

فهرده پناه

گروه بهداشت و سلامت - یک مطالعه جدید نشان می دهد که این سبزیجات متراکم زمانی که به درستی پخته شوند، می توانند به افراد مبتلا به دیابت در راستای کاهش وزن خود و حفظ سطح قند خون در محدوده سالم تر کمک کنند.

آیا مصرف سیب زمینی پخته به جای سایر کربوهیدرات های می تواند سلامت قلب را بهبود ببخشد و به بیماران دیابتی کمک کند؟

در مقایسه با گروه کنترل که مقدار معادل برنج سفید مصرف می کردند، افرادی که سیب زمینی پخته می خوردند، کاهش متوسط در سطح قند خون ناشتا، اندازه دور کمر، ضربان قلب در حالت استراحت و همچنین بهبود ترکیب بدن را تجربه کردند. محقق اصلی این مطالعه دکتر ندا اخوان، استادیار گروه حرکت شناسی و علوم تغذیه دانشگاه نوااد است.

لازم به ذکر است که هر یک از ۲۴ شرکت کننده مطالعه مذکور مبتلا به دیابت نوع ۲ بودند. طی این پژوهش به نیمی از داوطلبان ۱۰۰ گرم سیب زمینی پخته حاوی ۲۰ گرم کربوهیدرات داده شد و از آنها انتظار می رفت که سیب

زمینی خود را همرا با پوست به عنوان یک میان وعده یا غذای جانبی در کنار وعده های غذایی اصلی به طور روزانه و به مدت ۱۲ هفته مصرف کنند. علاوه بر این از شرکت کنندگان خواسته شد که سیب زمینی پخته خود را سرخ نکنند.

به بقیه شرکت کنندگان نیز مقدار معادل برنج سفید با همان میزان کربوهیدرات و کالری داده شدند. از طرف دیگر به آنها اجازه داده شد تا میان وعده های خود را با نصف قاشق غذاخوری کره تزئین کرده و گیاهان یا ادویه های مختلف را هم به سلیقه خود به سیب زمینی اضافه کنند.

روش های مختلف مصرف سیب زمینی

سیب زمینی اغلب به عنوان یک انتخاب غذایی ناسالم در نظر گرفته می شود و این موضوع ممکن است بسته به روشی که برای پخت استفاده می شود، درست باشد. برای نمونه سیب زمینی سرخ کرده و چپس سیب زمینی همه سرخ شده اند. میشل روتشتاین، متخصص تغذیه قلب و عروق توضیح می دهد که چگونه فرآیند سرخ کردن یک سیب زمینی سالم را به یک مشکل تغذیه ای جدی تبدیل می کند. سرخ کردن سیب زمینی چربی

شما کمک نمی کند، بلکه در سلامت عمومی و طول عمر نیز نقش دارد. «الکسا مولین، متخصص تغذیه توضیح می دهد که کره بادام زمینی همچنین حاوی مییزان بالایی از آنتی اکسیدان ها و پلی فنول ها از جمله «سوراترول» است که یک ماده مغذی ضد ویروس، ضد التهاب و ضد پیری است.

کره بادام زمینی علاوه بر این دارای چربی های غیر اشباع تک و غیر اشباع چندان گانه است که به کاهش کلسترول بد و احتمالاً کاهش خطر بیماری قلبی کمک می کند. مولین در ادامه می افزاید یافته های پژوهش در سال ۲۰۲۲ نشان داد که مصرف منظم بادام زمینی به کاهش سطح کلسترول منجر می شود و همچنین مشخص شده است که بادام زمینی فشار خون را پایین می آورد.

این موضوع فقط در صورتی که مشغول تمرین در باشگاه باشید یا روز پرمشغله ای پیش ر داشته باشید به هر

بهداشت و سلامت

سیب زمینی، سلامت قلب و بیماران دیابتی

بیش از ۴۰۰۰ نوع سیب زمینی در سراسر جهان وجود دارد که سرشار از مواد مغذی هستند.

روشنترین تاییدگر های مختلفی را پیشنهاد می کند که می توانند طعم سیب زمینی پخته را بهبود ببخشند و برای افراد مبتلا به دیابت نیز مفید باشند. این موارد عبارت اند از ماست یاری برساند.»

تاییدگر های سالم برای سیب زمینی پخته و برشته

وی افزود: «این افزودنی ها به ثابت نگه داشتن سطح قند خون کمک می کنند.» کمی روغن زیتون بکر و مقداری زرد ماری نیز افزودنی های خوشمزه ای برای سیب زمینی پخته محسوب می

و فیبر غذایی است که به سلامت قلب و عملکرد گوارشی کمک می کند و در عین حال می تواند به مدیریت وزن یاری برساند.»

تاییدگر های سالم برای سیب زمینی پخته و برشته

روشنترین با این موضوع موافقت کرد و گفت: «سیب زمینی پخته سرشار از مواد مغذی مانند پتاسیم، ویتامین B۶، فولات



کره بادام زمینی چه فوایدی برای سلامتی دارد؟



نوع وعده غذایی بعدی احساس سیری کنید. اگر می بینید با افزایش و کاهش ناگهانی قند خون، احساس گرسنگی سریع پس از صرف غذا یا احساس خستگی و دردهای عضلانی دست و پنجه نرم می کنید، صبحانه ای با فیبر بالا و پروتئین زیاد ایده آل است. همچنین حاوی موادی مغذی مانند آرژنین، منیزیم و ویتامین بی است که به سلامت قلب کمک می کند و خوردن منظم بادام زمینی به دلیل چربی عالی است که می توان روی جو دوسری ریخت که از شب قبل برای صبحانه داخل شیر خیس می کنیم و به معجون های پروتئینی نیز طعم بیشتری می دهد.

مولین توضیح می دهد: بادام زمینی

شوند. آیا مصرف سیب زمینی پخته به جای سایر کربوهیدرات های می تواند سلامت قلب را بهبود ببخشد و به بیماران دیابتی کمک کند؟

آیا آب پنز کردن سیب زمینی باعث از بین رفتن مواد مغذی آن می شود؟

هر چند آب پنز کردن سیب زمینی بهتر از سرخ کردن آن است، اما این روش تهیه نیز به اندازه پختن یا برشته کردن سالم نیست. دکتر اخوان خاطر نشان کرد: جوشاندن سیب زمینی در آب با از بین بردن مواد معدنی از جمله پتاسیم که سیب زمینی غنی از آن است، ارزش غذایی این خوراکی را کاهش می دهد. علاوه بر این، جوشاندن سیب

زمینی محتوای فیبر آن را در مقایسه با سیب زمینی پخته شده با حرارت نیز کاهش دهد، زیرا فرآیند پخت بر ساختار سیب زمینی تأثیر می گذارد. هنگامی که سیب زمینی ها آب پنز می شوند، دیواره های سلولولی آن ها به طور

تغذیه شوند و به روند بهبود و احیای بدن کمک شود. منیزیم و ویتامین بی موجود در بادام زمینی برای این منظور ایده آل است و همچنین به جلوگیری از خستگی و مقابله با دردهای عضلانی پس از ورزش (DOMS) کمک می کند.

وقتی صحبت از کره بادام زمینی می شود، گزینه های زیادی برای انتخاب وجود دارند و هیچ کس شما را بابت انتخاب کره بادام زمینی نرم به جای کره حاوی تکه های بادام زمینی قضاوت نخواهد کرد. اما مسئله مهم این است که مطمئن شوید محتوای تغذیه ای آن به بدنتان کمک می کند و خود محصول نیز با رعایت اصول اخلاقی تامین شده است.

در صورت امکان، از کره بادام زمینی حاوی نمک و شکر زیاد بپرهیزید و کره بادام زمینی فاقد روغن و خود محصول نیز با توجه برای سلامت عمومی است، تهدیدی که می توانیم و باید برای آنتی باکتریال مصرف می کنیم عبارتند از مکزیسک (۱۰۱) و وعده در آن بپردازیم.»

علاوه بر این، کره بادام زمینی گزینهای عالی و قابل اعتماد پس از ورزش در باشگاه است تا ذخیره انرژی از دست رفته جبران شود، عضلات

سه شنبه ۶ شهریور ۱۴۰۳، ۲۲ صفر ۱۴۴۶، ۲۷ آگوست ۲۰۲۴، شماره ۴۵۳۷، صفحه ۹

سیب زمینی پخته سرشار از مواد مغذی مانند پتاسیم، ویتامین B۶، فولات و فیبر غذایی است که به سلامت قلب و عملکرد گوارشی کمک می کند و در عین حال می تواند به مدیریت وزن یاری برساند

مقادیر مصرفی چه برای سیب زمینی، چه برنج و چه ماکارونی بسیار مهم است. البته همانطور که گفته شد، روش پخت و سایر مواد غذایی مورد استفاده طی روز نیز حائز اهمیت هستند.

مصرف پوست سیب زمینی برای دریافت فیبر بیشتر

پوست سیب زمینی مقدار قابل توجهی از ارزش غذایی سیب زمینی را تأمین می کند.

دکتر اخوان هشدار می دهد: «اگر پوست سیب زمینی را پیش از آب پنز کردن جدا کنیم، بخش قابل توجهی از فیبر آن از بین می رود، زیرا بیشتر فیبر در پوست یا در دست زیر آن متمرکز شده است.»

پوست سیب زمینی حاوی «نشاسته مقاوم» است، یعنی نوعی نشاسته که از هضم در روده کوچک فرار می کند و خود را به روده بزرگ می رساند؛ جایی که عملکردی مشابه فیبر رژیمی خواهد داشت (که همچنین یک کربوهیدرات غیر قابل هضم است).

گسترده و به راحتی تجزیه می شوند و مقداری از فیبر محلول نیز از این طریق به آب پخت و پز نفوذ می کند.

آیا برنج قهوه ای برای افراد دیابتی بهتر است؟

مطالعه مورد نظر سیب زمینی را با برنج سفید مقایسه کرده که مشابه ماکارونی تصفیه شده است. این دسته از مواد غذایی «به گونه ای فرآوری می شوند که محتوای فیبر آنها را کاهش می دهد.» دکتر اخوان توضیح می دهد: این شنبویه فرآوری می تواند شاخص گلیسمی مواد غذایی مذکور را افزایش دهد و باعث افزایش سریعتر قند خون شود که به ویژه برای دیابتی ها به هیچ وجه ایده آل نیست.

در مقابل برنج قهوه ای به واسطه محتوای فیبر بالاتر و مواد مغذی حفظ شده مانند ویتامین های B و منیزیم، معمولاً فواید سلامتی بهتری نسبت به برنج سفید دارد. این فاکتور منتج به پایداری سطح قند خون و بهبود سلامت گوارش خواهد شد. در هر صورت، مدیریت دقیق

۴ راهکار برای کاهش سوزش معده بدون مصرف دارو

گروه بهداشت و سلامت - به گفته یک متخصص گوارش، نحوه قرار گرفتن سر نسبت به بدن، هنگام خوابیدن در سوزش معده نقش دارد. سوزش سردل یا سوزش معده به احساس درد سوزشی در پشت جناغ یا ناحیه بالای شکم می گویند. محتویات اسیدی معده به سمت بالا و به سوی مری حرکت می کند و یک بیماری شناخته شده به عنوان رفلاکس معده به مری یا رفلاکس اسید را ایجاد می کند که باعث سوزش سردل می شود. یک متخصص گوارش از کلینیک دانشگاه رویتبرگ در این باره گفت: سوزش معده را می توان با تغییر رژیم غذایی، بالا بردن سر هنگام خواب، جویدن آدامس بدون قند و اجتناب از لباس های تنگ کاهش داد. سوزش سردل زمانی رخ می دهد که اسید معده وارد مری شده و دیواره های آن را تحریک می کند. این احساس ممکن است بعد از غذا خوردن به فرد دست دهد. به خصوص اگر در خوردن غذاهای تند، چرب، سرخ شده، دودی یا ترش زیاده روی کرده باشید یا از آن ها سوء استفاده کرده باشید. اول لازم است از غذاهایی که می توانند باعث سوزش سردل شوند، اجتناب کنید. سبزیجات، گوشت بدون چربی، نان سبوس دار و غلات فرآوری نشده را در منوی غذایی خود بگنجانید. وعده های غذایی کوچک بخورید و بر بخوری نکنید. دوم، سر خود را هنگام خواب بالاتر از بدن به صورت شیب دار قرار دهید. سوزش سردل اغلب در شب اتفاق می افتد پس سعی کنید در حالی که سر تخت بالا است بخوابید. این کار به جلوگیری از ورود سوزش معده به مری کمک می کند. به عنوان سوئین کار، پزشک جویدن آدامس بدون قند را توصیه می کند. جویدن تولید بزاق را تحریک و این کار به خنثی کردن اسید معده کمک می کند. چهارمین توصیه، اجتناب از لباس های تنگ است. که به معده فشار وارد می کند و در نتیجه ورود محتویات اسیدی معده به مری را تسهیل می کند. سوزش معده یک پدیده ناخوشایند است و اگر به طور منظم شما را آزار می دهد، باید با پزشک مشورت کنید. یک متخصص به شناسایی علل سوزش سردل معده و ارائه درمان موثر کمک می کند.

گروه بهداشت و سلامت - به گفته یک متخصص گوارش، نحوه قرار گرفتن سر نسبت به بدن، هنگام خوابیدن در سوزش معده نقش دارد. سوزش سردل یا سوزش معده به احساس درد سوزشی در پشت جناغ یا ناحیه بالای شکم می گویند. محتویات اسیدی معده به سمت بالا و به سوی مری حرکت می کند و یک بیماری شناخته شده به عنوان رفلاکس معده به مری یا رفلاکس اسید را ایجاد می کند که باعث سوزش سردل می شود. یک متخصص گوارش از کلینیک دانشگاه رویتبرگ در این باره گفت: سوزش معده را می توان با تغییر رژیم غذایی، بالا بردن سر هنگام خواب، جویدن آدامس بدون قند و اجتناب از لباس های تنگ کاهش داد. سوزش سردل زمانی رخ می دهد که اسید معده وارد مری شده و دیواره های آن را تحریک می کند. این احساس ممکن است بعد از غذا خوردن به فرد دست دهد. به خصوص اگر در خوردن غذاهای تند، چرب، سرخ شده، دودی یا ترش زیاده روی کرده باشید یا از آن ها سوء استفاده کرده باشید. اول لازم است از غذاهایی که می توانند باعث سوزش سردل شوند، اجتناب کنید. سبزیجات، گوشت بدون چربی، نان سبوس دار و غلات فرآوری نشده را در منوی غذایی خود بگنجانید. وعده های غذایی کوچک بخورید و بر بخوری نکنید. دوم، سر خود را هنگام خواب بالاتر از بدن به صورت شیب دار قرار دهید. سوزش سردل اغلب در شب اتفاق می افتد پس سعی کنید در حالی که سر تخت بالا است بخوابید. این کار به جلوگیری از ورود سوزش معده به مری کمک می کند. به عنوان سوئین کار، پزشک جویدن آدامس بدون قند را توصیه می کند. جویدن تولید بزاق را تحریک و این کار به خنثی کردن اسید معده کمک می کند. چهارمین توصیه، اجتناب از لباس های تنگ است. که به معده فشار وارد می کند و در نتیجه ورود محتویات اسیدی معده به مری را تسهیل می کند. سوزش معده یک پدیده ناخوشایند است و اگر به طور منظم شما را آزار می دهد، باید با پزشک مشورت کنید. یک متخصص به شناسایی علل سوزش سردل معده و ارائه درمان موثر کمک می کند.

علاوه بر این، کره بادام زمینی گزینهای عالی و قابل اعتماد پس از ورزش در باشگاه است تا ذخیره انرژی از دست رفته جبران شود، عضلات

تغذیه شوند و به روند بهبود و احیای بدن کمک شود. منیزیم و ویتامین بی موجود در بادام زمینی برای این منظور ایده آل است و همچنین به جلوگیری از خستگی و مقابله با دردهای عضلانی پس از ورزش (DOMS) کمک می کند.

وقتی صحبت از کره بادام زمینی می شود، گزینه های زیادی برای انتخاب وجود دارند و هیچ کس شما را بابت انتخاب کره بادام زمینی نرم به جای کره حاوی تکه های بادام زمینی قضاوت نخواهد کرد. اما مسئله مهم این است که مطمئن شوید محتوای تغذیه ای آن به بدنتان کمک می کند و خود محصول نیز با رعایت اصول اخلاقی تامین شده است.

در صورت امکان، از کره بادام زمینی حاوی نمک و شکر زیاد بپرهیزید و کره بادام زمینی فاقد روغن و خود محصول نیز با توجه برای سلامت عمومی است، تهدیدی که می توانیم و باید برای آنتی باکتریال مصرف می کنیم عبارتند از مکزیسک (۱۰۱) و وعده در آن بپردازیم.»

علاوه بر این، کره بادام زمینی گزینهای عالی و قابل اعتماد پس از ورزش در باشگاه است تا ذخیره انرژی از دست رفته جبران شود، عضلات

تغذیه شوند و به روند بهبود و احیای بدن کمک شود. منیزیم و ویتامین بی موجود در بادام زمینی برای این منظور ایده آل است و همچنین به جلوگیری از خستگی و مقابله با دردهای عضلانی پس از ورزش (DOMS) کمک می کند.

وقتی صحبت از کره بادام زمینی می شود، گزینه های زیادی برای انتخاب وجود دارند و هیچ کس شما را بابت انتخاب کره بادام زمینی نرم به جای کره حاوی تکه های بادام زمینی قضاوت نخواهد کرد. اما مسئله مهم این است که مطمئن شوید محتوای تغذیه ای آن به بدنتان کمک می کند و خود محصول نیز با رعایت اصول اخلاقی تامین شده است.

در صورت امکان، از کره بادام زمینی حاوی نمک و شکر زیاد بپرهیزید و کره بادام زمینی فاقد روغن و خود محصول نیز با توجه برای سلامت عمومی است، تهدیدی که می توانیم و باید برای آنتی باکتریال مصرف می کنیم عبارتند از مکزیسک (۱۰۱) و وعده در آن بپردازیم.»

علاوه بر این، کره بادام زمینی گزینهای عالی و قابل اعتماد پس از ورزش در باشگاه است تا ذخیره انرژی از دست رفته جبران شود، عضلات

تغذیه شوند و به روند بهبود و احیای بدن کمک شود. منیزیم و ویتامین بی موجود در بادام زمینی برای این منظور ایده آل است و همچنین به جلوگیری از خستگی و مقابله با دردهای عضلانی پس از ورزش (DOMS) کمک می کند.

وقتی صحبت از کره بادام زمینی می شود، گزینه های زیادی برای انتخاب وجود دارند و هیچ کس شما را بابت انتخاب کره بادام زمینی نرم به جای کره حاوی تکه های بادام زمینی قضاوت نخواهد کرد. اما مسئله مهم این است که مطمئن شوید محتوای تغذیه ای آن به بدنتان کمک می کند و خود محصول نیز با رعایت اصول اخلاقی تامین شده است.

در صورت امکان، از کره بادام زمینی حاوی نمک و شکر زیاد بپرهیزید و کره بادام زمینی فاقد روغن و خود محصول نیز با توجه برای سلامت عمومی است، تهدیدی که می توانیم و باید برای آنتی باکتریال مصرف می کنیم عبارتند از مکزیسک (۱۰۱) و وعده در آن بپردازیم.»

علاوه بر این، کره بادام زمینی گزینهای عالی و قابل اعتماد پس از ورزش در باشگاه است تا ذخیره انرژی از دست رفته جبران شود، عضلات

تغذیه شوند و به روند بهبود و احیای بدن کمک شود. منیزیم و ویتامین بی موجود در بادام زمینی برای این منظور ایده آل است و همچنین به جلوگیری از خستگی و مقابله با دردهای عضلانی پس از ورزش (DOMS) کمک می کند.

وقتی صحبت از کره بادام زمینی می شود، گزینه های زیادی برای انتخاب وجود دارند و هیچ کس شما را بابت انتخاب کره بادام زمینی نرم به جای کره حاوی تکه های بادام زمینی قضاوت نخواهد کرد. اما مسئله مهم این است که مطمئن شوید محتوای تغذیه ای آن به بدنتان کمک می کند و خود محصول نیز با رعایت اصول اخلاقی تامین شده است.

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد: ۱۴۰۳

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: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ ارسال فرمایند و بلاهای مروراید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه: ۱۲۰/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ 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 ۴۴۴۲۴۹۹۹

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

اقتصاد کیش پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش ۴۴۴۲۴۹۶۹ ۴۴۴۲۴۹۹۹

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش