

سبزیجاتی را که نباید روزانه مصرف کرد بشناسید

بچه‌ها ممکن است زیاد مشتاق مصرف سبزیجات نباشند اما شما به‌عنوان بزرگسال، می‌دانید که سبزیجات چقدر برای سلامت کلی شما مهم هستند.

این معنی که آهسته‌تر هضم و باعث افزایش کمتر قند خون می‌شوند، با این حال هویج، سیب‌زمینی و کدو تنبل



می‌شود و قبل از رسیدن به کلیه‌ها از دستگاه گوارش شما عبور می‌کند. سبزیجاتی که می‌توانند باعث التهاب یا افزایش قند خون شما شوند

برخی از افراد در هضم سبزیجات نایت شید که دارای سمی به نام سولانین هستند، مشکل دارند و در صورت مصرف مقادیر زیاد آن، مشکلاتی برای آنان ایجاد می‌شود. سبزیجاتی، گوجه‌فرنگی، بادمجان و فلفل همه نایت شید هستند. برای بیشتر افراد، نایت شیدها می‌توانند ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های زیادی را فراهم کنند، اما برای برخی از افراد مبتلا به بیماری‌های خودایمنی مانند بیماری‌های التهابی روده، خوردن نایت شیدها ممکن است عوارض جانبی خطرناکی برای تشدید علائم آنان داشته باشد. برخی از مردم همچنین بر این باورند که نایت شیدها باعث التهاب و درد آرتری می‌شوند، اما بنیاد

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت -

سبزیجات کالری کم و فیبر بالایی دارند، قند خون و دور کمر شما را کنترل کرده و همچنین دارای ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی هستند که از بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و دیابت جلوگیری می‌کنند. وزارت کشاورزی ایالات متحده توصیه کرد روزانه حداقل ۲ فنجان و نصفی سبزیجات مصرف کنید، به ویژه سبزیجاتی که سبز تیره، قرمز و نارنجی هستند.

در حالی که این میزان گزینده‌های زیادی برای دریافت سبزیجات روزانه در اختیار شما قرار می‌دهند، اختلالی زیاد از آنها را بیشتر از بقیه ترجیح می‌دهید. سبزیجاتی مانند سیب‌زمینی، ذرت و گوجه‌فرنگی ممکن است به جای شلغم، چغندر یا ترنجبین، بیشتر در بشقاب‌های شما شما ظاهر شوند. آنها را دوست داشته باشید یا از آنها متنفر باشید بدانید که برخی از این سبزیجات ممکن است برای خوردن روزانه مناسب نباشند. برخی از سبزیجات می‌توانند التهاب را تشدید کنند، قند خون یا خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهند.

سبزیجات سرشار از اکزالات خطر ابتلا به سنگ کلیه

معرفی غذاهایی که عامل اضطراب هستند

داشند در مقایسه با گروه کنترل وزن بیشتری اضافه کردند. با این حال، این مطالعه یافته‌های مهمتری را فراتر از افزایش وزن نشان داد؛ گروه رژیم غذایی پرچرب تنوع کمتری را در باکتری‌های روده خود نشان دادند، عاملی که عموماً با سلامت ضعیف‌تر مرتبط است. تجزیه و تحلیل بیشتر نشان داد، موش‌هایی با رژیم غذایی پرچرب بیان بالاتری از سه ژن (slc6a3 و htra1) و سیگنال‌دهی سروتونین داشتند. این ناحیه با استرس و اضطراب همراه است. همه چربی‌ها مضر نیستند. چربی‌های سالم مانند چربی‌های موجود در ماهی، روغن زیتون، آجیل و دانه‌ها می‌توانند ضد التهاب و برای مغز مفید باشند. اگر از رژیم‌های پرچرب استفاده می‌کنند، برخی نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که چربی‌های خوب می‌توانند برخی

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی پرچرب می‌توانند عملکرد شناختی را مختل کنند. مصرف بیش از حد چربی‌های ناسالم می‌تواند انعطاف‌پذیری مغز را کاهش دهد که برای یادگیری و حافظه ضروری است.



علاوه بر این، رژیم‌های غذایی پرچرب می‌توانند بر مصرف مداوم غذاهای پرچرب می‌تواند منجر به بیماری کبد چرب شود که در آن چربی اضافی در سلول‌های کبد تجمع می‌یابد و به‌طور بالقوه منجر به التهاب و آسیب کبد می‌شود.

اثرات منفی را کاهش دهند.

این تحقیق رابطه پیچیده بین رژیم غذایی، سلامت روده و سلامت روان را برجسته می‌کند و غذاهای فست‌فود ممکن است تسکین فوری ارائه دهند اما تأثیر طولانی‌مدت آنها بر اضطراب و سلامت کلی می‌تواند قابل توجه باشد. اتخاذ رژیم غذایی متعادل با چربی‌های سالم و مواد مغذی متنوع برای حفظ سلامت جسمی و روانی بسیار مهم است. رژیم‌های غذایی پرچرب، به ویژه آنهایی که چربی‌های ناسالم دارند، با بیماری‌های مزمن مختلف مرتبط هستند. فراتر از تأثیر بر سلامت روده و اضطراب، چنین رژیم‌هایی می‌توانند باعث التهاب در سراسر بدن شوند. التهاب مزمن زمینه‌ساز چندین بیماری از جمله آرتریت، بیماری آلزایمر و برخی سرطان‌هاست.

گروه بهداشت و سلامت -

رژیم‌های غذایی پرچرب از طریق تغییر در باکتری‌های روده باعث اضطراب زیاد می‌شوند. در مواقع پر استرس، بسیاری از ما آرامش را در غذاهای ناسالم پرچرب می‌یابیم، با این حال، نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که این مکانیسم متداول مقابله‌ای ممکن است بیشتر از اینکه مفید باشد، ضرر دارد.

نتایج تحقیق جدید دانشگاه کلرادو بولدر آمریکا نشان داده است که رژیم غذایی پرچرب می‌تواند باکتری‌های روده را مختل کند، رفتار را تغییر دهد و در نهایت از طریق ارتباط پیچیده روده و مغز به اضطراب دامن بزند. محققان این آزمایش را بر موش‌ها انجام دادند و دریافتند که نتایج آن فراتر از افزایش وزن است و موش‌هایی که رژیم غذایی پرچرب

اسفناج علیرغم فواید تغذیه‌ای که دارد، گاهی اوقات می‌تواند حامل باکتری اشرشیاکلی باشد که منجر به درد معده و سایر مشکلات گوارشی شود. پختن اسفناج از رشد باکتری اشرشیاکلی جلوگیری و همچنین مواد مغذی بیشتری را برای جذب بدن آزاد می‌کند.

می‌کند و همچنین خطر مشکلات گوارشی مانند گاز و نفخ معده را کاهش می‌دهد، با این حال، می‌توان آن را به صورت خام در مقادیر کم نیز مصرف کرد. اسفناج علیرغم فواید تغذیه‌ای که دارد، گاهی اوقات می‌تواند حامل باکتری اشرشیاکلی باشد که منجر به درد معده و سایر مشکلات گوارشی شود. پختن اسفناج از رشد باکتری اشرشیاکلی جلوگیری و همچنین مواد مغذی بیشتری را برای جذب بدن آزاد می‌کند.

فلفل دلمه‌ای ممکن است گاهی اوقات عناصر نامطلوبی مانند باقی‌مانده‌های شیمیایی یا تخم کرم نَسواری را در دانه‌های خود ذخیره کند. پختن فلفل دلمه‌ای به کاهش این موارد کمک و مصرف آن را ایمن می‌کند. سبزیجات ذکروشده در بالا نمونه‌هایی از سبزیجاتی هستند که نباید به‌طور خام مصرف شوند بنابراین لازم است قبل از مصرف سبزی در مورد نحوه خوردن آن بیشتر تحقیق کنید.

را آسان می‌کند. چه سبزیجاتی را نباید به صورت خام مصرف کرد؟ سیب‌زمینی خام حاوی سولانین، سم طبیعی است که در صورت مصرف زیاد می‌تواند مضر باشد و منجر به مشکلات گوارشی مانند استفراغ، اسهال و درد شکم شود. پختن سیب‌زمینی در دمای بالا، سولانین را تجزیه و خوردن آن را بی‌خطر می‌کند. علاوه بر این، هضم سیب‌زمینی خام می‌تواند چالش‌برانگیز باشد و ممکن است منجر به ناراحتی، نفخ یا گرفتگی معده شود.

بادمجان مانند سیب‌زمینی حاوی سولانین است که در صورت مصرف خام باعث تهوع، استفراغ و سایر مشکلات گوارشی می‌شود. پختن بادمجان نه تنها سولانین را از بین می‌برد، بلکه طعم و بافت آن را نیز بهتر می‌کند. کباب کردن یا تفت دادن روش‌های رایج پخت آن هستند. کلم بروکلی اگرچه مغذی است و زمانی به راحتی هضم می‌شود که پخته شود. کمی بخارپز یا تفت دادن کلم بروکلی ارزش غذایی آن را حفظ

می‌تواند شاخص گلیسمی بالاتری داشته باشند. هویج پخته دارای شاخص گلیسمی ۸۵، سیب‌زمینی آبی ۷۰ و کدو تنبل پخته ۷۵ است. با این حال، هویج و کدو تنبل دارای بار گلیسمی پایینی هستند که میزان کربوهیدرات‌ها و اندازه سهم را با سرعت بالا بردن قند خون شما کنترل می‌کند. نکته قابل توجه دیگر این است که سبزیجات خام جای خود را در سالادها و میان وعده‌ها دارند اما می‌توانند بر سلامت شما تأثیر منفی بگذارند. برخی از سبزیجات مانند سیب‌زمینی و بادمجان حاوی سمومی مانند سولانین هستند که پختن آن را از بین می‌برد. سبزیجات خام ممکن است حاوی باکتری‌های مضر مانند اشرشیاکلی (E. coli) یا تخم‌کرم نَسواری مانند اسفناج باشند که می‌توانند باعث عفونت و مشکلات گوارشی شوند. پخت و پز نه تنها این خطرات را خنثی می‌کند، بلکه طعم آن را افزایش و هضم آنها

متخصص تغذیه و رژیم درمانی؛

مصرف غذاهای پرچرب را در تابستان حذف کنید

تخم مرغ و لبنیات باعث افزایش توان جسمی افراد می‌شود. وی تأکید کرد: در فصل تابستان و گرمای زیاد غذاهای پرانرژی و پرچرب استفاده شود و مصرف غذاهای فروری شده که نمک پنهان دارد باید به حداقل برسد.

عضو هیأت علمی دانشگاه تأکید کرد: مصرف نمک، غذاهای شور و تفتلانی مانند چیپس شور و آجیل شور را باید در تابستان محدود کرد و بیشتر از آجیل خام بیشتر استفاده کرد.

رضایی، سرخ کردن، پود کردن و تفت دادن مواد غذایی را باعث کاهش ارزش غذایی آنها برشمرد و توصیه کرد که در مصرف این نوع اغذیه و غذاهای آماده، مصنوعی و فست فودها زیاده روی نشود. به گفته وی، نباید در فصل تابستان در مصرف شیرینی، شکلات، شیرینی‌های طبیعی (عسل، کشمش، مویز) و میوه‌های شیرین (مانند انجیر، نارگیل، موز، خربزه، آناناس) زیاده‌روی کرد. این متخصص تغذیه افزود: در تابستان باید از مصرف افراطی گوشت قرمز به دلیل داشتن انرژی، کلسترول و چربی زیاد پرهیز کرد و گوشت پرندگانی مانند کبک و بلدرچین نیز با احتیاط و در حد اعتدال مصرف شود.

گروه بهداشت و سلامت - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به شروع فصل گرما، گفت: در فصل تابستان نباید غذاهای پرانرژی و پرچرب استفاده شود. منظور رضایی افزود: در گرما تعریق افزایش یافته و احساس نیاز به آب بیشتر می‌شود. اگر آب و املاح از دست رفته به اثر تعریق جبران نشود، فرد دچار ضعف، سستی، بی‌حالی و کاهش آستانه تحمل و توجه می‌شود. این متخصص رژیم درمانی، با اشاره به اینکه در هوای گرم نیاز افراد به کالری کمتر و به آب، املاح و ویتامین‌ها بیشتر می‌شود یادآور شد: با گرم شدن هوا افراد باید از لبنیات و گوشت‌های کم چرب استفاده کنند. رضایی با بیان اینکه میوه و سبزی تازه فصل غنی از آب، املاح، ویتامین‌ها و فیبر هستند، مصرف آنها را برای رفع نیاز بدن توصیه کرد. به گفته وی، مصرف کمپوت آب میوه (اعم از صنعتی و خانگی) و میوه و سبزی‌های خشک نمی‌تواند این نیاز را رفع کند و بهتر است از میوه و سبزی تازه استفاده شود. این متخصص علوم تغذیه افزود: در کنار مصرف میوه‌ها، مصرف غذاهای پر ویتامینی گیاهی (دانه‌ها، مغزها، حبوبات و آجیل‌ها) و پروتئین‌های حیوانی کم چرب مثل

پیروی سالم با این نوشیدنی

کامل می‌نوشیدند، خطر مرگ و میر کمتری داشتند. به‌طور خاص، کاهش این خطر در مردان ۳۱ درصد کمتر و در زنان ۴۱ درصد بود و مردانی که شیر کم چرب می‌نوشیدند ۳۷ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی بودند.

مصرف پروتئین: افراد مسن می‌توانند با دریافت پروتئین کافی برای حفظ توده بدون چربی بدن مبارزه کنند. بر اساس نتایج تحقیق سال ۲۰۱۷ که در نشریه تغذیه، سلامت منتشر شده به جای روی آوردن به پروتئین حیوانی پرچرب که ممکن است برای افراد مسن جویدن و هضم آن دشوار باشد، پروتئین سبزی و لبنیات ممکن است گزینه‌های بهتری در مقایسه با پروتئین‌های گیاهی باشند. در این تحقیق، زمانی که محققان مقدار منابع پروتئین گیاهی را مغزها، حبوبات و سسوها را ۲ برابر کردند، افراد مسن پروتئین کافی در رژیم غذایی خود دریافت نکردند. با این حال، ۲ برابر کردن میزان پروتئین با شیر و سایر محصولات لبنی به آنها کمک کرد تا بهترین نوشیدنی‌ها برای پیروی سالم: با توجه به اینکه شیر بهترین نوشیدنی‌ها برای پیروی سالم نوشیدنی‌هایی دیگری نیز مصرف کرد که در زیر به آنها اشاره شده است.

چای: کاترین تالچ، سخنگوی انجمن رژیم غذایی آمریکا اظهار کرد: به نظر نمی‌رسد جای برای بدن مضر

متابولیک، زوال عقل و برخی سرطان‌ها مرتبط است.

کاهش خطر بیماری با مصرف روزانه شیر حاوی ویتامین D: نتایج تحقیق سال ۲۰۲۱ در نشریه تغذیه و متابولیسم نشان داد که نوشیدن روزانه یک لیوان شیر می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا، چاقی و پوکی استخوان را کاهش دهد. با این حال، شیر ممکن است کمی با بروز بیشتر سرطان پروستات و پانکراسیوم مرتبط باشد. اگر در سن ۳۰ سالگی هستید به‌طور منظم شیر بخورید تا قدرت خود را در ارتقاء حفظ کنید و بر اساس نتایج تحقیقی که در سال ۲۰۲۲ در نشریه تغذیه بریتانیا منتشر شد، اگر هر روز بین ۱/۴ تا ۱/۲ فنجان شیر بنوشید می‌توانید خطر کاهش قدرت عضلانی خود را در سن ۶۹ سالگی کاهش دهد و نوشیدن روزانه حداقل یک فنجان شیر قدرت بیشتر در مردان طی میانسالی ایجاد خواهد کرد.

مصرف شیر و طول عمر: چربی شیر و به‌طور کلی لبنیات می‌توانند در طول عمر شما تفاوت ایجاد کنند. نتایج تحقیقی که در سال ۲۰۲۲ در نشریه تغذیه منتشر شد نشان می‌دهد اگرچه شیر کامل فواید سلامتی دارد اما برای افزایش طول عمر خود باید به مصرف شیر کم چربی روی بیاورید. از بین بیش از ۷۰۰۰ نفر شرکت‌کننده در تحقیق استرالیا، کسانی که شیر کم چرب می‌نوشیدند در مقایسه با افرادی که شیر

گروه بهداشت و سلامت - اگر ۵۰ ساله هستید یا هنگامی که ۵۰ ساله شدید، نوشیدن این نوشیدنی را برای پیروی سالم آغاز کنید. سن ۵۰ سالگی ممکن است باعث شود احساس کنید در اوج قرار گرفته‌اید و اگر مراقب تغذیه خود باشید همچنان می‌توانید از چند دهه آینده زندگی خود لذت ببرید. با رشد بدن تغییر می‌کند و نیازهای غذایی گذشته دیگر برای بزرگسالی مناسب نخواهند بود، بنابراین باید مطمئن شوید که با افزایش سن، کلسیم و ویتامین‌های D و B۱۲ کافی دریافت می‌کنید. افراد مسن کمی بیشتر به کلسیم در بدن کمک می‌کنند. بر اساس مطلب منتشر شده در نشریه غدد درون‌ریز در سال ۲۰۲۳، افراد مسن بیشتر مستعد کمبود ویتامین D هستند که طول عمر را کاهش می‌دهد و می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند کاهش تراکم استخوان، خطر بیشتر زمین خوردن و کاهش قدرت عضلانی شود. در حالی که می‌توانید برای دریافت روزانه ۶۰۰ واحد بین المللی ویتامین D به مکمل‌ها روی بیاورید اما باید که اکثر شیرها با ویتامین D غنی شده‌اند، بنابراین، شروع روز با یک فنجان شیر کم چرب غنی شده، ۱۷ درصد از ویتامین D روزانه‌تان را تأمین خواهد کرد.

اهمیت مصرف ویتامین D و شیر: حتی اگر بر این باور هستید، بدن شما ویتامین D را زمانی که در معرض آفتاب قرار می‌گیرید، تولید می‌کند. مقاله منتشر شده نشریه سالمندی و بیماری‌های متابولیک نشان داد که چگونه افراد مسن تر تمایل دارند زمان کمتری را در آفتاب بگذرانند و سنتز این ویتامین برای پوست آن‌ها مشکل‌تر است. افراد مسن معمولاً به دلیل کمبود ویتامین D در راه رفتن دچار مشکل می‌شوند و ویتامین D نه تنها در محافظت از افراد مسن در برابر عفونت و بهبود عملکرد عروق خونی نقش دارد، بلکه سطوح پایین ویتامین D نیز با شرایطی مانند سندرم



روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

۱۴۰۳

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۴۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴، همراه رسید واریزی به نشانی بانک رفاه شعبه بازار پانیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ واتس‌آپ شود.

۱ ماهه: ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ 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 پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش ۴۴۴۲۴۹۹۹
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش