

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت -

امروزه، سبک زندگی انسان‌ها پاشتابی باورنکردنی به سمت و سوی متفاوت از تمام دوران در حال تغییر است. از آداب لباس پوشیدن تا غذا خوردن و مشغله‌های هر روزه و ترافیک و ازدحام جمعیت، با جامعه‌ای متکثر مواجه هستیم. جملات احوالپرسی کوتاه‌تر شده، کمتر از همدیگر سرخ می‌گیریم اگر هم احوالی پرسیده می‌شود مجاز نیست، هم در دل، هم در گوشی‌ها شوשמندا و چاقی و بیماری‌های مرتبط با تغذیه مشخصه دوران مدرن محسوب می‌شوند.

غذا و دسترس به تغذیه متنوع، بسیار متحول شده اما به همان اندازه به خود مشکلات به ارمان آورده است. از اینرو متناسب‌سازی سبک زندگی، «چه خوردن» و «چگونه خوردن» ارتباطی معنادار با سلامت جسمی و روحی تمام اقشار جامعه پیدا کرده است. در این بین برخی عادات تغذیه‌ای وجود دارند که علاوه بر تأثیر مستقیم بر شرایط زیستی چون قند و چربی و کلسترول و فشار خون، بر تسریع روند پیری اثر گذارند که در ادامه به این موضوع پرداخته شده است.

برخی غذاها می‌توانند روند پیری بدن شما را تسریع کنند، از تار و چروک و خطوط ریز گرفته تا افتادگی پوست، خوراکی‌های شیرین،

گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده از جمله مصاد غذایی فخرست شده هستند که می‌توانند پیری را تسریع کنند. این غذاها می‌توانند باعث التهاب، گلیکوزیله و آسیب سلول‌های شوند که همگی به پیری زودرس کمک می‌کنند. ضرب‌العمل قدیمی «شما همان چیزی هستید که می‌خورید» ممکن است واقعی باشد. هر چیزی که در شکم خود میریزید، روی بدن شما تأثیر می‌گذارد. اگرچه پیری یک فرآیند طبیعی است، اما تغذیه نامناسب سرعت آن را افزایش می‌دهد.

قند همانطور که همه ما دوست داریم از غذاهای شیرین لذت ببریم، قند بیش از حد می‌تواند منجر به گلیکوزیشن شود، فرآیندی که در آن قند به پروتئین‌ها متصل می‌شود. گلیکاسیون می‌تواند به کلاژن و الاستین که برای جوانی پوست ضروری هستند آسیب برساند. غذاها و نوشیدنی‌های با قند بالا مانند دسرها، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و نوشابه‌ها می‌توانند منجر به گلیکوزاسیون شوند. آنها می‌توانند پیری شما را تسریع کنند، احساس دهیدرانه شدن را در شما ایجاد کرده و بر پوست شما تأثیر منفی بگذارند.

گوشت‌های فرآوری شده ما به دسترس سوسیس و بیکن چرب را برای صبحانه میل کنیم، این نوع

مهم نیست که چقدر دوست دارید سوسیس و بیکن چرب را بخورید، اما این نوع

۱۰ خوراکی که شما را زودتر پیر می‌کند

متناسب‌سازی سبک زندگی، «چه خوردن» و «چگونه خوردن» ارتباطی معنادار با سلامت جسمی و روحی تمام اقشار جامعه پیدا کرده است. در این بین برخی عادات تغذیه‌ای وجود دارند که علاوه بر تأثیر مستقیم بر شرایط زیستی چون قند و چربی و کلسترول و فشار خون، بر تسریع روند پیری اثر گذارند.

بله، این خوراکی‌های نمکی می‌توانند به روند پیری کمک کنند. غذاهای سرخ شده در روغن باعث پیری شما می‌شود. چنین غذاهای سرخ شده با روغن باعث افزایش رادیکال‌های آزاد می‌شود که به مولکول‌های دیگر سلول‌های شما آسیب می‌رساند. سیب زمینی سرخ کرده یک غذای AGE (محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته) است که می‌تواند به بدن آسیب‌های متعددی وارد کند.

قهوه کافئین، ماده‌ای است که به طور طبیعی در دانه‌های قهوه وجود دارد و منجر به پیری می‌شود. اگرچه مصرف متعادل کافئین خوب است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند مختل کند، که برای ترمیم و تجدید پوست بسیار مهم است.



غذا و دسترس به تغذیه متنوع، بسیار متحول شده اما به همان اندازه به خود مشکلات به ارمان آورده است. از اینرو متناسب‌سازی سبک زندگی، «چه خوردن» و «چگونه خوردن» ارتباطی معنادار با سلامت جسمی و روحی تمام اقشار جامعه پیدا کرده است. در این بین برخی عادات تغذیه‌ای وجود دارند که علاوه بر تأثیر مستقیم بر شرایط زیستی چون قند و چربی و کلسترول و فشار خون، بر تسریع روند پیری اثر گذارند که در ادامه به این موضوع پرداخته شده است.

می‌تواند یا کباب می‌کند، می‌تواند ترکیبات مضر به نام محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته (AGEs) تولید کند که پیری را تسریع می‌کند. این کار باعث التهاب و همچنین تسریع پیری پوست می‌شود.

غذای فوری فست فود، اگرچه ممکن است در زمان شما صرفه جویی کند، اما چون به زمان تقریباً صفر برای پخت نیاز دارند، می‌تواند با ایجاد آسیب اکسیداتیو به سلول‌ها، پیری را تسریع کند. غذاهای فوری با مواد نگهدارنده، طعم دهنده‌های مصنوعی و مواد تصفیه شده پردازش می‌شوند. آنها نه تنها مصاد مغذی کمی دارند، بلکه باعث پیری شما نیز می‌شوند. بنابراین، دفعه بعد که به سراغ بسته نودل فوری می‌روید، به این مساله توجه کنید!

اسیدهای آمینه نخود جذب خوب و ماندگاری بالایی در بدن دارند

گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص تغذیه گفت: اسیدهای آمینه موجود در پروتئین نخود جذب خوب و ماندگاری بالایی در بدن دارند ولی پروتئین حیوانی وی جذب خوب و ماندگاری پایینی دارند و چون پایه حیوانی و لبنی دارند باعث ایجاد نفخ و مشکلات گوارشی می‌شوند. ابراهیم فلاحی بسا بیان اینکه مکملی که در گذشته ثبت و فرمولاسیون اولیه آن تأیید شده، اکنون دآوری نهایی شده و می‌تواند وارد مرحله تجاری سازی شود، بیان کرد: این محصول در تقویت قدرت عضلانی و افزایش حجم عضله برای ورزشکاران و افراد مسن به منظور جلوگیری از تأخیر انداختن تحلیل عضلانی، می‌تواند مفید باشد. وی اضافه کرد:

بیشتر مکمل‌های مورد استفاده ورزشکاران موجود در بازار تقلبی و پس از انجام آزمایشات مشخص شده که حاوی هورمون‌ها، کورتون و مواد ممنوعه هستند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی لرستان تصریح کرد: این محصول بر پایه گیاهی بوده و ماده اولیه آن پروتئین نخود است که به وفور یافت می‌شود. فلاحی تصریح کرد: اسیدهای آمینه موجود در پروتئین نخود جذب خوب و ماندگاری بالایی در بدن دارند ولی پروتئین حیوانی و وی جذب خوب و ماندگاری پایینی دارند و چون پایه حیوانی و لبنی دارند باعث ایجاد نفخ و مشکلات گوارشی می‌شوند. وی مزیت دیگر این محصول نسبت به



دلیل چاقی بعد از کاهش وزن کشف شد

گروه بهداشت و سلامت - دانشمندان با انجام تحقیقاتی کشف کرده‌اند که چرا افراد پس از رژیم یا انجام عمل‌های جراحی لاغری، دوباره وزن اضافه می‌کنند. محققان کشف کرده‌اند که مولکول‌های RNA ممکن است باعث افزایش وزن بعد از رژیم شوند. محققان دریافته‌اند که ژن‌ها و عوامل ژنتیکی بر متابولیسم بدن تأثیر گذار هستند و به همین دلیل است که فردی با رژیم غذایی خاص چاق می‌شود و فرد دیگری با همان رژیم غذایی در حد متعادل وزنی خود باقی می‌ماند. طبق تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده‌اند چاقی می‌تواند عامل وراثتی داشته باشد. به همین علت بعضی از افراد بعد از یک دوره رژیم لاغری مجدد با اضافه وزن روبه‌رو می‌شوند و طبق تحقیقات بیش از ۴۰ درصد افراد بعد از گذراندن یک دوره رژیم لاغری و رسیدن به وزن مطلوب، دوباره با اضافه وزن روبه‌رو می‌شوند. دانشمندان موسسه فناوری قدرال زوریخ در سوئیس دریافته‌اند که تغییرات در عملکرد مولکول‌های RNA ممکن است دلیل بازگشت سریع به وزن قبلی پس از کاهش وزن باشند. به گفته محققان، نداشتن اراده کافی همیشه دلیل اضافه وزن نیست؛ بلکه توانایی ذخیره چربی به عنوان دلیلی برای افزایش وزن ممکن است به خصوصیات بیولوژیکی بدن فرد بستگی داشته باشد.

نمونه‌های بافت چربی جمع‌آوری شده از ۲۰ فرد چاق را بلافاصله قبل از جراحی چاقی تجزیه و تحلیل کردند. دو سال بعد، زمانی که شرکت کنندگان حداقل یک چهارم وزن اولیه خود را از دست داده بودند، این آنالیز تکرار شد. محققان نوعی مولکول ژنتیکی به نام RNA را بررسی کردند که پروتئین‌ها را در سلول‌های چربی به اصطلاح کد می‌کند. آن‌ها دریافته‌اند که افراد چاق سطوح بیشتری از مولکول RNA را در مقایسه با افراد با وزن سالم دارند و این تفاوت‌ها دو سال پس از کاهش وزن همچنان ادامه داشت. نویسندگان مطالعه مطرح کردند که چنین تغییراتی در RNA ممکن است نحوه ذخیره و سوزاندن چربی را مختل کند و خطر افزایش وزن در آینده را افزایش دهد. محققان برای این که بفهمند آیا این تغییرات RNA می‌تواند دوباره باعث افزایش وزن شود، آزمایشی را روی موش‌های اصلاح شده ژنتیکی انجام دادند. آن‌ها تأیید کردند که چنین تبدیل‌های RNA نه تنها منجر به بازگشت سریع وزن اضافی می‌شود بلکه سلول‌های چربی را مجبور می‌کند تا چربی و قند بیشتری جذب کنند. به گفته دانشمندان، این یافته‌ها احتمالاً می‌تواند از موش به انسان نیز تعمیم یابد. نویسندگان این مطالعه تصریح کردند که داروهای اپی ژنتیکی که در سطح DNA و RNA کار می‌کنند به عادی سازی عملکرد سلول‌های چربی کمک می‌کنند.



TOPTOURS Group
تاپ تورز

گروه هتل های تاپ تورز



هتل ویدا



هتل بزرگ کوروش

021-8586
www.ttgroup.ir
@Toptours_Group
ttgroup.ir

مسیر پروازی کیش - دبی - کیش




کیش - دبی - کیش

شنبه و شنبه
کیش - دبی - کیش ۰۸:۳۰ به ۱۱:۵۵
دبی کیش: ۱۳:۵۰ به ۱۳:۱۵

روابط عمومی و امور بین الملل
شرکت هواپیمایی کیش



هواپیمایی کیش
KISH AIR



تحریر هانی

شعبه ۱: نوبنیاد ۳، مرکز فرید آرین، طبقه اول
شعبه ۲: صدفا، مرکز فرید بساک، طبقه همکف
۰۷۶ ۴۴۴۵۱۴۹۶۳ ۰۹۰۲۲۹۲۲۰۹۹

جایزه بزرگ!!!

هانی تحریر