

## چیپس و بستنی به اندازه مخدرها اعتیاد آورند

افراد که عادت به خوردن چیپس سبب زمینی دارند اغلب می گویند که نمی توانند فقط چند عدد از آن را مصرف کنند و معمولاً ترغیب می شوند تا انتهای چیپس موجود را بخورند.

فریده پناه	فریده پناه
می دهند، همانطور که توسط «مقیاس اعتیاد به مواد غذایی بیل» تعریف شده است. داده‌های این مطالعه نشان داد که این اعتیادها در همان سطح اعتیاد به الکل و تنباکو است.	کشم، به گفته یکی از نویسنده‌گان این مطالعه، بیشتر غذاهایی که ما آنها را طبیعی یا کم فرآوری شده می‌پنداریم، انرژی را به شکل کربوهیدرات یا چربی تامین می‌کنند، اما نه هر دو. به گفته وی، در حالی که می‌توان سیگار کشیدن، مصرف الکل یا ... را
گفت: پشتیبانی همگرا و ثابتی برای اعتبار و ارتباط بالینی اعتیاد به مواد غذایی فوق فرآوری شده وجود دارد. با اذعان به اینکه انواع خاصی از غذاهای فرآوری شده دارای خواص مواد اعتیادآور هستند، ممکن است بتوانیم به بهبود سلامت جهانی کمک	ترک کرد اما نمی‌توان غذا خوردن را متوقف کرد. در همین حال، «ارین پالینسکی وید»، متخصص تغذیه در «نیوجرسی»، آمریکا به فاکس نیوز دیجیتال گفت که نسبت به این یافته‌ها تردید دارد. او به فاکس نیوز گفت: اگر چه غذاهای غنی از قند افزوده

شما می‌توانید بسیاری از غذاهای فرآوری‌شده از جمله سبزیجات کنسرو شده، میوه‌های یخ‌زده و محصولات لبنی پاستوریزه را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم مصرف کنید. با این حال، برخی از اقلام بسیار فرآوری‌شده مملو از نمک، شکر، مواد افزودنی و مواد نگهدارنده هستند که می‌تواند به سلامت شما آسیب برساند.

سایر محصولات سرشار از قند و کربوهیدرات را نشان دهند. متخصصان ۲۸۱ مطالعه از ۳۶ کشور را تجزیه و تحلیل و کشف کردند که ۱۴ درصد از بزرگسالان و ۱۲ درصد از کودکان علائم اعتیاد به غذاهای فوق فرآوری‌شده را نشان



گروه بهداشت و سلامت - یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند به بهبود سلامت جهانی کمک کند. علائم اختلال استرس پس از سانحه «یانگ یولیو»، نویسنده این

ممکن است مواد شیمیایی مرتبط با حس خوب در مغز را تحریک کرده و عادت‌ساز شوند، اما قند به خودی خود مانند کوکائین یا مواد مخدر دیگر اعتیادآور نیست.

ادامه داد: مصرف شکر و سپس کاهش یا حذف آن از رژیم غذایی، مانند یک اعتیاد واقعی منجر به علائم ترک یا عوارض جانبی نخواهد شد. بنا به گفته این متخصص تغذیه، هوس های غذایی پیچیده است و نه تنها با مشخصات تغذیه‌ای یک غذا، بلکه به احساسات و رفتارهای آموخته شده پیرامون غذا خوردن نیز مرتبط است.

برخی از یافته‌های کلیدی این تحلیل عبارت بودند از: غذاهای فوق فرآوری‌شده سرشار از کربوهیدرات‌های تصفیه شده و چربی‌های اضافه شده، ممکن است رفتارهای مربوط به مواد غذایی فوق فرآوری‌شده ممکن است معیارهای تشخیص اختلال مصرف مواد را در برخی از افراد برآورده کند.

درک این احتمالات مرتبط با مواد غذایی فوق فرآوری‌شده می‌تواند به رویکردهای جدید مراقبت بالینی و رویکردهای سیاستی منجر شود. اسلوسی گره‌سارت، در این باره اظهار کرد: درک اعتیاد به این غذاهای فوق فرآوری‌شده در سطح جهانی به ویژه در کشورهای با درآمد کم و

مطالعه در بیمارستان زنان و بزرگه‌ام در بوستون، گفت: «ارتباط بسیار جالبی بین میکروبیوم روده انسان و مغز وجود دارد.» وی در ادامه افزود: «اما از طریق مطالعه خود، چگونگی ارتباط عواملی مانند رژیم غذایی با علائم اختلال استرس پس از سانحه را بررسی کردیم.» اختلال استرس پس از سانحه، یک اختلال سلامت روان مبتنی بر تروما است. برخی از افراد پس از تجربه یک موقعیت نگران‌کننده و هولناک شامل آسیب‌شدید، خشونت، تهدید به مرگ یا مرگ واقعی به آن مبتلا می‌شوند. این اختلال نه تنها بر فرد تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند به خانواده، صنعت مراقبت‌های بهداشتی و جامعه نیز تعمیم یابد.

### بهداشت و سلامت

متوسط، ضروری است. وی خاطرنشان کرد: هزینه کم این مواد غذایی و در دسترس بودن آنها منجر به افزایش مصرفشان می‌شود. وی در پایان گفت: برای تغییر این عوامل و سایر عوامل اقتصادی و ساختاری که مردم را به سمت مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده سوق می‌دهند، اقدامات جدی انجام خواهد شد. در همین حال، متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که داشتن یک رژیم غذایی سالم در حفظ سلامت جسمی و روانی بسیار مؤثر است.

شما می‌توانید بسیاری از غذاهای فرآوری‌شده از جمله سبزیجات کنسرو شده، میوه‌های یخ‌زده و محصولات لبنی پاستوریزه را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم مصرف کنید. با این حال، برخی از اقلام بسیار فرآوری‌شده مملو از نمک، شکر، مواد افزودنی و مواد نگهدارنده هستند که می‌تواند به سلامت شما آسیب برساند.

کاهش مصرف غذاهای بسیار فرآوری‌شده یکی از مؤثرترین راه‌ها برای بهبود سلامت و افزایش کیفیت رژیم غذایی شماست.

در ادامه به نقل از نشریه پزشکی «هلث لاین» به چند توصیه ساده برای کاهش مصرف غذاهای فرآوری‌شده خواهیم پرداخت.

میان وعده‌های سالم را در

دسترس داشته باشید اگر وقتتان کم است، خوردن یک میان‌وعده بسته‌بندی‌شده در هنگام خروج از خانه ممکن است وسوسه‌انگیز باشد. با این حال، داشتن تغذیه‌های قابل حمل و مغذی می‌تواند انتخاب‌های سالم را آسان‌تر کند. برخی از میان‌وعده‌های سالم عبارتند از میوه تازه، اجیل مخلوط، سبزیجات و حمص و تخم‌مرغ آب‌پز.

غلات تصفیه‌شده را با غلات کامل عوض کنید به‌طور خاص، می‌توانید غلات تصفیه‌شده مانند ماکارونی، برنج، نان ... و با غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای و ماکارونی سبوس دار تعویض کنید. غلات کامل نه تنها دارای مواد مغذی مهمی مانند فیبر هستند، بلکه اثبات شده که در برابر بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی، دیابت و انواع خاصی از سرطان از شما محافظت می‌کنند.

آب بیشتری بنوشید نوشیدن‌های قندی مانند نوشابه، چای شیرین، آب‌میوه و نوشیدنی‌های ورزشی دارای قند و کالری بالایی هستند اما مواد مغذی ضروری کمی دارند. تعویض تدریجی این نوشیدنی‌ها با آب در طول روز راهی عالی برای کاهش مصرف غذاهای فرآوری‌شده و بهبود کیفیت کلی رژیم غذایی شما است. می‌توانید آب را با میوه‌های تازه

یا سبزی‌ها مخلوط کنید تا طعم و مزه بیشتری داشته باشید. سبزیجات بیشتری بخورید حداقل یک وعده سبزیجات در رژیم غذایی خود بگنجانید تا مصرف غذاهای سالم و فرآوری‌نشده را افزایش دهید. این کار می‌تواند به آسانی اضافه کردن اسفناج به تخم‌مرغ‌های همزده، تفت‌دادن کلم بروکلی به‌عنوان یک غذای ساده یا ریختن هویج یا گل‌کلم در سوپ باشد. سبزیجات بسیار مغذی

و منابع عالی فیبر هستند و مصرف آنها باعث می‌شود بین وعده‌های غذایی احساس سیری کنید. خوراکی‌ها را تغییر دهید

## اقتصاد کیش

زمانی که به فروشگاه مواد غذایی می‌روید، سبب خرید خود را با مواد سالم مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات پر کنید.

هنگام خرید حتماً پرچسب روی محصولات غذایی مورد علاقه خود را بخوانید. از غذاهایی که دارای مقدار زیادی سدیم، چربی یا قند اضافه هستند، دوری کنید.



## تاثیر رژیم مدیترانه‌ای در تسکین علائم اختلال استرس پس از سانحه

میوه‌ها و ماهی ارتباط مثبت داشت و ارتباط منفی با گوشت قرمز یا فرآوری‌شده داشت که افرادی که از رژیم مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند معمولاً مصرف آن را محدود کرده یا از خوردن آن اجتناب می‌کنند.

لیسو گفت: «این هیجان‌انگیز است که نتایج ما نشان می‌دهد که رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند استرس پس از سانحه را بهبود بخشد. ما مشتاقیم درباره رابطه بین اختلال استرس پس از سانحه، رژیم غذایی و فرآوری‌شده با علائم این اختلال همراه بود. خوردن غذاهای گیاهی با علائم اختلال استرس پس از سانحه ارتباطی نداشت.

سپس این تیم ارتباط بین علائم و ترکیب میکروبیوم روده را بررسی کردند. آنها دریافتند که میکروبیوم Eubacterium eligens در چهار نقطه زمانی مختلف نقش محافظتی دارد. E. eligens با اجزای رژیم غذایی مدیترانه‌ای مانند سبزیجات،

اختلال استرس پس از سانحه؛ وبدون قرار گرفتن در معرض تروما. همه شرکت کنندگان دو نمونه مدفوعی، یک بار در ابتدای مطالعه و دوباره شش ماه بعد ارائه کردند. دلیل نمونه‌ها داشتن اطلاعات DNA میکروبی و تأیید پایداری میکروبیوم روده شرکت‌کننده در طول شش ماه بود.

محققان سپس به ارتباط بین آرایش کلی میکروبیوم و سایر عوامل فردی مانند علائم فرد، شاخص توده بدنی (BMI)، سن و رژیم غذایی پرداختند.

این تیم دریافتند که عوامل خاصی (BMI، افسردگی و استفاده از داروهای ضد افسردگی) با ساختار میکروبیوم مرتبط است.

سپس دانشمندان رابطه بین

مطالعه در بیمارستان زنان و بزرگه‌ام در بوستون، گفت: «ارتباط بسیار جالبی بین میکروبیوم روده انسان و مغز وجود دارد.» وی در ادامه افزود: «اما از طریق مطالعه خود، چگونگی ارتباط عواملی مانند رژیم غذایی با علائم اختلال استرس پس از سانحه را بررسی کردیم.»

اختلال استرس پس از سانحه، یک اختلال سلامت روان مبتنی بر تروما است. برخی از افراد پس از تجربه یک موقعیت نگران‌کننده و هولناک شامل آسیب‌شدید، خشونت، تهدید به مرگ یا مرگ واقعی به آن مبتلا می‌شوند.

این اختلال نه تنها بر فرد تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند به خانواده، صنعت مراقبت‌های بهداشتی و جامعه نیز تعمیم یابد.

### خواص بی نظیر انار شیرین بر سلامتی

شدن آن از گلپر و نمک استفاده نمایند. خواص آب انار شیرین در طب سنتی

آب انار برطرف کننده تب و خنک کننده است. آب انار خون‌ساز است. آب انار خون را تصفیه می‌کند. آب انار مقوی قلب و معده است. آب انار شیرین

بیماری‌های مجاری ادرار را رفع می‌کند. آب انار برای سالمندان مفید و سبب تقویت کلیه می‌شود. نوشیدن آب انار برای زیبایی و شادابی و شفافیت پوست مفید است. مصرف آب انار اسهال را رفع می‌کند. مصرف آب انار شیرین به صورت صفرافرا مؤثر است.

این افراد انار ترش نخورند! افراد بلغمی و سوداوی سعی کنند زیاد انار، آب انار و رب انار ترش مصرف نکنند. افراد دچار زخم معده و یبوست نیز باید از مصرف انار ترش خودداری نمایند. افرادی که مزاج سردی دارند باید در خوردن انار به خصوص انار ترش زیاده روی نکنند و برای کم کردن سردی انار و معتدل

است. نوشیدن آب انار برای کاهش وزن و رفع چربی‌های شکمی مفید می‌باشد. نوشیدن آب انار ویتامین های مورد نیاز بدن را تا ۴۰ درصد تامین می‌کند. مصرف آب انار سبب کند شدن پیشرفت سرطان پروستات می‌شود.



### کدام میان وعده‌های خوراکی در کیف دانش آموز باشد

چربی بیش از حد در کودک ایجاد شد قبل از اینکه این موضوع تبدیل به معضل شود، باید پیگیری و بررسی شود.

نیستانی، مصرف منبع پروتئینی غنی مثل پنیر، تخم‌مرغ، عدسی، حلیم و مجموعاً مصرف پروتئین را برای صبحانه کودکان توصیه کرد و گفت: پروتئین‌ها منابع غنی هستند که در یادگیری بهتر و افزایش تمرکز کودکان نقش مؤثر دارند.

شده، به عبارت ساده‌تر اگر اضافه دریافت کالری رخ دهد چاقی و اضافه‌وزن نیز ایجاد می‌شود.

نیستانی گفت: مسئله غذای سالم با تغذیه سالم متفاوت است، فرد می‌تواند غذای سالم مصرف کند ولی تغذیه سالمی نداشته باشد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به والدین و مربی‌های بهداشت توصیه کرد: اگر کودکی وزن گیری سالمی ندارد و بافت

تصفیه کننده کبد است. مصرف آب انار شیرین دو بار در هفته سبب کاهش کلسترول خون می‌شود. مصرف انار شیرین موجب کاهش التهاب دیواره عروق خونی می‌شود. انار و آب انار شیرین دارای خاصیت ضد التهابی بوده و مسکن طبیعی برای مفاصل هستند.

مصرف انار شیرین و محصولات آن مانند رب انار و آب انار از تحریک مفاصل ناشی از آرتروز جلوگیری می‌کند. مصرف انار شیرین برای زنان باردار بسیار مفید است و خطر زایمان زودرس را کاهش می‌دهد.

مصرف انار شیرین برای درمان کم‌خونی مفید است و مصرف آن به کاهش کم‌خونی در بیماران کمک می‌کند. مصرف انار شیرین باعث تنظیم گردش خون شده و برای بیماران قلبی مفید است.

چرا انار ترش مصرف نکنیم؟

انار ترش برای دستگاه گوارش مضر است و حتی می‌تواند زخم ایجاد کند اما خوردن انار شیرین بر روی غذا موجب هضم آن می‌شود.

مصرف انار شیرین سبب تقویت سیستم ایمنی می‌شود. مصرف منظم انار شیرین در دفع مشکلات عصبی مفید است. مصرف انار شیرین می‌تواند کمک کننده درمان سنگ کلیه باشد.

مصرف انار شیرین برای زیبایی پوست مفید بود زیرا این نوع انار

مصرف انار شیرین در دفع مشکلات عصبی مفید است. مصرف انار شیرین می‌تواند کمک کننده درمان سنگ کلیه باشد.

مصرف انار شیرین برای زیبایی پوست مفید بود زیرا این نوع انار

گروه بهداشت و سلامت - متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، به والدین توصیه کرد از میان وعده‌های سالم برای فرزند خود در ساعات حضور در مدرسه استفاده کنند. تیرنگ نیستانی گفت: اگر فاصله بین صبحانه تا نهار نیز زیاد است، نان و پنیر و گردو یا سبزی، لقمه‌هایی نظیر کوکو و کتلت‌ها، میوه‌ها، خشکبار، مغزها مانند گردو، فندق و بادام، برکه‌های

## روزنامه اقتصاد کیش

تماس: ۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹

تحریریه: ۰۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱

واتساپ: ۰۹۳۴۷۶۸۰۷۱۴

اینستاگرام: @eghtesadkish

تلگرام: ۰۹۳۴۷۶۸۰۷۱۴



## اقتصاد کیش