

فهرده پناه

گروه بهداشت و سلامت- لوبیا سبزی نه تنها خوشمزه است، بلکه سرشار از ویتامین هسا، مواد معدنی و فیبر است که برای سلامتی بدن ضروری هستند. چه منجمد، کنسروی یا تازه باشند، افزودن لوبیا سبزی به فهرست مواد غذایی اصلی شما راهی مفید برای افزایش مصرف مواد مغذی کلیدی است که می‌تواند به بهبود جنبه های مختلف سلامتی شما کمک کند.

محافظة از سلامت استخوان

محتوای بالای ویتامین کا لوبیا سبزی ممکن است برای تقویت سلامت استخوان مفید باشد. دریافت نکردن ویتامین کا کافی ممکن است خطر پوکی استخوان را افزایش دهد و به تضعیف استخوان ها منجر شود.

تصور می شود ویتامین کا پروتئین هایی تولید می کند که به تشکیل استخوان ها کمک می کنند. فقط یک وعده لوبیا سبزی بیش از ۲۰ درصد از مقدار مصرف روزانه توصیه شده ویتامین ضروری را به همراه مقدار زیادی کلسیم که از استحکام استخوان ها نیز پشتیبانی می کند، ارائه می دهد.

کمک به مدیریت وزن

لوبیا سبزی یک منبع انرژی کم کالری و کم چربی است که از مدیریت وزن پشتیبانی می کند. آنها مقدار زیادی ویتامین، آنتی اکسیدان و مواد مغذی را ارائه می دهند و به راحتی می‌توانند در هر برنامه غذایی گنجانده شوند. یک فنجان لوبیا سبزی پخته شده فقط ۳۱ کالری و مقدار زیادی فیبر دارد که به بدن شما اجازه می دهد با مقدار کمی کالری احساس سیری کند.

محافظة از سلامت روده و

کوارش

غذاهای حاوی فودمپ (FODMAP) کم (الیگو-دی- مونوساکاریدها و پپولید های قابل تخمیر- کربوهیدرات هایی که گوارش آنها برای بدن دشوار است) برای محافظت از سلامت روده ایده آل هستند.

یک رژیم غذایی با فودمپ کم برای یک وسیعی از شرایط سلامتی مانند سندرم روده تحریک پذیر (آی بی اس) و بیماری کرون توصیه می شود. لوبیا سبزی به عنوان غذایی با فودمپ کم در نظر گرفته می شود که آن را به یک گزینه مناسب برای افراد مبتلا به اختلال گوارشی تبدیل می

گروه بهداشت و سلامت- لوبیا سبزی

سبزی نه تنها خوشمزه است، بلکه سرشار از ویتامین هسا، مواد معدنی و فیبر است که برای سلامتی بدن ضروری هستند. چه منجمد، کنسروی یا تازه باشند، افزودن لوبیا سبزی به فهرست مواد غذایی اصلی شما راهی مفید برای افزایش مصرف مواد مغذی کلیدی است که می‌تواند به بهبود جنبه های مختلف سلامتی شما کمک کند.

محافظة از سلامت استخوان

محتوای بالای ویتامین کا لوبیا سبزی ممکن است برای تقویت سلامت استخوان مفید باشد. دریافت نکردن ویتامین کا کافی ممکن است خطر پوکی استخوان را افزایش دهد و به تضعیف استخوان ها منجر شود.

تصور می شود ویتامین کا پروتئین هایی تولید می کند که به تشکیل استخوان ها کمک می کنند. فقط یک وعده لوبیا سبزی بیش از ۲۰ درصد از مقدار مصرف روزانه توصیه شده ویتامین ضروری را به همراه مقدار زیادی کلسیم که از استحکام استخوان ها نیز پشتیبانی می کند، ارائه می دهد.

کمک به مدیریت وزن

لوبیا سبزی یک منبع انرژی کم کالری و کم چربی است که از مدیریت وزن پشتیبانی می کند. آنها مقدار زیادی ویتامین، آنتی اکسیدان و مواد مغذی را ارائه می دهند و به راحتی می‌توانند در هر برنامه غذایی گنجانده شوند. یک فنجان لوبیا سبزی پخته شده فقط ۳۱ کالری و مقدار زیادی فیبر دارد که به بدن شما اجازه می دهد با مقدار کمی کالری احساس سیری کند.

محافظة از سلامت روده و

کوارش

غذاهای حاوی فودمپ (FODMAP) کم (الیگو-دی- مونوساکاریدها و پپولید های قابل تخمیر- کربوهیدرات هایی که گوارش آنها برای بدن دشوار است) برای محافظت از سلامت روده ایده آل هستند.

یک رژیم غذایی با فودمپ کم برای یک وسیعی از شرایط سلامتی مانند سندرم روده تحریک پذیر (آی بی اس) و بیماری کرون توصیه می شود. لوبیا سبزی به عنوان غذایی با فودمپ کم در نظر گرفته می شود که آن را به یک گزینه مناسب برای افراد مبتلا به اختلال گوارشی تبدیل می

از مدیریت وزن و بهبود گوارش تا سلامت قلب و کاهش افسردگی

■ یک منبع انرژی کم کالری و کم چربی است که از مدیریت وزن پشتیبانی می کند. آنها مقدار زیادی ویتامین، آنتی اکسیدان و مواد مغذی را ارائه می دهند و به راحتی می‌توانند در هر برنامه غذایی گنجانده شوند.

دهد. سطوح بیش از حد هواموسیتئین در بدن می‌تواند تأثیر منفی بر هورمون های تنظیم کننده خلق و خو، خواب و اشتها ی شما داشته باشد. برخی پژوهش ها نشان می دهد که دریافت روزانه فولات به میزان کافی می‌تواند به درمان افسردگی در صورت استفاده همراه با درمان دارویی متداول کمک کند. از این رو، ممکن است خوردن منظم لوبیا سبزی بتواند به این مزایای بالقوه کمک کند.

ممكن است به كم خونی كمك كند

محتوای آهن لوبیا سبزی ممکن است به کم خونی کمک کند، شرایطی که به دلیل کمبود گلوبول های قرمز سالم رخ می دهد. آهن به انتقال اکسیژن از ریه ها به سلول های سراسر بدن کمک می کند. اگر به اندازه کافی از این ماده معدنی دریافت نکنید، ممکن است علائم کم خونی مانند خستگی، سرگیجه و ضعف را تجربه کنید.

انتخاب لوبیا سبزی همراه با برخی از وعده های غذایی ممکن است افزایش محتوای آهن شما کمک کند و به طور بالقوه از این شرایط جلوگیری کند.

ممكن است به پیشگیری از سرطان كمك كند

آکسیدان های موجود در بسیاری از سبزیجات تصوری می شود که به پیشگیری از سرطان کمک می کند. کرفل، فیبر محلول، نشاسته مقاوم و ترکیبات فنلی لوبیا سبزی ممکن است به محافظت در برابر سرطان کمک کنند. برخی پژوهش ها نشان می دهد که گنجاندن لوبیا سبزی در رژیم غذایی ممکن است به کاهش خطر ابتلا به

سرطان روده بزرگ، سینه و پروستات کمک کند. با این وجود، به شواهد بیشتری نیاز است.

لوبیا سبزی را می‌توان به تخم مرغ های همزده یا املت، سوپ های سبزیجات و سالاد اضافه کرد، به تنهایی یا تفت دادن یا سرخ کردن آن با روغن زیتون سرو کرد یا به صورت خام یا دیسپ هایی مانند حمص میل کرد.

لوبیا سبزی منبع عالی ویتامین ها و فیبر است. یک فنجان از این سبزی حاوی موارد زیر است:

کالری: ۳۱
چربی: ۰.۲ گرم
کربوهیدرات: ۷ گرم
فیبر: ۲.۷ گرم
قند: ۳.۳ گرم
پروتئین: ۱.۸ گرم
سدیم: ۶ میلی گرم
ویتامین ث: ۱۲.۲ میلی گرم
آهن: ۱ میلی گرم
پتاسیم: ۲۱۱ میلی گرم
ویتامین ب۶: ۰.۱ میلی گرم
ویتامین ث: ۳۵ میکروگرم
ویتامین ک: ۴۳ میکروگرم
فولات: ۳۳ میکروگرم

چه کسانی باید از خوردن لوبیا سبزی پرهیز کنند؟

به طور کلی، لوبیا وجود، پیش از افزودن لوبیا سبزی به فهرست خرید هفتگی خود، اگر زمینه‌ای مانند فشارخون بالا دارید یا در حال حاضر داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنید، با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که آنها مکمل غذایی مناسبی برای شما هستند.

آبمیوه های سرطانی می‌توانند تفاوت بین این دو نوع قند را تشخیص دهند؟

گروه بهداشت و سلامت- تحقیقات جدید نشان می دهد که فروکتوز با سایر قندها (مانند گلوکز) تفاوت دارد و به سلول های سرطانی کمک می کند. «گری پتی»، نویسنده ارشد این مطالعه و پروفیسور ژنتیک و پزشکی در دانشگاه واشنگتن، گفت: «قندی مانند گلوکز در کل بدن پردازش می شود. اما فروکتوز فقط در دو مکان متابولیزه می شود: روده کوچک و کبد.»

آیا سلول های سرطانی می‌توانند تفاوت بین این دو نوع قند را تشخیص دهند؟

پتی در ادامه افزود: «انتظار اولیه ما این بود که سلول های تومور، فروکتوز را درست مانند گلوکز متابولیزه کنند و مستقیماً از اتم های آن برای ساخت اجزای سلولی جدید مانند DNA استفاده کنند.»

اما این انتقال ناراست بود.

پتی توضیح داد: «تجزیه و تحلیل آزمایشگاهی در سطح مولکولی نشان داد که سلول های تومور نمی‌توانند به راحتی از فروکتوز به عنوان یک ماده مغذی استفاده کنند، زیرا ماشین های بیوشیمیایی مناسبی را بیان نمی‌کنند.»

با این حال، هنگامی که فروکتوز به کبد راه پیدا می کند، آن اندام قند را به لیپیدهای به نام لیپوفسفاتیدیل کولین (LPC) تبدیل می کند. محققان دریافتند سلول های سرطانی عاشق استفاده از LPC های موجود در محیط خود هستند. پتی گفت: «LPCها منحصراً به فرد هستند. آنها ممکن است موثرترین و کارآمدترین راه را برای حمایت از رشد تومور ارائه دهند.» در بخشی از تحقیقات، تیم پتی به برخی موارد، سرعت رشد تومورها دو برابر یا حتی بیشتر شد. خوردن مقدار زیادی فروکتوز به وضوح برای پیشرفت این تومورها بسیار بد بود.»

آیا افزایش شربت ذرت با فروکتوز بالا می‌تواند باعث افزایش نرخ سرطان شود؟

تحقیقات جدید نمی‌تواند به این سوال پاسخ دهد، اما اطلاعات آینده ممکن است.

آیا میکروب ها قوی تر از قبل شده اند؟

دکتر بهاره کریم آقایی - پزشک مرکز بهداشت کیش



میکروب ها موجودات ریزی هستند که فقط با میکروسکوپ قابل مشاهده هستند. میکروب ها شامل ویروس ها، قارچ ها، باکتری ها و انگل ها میباشند. میکروب ها پس از ورود به بدن با ایجاد اختلال در عملکرد سلول ها سبب ایجاد بیماری می شود. یکی از راه های مقابله با این میکروب ها مصرف داروهای ضد میکروب می باشد. آنتی بیوتیک ها یکی از این گروه داروهای می باشد. در واقع آنتی بیوتیک دسته ای از داروهاست که فقط روی باکتری ها اثر دارد و در واقع مثل یک بمب هستند که با تضعیف سد دفاعی باکتری به سیستم ایمنی بدن کمک میکنند.

میتوان از آنتی بیوتیک های شناخته شده که بسیاری از افراد از آن استفاده کرده اند به پنی سیلین، آزیترومایسین، کوآموکسی کلاو سفکسیم اشاره کرد. مقاومت آنتی بیوتیکی در واقع یعنی میکروبی که قبلاً به یک آنتی بیوتیک حساس بوده است و نابود میشده است اکنون علی رغم مصرف دارو باکتری به رشد خود ادامه میدهد و سبب بیماری میشود. دلایل زیادی برای این اتفاق وجود دارد که به رایج ترین اشتباهات در زیر اشاره می شود.

همانطور که بیان شد میکروب ها فقط باکتری نیستند و متأسفانه وقتی افراد به بیماری مبتلا میشوند بدون آگاهی از میکروب ایجادکننده آن شروع به مصرف خودسرانه داروی آنتی بیوتیک میکنند مثلاً بیشترین عامل ایجادکننده عفونت های تنفسی ویروسی می باشد که بسیاری از افراد اقدام به مصرف آنتی بیوتیک میکنند و بیشتر افراد علت اینکار را کوتاه کردن دوره بیماری اظهار میکنند در صورتی که این آنتی بیوتیک ها علاوه بر بی تأثیری بر میکروب سبب از بین رفتن باکتری های مفید بدن و مقاوم شدن باکتری های محیط به آنتی بیوتیک میشوند.

با بسیاری از افراد با مراجعه به مطب پزشکان یا داروخانه هاسراره به مصرف آنتی بیوتیک دارند در صورتی که اقدامات درمانی موثر مثل تغذیه، مصرف مایعات کافی و استراحت کافی را رعایت نمیکنند. گاهی بیماران در صورت شروع آنتی بیوتیک توسط پزشک دوره درمان خود را کامل نمیکنند و با بهبودی نسبی علائم بیماری اقدام به قطع دارو میکنند که این نیز باعث شناسایی آنتی بیوتیک توسط میکروب و ایجاد مقاومت به دارو میشود. یکی دیگر از اقداماتی که افراد انجام میدهند عدم رعایت فاصله صحیح مصرف دارو می باشد که باعث میشوند دارو به میزان کافی به بدن نرسد و میکروب به دارو مقاوم شود. اکنون بیماران زیادی به دلیل مقاومت میکروب های داروهای خوراکی مجبور به بستری در بیمارستان میشوند و یا حتی به آنتی بیوتیک های تزریقی دیگر پاسخگو نیستند عوامل ذکر شده قابل پیشگیری می باشد میتوان از یک فاجعه جهانی جلوگیری کرد. طبق آخرین آمار جهانی یک فاجعه تاسی سال آینده رخ خواهد داد و تعداد مرگ های ناشی از مقاومت میکروبی از سرطانی که اکنون از علل مهم مرگ و میر در جهان است، بیشتر خواهد شد. پس لطفاً از مصرف خودسر آنتی بیوتیک خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک به صورت دقیق و کامل مصرف شود و آنتی بیوتیک ها را برای نجات جان آیدگان نیز نگه دارید.

قند فروکتوز در پیشرفت سرطان نقش دارد؟

گروه بهداشت و سلامت- تحقیقات جدید نشان می دهد که فروکتوز با سایر قندها (مانند گلوکز) تفاوت دارد و به سلول های سرطانی کمک می کند. «گری پتی»، نویسنده ارشد این مطالعه و پروفیسور ژنتیک و پزشکی در دانشگاه واشنگتن، گفت: «قندی مانند گلوکز در کل بدن پردازش می شود. اما فروکتوز فقط در دو مکان متابولیزه می شود: روده کوچک و کبد.»

آیا سلول های سرطانی می‌توانند تفاوت بین این دو نوع قند را تشخیص دهند؟

پتی در ادامه افزود: «انتظار اولیه ما این بود که سلول های تومور، فروکتوز را درست مانند گلوکز متابولیزه کنند و مستقیماً از اتم های آن برای ساخت اجزای سلولی جدید مانند DNA استفاده کنند.»

اما این انتقال ناراست بود.

پتی توضیح داد: «تجزیه و تحلیل آزمایشگاهی در سطح مولکولی نشان داد که سلول های تومور نمی‌توانند به راحتی از فروکتوز به عنوان یک ماده مغذی استفاده کنند، زیرا ماشین های بیوشیمیایی مناسبی را بیان نمی‌کنند.»

با این حال، هنگامی که فروکتوز به کبد راه پیدا می کند، آن اندام قند را به لیپیدهای به نام لیپوفسفاتیدیل کولین (LPC) تبدیل می کند. محققان دریافتند سلول های سرطانی عاشق استفاده از LPC های موجود در محیط خود هستند. پتی گفت: «LPCها منحصراً به فرد هستند. آنها ممکن است موثرترین و کارآمدترین راه را برای حمایت از رشد تومور ارائه دهند.» در بخشی از تحقیقات، تیم پتی به برخی موارد، سرعت رشد تومورها دو برابر یا حتی بیشتر شد. خوردن مقدار زیادی فروکتوز به وضوح برای پیشرفت این تومورها بسیار بد بود.»

آیا افزایش شربت ذرت با فروکتوز بالا می‌تواند باعث افزایش نرخ سرطان شود؟

تحقیقات جدید نمی‌تواند به این سوال پاسخ دهد، اما اطلاعات آینده ممکن است.

آبمیوه های سرطانی می‌توانند تفاوت بین این دو نوع قند را تشخیص دهند؟

گروه بهداشت و سلامت- تحقیقات جدید نشان می دهد که فروکتوز با سایر قندها (مانند گلوکز) تفاوت دارد و به سلول های سرطانی کمک می کند. «گری پتی»، نویسنده ارشد این مطالعه و پروفیسور ژنتیک و پزشکی در دانشگاه واشنگتن، گفت: «قندی مانند گلوکز در کل بدن پردازش می شود. اما فروکتوز فقط در دو مکان متابولیزه می شود: روده کوچک و کبد.»

آیا سلول های سرطانی می‌توانند تفاوت بین این دو نوع قند را تشخیص دهند؟

پتی در ادامه افزود: «انتظار اولیه ما این بود که سلول های تومور، فروکتوز را درست مانند گلوکز متابولیزه کنند و مستقیماً از اتم های آن برای ساخت اجزای سلولی جدید مانند DNA استفاده کنند.»

اما این انتقال ناراست بود.

پتی توضیح داد: «تجزیه و تحلیل آزمایشگاهی در سطح مولکولی نشان داد که سلول های تومور نمی‌توانند به راحتی از فروکتوز به عنوان یک ماده مغذی استفاده کنند، زیرا ماشین های بیوشیمیایی مناسبی را بیان نمی‌کنند.»

با این حال، هنگامی که فروکتوز به کبد راه پیدا می کند، آن اندام قند را به لیپیدهای به نام لیپوفسفاتیدیل کولین (LPC) تبدیل می کند. محققان دریافتند سلول های سرطانی عاشق استفاده از LPC های موجود در محیط خود هستند. پتی گفت: «LPCها منحصراً به فرد هستند. آنها ممکن است موثرترین و کارآمدترین راه را برای حمایت از رشد تومور ارائه دهند.» در بخشی از تحقیقات، تیم پتی به برخی موارد، سرعت رشد تومورها دو برابر یا حتی بیشتر شد. خوردن مقدار زیادی فروکتوز به وضوح برای پیشرفت این تومورها بسیار بد بود.»

آبمیوه های سرطانی می‌توانند تفاوت بین این دو نوع قند را تشخیص دهند؟

گروه بهداشت و سلامت- تحقیقات جدید نشان می دهد که فروکتوز با سایر قندها (مانند گلوکز) تفاوت دارد و به سلول های سرطانی کمک می کند. «گری پتی»، نویسنده ارشد این مطالعه و پروفیسور ژنتیک و پزشکی در دانشگاه واشنگتن، گفت: «قندی مانند گلوکز در کل بدن پردازش می شود. اما فروکتوز فقط در دو مکان متابولیزه می شود: روده کوچک و کبد.»

آیا سلول های سرطانی می‌توانند تفاوت بین این دو نوع قند را تشخیص دهند؟

پتی در ادامه افزود: «انتظار اولیه ما این بود که سلول های تومور، فروکتوز را درست مانند گلوکز متابولیزه کنند و مستقیماً از اتم های آن برای ساخت اجزای سلولی جدید مانند DNA استفاده کنند.»

اما این انتقال ناراست بود.

پتی توضیح داد: «تجزیه و تحلیل آزمایشگاهی در سطح مولکولی نشان داد که سلول های تومور نمی‌توانند به راحتی از فروکتوز به عنوان یک ماده مغذی استفاده کنند، زیرا ماشین های بیوشیمیایی مناسبی را بیان نمی‌کنند.»

با این حال، هنگامی که فروکتوز به کبد راه پیدا می کند، آن اندام قند را به لیپیدهای به نام لیپوفسفاتیدیل کولین (LPC) تبدیل می کند. محققان دریافتند سلول های سرطانی عاشق استفاده از LPC های موجود در محیط خود هستند. پتی گفت: «LPCها منحصراً به فرد هستند. آنها ممکن است موثرترین و کارآمدترین راه را برای حمایت از رشد تومور ارائه دهند.» در بخشی از تحقیقات، تیم پتی به برخی موارد، سرعت رشد تومورها دو برابر یا حتی بیشتر شد. خوردن مقدار زیادی فروکتوز به وضوح برای پیشرفت این تومورها بسیار بد بود.»

آیا افزایش شربت ذرت با فروکتوز بالا می‌تواند باعث افزایش نرخ سرطان شود؟

تحقیقات جدید نمی‌تواند به این سوال پاسخ دهد، اما اطلاعات آینده ممکن است.

یک رژیم غذایی با فودمپ کم برای یک وسیعی از شرایط سلامتی مانند سندرم روده تحریک پذیر (آی بی اس) و بیماری کرون توصیه می شود. لوبیا سبزی به عنوان غذایی با فودمپ کم در نظر گرفته می شود که آن را به یک گزینه مناسب برای افراد مبتلا به اختلال گوارشی تبدیل می

آبمیوه های سرطانی می‌توانند تفاوت بین این دو نوع قند را تشخیص دهند؟

گروه بهداشت و سلامت- تحقیقات جدید نشان می دهد که فروکتوز با سایر قندها (مانند گلوکز) تفاوت دارد و به سلول های سرطانی کمک می کند. «گری پتی»، نویسنده ارشد این مطالعه و پروفیسور ژنتیک و پزشکی در دانشگاه واشنگتن، گفت: «قندی مانند گلوکز در کل بدن پردازش می شود. اما فروکتوز فقط در دو مکان متابولیزه می شود: روده کوچک و کبد.»

آیا سلول های سرطانی می‌توانند تفاوت بین این دو نوع قند را تشخیص دهند؟

پتی در ادامه افزود: «انتظار اولیه ما این بود که سلول های تومور، فروکتوز را درست مانند گلوکز متابولیزه کنند و مستقیماً از اتم های آن برای ساخت اجزای سلولی جدید مانند DNA استفاده کنند.»

اما این انتقال ناراست بود.

پتی توضیح داد: «تجزیه و تحلیل آزمایشگاهی در سطح مولکولی نشان داد که سلول های تومور نمی‌توانند به راحتی از فروکتوز به عنوان یک ماده مغذی استفاده کنند، زیرا ماشین های بیوشیمیایی مناسبی را بیان نمی‌کنند.»

با این حال، هنگامی که فروکتوز به کبد راه پیدا می کند، آن اندام قند را به لیپیدهای به نام لیپوفسفاتیدیل کولین (LPC) تبدیل می کند. محققان دریافتند سلول های سرطانی عاشق استفاده از LPC های موجود در محیط خود هستند. پتی گفت: «LPCها منحصراً به فرد هستند. آنها ممکن است موثرترین و کارآمدترین راه را برای حمایت از رشد تومور ارائه دهند.» در بخشی از تحقیقات، تیم پتی به برخی موارد، سرعت رشد تومورها دو برابر یا حتی بیشتر شد. خوردن مقدار زیادی فروکتوز به وضوح برای پیشرفت این تومورها بسیار بد بود.»

آیا افزایش شربت ذرت با فروکتوز بالا می‌تواند باعث افزایش نرخ سرطان شود؟

تحقیقات جدید نمی‌تواند به این سوال پاسخ دهد، اما اطلاعات آینده ممکن است.

یک رژیم غذایی با فودمپ کم برای یک وسیعی از شرایط سلامتی مانند سندرم روده تحریک پذیر (آی بی اس) و بیماری کرون توصیه می شود. لوبیا سبزی به عنوان غذایی با فودمپ کم در نظر گرفته می شود که آن را به یک گزینه مناسب برای افراد مبتلا به اختلال گوارشی تبدیل می

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش