

شکلات تلخ اگر با کیفیت باشد...

شکلات تلخ حاوی چندین ترکیب ارزشمند است که خواص آنی اکسیداتی مفیدی دارند، مانند فلاونول ها و پلی فنل ها. آنتی اکسیدان ها رادیکال های آزاد را خنثی کرده و از استرس اکسیداتی جلوگیری می کنند...

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت - شکلات تلخ سرشار از مواد معدنی مانند آهن، منیزیم و روی است. کاکائو موجود در شکلات تلخ همچنین حاوی آنتی اکسیدان های بی نام فلاونوئیدها است که ممکن است فواید متعددی برای سلامتی انسان به همراه داشته باشند. شکلات از کاکائو، گیاهی با سطوح بالای مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها به دست می آید. شکلات شیرینی تجاری حاوی کره کاکائو، شکر، شیره و مقادیر کمی کاکائو است. در مقابل، شکلات تلخ نسبت به شکلات شیری دارای مقادیر بسیار بیشتری کاکائو و در عین حال قند کمتری است البته به شرط آنکه خیر از تقبل و تلخ کننده های مصنوعی در کار نباشد.

محتوای تغذیه ای

با استناد به گزارش وزارت کشاورزی آمریکا، یک تکه شکلات تلخ ۱۰۱ گرمی با ۷۰ تا ۸۵ درصد مواد جامد کاکائو شامل ترکیبات زیر است: ۶۰۴ کالری ۷.۸۷ گرم پروتئین ۲۳.۰۶

گرم چربی ۴۶.۳۶ گرم کربوهیدرات ۱۱.۰۰ گرم فیبر رژیمی ۲۴.۲۳ گرم شکر ۱۲.۰۲ میلی گرم آهن ۲۳۰ میلی گرم منیزیم و ۳.۳۴ میلی گرم روی. درصد کاکائو درج شده روی شکلات به درصد تمام مواد تشکیل دهنده گیاه کاکائو اشاره دارد. این موضوع بدین معناست که یک محمول شکلات تلخ با درصد کاکائو بالاتر ممکن است دارای مقادیر بیشتری از مواد مغذی باشد که فواید آن را به خود اختصاص می دهند.

ایمن ترکیبات مفید ششامل موارد زیر هستند: - فلاونول ها - پلی فنل ها - تئوبرومین

توجه به این نکته ضروری است که کاکائو برخی از ترکیبات پلی فنلی خود را در فرآیند تبدیل به کره کاکائو، پودر کاکائو و یا شکلات از دست می دهد. بدین ترتیب فرآوری کاکائو نه تنها برخی از مفیدترین ترکیبات آن را کاهش می دهد، بلکه ممکن است شکر، شیره و کره کاکائو را نیز به آن اضافه کند و سبب ایجاد شکل فرآوری شده دانه کاکائو شود.

کاکائو با مزایای سلامتی



نتایج تحقیقات همچنین نشان داده اند که مصرف شکلات تلخ ۸۵ درصد ممکن است با خلق و خو نیز همبستگی مثبت داشته باشد. محققان این مزیت را به افزایش تنوع میکروبیوم نسبت دادند که می تواند بر خلق و خو از طریق محور روده-مغز تاثیر بگذارد.

سرطان - امراض چشمی - کاهش خطر بیماری های قلبی

مصرف منظم شکلات تلخ ممکن است به کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی کمک کند. برخی از ترکیبات موجود در شکلات تلخ، به ویژه فلاونول ها، بر دو عامل خطر اصلی بیماری های قلبی تاثیر می گذارند: فشار خون و کلسترول بالا.

فشار خون - فلاونول های موجود در شکلات تلخ تولید اکسید نیتریک را در بدن تحریک می کنند. اکسید نیتریک باعث گشاد شدن عروق خونی می شود و از این طریق نه تنها جریان خون را بهبود می بخشد، بلکه فشار خون را نیز کاهش می دهد.

یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۵ تاثیر مصرف شکلات را در ۶۰ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا بررسی کرد. محققان دریافتند: شرکت کنندگانی که روزانه ۲۵ گرم شکلات تلخ به مدت ۸ هفته مصرف می کردند، نسبت به افرادی که به همان میزان شکلات سفید مصرف کرده بودند فشار خون بسیار پایین تری داشتند. یافته های یک بررسی در سال ۲۰۱۷ نشان داد که اثرات مفید شکلات تلخ بر فشار خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ به باریک شدن رگ های خونی قلبی عروقی قرار دارند، در مقایسه با

بر اساس یک مطالعه تصادفی و کنترل شده در سال ۲۰۱۷ که در مجله انجمن قلب آمریکا منتشر شده است، افزودن پادام، شکلات تلخ و کاکائو به رژیم غذایی معمولی آمریکایی بدون افزایش کالری، ممکن است خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب را کاهش دهد. در واقع، پادام و شکلات تلخ در ترکیب با یکدیگر باعث کاهش ذرات کوچک و متراکم LDL در شرکت کنندگان مطالعه شدند.

اثرات ضد التهابی

التهاب بخشی از پاسخ طبیعی سیستم ایمنی بدن به میکروب ها و سایر پاتوژن ها است. با این حال، التهاب مزمن می تواند به سلول ها و بافت ها آسیب برساند و خطر ابتلا به برخی بیماری ها از جمله دیابت نوع ۲، آرتریت و همچنین انواع خاصی از سرطان را افزایش دهد. در این میان شکلات تلخ حاوی ترکیباتی با خواص ضد التهابی است که ممکن است به کاهش التهاب در بدن کمک کنند. یک بررسی در سال ۲۰۱۷ که از طریق مجله Frontiers in Immunology قابل دسترسی است، نشان می دهد که مصرف شکلات ممکن است بر میکروبیوم روده تاثیر بگذارد و فعالیت ضد التهابی را تشویق کند. البته باید به خاطر داشته باشیم که بیشترین این مطالعات روی حیوانات انجام شده اند و از این رو به مطالعات انسانی بیشتری نیاز است. در یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۸، محققان دریافتند که مصرف روزانه ۳۰ گرم شکلات تلخ ۸۴ درصد به مدت ۸ هفته به طور قابل توجهی نشانگرهای

زیستی التهابی را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کاهش می دهد. با این حال نویسندگان مطالعه مذکور به این نتیجه رسیدند که برای ارزیابی مقادیر بینه شکلات تلخ به منظور درمان افراد مبتلا به دیابت، مطالعات بیشتری لازم خواهد بود.

تنوع میکروبیوم

مصرف شکلات تلخ با افزایش تنوع میکروبیوم روده در ارتباط است. نتایج تحقیقات همچنین نشان داده اند که مصرف شکلات تلخ ۸۵ درصد ممکن است با خلق و خو نیز همبستگی مثبت داشته باشد. محققان این مزیت را به افزایش تنوع میکروبیوم نسبت دادند که می تواند بر خلق و خو از طریق محور روده-مغز تاثیر بگذارد.

مقدار مصرف

تولید کنندگان شکلات ملزم به گزارش محتوای فلاونول محصولات خود به منظور بهره مندی حداکثری از فواید شکلات تلخ دشوار است. مطالعات نام برده به طور کلی از ۲۰ تا ۳۰ گرم شکلات تلخ حاوی درصد بیشتر مواد جامد کاکائو معمولاً توصیه شده است. بنابراین بهتر است شکلات تلخی را انتخاب کنیم که حداقل ۷۰ درصد مواد جامد کاکائو یا بیشتر را در خود جای داده باشد.

تا رسیدن اورژانس به فرد دچار سکته قلبی کمک کنیم؟



فرد دیگری توانایی انجام ماساژ احیاء را در بهتر است از او نیز کمک بخواهیم. این متخصص قلب و عروق با اشاره به اینکه با کمک ماساژ قلبی و عروقی به میزان قابل توجهی تنفس بیمار و اکسیژن رسانی به مغز انجام می شود، خاطر نشان کرد: با این روش تا رسیدن اورژانس به محل اقدامات حیاتی لازم انجام می شود. عضو هیئت علمی دانشگاه در پایان، هشدار داد: اگر فرد دچار حمله سکته یا ایست قلبی شد از درمان های خودسرانه بپرهیزید و به هیچ عنوان به او چیزی نخرانید چرا که ممکن است مواد خوراکی یا آب وارد ریه فرد شده و ریه دچار عفونت شود.

ادامه داد: دست مقابل هم برای کمک رسانی روی دست زیرین قرار داده و به این ترتیب ماساژ احیا را انجام وی توصیه کرد: اگر بیمار کف زمین قرار گرفته، کافی است روی زانو عمل احیاء را انجام دهیم و اگر بیمار روی تخت است حتما باید زیر بیمار سفت باشد، در غیر این صورت بهتر است بیمار برای احیا به کف زمین منتقل شود، همچنین چنانچه فرد در ارتفاع بالاتری است برای تسلط بیشتر باید از یک چهارپایه استفاده کنیم. او ادامه داد: سرعت ماساژ باید بالا باشد یعنی ۱۰۰ بار در هر دقیقه، به ازای هر ثانیه باید بیشتر از یک ماساژ انجام دهیم بنابراین؛ چنانچه

زمانی که آمبولانس برسد به شما خواهند داد. انجام ماساژ قلبی یکی از حیاتی ترین اقدامات بعد از تماس با اورژانس است که این متخصص قلب و عروق به آن اشاره کرد و گفت: بیماری که هوشیاری ندارد و دچار حمله قلبی شده را به پشت بخوابانید و در ناحیه قفسه سینه (چنان سینه، بالاتر از عده و کبودگی دخیل باشد، دقیقاً وسط این ناحیه را در نظر بگیرید و با این قسمت را به سه قسمت مساوی تقسیم کرده و حداقل میانی یک سوم فوقانی استخوان جناغی باید باشند فک دست (بعد از میخ دست) را روی جناغ سینه قرار دهیم،

گروه بهداشت و سلامت - یمتخصص قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان اینکه برای درمان و یا پیشگیری از سکته های قلبی "زمان حکم طلا دارد" در بیماری که مورو حمله های قلبی قرار گرفته اند، زمان اهمیت فراوانی دارد بنابراین؛ بدون فوت وقت با اورژانس تماس بگیرید. دکتر سعید علیپور پارسا با اشاره به ضرورت آشنایی عموم مردم با اقدامات اورژانسی برای فردی که دچار حمله قلبی شده است، اظهار کرد: به محض تماس با اورژانس، کارشناسان اورژانس پس از شرح حال گیری، توصیه های لازم را تا

ارتباط تغذیه با شیرمادر با وزن سالم کودک در آینده

مصرف نوشابه نداشتند. در حالی که الگوهای تغذیه نوزاد با چربی بدن در سن ۵ سالگی مرتبط نبود، هم مدت کوتاه تر شیردهی و هم مصرف زودهنگام نوشابه با افزایش سریع تر چربی بدن بین این دو نقطه و با درصد بالاتر چربی بدن در سن ۹ سالگی همراه بود.

نوزادانی که کمتر از ۶ ماه با شیر مادر تغذیه شده بودند، در ۹ سالگی ۳.۵ درصد چربی بدن بیشتری نسبت به همتایان خود که مدت طولانی تری از شیر مادر تغذیه کرده بودند، داشتند.

نوزادانی که قبل از ۱۸ ماهگی نوشابه مصرف کرده بودند، به طور متوسط در ۹ سالگی ۷.۸ درصد چربی بدن بیشتری داشتند.

دوران بارداری بر رشد و تکامل فرزندش تاثیر می گذارد. مادران مصاحبه ها را در زمانی که نوزادانشان ۶ و ۱۸ ماهه بودند، تکمیل کردند و به سوالاتی در مورد تغذیه، از جمله اینکه آیا کودک با شیر مادر یا شیشه شیر تغذیه می شد، و زمانی که کودک با غذاهای سفره آشنا شد، پاسخ دادند.

شیرخواران بر اساس طول شیردهی، سن شروع مصرف غذاهای کمکی و زمانی که با نوشابه آشنا شدند گروه بندی شدند. حدود دو سوم نوزادان حداقل به مدت شش ماه با شیر مادر تغذیه شده بودند، در حالی که ۷۳ درصد از ۵ ماهگی یا بیشتر شروع به خوردن غذاهای سفره کردند. اکثر نوزادان، ۸۶ درصد، تا بعد از ۱۸ ماهگی

گروه بهداشت و سلامت - تحقیقات نشان داده است که تغذیه نوزاد بر وزن و سلامتی آینده او تأثیر می گذارد. یک مطالعه جدید این موضوع را تأیید می کند و نشان می دهد کودکان ۹ ساله ای که به مدت ۶ ماه یا بیشتر از شیر مادر تغذیه شده بودند نسبت به همسالان خود که هرگز از شیر مادر تغذیه نکرده بودند، درصد چربی بدن کمتری داشتند.

محققان همچنین دریافتند کودکانی که تا قبل از ۱۸ ماهگی به آنها نوشابه ن داده بودند نیز در ۹ سالگی چربی کمتری داشتند.

"کاترین کوهن"، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کلرادو، می گوید: "دوران نوزادی در مرحله آسیب پذیری از زندگی است که با تغییرات رشدی

قابل توجه مشخص می شود، و در این دوران، فشار گرفتن در معرض محیط ممکن است اثرات طولانی مدتی بر متابولیسم و فیزیولوژی فرد داشته باشد." وی در ادامه می افزاید: "این مطالعه داده های اولیه را برای حمایت از این که انواع غذاهای معرفی شده در دوران شیرخواری ممکن است در مستعد کردن افراد به افزایش چربی بدن در دوران کودکی دخیل باشد، ارائه می کند. همچنین، این رفتارها می توانند اهدافی برای مداخلات با هدف جلوگیری از شروع چاقی و بیماری های متابولیک مرتبط باشند."

مصرف کافئین چگونه بر چرخه خواب افراد تأثیر گذار است

دانشمندان همچنین دریافتند که جریان خون مغز موش ها در هنگام بیدار شدن بیشتر و در هنگام خواب کمتر است. با این حال، در طول دوره های خواب REM که افزایش زیادی در جریان خون مغز وجود داشت، یک استثنا وجود داشت. دکتر چارلز، سرپرست تیم تحقیق، توضیح داد: «ما دریافتیم که تحت شرایط کنترل شده (یعنی بدون کافئین) خواب REM با افزایش زیادی در جریان خون مغز همراه است، که فکر می کنیم ممکن است در

قلبی عروقی، فشار خون بالا و تصادفات مرتبط دانسته است. وقتی افراد در طول روز از کبموذ خواب خسته می شوند، به دنبال چیزی می روند تا به آن ها انرژی بدهد. اغلب اوقات، این نوشیدنی های حاوی کافئین است، مانند قهوه، چای یا یک نوشیدنی انرژی زا. با این حال، اثرات محرک کافئین دائمی نیست؛ و تحقیقات قبلی نشان می دهد که مصرف کافئین می تواند منجر به مشکلات بیشتر خواب شود. اکنون، محققان دانشگاه کالیفرنیا شواهد بیشتری پیدا کرده اند که نشان می دهد کافئین بر الگوهای خواب و حتی جریان خون مغز در موش های آزمایشگاهی تأثیر می گذارد. محققان همچنین دریافتند مصرف روزانه کافئین شروع خواب را در موش ها - به ویژه خواب REM - تا دو ساعت نسبت به چرخه روشنایی تاریکی تغییر می دهد. در طول این مطالعه،

گروه بهداشت و سلامت - در حالی که استفاده از کافئین برای تأمین انرژی در طول روز می تواند کمک کند، اما ممکن است منجر به مشکلات خواب هم شود. نیمی از جمعیت جهان مشکل خواب دارند. با این حال، خواب مناسب برای سلامت کلی بدن حیاتی است. در حالی که استفاده از کافئین برای تأمین انرژی در طول روز می تواند کمک کند، اما ممکن است منجر به مشکلات خواب هم شود. اکنون محققان شواهد بیشتری یافته اند مبنی بر اینکه کافئین بر الگوهای خواب و حتی جریان خون مغز تأثیر می گذارد. محققان مشاهده کردند که کافئین شروع خواب REM را به تأخیر می اندازد، اما باعث می شود خواب راحت تری اتفاق بیفتد. تحقیقات قبلی کبموذ خواب را با هفت عامل از ۱۵ علت اصلی مرگ و میر، از جمله دیابت، بیماری های



روزنامه اقتصاد کیش می پذیرد!

روزانه

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۰۹۸۷۱۰۰۰۰۹۷۱۴ و یا شماره کارت ۵۸۹۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴

بانک رفاه شعبه بازار پانیز به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروراید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۲/۲۵۰/۰۰۰ ریال

۳ ماهه: ۶/۷۵۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۱۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال

یکساله: ۲۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید.

شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمایید.

وجیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

بیمه آسیا