹

هر روز در دسترس شماست ۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹ موبایل و واتس آپ

اقتصاد کیش هر روز در دسترس شماست ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

وچیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ