



۱۱ غذا که باعث مسدود شدن رگ ها می شود

■ هنگامی که حرف سلامت قلب می آید، ممکن است قبلا بداند که غذا خوردن سالم و اجتناب از مواد غذایی مضر شروع خوبی است، اما می تواند پیچیده تر از آنچه فکر می کنید باشد.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت - مقدار زیادی از غذاهایی که هر روز از آن لذت می برید، حتی غذاهایی که برای شما سالم هستند، ممکن است در واقع باعث آسیب زیادی به قلب شما شود. از این جهت، همیشه اهمیت دارد که از آنچه که مضر و مفید است، آگاهی داشته باشید.

گوشت قرمز گوشت قرمز، بهترین چیز برای قلب شما نیست. یک مطالعه اظهار داشت که افرادی که روزانه مصرف گوشت قرمز دارند سطح بالای از تریمتیلآمین N-oxide، یک ماده شیمیایی مرتبط با بیماری های قلبی داشتند. محققان دیگر نیز ارتباطی میان خوردن گوشت قرمز به طور منظم و خطر حمله قلبی یا سکته مغزی نشان دادند.

سبزیجات کنسرو شده

مصرف می کنند در معرض خطر ابتلا به سکته مغزی و بیماری قلبی بودند. **ماکارونی و پنیر** ماکارونی و پنیر با چربی های اشباع شده و نمک پر شده است، که می تواند به قلب شما آسیب برسانند. از این رو هنگام پختن خوراکی، ششیر بدون چربی یا پنیر کم چرب، جایگزین کنید.

بابونه اثر داروهای ضد انعقاد را مقدار کمی افزایش داده و خون فرد را رقیق می کند، به طور مثال فردی که آسپرین، پلاویکس مصرف می کند یسا آنژیو قلب انجام داده است زمانی که بابونه مصرف می کند وقتی جایی از بدنش دچار بریدگی شود احساس می کند خوش دیرتر بند می آید، این موضوع نگران کننده نیست زیرا بابونه درصد خیلی کمی اثر این نوع دارو را را بیشتر می کند.

حتی غذاهایی که برخی از مزایای بهداشتی دارند، می توانند برای شریان های شما مضر باشند. در حالی که جگر آهن زیادی دارد، مصرف بیش از حد جگر می تواند سطح کلسترول را افزایش دهد. علاوه بر این، نیمی از چربی های موجود در قسمت جگر اشباع می شوند. در نهایت، جگر اغلب به صورت سرخ شده آماده می شود، می تواند مشکلات قلبی را افزایش دهد.

تحقیقات ادعا می کنند افرادی که به طور منظم سدیم مصنوعی شیرین

شیرین شده است می تواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. سایر بستنی اغلب حاوی مقادیر بالای کلسترول است. نصف فنجان بستنی وانیلی حاوی بیش از ۴ گرم چربی اشباع شده است. این بیشتر از یک چهارم آنچه بزرگسالان باید در روز داشته باشند.

غذاهای سرخ شده به طور کلی، غذاهای سرخ شده برای سلامتی شما بد است، زیرا فرآیند سرخ کردن باعث ایجاد چربی های ترانس می شود. یک وعده ۴ اونس از مرغ سرخ شده می تواند همانند کلسترول به اندازه ۱۱ شکر طعم دارند، که اگر بیش از حد مقابل، یک سینه مرغ کبابی می تواند منبع خوبی از پروتئین در رژیم غذایی کاهش وزن باشد.

نوشابه های گازدار یک مطالعه ادعا کرد که مصرف منظم نوشابه های گازدار که با شکر

می توانند سطح کلسترول را افزایش دهند. به طور کلی، اگر قهوه سیاه خود را تنها دوست نداشتید، شیر یک گزینه سالم است. افزودن شیر جایگزین خوبی برای کرم می باشد.

محصولات پخته شده به طور کلی، دسر ها باید در حد اعتدال مورد استفاده قرار بگیرند، اما محصولات پخته شده مانند کیکها ممکن است به دلیل چربیهای ترانسفورماتورشان به شدت مشکل ساز باشند. یک گزارش نشان داد که بین بیماری های قلبی و اسیدهای چرب ترانس رابطه مثبت وجود دارد. بسیاری از محصولات پخته شده با شکر طعم دارند، که اگر بیش از حد خورده شوند، می توانند فشار به قلب برسانند. شکر در غذا همچنین می تواند شامل گلوکز ۶-سفات باشد، که می تواند عملکرد قلب را به نقطه نارسایی قلبی کاهش دهد.

بستنی

ژامبون گوشت ژامبون مورد استفاده قرار گرفته شده مانند بولونی یا سالامی طعم دار می شود، به طور کلی دارای چربی اشباع است و می تواند میزان کلسترول شما را افزایش دهد که باعث رشد ذخایر چربی در رگ های خونی شما و افزایش خطر می شود.

کرم قهوه کرم قهوه اغلب حاوی روغن هیدروژنه ای هستند که منبع فراوانی از ترشحات چرب هستند که

مضر باشند. **وعده های غذایی منجمد** وعده های غذایی منجمد، راحت، ارزان و اغلب کم کالری هستند. با این حال، بسیاری از وعده های یخ زده دارای سطوح بالای سدیم هستند که اغلب برای طعم غذا و همچنین نگهدارنده استفاده می شود. مردم باید حدود ۲۰۰۰ میلیگرم سدیم در روز بخورند، اما بسیاری از شام یخ زده می توانند نصف آن را در فراوانی از ترشحات چرب هستند که

سبزیجات و غذاهای کنسرو شده به نظر می رسد یک راه مناسب برای افزودن سبزیجات بیشتر به رژیم غذایی شما است، اما اغلب حاوی نمک زیاد هستند، به خصوص اگر آنها با سس یا گوشت قرمز باشد. نمک بیش از حد فشار خون را افزایش می دهد که میزان اکسیژن را به قلب شما کاهش می دهد که حتی می تواند منجر به حمله قلبی شود. بسیاری از مواد نگهدارنده مورد استفاده در این محصولات کنسرو شده می توانند

نوشیدنی های پر کالری معمول را برای همیشه کنار بگذارید و فقط از آن استفاده کنید. نکته دیگر این است که ترکیب آب داغ و لیمو اسیدی است و در صورت مصرف بیش از حد، باعث پوسیدگی دندان می شود بنابراین آن را در کنار آب ساده، جای و دیگر نوشیدنی های آبرسان و به مقدار متعادل مصرف کنید. پس از مصرف هم در دهانتان آب بگردانید تا دندان های تان آسیب نبیند.

مزیت های زیادی برای سلامتی دارد. این نوشیدنی با کالری کم، جایگزینی برای آبرسانی به بدن در روزهای سرد به شمار می آید. آب لیمو منبع غنی ویتامین است و یک نصف لیمو حدود ۲۵ درصد از میزان ویتامین توصیه شده برای یک روز را تامین می کند. توجه داشته باشید که برخلاف برخی ادعاها، آب گرم و لیمو باعث کاهش وزن نمی شود مگر اینکه

شیرین کننده می کنند. برخی افراد هم پس از مصرف چای زنجبیل با سوزش سرد دل مواجه می شوند، پس مراقب باشید که زیاد ننوشید.

ترکیب آب گرم و لیمو ترکیب آب گرم با لیموی از ساده ترین نوشیدنی های گرم است که

نوشیدنی ها در سراسر جهان است که به دلیل نقش آن در افزایش هوشیاری و انرژی شناخته شده است، اما نوشیدنی قهوه برای سلامتی هم مزیت هایی دارد. مطالعات مشاهده ای نشان می دهند که مصرف منظم قهوه ممکن است فرد را از بیماری های قلبی، سکته، دیابت نوع ۲، برخی انواع سرطان و سنگ های صفراوی محافظت کند. نکته مهم این است که قهوه را ساده میل کنید و انتخابتان قهوه تلخ یا قهوه با شیر باشد. از افزودن شکر و خامه به آن هم خودداری کنید و بعد از ساعت ۳ عصر هم قهوه ننوشید تا در خوابتان مشکلی ایجاد نکند.

چای در برخی کشورها چای سیاه یا با ترکیب شیرین کننده ها، شیر

نوشیدنی محبوب در جهان است و در سراسر جهان آن برای سلامتی تحقیقات زیادی انجام شده است. مطالعات نشان می دهند در افرادی که چای سبز می نوشند، نرخ ابتلا به برخی سرطان ها و بیماری های قلبی - عروقی کمتر و وضعیت فشار خون بهتر است. برخی تحقیقات هم به نقش محافظتی چای سبز در کاهش مشکلات شناختی مغز در دوران سالمخوگی اشاره می کنند. این فواید به گروهی از آنژی اسیدان های قوی به نام کاتچین ها که در چای سبز یافت می شوند، نسبت داده می شود. نکته مهم این است که از اضافه کردن شیرین کننده به آن خودداری کنید و از چای سبز طبیعی لذت ببرید.

قهوه قهوه یکی از پر مصرف ترین

فزاينده های نشان می دهد که کاکائو بر خلق و خو، پیری پوست و قابلیت ارتجاعی آن، کلسترول، قند خون ناشتا و فشار خون تاثیر مثبتی دارد البته در مطالعات، آثار شکلات تلخ (بیش از ۷۰ درصد کاکائو) یا کاکائو غنی از فلاونول بررسی شده است که اهمیت نوع شکلات استفاده شده در نشان می دهد بنابراین برای داشتن یک فنجان شکلات داغ سالم تر، از پودر کاکائو با کیفیت بدون شکر، شیر مورد نظر خود و مقدار کمی شیرین کننده درست کنید تا فواید آن را به حداکثر برسانید. برای افزایش محتوای پروتئین و احساس سیری بیشتر می توانید از شیر گاو یا شیر سویا به عنوان پایه استفاده کنید.

چای سبز چای سبز پس از آب، دومین

گروه بهداشت و سلامت - روزهای سرد زمستان، نوشیدنی های گرم همچون انواع چای، شکلات داغ، قهوه و آب گرم و لیمو محبوب تر می شوند. در روزهای سرد زمستان، نوشیدنی های گرم محبوب تر می شوند؛ از انواع چای تا شکلات داغ و قهوه و آب گرم و لیمو. اما این نوشیدنی ها چه اثری بر سلامتی می گذارند؟

شکلات داغ سالم بودن شکلات داغ به چندین عامل بستگی دارد: کیفیت شکلات یا پودر کاکائو، مایع آب آن و مقدار شکر افزوده. یک فنجان شکلات داغ بسته به تمام این موارد می تواند تا بیش از ۲۰۰ کالری هم داشته باشد که آن را به یکی از نوشیدنی های پر کالری تبدیل می کند. با این حال، تحقیقات



اقتصاد کیش

روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۳

علاقتمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه پانیز کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مرارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال	۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال	قیمت یک نسخه: ۱۲۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال	یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ 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.

یک توصیه تند برای سلامت قلب

در یک آزمایش منتشر شده در سال ۲۰۱۷ در PLoS One بر اساس داده های US National Health and Nutrition Examination Survey، گزارش شد که مصرف فلفل چیلی باعث کاهش ۱۳ درصدی ریسک مرگ و میر کلی می شود.

چه چیزی باعث اثر مثبت فلفل چیلی می شود؟

اگرچه این گزارش مکانیزم های بیوشیمیایی فلفل ها که بر قلب تأثیر می گذارند را بررسی نکرده است، اما کپسایسین - ماده فعال که گرمای فلفل ها را ایجاد می کند - ممکن است نقش داشته باشد. کپسایسین جزو ترکیبات فعال در فلفل های کابین، هالاپینا و هابانرو است.

دکتر جفری تونوتیرگ، کاردیولوگ در مرکز سلامت استنفورد کالیفرنیا، که در این تحقیق حضور نداشته است، می گوید: «برخی داده ها نشان می دهند که کپسایسین (یک گروه از ترکیبات شامل کپسایسین) ممکن است بر عملکرد پلاکت ها (که به بدن کمک می کند تاختم خون برای متوقف کردن خونریزی ایجاد کند، سلول های پوشاننده عروق خونی و کاهش مقاومت به انسولین تأثیر بگذارد».

یک مطالعه در چین در سال ۲۰۱۲ نشان داد که کپسایسین تنها عملکرد ژنی که موجب انقباض نسبی مرگ دارن.

خود را بر اساس داده های ۲۲۸۱۱ مرد و زن، بالای ۳۵ سال، از منطقه موزیه در ایتالیا پایه گذاری کردند. شرکت کنندگان جزئیات مربوط به مصرف غذای خود را از طریق پرسشنامه ارائه دادند. در مجموع ۲۳،۴ درصد اعلام کردند که بیشتر از چهار بار در هفته فلفل چیلی می خورند، در حالی که ۳۳،۷ درصد گفتند که هرگز یا به ندرت از آن استفاده می کنند. تحقیقات نشان می دهد که کپسایسین، ماده فعال که باعث تندی فلفل ها می شود، می تواند بر عملکرد پلاکت ها تأثیر بگذارد و سطح قند خون را کاهش دهد.

دانشمندان وضعیت سلامت آن ها را به مدت حدود هشت سال پیگیری کردند. در این مدت، ۱،۳۳۶ نفر از شرکت کنندگان فوت کردند که کمی بیش از یک سوم آن ها به دلیل مشکلات قلبی جان خود را از دست دادند.

چیلی و کپسایسین

اگرچه تحقیقات دیگری نیز فواید فلفل های تند را نشان داده اند، نتایج آن ها کمتر چشمگیر بوده است. یک مطالعه که در چین انجام شد و در سال ۲۰۱۵ در BMJ منتشر شد، بیش از نیم میلیون نفر را به مدت هفت سال پیگیری کرد و نشان داد که کسانی که ۶ تا ۷ روز در هفته غذاهای تند می خورند، ۱۴ درصد کاهش ریسک نسبی مرگ دارن.

خود را بر اساس داده های ۲۲۸۱۱ مرد و زن، بالای ۳۵ سال، از منطقه موزیه در ایتالیا پایه گذاری کردند. شرکت کنندگان جزئیات مربوط به مصرف غذای خود را از طریق پرسشنامه ارائه دادند. در مجموع ۲۳،۴ درصد اعلام کردند که بیشتر از چهار بار در هفته فلفل چیلی می خورند، در حالی که ۳۳،۷ درصد گفتند که هرگز یا به ندرت از آن استفاده می کنند. تحقیقات نشان می دهد که کپسایسین، ماده فعال که باعث تندی فلفل ها می شود، می تواند بر عملکرد پلاکت ها تأثیر بگذارد و سطح قند خون را کاهش دهد.

دانشمندان وضعیت سلامت آن ها را به مدت حدود هشت سال پیگیری کردند. در این مدت، ۱،۳۳۶ نفر از شرکت کنندگان فوت کردند که کمی بیش از یک سوم آن ها به دلیل مشکلات قلبی جان خود را از دست دادند.

چیلی و کپسایسین

اگرچه تحقیقات دیگری نیز فواید فلفل های تند را نشان داده اند، نتایج آن ها کمتر چشمگیر بوده است. یک مطالعه که در چین انجام شد و در سال ۲۰۱۵ در BMJ منتشر شد، بیش از نیم میلیون نفر را به مدت هفت سال پیگیری کرد و نشان داد که کسانی که ۶ تا ۷ روز در هفته غذاهای تند می خورند، ۱۴ درصد کاهش ریسک نسبی مرگ دارن.

اصولی این مطالعه و اپیدمیولوژیست می گوید: «یک حقیقت جالب درباره مطالعه مذکور این است که اثر گذاری چیلی حفاظت بر سلامت افراد، ارتباطی به نوع رژیم غذایی آن ها ندارد؛ به عبارت دیگر، کسی می تواند رژیم مدیترانه ای سالمی داشته باشد و کسی دیگر کمتر به غذای سالم توجه کند، اما برای همه آن ها چیلی اثر محافظتی دارد.»

یونانچو و همکارانش یافته های

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش