غذاهای فوق فرآوری شده، غول بیماری‌ها را بیدار می کند

■ بر اساس مطالعه جدید انجام شده بین مصرف غذاهای فرآوری شده و خطر ابتلا به بیماری‌های متعدد به صورت همزمان مانند؛ بیماری‌های دیابت، قلبی و سرطان به صورت همزمان ارتباط مستقیم وجود دارد.

غذاهای فوق فرآوری شده در حالت ایده‌آل باید در حد اعتدال مصرف شوند و به عنوان منبع اصلی تغذیه به آنها اعتماد نکنیم. بهتر است که این غذاها را بیشتر از چند بار در هفته استفاده نکنید با این کار تاکید بیشتری بر غذاهای کامل و حداقل فرآوری شده که غنی از مواد مغذی ضروری و فاقد مواد افزودنی مضر هستند، می‌شود.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت-بر اساس مطالعه جدید انجام شده در آژانس بین المللی تحقیقات سرطان (IARC) که در سایت هلث لاین (Healthline) منتشر شده؛ مصرف غذاهای فوق فرآوری شده خطر ابتلا همزمان به دو یا چند بیماری مزمن از جمله دیابت، سرطان و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

بیشترین خطر مربوط به محصولات فرآوری‌شده با پایه حیوانی و شیرین کننده‌های مصنوعی است و سایر غذاهای فوق فرآوری شده مانند نان، غلات و محصولات گیاهی هیچ خطری برای سلامتی ندارند.

برکسی پوشیده نیست که غذاهای فوق فرآوری شده ناسالم هستند و تحقیقات زیادی در خصوص تاثیر آن‌ها بر سلامت انسان انجام شده است. این غذاها معمولاً به صورت انبوه تولید شده و شامل غلات صبحانه بسته‌بندی شده، کوکی‌ها، محصولات گوشتی بازسازی شده، نودل‌های فوری و نوشابه‌های شیرین شده می‌باشند.

دکتر هاینز فریسلینگ، 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 سخت‌تر می‌کند. شناسایی عوامل خطری که می‌تواند با پیشگیری از بیماری‌های چندگانه مرتبط با بیماری‌هایی مانند سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی خبر دهد، چیزی است که انگیزه کار ما را فراهم کرده است.

این مطالعه روی ۲۶۶ هزار و ۶۶۶ شرکت‌کننده که فاقد سرطان، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ بودند صورت گرفت. محققان با استفاده از پرسشنامه‌ها، مصرف غذا و نوشیدنی شرکت‌کنندگان را در یک دوره ابتدایی ۱۲ ماهه ارزیابی کردند.

پس از میانگین ۱۱.۲ سال پیگیری، ۴۴۶۱ شرکت‌کننده دچار سرطان و بیماری‌های قلبی متابولیک مانند سکته مغزی و دیابت شدند. نتایج آزمایش نشان‌دهنده ارتباط مستقیم بین چند بیماری و مصرف محصولات حیوانی فوق فرآوری شده و نوشیدنی‌های مصنوعی و شیرین شده بود.

رینالدا کوردووا، محقق ارشد این مطالعه، دانشجوی دکترا در دانشکده دکتری علوم دارویی، تغذیه و ورزشی وین، در توضیح این تحقیق گفت: این مطالعه اهمیت تضمین دسترسی جهانی به غذاهای تازه و کمتر فرآوری‌شده را نشان می‌دهد.

این مطالعه یک یافته منحصر به فرد دارد که نشان می‌دهد همه غذاهای فوق فرآوری شده ناسالم تلقی نمی‌شوند.

فریسلینگ در این ارتباط گفت: غذاهای فرآوری شده گیاهی، نان و غلات جزو غذاهای ناسالم محسوب نمی‌شوند. اگرچه جدا کردن چنین زیرگروه‌هایی از الگوی کلی غذاهای فرآوری شده در رژیم غذایی چالش برانگیز است، من فکر می کنم ارزش آن را دارد که در مطالعات آینده تجزیه و تحلیل زیرگروهی دقیق تری از در این مورد صورت گیرد.

او همچنین خاطرنشان 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 تغذیه‌ای یا به دلایل اقتصادی، غذاهای فوق فرآوری شده را انتخاب می‌کنند.

کلسی کاستا، متخصص تغذیه و مشاور تغذیه ثبت‌شده در ائتلاف ملی مراقبت‌های بهداشتی جهانی، می‌گوید: هنگام انتخاب غذا باید سعی شود غذای سالم‌تر، با محتوای غذایی بالاتر انتخاب شود. لذا باید هنگام خرید مواد غذایی برچسب‌های مواد غذایی را بخوانید تا از قندهای پنهان، سدیم بیش از حد و سایر افزودنی‌های 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 سبوس‌دار یا جوانه زده به جای نان سفید می‌تواند کربوهیدرات‌های پیچیده و مواد مغذی ضروری بدن را تامین کند.

کدام غذاهای فوق فرآوری شده برای شما مضر هستند؟

غذاهای فوق فرآوری شده در مقایسه با غذاهای فرآوری شده تحت یک مرحله پردازش اضافی قرار می‌گیرند. آنها اغلب مملو از طعم دهنده‌ها و شیرین کننده‌های مصنوعی هستند و فهرستی طولانی از مواد تشکیل دهنده دارند. برخی از این غذاها عبارتند از:

غذاهای سرخ شده

هات داگ

گوشت‌های فرآوری شده مانند ژامبون، بیکن، سالامی

چیپس سیب‌زمینی طعم‌دار

آب نبات بارها و اسنک بارهای خاص

بستنی

جوش‌شیرین

غذاهای فوق فرآوری شده چه کاری برای بدن انجام می دهند؟

این تحقیق نشان می‌دهد، غذاهای فوق فرآوری شده مواد اعتیادآور هستند که باعث می‌شود افراد بیشتر هوس کنند. تأثیرات برخی از غذاهای فوق فرآوری شده بر بدن عبارتند از:

محصولات حیوانی فوق فرآوری شده

محصولات حیوانی اغلب دارای چربی‌های اشباع شده بالایی هستند که می‌توانند کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم یا کلسترول بد را افزایش دهند و موجب تصلب شرایین شوند.

برخی مواد شیمیایی موجود در گوشت‌های قرمز فوق فرآوری‌شده، چه طبیعی و چه افزوده‌شده، پتانسیل سرطان‌زایی آن‌ها را افزایش می‌دهند. مواد شیمیایی که در گوشت قرمز فوق فرآوری وجود دارد، در طی هضم ترکیبات مضری را تشکیل می‌دهد که به سلول‌های روده آسیب می‌رساند 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 می‌شود مصرف محصولات حیوانی را محدود کنید و در عین حال گزینه‌های رژیم غذایی گیاهی بیشتری را برای یک سبک زندگی سالم‌تر بررسی کنید.

شیرین کننده های مصنوعی

شیرین کننده‌های مصنوعی با چاقی مرتبط هستند و ممکن است خطر ابتلا به سایر بیماری‌های مزمن را افزایش دهد. سازمان بهداشت جهانی WHO اخیراً یک شیرین کننده مصنوعی معمولی، آسپارتام را به عنوان یک سرطان‌زای بالقوه طبقه‌بندی کرد، اگرچه مقداری که مردم باید مصرف کنند تا آنها را در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دهند، بسیار بالا بود.

اریتریتول، یکی دیگر از شیرین‌کننده‌های محبوب، با افزایش خطر حمله قلبی و سکته مغزی مرتبط است و مصرف این جایگزین‌های شیمیایی با ایجاد اثرات نامطلوب بر سلامت روده، به طور بالقوه تعادل باکتری‌های مفید در سیستم گوارشی ما را مختل می‌کنند. عدم تعادل در باکتری‌های روده ممکن است منجر به؛ التهاب، نفوذپذیری روده و سایر مشکلات گوارشی شود. این اختلال در تعادل میکروبیوتای روده ممکن است به افزایش وزن و افزایش خطر بیماری‌های متابولیک مانند دیابت نوع ۲ نیز کمک کند.

مصرف زیاد قند می‌تواند منجر به مقاومت به انسولین شده و موجب افزایش التهاب و فشار خون بالا شود که هر دو این‌ها از عوامل خطر بیماری قلبی هستند.

آیا خوردن غذاهای فوق فرآوری شده در حد اعتدال صحیح است؟

غذاهای فوق فرآوری شده در حالت ایده‌آل باید در حد اعتدال مصرف شوند و به عنوان منبع اصلی تغذیه به آنها اعتماد نکنیم. بهتر است که این غذاها را بیشتر از چند بار در هفته استفاده نکنید با این کار تاکید بیشتری بر غذاهای کامل و حداقل فرآوری شده که غنی از مواد مغذی ضروری و فاقد مواد افزودنی مضر هستند، می‌شود.

بسیار مهم است که به یاد داشته باشید که دستورالعمل‌های رژیم غذایی برای همه یکسان نیستند و عادات غذایی فردی باید با شرایط سلامت شخصی و نیازهای تغذیه‌ای مطابقت داشته باشد.

سعی کنید چربی های اشباع شده، شکر اضافه شده، سدیم و سایر ترکیبات مضر و افزودنی‌های 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، دانه‌ها، میوه‌ها را انتخاب کنید.

۲۷ درصد افراد دچار مشکلات ناحیه ستون فقرات هستند

گروه بهداشت و سلامت-یک متخصص فیزیوتراپی گفت: مشکلات عضلانی، اسکلتی و ناحیه ستون فقرات در بین هموطنان به خصوص در ناحیه کمر بسیار شایع است.کیوان ادیب حسامی، متخصص فیزیوتراپی با بیان اینکه طبق آمار ۲۷ درصد افراد دچار مشکلات ناحیه ستون فقرات هستند؛ گفت: مشکلات عضلانی، اسکلتی و ناحیه ستون فقرات در بین هموطنان به خصوص در ناحیه کمر بسیار شایع است.وی با بیان اینکه دیسک گردن و دیسک کمر یکی از مشکلاتی است که باعث می‌شود افراد نتوانند کارهای روزمره خود را انجام دهند تصریح کرد: کسانی که شغل پشت میزی دارند باید هر یک‌ساعت یکبار به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه پیاده روی کرده و یا حرکات کششی انجام دهند.

او با بیان اینکه افراد باید محیط کار خود را مناسب سازی کنند، توصیه کرد: هموطنان در محل کار باید از صندلی‌هایی که نشیمنگاه مناسب دارند و قوس‌های کمر را به طور کامل می‌پوشاند استفاده کنند.ادیب حسامی با اشاره به اینکه هموطنان باید مانیتور لپتاپ یا کامپیوتر را به گونه‌ای روی میز قرار دهند که روبروی صورت و چشم قرار گیرد؛ توصیه کرد: همچنین افراد باید از موس‌هایی استفاده کنند که به مچ دست آسیب نرسد.این متخصص فیزیوتراپی اظهار کرد: افراد همچنین باید از زیر پایی استفاده کنند تا زاویه بدن آن‌ها در راستای هم قرار گرفته و درست باشد. وی در پایان توصیه کرد: افرادی که در طول روز ساعات زیادی را پشت میز می‌گذارند باید روزانه ۱۵ دقیقه در سطح صاف پیاده روی کرده و ورزش‌هایی همچون شنا انجام دهند. البته افرادی که دچار دیسک کمر و گردن هستند نباید شنا را انجام دهند.

مواد غذایی برشته مصرف نکنید

گروه بهداشت و سلامت-برشته کردن مواد غذایی از جمله قهوه فوری و نان منجر به تولید ترکیبی به نام آکریل آمید می شود که مصرف طولانی مدت این نوع ترکبات منجر به سرطان می شود.برشته کردن مواد غذایی از جمله قهوه فوری و نان منجر به تولید ترکیبی به نام آکریل آمید می شود که مصرف طولانی مدت این نوع ترکبات منجر به سرطان می شود. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که آکریلآمید یک ترکیب سرطان زا است . اولین گزارش از آکریل آمید که در مواد غذایی یافت شد، در سال ۲۰۰۲ توسط آژانس ملی غذا سوئد و دانشمندان دانشگاه استکهلم منتشر شد. از آن زمان مشخص شده‌است که آکریل آمید در مواد غذایی توسط واکنش میلارد یعنی بین آسپاراژین آزاد و قندهای احیا شده در دمای بالای ۱۲۰ درجه سانتی گراد اتفاق می افتد.قهوه یکی از منابع غذایی است که فراوری آن می تواند منجر به تولید آکریل آمید در قهوه شود از آنجایی که در بسیاری از کشورهای جهان از جمله ایران این نوشیدنی استفاده می شود و از نوجوان تا بزرگسال طرفداران بسیاری دارد اهمیت میزان آکریلامید در قهوه های مصرفی را دو چندان می کند.در یک مطالعه که با هدف تعیین سطح آکریلامید در نمونه های تجاری قهوه های فوری و برشته شده و .... همچنین تاثیر گونه های قهوه و شدت رنگ قهوه بر سطح آکریلامید نیز به تفصیل مورد بررسی قرار گرفت مشخص شد که از میان ۴۲ نمونه قهوه مورد مطالعه قرار گرفته (۲۸ نوع از نوع برشته شده، ۱۱ نوع قهوه فوری ،۳ نوع قهوه سبز) بیشترین میزان آکریلامید ابتدا در جایگزین های قهوه مثل قهوه سبز و سپس قهوه فوری و در مرحله بعدی قهوه های برشته شده می باشد.

مشخص شد که یک فنجان از قهوه برشته شده حدود ۰.۴۵ میکروگرم آکریلامید و ۳.۲۵ میکرو گرم آکریلامید در قهوه های فوری وجود دارد . در حالی که نژاد قهوه (آمریکانو –عربیکا –روبوستا) در میزان آکریلامید تاثیری نداشت. نشان داده شد که فرآیند برشته کردن بیشترین تأثیر را بر سطوح آکریل آمید در قهوه طبیعی داشت، اما هیچ رابطه‌ای با نژادهای قهوه مشاهده نشد. با توجه به سطوح بالای آکریل آمید نشان داده شده در جایگزین های قهوه، مقادیر توصیه شده باید تعریف شود و تولید کنندگان باید موظف به کاهش چنین سطوحی در این محصولات باشند.

خانه را به مکانی امن برای مبتلایان به آلزایمر تبدیل کنیم

گروه بهداشت و سلامت- نورهای بسیار روشن، صداهای بلند و ... در خانه می‌تواند برای فرد مبتلا به آلزایمر آزاردهنده باشد و حتی خطرات واقعی به همراه داشته باشد.

«بنیاد آلزایمر آمریکا» (AFA) می گوید که چند راه حل آسان می تواند همه این مشکلات یا خطرات احتمالی را برطرف کرده یا به حداقل برساند.

«جنیفر ریدر»، مدیر خدمات آموزشی و اجتماعی بنیاد آلزایمر آمریکا می‌گوید: اولویت شماره یک هر خانواده اطمینان از ایمن بودن عزیزشان است، اما اکثر خانه‌ها با توجه به نیازهای فردی یک مبتلا به زوال عقل، طراحی نشده‌اند.

وی افزود: از فناوری هوشمند گرفته تا صرفاً از بین بردن بهم ریختگی، اقداماتی هستند که مراقبان می‌توانند برای ایمن‌تر کردن خانه و بهبود کیفیت زندگی عزیزانشان و همچنین کیفیت زندگی خودشان، انجام دهند.

برای افرادی که به هر دلیلی چه ژنتیکی و چه سبک زندگی ناسالم، گرفتار این اختلال عصبی پیش‌رونده می‌شوند یک نکته قابل تامل و حیاتی در روند مدیریت بیماری وجود دارد و آن، نقش بسیار مهم افرادی است که از این بیماران مراقبت می‌کنند. باید توجه داشت که خانواده ها و بستگان مبتلایان به زوال عقل و آلزایمر نیز با پیشرفت مرحله به مرحله‌ی این بیماری، تحت تاثیر قرار می‌گیرند. افرادی که با این بیماران در تماس هستند، علاوه‌بر رنج اینکه عزیزانشان هر روزه بخشی از توانایی‌های خود را از دست می‌دهند و نیاز به مراقبت دارند، می‌بایست به این بیماران کمک کنند تا حد امکان کارکرد و توانایی‌های خودشان را حفظ کنند و در عین حال از صدمات احتمالی مرتبط با عوارض این بیماری در امان بمانند.

هزینه‌های بالای چکاپ‌های پزشکی و داروهای این بیماری که باید برای مبتلایان به آلزایمر تهیه کرد نیز از دیگر مشکلاتی است که خانواده‌های این بیماران در بیشتر کشورها با آن روبرو هستند.

همچنین از آنجایی که ممکن است مراقبت کنندگان به دلیل اینکه این بیماری، توانایی‌ها و ابعاد مختلف بیمار از جمله قدرت تصمیم گیری، قدرت تکلم، توانایی‌های شناختی و ... را تحت تاثیر قرار می‌دهد، دچار کلافگی و خستگی شده و برای تعامل با بیمار دچار مشکل شوند، به همین دلیل توصیه می‌شود که مراقبت کنندگان از مبتلایان به آلزایمر و زوال عقل هم از همان ابتدای تشخیص این بیماری در بیمارشان تا مراحل بسیار پیشرفته آن، نسبت به سلامت روان خود نیز مراقبت‌های لازم را انجام دهند، زیرا وضعیت روانی و حالات مراقبت کنندگان می‌تواند بر وضعیت و حالات این بیماران تاثیر بگذارد.

زوال عقل اصطلاحی برای چندین بیماری است که بر حافظه، تفکر و توانایی انجام فعالیت های روزانه تأثیر می‌گذارند.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) در این باره اظهار کرد: این بیماری با گذشت زمان بدتر می‌شود و همچنین عمدتا افراد مسن را تحت تاثیر قرار می‌دهد اما همه افراد با افزایش سن به آن مبتلا نمی‌شوند. بیماری آلزایمر، یکی از اختلالات زیرمجموعه زوال عقل و شایع‌ترین نوع آن است.

در ادامه به نقل از نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، به سه نکته مهم خواهیم پرداخت که به مراقبت کنندگان از مبتلایان به آلزایمر و زوال عقل کمک می‌کند تا محیط خانه را به مکانی امن تر تبدیل کنند:

با فناوری دوست شوید

– آشکارسازهای دود و مونوکسید کربن می توانند زندگی را نجات دهند. اما در برخی مدل‌ها، آلارم‌ها یا بوق‌های با صدای بلند که می‌توانند فرد مبتلا به آلزایمر را ناآرام کنند، اغلب می‌توانند به صورت الکترونیکی با صدای آرام‌بخش‌تر انسانی جایگزین شوند و ساکنان را در مورد مشکل و مکان آن آگاه کنند.

– ترموستات‌های کنترل‌شده با اپلیکیشن می‌توانند به مراقبان کمک کنند دمای خانه را ردیابی و تنظیم کنند تا مبتلایان به زوال عقل و آلزایمر در گرما و سرما اذیت نشوند.

– زنگ‌های ویدیویی: بسیاری از خانواده‌ها اکنون این زنگ‌ها را نصب می‌کنند تا بهتر نظارت کنند چه کسی به خانه نزدیک می‌شود یا از خانه خارج می‌شود. اعضای خانواده همچنین می توانند از طریق این دستگاه ها با شخصی که در آن طرف در است، صحبت کنند.

– کپسول های آتش نشانی اتوماتیک: آیا می‌دانستید می‌توانید دستگاهی را در زیر هود خود نصب کنید که در صورت آتش‌سوزی فوراً جوش شیرین پخش می‌کند؟ این وسیله می‌تواند واقعا نجات دهنده باشد.

برای کاهش خطر سقوط، تغییرات کوچکی انجام دهید

– زمین خوردن ها می تواند عواقب مخربی برای افراد مسن از جمله افراد مبتلا به آلزایمر داشته باشد. تنظیمات کوچک از جمله پوشاندن لبه‌های تیز مبلمان و میز با محافظ‌های لاستیکی، نصب چراغ‌های شب در سطح زمین برای کمک به این بیماران در راهروها و حمام و همچنین نصب میله‌ها در نزدیکی دوش حمام و نزدیک توالت، همگی می‌توانند به حفظ امنیت مبتلایان به آلزایمر و زوال عقل کمک کنند.

– برای کاهش احتمال زمین خوردن این بیماران، شلوغی خانه را نیز کاهش دهید و از انداختن فرش هایی که به راحتی می توانند افراد را زمین گیر کنند یا باعث سر خوردن آنها شوند، خودداری کنید. همچنین بعضی از این بیماران به دلیل مشکلات حرکتی که دارند، ممکن است در هنگام استحمام دچار مشکلات و زمین خوردگی شوند که رعایت نکات ایمنی فوق برای کاهش آسیب‌های احتمالی، ضروری است.

رنگ و نور مهم هستند

– زوال عقل می تواند بینایی فرد را مختل کند و محاسبه فاصله و فضا را برای مغز سخت تر کند. رنگ های متضاد را در دکوراسیون منزل خود در نظر بگیرید تا به دید، درک عمق و جهت گیری فضایی فرد مبتلا کمک کند.

– بنیاد آلزایمر آمریکا می گوید در مورد نور، هرچه تابش نور کمتر باشد بهتر است، زیرا نور شدید می تواند بینایی فرد را حتی بیشتر مختل کند.