

فهرده پناه

گروه بهداشت و سلامت- بر اساس مطالعه جدید انجام شده در آژانس بین المللی تحقیقات سرطان (IARC) که در سیات هلث لان منتشر شده- مصرف غذاهای فوق فرآوری شده خطر ابتلا همزمان به دو یا چند بیماری از منم از جمله دیابت، سرطان و بیماری قلبی را افزایش می دهد. بیشترین خطر مربوط به محصولات فرآوری شده با پایه حیوانی و شیرین کننده های مصنوعی است و سایر غذاهای فوق فرآوری شده مانند نان، غلات و مصرف گیاهی هیچ خطری برای سلامتی ندارند. بر کسی پوشیده نیست که غذاهای فوق فرآوری شده ناسالم هستند و تحقیقات زیادی در خصوص تاثیر آن ها بر سلامت انسان انجام شده است. این غذا معمولاً به صورت انبوه تولید شده و شامل غلات صبحانه بسته بندی شده، کوکی ها، محصولات گوشتی بازاری شده، نودل های فوری و نوشابه های شیرین شده می باشد. دکتر هاینز فرسلینگ، دانشمند شاخه تغذیه و متابولیسم و نویسنده این مطالعه، گفت: «در حال حاضر تحمل یک بیماری برای بیمار و متخصصان سلامت یک بار سنگین است، اما داشتن یک بیماری همراه با بیماری دیگر کار را بسیار سخت تر می کند. شناسایی عوامل خطری که می تواند با پیشگیری از بیماری های چندانگانه مرتبط با بیماری هایی مانند سرطان، دیابت و بیماری های قلبی

غذاهای فوق فرآوری شده، غول بیماری ها را بیدار می کند

بر اساس مطالعه جدید انجام شده بین مصرف غذاهای فرآوری شده و خطر ابتلا به بیماری های متعدد به صورت همزمان مانند: بیماری های دیابت، قلبی و سرطان به صورت مستقیم وجود دارد.

لذا باید هنگام خرید مواد غذایی برچسب های مواد غذایی را بخوانید تا از غذاهای پنهان، سدیم بیش از حد و سایر افزودنی های مضر اجتناب کنید. غلات سبوس دار در مقایسه با غلات قندی انتخاب بهتری هستند زیرا کمتر فرآوری شده و سرشار از فیبر و مواد مغذی مفید هستند. به طور مشابه، انتخاب نان سبوس دار یا جوانه زده به جای نان سفید می تواند کر بوید را ت های

گرد. و همچنین خاطر نشان کرد که نکته کلیدی این مطالعه این است که اجتناب از تمام غذاهای فوق فرآوری شده ضروری نیست و مصرف آنها باید محدود شود و اولویت به غذاهای تازه یا حداقل فرآوری شده داده شود. با این حال، بسیاری از مردم به دلیل راحتی، نیازهای تغذیه ای یا به دلایل اقتصادی، غذاهای فوق فرآوری شده را انتخاب می کنند. کلسی کاستا، متخصص تغذیه و مشاور تغذیه ثبت شده در ائتلاف ملی مراقبت های بهداشتی جهانی، می گوید: هنگام انتخاب غذا باید سعی شود غذای سالم تر، با محتوای غذایی بالاتر انتخاب شود.



سعی کنید چربی های اشباع شده، شکر اضافه شده، سدیم و سایر ترکیبات مضر و افزودنی های موجود در غذاهای فوق فرآوری شده را محدود کنید و در صورت امکان، یک رژیم غذایی متعادل با غذاهای کامل و کم فرآوری شده، مانند: غلات کامل، حبوبات، آجیل، دانه ها، میوه ها را انتخاب کنید.

دهنده ها و شیرین کننده های مصنوعی هستند و فهرستی طولانی از مواد تشکیل دهنده دارند. برخی از این غذاها عبارتند از: غذاهای سرخ شده، هات داگ، گوشت های فرآوری شده مانند ژامبون، بیکن، سالامی، چیس سبب زمینی طعم دار، آب نبات بارها و اسنک بارهای خاص، بستنی، جوش شیرین

غذاهای فوق فرآوری شده چه کاری برای بدن انجام می دهند؟ این تحقیق نشان می دهد، غذاهای فوق فرآوری شده مواد اعتیاد آور هستند که باعث می شود افراد بیشتر هوس کنند. تأثیرات برخی از غذاهای فوق فرآوری شده بر بدن عبارتند از:

محصولات حیوانی فوق فرآوری شده

محصولات حیوانی اغلب دارای چربی های اشباع شده بالایی هستند که می توانند کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم را افزایش دهند و به موجب تصلب شراین شوند. برخی مواد شیمیایی موجود در گوشت های فرم فرآوری شده، چه طبیعی و چه افزوده شده، پتانسیل سرطان زایی آن ها را افزایش می دهند. مواد شیمیایی که در گوشت فرم فرآوری وجود دارد، در طی هضم ترکیبات مضر را تشکیل می دهد که به سلول های روده آسیب می رساند و به طور بالقوه منجر به سرطان کولورکتال شود. با گذشت زمان، مصرف مداوم این محصولات ممکن است باعث التهاب مزمن، آسیب سلولی، افزایش استرس اکسیداتیو و در نهایت منجر به بروز چندین بیماری مزمن شود. با توجه به این خطرات، توصیه می شود مصرف محصولات حیوانی را محدود کنید و در عین حال گزینه های رژیم غذایی گیاهی بیشتری را برای یک سبک زندگی سالم تر بررسی کنید.

شیرین کننده های مصنوعی

شیرین کننده های مصنوعی با چاقی مرتبط هستند و ممکن است خطر ابتلا به سایر بیماری های مزمن را افزایش دهد. سازمان بهداشت جهانی WHO اخیراً یک شیرین کننده مصنوعی معمولی، اسپارتام را به عنوان یک سرطان زای بالقوه طبقه بندی کرد، اگرچه مقدار مصرف باید محدود باشد. کتند تا آنها را در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دهند، بسیار بالا بود. اریتریتول، یکی دیگر از شیرین کننده های محبوب، با افزایش خطر حمله قلبی و سکته مغزی مرتبط است و مصرف این جایگزین های شیمیایی با ایجاد اثرات نامطلوب بر سلامت روده، به طور بالقوه تعادل باکتری های مفید در سیستم گوارشی ما را مختل می کند. عدم تعادل در باکتری های روده ممکن است منجر به التهاب، نفوذپذیری روده و سایر

محققان آن را با حملات میگرن مرتبط می دانند. اگرچه مونوسدیم گلو تامات معمولاً به عنوان محرک میگرن گزارش می شود اما نتایج مطالعات پاینی متناقض هستند. به همین دلیل تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا مونوسدیم گلو تامات واقعاً باعث ایجاد حملات میگرن می شود یا خیر، مورد نیاز است. گوشت های پخته شده از جمله گوشت های موجود در اغذیه فروس، ژامبون، هات داگ و سوسیس ها همگی حاوی مواد نگهدارنده ای به نام نیترات هستند که رنگ و طعم را حفظ می کنند. این غذاها می توانند اکسید نیتریک را در خون آزاد کنند که تصور می شود رگ های خونی مغز را گشاد می کند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد اکسید نیتریک می تواند در حملات میگرنی نقش داشته باشد.

محققان آن را با حملات میگرن مرتبط می دانند. اگرچه مونوسدیم گلو تامات معمولاً به عنوان محرک میگرن گزارش می شود اما نتایج مطالعات پاینی متناقض هستند. به همین دلیل تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا مونوسدیم گلو تامات واقعاً باعث ایجاد حملات میگرن می شود یا خیر، مورد نیاز است. گوشت های پخته شده از جمله گوشت های موجود در اغذیه فروس، ژامبون، هات داگ و سوسیس ها همگی حاوی مواد نگهدارنده ای به نام نیترات هستند که رنگ و طعم را حفظ می کنند. این غذاها می توانند اکسید نیتریک را در خون آزاد کنند که تصور می شود رگ های خونی مغز را گشاد می کند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد اکسید نیتریک می تواند در حملات میگرنی نقش داشته باشد.

محققان آن را با حملات میگرن مرتبط می دانند. اگرچه مونوسدیم گلو تامات معمولاً به عنوان محرک میگرن گزارش می شود اما نتایج مطالعات پاینی متناقض هستند. به همین دلیل تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا مونوسدیم گلو تامات واقعاً باعث ایجاد حملات میگرن می شود یا خیر، مورد نیاز است. گوشت های پخته شده از جمله گوشت های موجود در اغذیه فروس، ژامبون، هات داگ و سوسیس ها همگی حاوی مواد نگهدارنده ای به نام نیترات هستند که رنگ و طعم را حفظ می کنند. این غذاها می توانند اکسید نیتریک را در خون آزاد کنند که تصور می شود رگ های خونی مغز را گشاد می کند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد اکسید نیتریک می تواند در حملات میگرنی نقش داشته باشد.

محققان آن را با حملات میگرن مرتبط می دانند. اگرچه مونوسدیم گلو تامات معمولاً به عنوان محرک میگرن گزارش می شود اما نتایج مطالعات پاینی متناقض هستند. به همین دلیل تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا مونوسدیم گلو تامات واقعاً باعث ایجاد حملات میگرن می شود یا خیر، مورد نیاز است. گوشت های پخته شده از جمله گوشت های موجود در اغذیه فروس، ژامبون، هات داگ و سوسیس ها همگی حاوی مواد نگهدارنده ای به نام نیترات هستند که رنگ و طعم را حفظ می کنند. این غذاها می توانند اکسید نیتریک را در خون آزاد کنند که تصور می شود رگ های خونی مغز را گشاد می کند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد اکسید نیتریک می تواند در حملات میگرنی نقش داشته باشد.

محققان آن را با حملات میگرن مرتبط می دانند. اگرچه مونوسدیم گلو تامات معمولاً به عنوان محرک میگرن گزارش می شود اما نتایج مطالعات پاینی متناقض هستند. به همین دلیل تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا مونوسدیم گلو تامات واقعاً باعث ایجاد حملات میگرن می شود یا خیر، مورد نیاز است. گوشت های پخته شده از جمله گوشت های موجود در اغذیه فروس، ژامبون، هات داگ و سوسیس ها همگی حاوی مواد نگهدارنده ای به نام نیترات هستند که رنگ و طعم را حفظ می کنند. این غذاها می توانند اکسید نیتریک را در خون آزاد کنند که تصور می شود رگ های خونی مغز را گشاد می کند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد اکسید نیتریک می تواند در حملات میگرنی نقش داشته باشد.

محققان آن را با حملات میگرن مرتبط می دانند. اگرچه مونوسدیم گلو تامات معمولاً به عنوان محرک میگرن گزارش می شود اما نتایج مطالعات پاینی متناقض هستند. به همین دلیل تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا مونوسدیم گلو تامات واقعاً باعث ایجاد حملات میگرن می شود یا خیر، مورد نیاز است. گوشت های پخته شده از جمله گوشت های موجود در اغذیه فروس، ژامبون، هات داگ و سوسیس ها همگی حاوی مواد نگهدارنده ای به نام نیترات هستند که رنگ و طعم را حفظ می کنند. این غذاها می توانند اکسید نیتریک را در خون آزاد کنند که تصور می شود رگ های خونی مغز را گشاد می کند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد اکسید نیتریک می تواند در حملات میگرنی نقش داشته باشد.

روزنامه اقتصاد کیش می پذیرد:

اقتصاد کیش

روزانه

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

قیمت یک نسخه:

۱۲۰/۰۰۰ ریال

علاقمنان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه پانید کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاها از مرارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

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

بارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این باری نمائید.

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش