

فهرده پناه

گروه بهداشت و سلامت - محبوبیت رژیم های غذایی گیاهی به واسطه فواید سلامتی فراوانی که دارند، از جمله خطر کمتر بیماری های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲، رو به افزایش است. با این حال، همه رژیم های غذایی مبتنی بر گیاهان با یکدیگر برابر نیستند و برخی از عادات غذایی ممکن است بیشتر از اینکه مفید باشند، مضر واقع شوند.

علاوه بر این، افزایش آگاهی نسبت به تاثیرات زیست محیطی پرورش حیوانات، مانند افزایش سطح گازهای گلخانه ای، تخریب زمین و مصرف بیش از حد آب، شماری از مردم را به پیروی از رژیم های غذایی مبتنی بر گیاهان سوق داده است که می توانند با محیط زیست سازگارتر باشند. در این میان، برخی از رژیم های غذایی گیاهی با خطرات متعددی برای سلامتی همراه هستند، به ویژه اگر مصرف زیاد غذاهای گیاهی به اصطلاح «آشغال یا مضر» وجود داشته باشد.

رژیم های غذایی گیاهی به رژیم هایی اطلاق می شود که مبتنی بر غذاهای تهیه شده از گیاهان هستند و شامل رژیم های گیاهخواری و کان می شوند.

در حالی که رژیم های کان تمام محصولات حیوانی را حذف می کنند، رژیم گیاهخواری که فقط گوشت و ماهی را حذف می کند، متنوع تر است و ممکن است شامل لبنیات و تخم مرغ هم باشد. پستانداران یا ماهیخواری نیز گوشت را حذف می کند، اما ماهی را خیر.

بر اساس مقالاتی که از طریق وب سایت کتابخانه ملی پزشکی آمریکا در دسترس علاقه مندان قرار دارند، محبوبیت رژیم های گیاهی در سرتاسر جهان به دنبال همه ها تحقیق علمی و شواهد فزاینده مزایای بالقوه سلامتی آنها، صرفا محدود به بهبود سطح کلسترول و قند خون نیست.

انواع نان، شیرینی ها، یک یا دو کلوچه های تجاری که در کارخانه های مربوطه تولید می شوند - نوشیدنی های گازدار - تنقلات از پیش بسته بندی شده - نوشیدنی های لبنی طعم دار - غلات صبحانه - شکلات های انرژی زا - سوپ های فوری، سس ها، نودل یا طعم های مختلف و دسر ها

همه رژیم های غذایی گیاهی یکسان نیستند: مواد غذایی گیاهی ناسالم و تاثیر آنها بر سلامتی

غذاهای فوق فرآوری شده را می توان به راحتی تهیه و مصرف کرد. شاید به همین دلیل است که این دسته از مواد غذایی به جایگزینی غذاهای کامل با فرآوری حداقلی ادامه داده و اکنون بیش از نیمی از کالری دریافتی روزانه بسیاری از افراد در کشورهای با درآمد متوسط و بالا را به خود



این افزایش اندک در غذاهای فوق فرآوری شده همچنین با خطر بالاتر ابتلا به برخی از انواع سرطان ها، دیابت نوع ۲ و همچنین افزایش احتمال قرار گیری در معرض مواد شیمیایی مضر از بسته های مواد غذایی همراه است.

کودکان از چه سنی می توانند ماست بخورند؟

شده به ماست ساده یک راه جذاب و مناسب برای معرفی طعم هاست؛ هلو یا موز پوره شده را برای یک تجربه شیرین با ماست مخلوط کنید. همچنین برای یک غذای خوش طعم، سبب زمینی شیرین پوره شده را با ماست مخلوط کنید. ماست را با منبع پروتئین دیگری مانند موز مرغ یا یالویی جفت کنید.

از ۱۲ تا ۲۳ ماهگی، کودک در حال رشد شما می تواند مصرف لبنیات را تا مجموع دو وعده در روز افزایش دهد. این می تواند ترکیبی از شیر گاو، ماست و پنیر باشد. با پزشک اطفال خود در مورد این که چه زمانی و چه مقدار غذا باید به کودک خود برای رشد و تکامل سالم معرفی کنید، مشورت کنید.

را تجربه می کنند به راحتی پذیرفته می شود. ماست به دلیل فرآیند تخمیری که طی می کند، کیفیت خوبی دارد. بیشتر ماست ها با کشت های زنده و فعال تهیه می شوند، بنابراین پروبیوتیک ها (باکتری های خوب) را برای سلامت دستگاه گوارش فراهم می کنند.

از فرودن میوه ها با سبزیجات پوره در شش ماهگی، شیر مادر و در شرایط خاص شیر خشک همچنان منبع اصلی تغذیه کودک هستند و این در طول سال اول زندگی او نیز خواهد بود و سپس آماده می شوند تا از غذاهای دیگری مانند ماست لذت ببرند. در شش ماه اول زندگی، شیر مادر یا شیر خشک غنی شده با آهن باید تنها منبع تغذیه کودک به حساب می آید. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، ماست ساده، بهترین انتخاب

گروه بهداشت و سلامت - ماست اولین ماده غذایی لبنی است که در غذای تکمیلی به کودک داده می شود. نوزادان از شش ماهگی می توانند ماست را امتحان کنند. ماست یک راه مفید برای اطمینان از دریافت برخی از مواد مغذی مورد نیاز کودک شما است و تطبیق پذیری آن باعث می شود که زمینه مناسبی برای معرفی میوه ها و سبزیجاتی باشد که برای تمام عمر از آنها لذت خواهند برد.

ماست، پروتئین و مواد مغذی ضروری مانند کلسیم برای ساخت استخوان ها و ماهیچه های قوی، «روی» برای حمایت از رشد و عملکرد سیستم ایمنی بدن و «اب» برای رشد مغز و تولید گلبول های قرمز سالم را دارد. ماست، بافت لطیفی دارد و برای کسانی که برای اولین بار این ماده غذایی



مطالعه دانشگاه کالیفرنیا:

مواد غذایی گیاهی ناسالم و تاثیر آنها بر سلامتی

مطالعه ای مربوط به سال ۲۰۲۲ که از طریق مجله BMC Medicine قابل دسترسی است، نشان داد که بانوان گیاهخوار در مقایسه با زنانی که گهگاه گوشت مصرف می کنند، با خطر بالاتر شکستگی لگن رو به هستند.

اختصاص می دهند. در حالی که یک رژیم غذایی گیاهی سالم و متعادل متنوع است، مصرف مکرر غذاهای فوق فرآوری شده گیاهی با پیامدهای سلامتی منفی همراه است. به عنوان مثال، در یک کوهورت در سال ۲۰۱۹ تا ۲۰۱۵، ۱۰۱۵۹۹ بزرگسال را طی یک دوره ۵ ساله تحت بررسی قرار داده بود، محققان مشاهده کردند که حتی افزایش ۱۰ درصدی مصرف غذاهای فوق فرآوری شده با خطر بالاتر بیماری های قلبی و سکته در ارتباط است.

این افزایش اندک در غذاهای فوق فرآوری شده همچنین با خطر بالاتر ابتلا به برخی از انواع سرطان ها، دیابت نوع ۲ و همچنین افزایش احتمال قرار گیری در معرض مواد شیمیایی مضر از بسته های مواد غذایی همراه است.

علاوه بر این، طبق گزارش های

معتبر. دریافت کالری از رژیم های گیاهی که سرشار از غذاهای فوق فرآوری شده هستند بیشتر است. همین موضوع ممکن است منجر به افزایش وزن و پتانسیل بیشتر برای ایجاد چاقی شود. از طرفی دیگر در کنار خطرات مهم سلامتی مرتبط با رژیم های غذایی غنی از مواد غذایی فوق فرآوری شده، رژیم های گیاهخواری و کان نیز با حذف برخی از گروه های غذایی و تشدید کمبود مواد مغذی، بر و خامت شرایط می افزایند.

به طور کلی، برخی از مطالعات نشان داده اند که گیاهخواران و کان ها سطح پایین تری از مواد مغذی مانند آهن، ویتامین B۱۲، کلسیم، ویتامین D۱ و اسیدهای چرب امگا ۳ دارند. به علاوه، مطالعه ای مربوط به سال ۲۰۲۲ که از طریق مجله BMC Medicine قابل دسترسی است، نشان داد که بانوان گیاهخوار در مقایسه

گیاهی نه تنها باعث افزایش طول عمر می شوند، بلکه ممکن است از دست دادن عضله را در افراد مسن مبتلا به چاقی کاهش دهند. آنها در دوران بارداری و شیردهی نازمانی که نیاز به مواد مغذی را برآورده کنند و همچنین طی فعالیت فیزیکی، ایمن هستند. گفتنی است که این اطلاعات از طریق وب سایت کتابخانه ملی پزشکی آمریکا در اختیار علاقه مندان قرار گرفته اند.

رژیم های گیاهی متعادل و برنامه ریزی شده از نظر محتوای تغذیه ای، کیفیت کلی رژیم غذایی را بر اساس شاخص تغذیه سالم بهبود می بخشد. این افزایش کیفیت به واسطه مصرف موارد زیر رخ می دهد:

- سبزیجات غیر نشاسته ای
- غلات کامل
- لبنیات کم چرب
- تخم مرغ
- پروتئین گیاهی
- غذای دریایی
- چنین رژیم هایی دارای نمک، شکر افزوده، چربی و کالری کمتری هستند. بنابراین، همه رژیم های غذایی گیاهی با خطرات منفی برای سلامتی همراه نیستند، اما توجه به این نکته مهم است که پیروی از یک الگوی غذایی سالم برای مدیریت خطر بیماری های قلبی، دیابت و سرطان ضروری است.

گزارش محققان فنلاندی:

رژیم غذایی و ورزش می تواند از دیابت ارثی پیشگیری کند

به گفته محققان، خطر ژنتیکی بر اساس ۷۶ نوع ژن شناخته شده برای افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ تعیین شد. با این حال، در طول مطالعه، نه شرکت کنندگان و نه محققان نمی دانستند هر فرد به کدام گروه خطر تعلق دارد.

نتایج نشان می دهد مردانی که راهنمایی های سبک زندگی دریافت کردند، کیفیت رژیم غذایی خود را به میزان قابل توجهی بهبود بخشیدند. آنها فایده، میوه، سبزیجات و چربی های سالم بیشتری می خوردند. به کاهش وزن داشتند.

در میان افرادی که مشاوره سبک زندگی دریافت کردند، حدود ۷.۷ درصد از مردان کم خطر ژنتیکی و ۷.۹ درصد از مردان پرخطر به دیابت مبتلا شدند.

در مقایسه، ۸.۲ درصد از مردان کم خطر در گروه کنترل در مقابل ۱۴.۱ درصد از گروه پرخطر به دیابت مبتلا شدند.

کارآزمایی بالینی نشان می دهد که دیابت نوع ۲ می توان با یک رویکرد گروهی که هزینه و با تمرکز بر رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی در مردان میانسال و مسن، به ویژه در شرکت کنندگان با خطر ژنتیکی بالا برای این نوع بیماری، به تأخیر انداخت یا از آن پیشگیری کرد.

یک مطالعه جدید نشان می دهد که افراد مسی توانند با رژیم غذایی سالم و ورزش منظم بر خطر ژنتیکی دیابت نوع ۲ غلبه کنند.

محققان دریافتند سبک زندگی سالم خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۷۰ درصد در میان گروهی از افراد با احتمال ژنتیکی بالا برای ابتلا به این اختلال متابولیک کاهش می دهد.

در واقع، نتایج نشان داد که رفتارهای سالم نسبت به افرادی که احتمال ژنتیکی پایینی برای دیابت نوع ۲ دارند، تأثیر بیشتری بر خطر آنها دارد. محققان دریافتند رژیم غذایی سالم و ورزش از نظر آماری تأثیر ناچیزی بر خطر دیابت افراد دارای ژنتیک کم خطر دارد.

«ماریا لاکینن»، محقق ارشد و مدرس تغذیه در دانشگاه فنلاند شرقی، گفت: «با این وجود، این یافته همه را تشویق می کند تا تغییراتی در سبک زندگی ایجاد کنند که سلامتی را ارتقا می دهد.»

به گفته محققان، این به این دلیل است که همه شرکت کنندگان در صورت داشتن یک سبک زندگی سالم، تمایل به کنترل بهتر قند خون و کاهش وزن داشتند. در این مطالعه سه ساله تقریباً ۱۰۰۰ مرد ۵۰ تا ۷۵ ساله در فنلاند شرکت داشتند. بیش از ۶۰۰ نفر از مردان راهنمایی در مورد سبک زندگی سالم دریافت کردند، در حالی که بقیه به عنوان گروه کنترل عمل کردند.

رژیم کتوژنیک و یک اثر نامطلوب بر روده شما

کنندگان را کاهش دهد، محققان ظرف چهار هفته از آغاز این پژوهش افزایش جزئی در کلسترول LDL و افزایش قابل توجه در سطح آپولیپوپروتئین B را مشاهده کردند که می تواند به تجمع پلاک در شریان ها و افزایش خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی منجر شود.

با این حال، هنگام با نتایج به دست آمده از تحقیقات قبلی که از طریق وب سایت کتابخانه ملی پزشکی آمریکا قابل دسترسی هستند، گروه رژیم غذایی کتوژنیک کاهش قابل ملاحظه ای در تنوع میکروبیوم روده پس از تنها چهار هفته از شروع مطالعه را تجربه کردند که تا ۱۲ هفته ادامه یافت.

به طور خاص، شرکت کنندگانی که از رژیم کتوژنیک پیروی می کردند سطح بیفیدوباکتری کمتری داشتند. این باکتری معمولاً به عنوان پروبیوتیک مصرف می شود و به حمایت از فرآیند هضم و عملکرد ایمنی کمک می کند.

شایان ذکر است، در افرادی که از رژیم کتوژنیک استفاده می کردند مصرف فیبر رژیمی تقریباً ۴۰ درصد کمتر (حدود ۱۵ گرم در روز) در مقایسه با رژیم کنترل بود. محققان توضیح می دهند که به احتمال زیاد کاهش مصرف فیبر مانع بقا و عملکرد درست بیفیدوباکتری های مفید می شود.

در مقابل و در مقایسه با گروه کنترل، افرادی که رژیم غذایی کم قند داشتند، کاهش چربی بدن و کلسترول تام، به ویژه کلسترول LDL را بدون

تأثیر منفی بر میکروبیوتای روده خود پس از ۱۲ هفته تجربه کردند. با این حال، نتایج مذکور با توجه به ماهیت خودگزارشی رژیم غذایی، حجم نمونه کوچک، مدت زمان کوتاه مطالعه، قابلیت تعمیم محدود به جمعیت های مختلف و همچنین محدودیت های بالقوه دیگر، باید با احتیاط تفسیر شوند.



یک گروه رژیم غذایی کم قند که کمتر از ۵ درصد کالری روزانه از قندهای طبیعی تامین می کردند. یک گروه کنترل که مصرف متوسط کربوهیدرات و قند را گزارش کردند و تقریباً ۱۸ درصد کالری خود را از قندهای طبیعی دریافت می کردند.

محققان داده های پایه مربوط به اندازه گیری های مختلف بدن از جمله توده چربی، تراکم مواد معدنی استخوان، اندازه دور کمر و همچنین اطلاعاتی در مورد عادات غذایی، مصرف کالری و فشار خون را جمع آوری کردند. آنها همچنین پروفایل های بیوشیمیایی خون را که شامل سطح قند و آنزیم های مرتبط با عملکرد زردی قرار دادند.

کل مصرف مواد مغذی شرکت کنندگان از طریق یادداشت وزن مواد غذایی مورد استفاده توسط خود افراد طی مدت زمان مطالعه، گزارش شد و هیچ محدودیت کالری خاصی نیز وجود نداشت.

این تحقیق عمدتاً در شرایط زندگی طبیعی انجام شد تا چگونگی تأثیر رژیم غذایی بر نشانگرهای سلامت و ترکیب میکروبیوم روده در خارج از یک محیط کنترل شده بررسی شود.

رژیم کتو باعث کاهش وزن می شود اما تنوع باکتری های روده را هم کاهش می دهد. در حالی که رژیم کتوژنیک توانست با موفقیت وزن بدن شرکت

گروه بهداشت و سلامت - یک کارآزمایی کنترل شده تصادفی جدید منتشر شده در مجله سل ریپورتز مدیسین متشکل از ۵۳ داوطلب بزرگسال سالم، یکی از سه رژیم غذایی کتوژنیک، کم قند یا قند متوسط را به مدت ۱۲ هفته دنبال کرد. رژیم های کتوژنیک (کتو) به طور قابل توجهی مصرف کربوهیدرات ها را کاهش می دهند و این در حالی است که بر گزینه های پرچرب تأکید می کنند. همچنین با توجه به محدودیت هایی که در این رژیم ایجاد می شود، متخصصین توصیه می کنند که از فیبر رژیمی بیشتری استفاده شود.

در مقابل، رژیم های کم قند فقط قند افزوده شده و قندهای طبیعی مانند عسل، خرما و آبیومه ها را محدود می کنند و از این رو به انعطاف پذیری بیشتر و استفاده از همه گروه های غذایی سالم یاری می رسانند.

نتایج مطالعات نشان داده اند که هر دو رژیم کتوژنیک کم قند سبب کاهش وزن می شوند. با این حال، رژیم کتوژنیک بر تنوع میکروبیوم روده تأثیر نامطلوب دارد و در عین حال قادر به بهبود نشانگرهای سلامت سیستم قلبی عروقی هم نیست. این در حالی است که رژیم غذایی کم قند وضعیت کلسترول را بهبود می بخشد و هیچگونه اثر منفی بر میکروبیوم روده ندارد.

یافته های اولیه نشان می دهند: در حالی که رژیم های کتوژنیک و کم قند ممکن است بتوانند با موفقیت به مدیریت وزن کمک کنند، رژیم های کم قند گزینه سالم تری برای حفظ سلامت قلب و عروق و حمایت از میکروبیوم سالم روده به شمار می روند. همانطور که می دانیم هر دو مورد نام برده فاکتورهای مهم و ارزشمند در شرایط کلی و سلامت انسان محسوب می شوند.

رژیم کتو در مقابل رژیم کم قند: تأثیر بر بزرگسالان سالم

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۳

اقتصاد کیش

روزنامه

علاقتمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۶۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴، ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ و یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند و بیلای مروراید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه:

۱۲۰۰ ریال

۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال

یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.

۲. در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.

۳. 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 ۴۴۴۲۴۹۹۹

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

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه