نقش موثر هندوانه در پیشگیری از بیماری‌های قلبی- عروقی

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور گفت: بیش از ۵۰ نوع رنگدانه‌های گیاهی از جمله لیکوپن و بتاکاروتن در هندوانه شناخته شده که این میوه با داشتن خاصیت آنتی اکسیدانی در پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان نقش موثری دارد.

بتاکاروتن، آنتی اکسیدانی قوی است که از تولید رادیکال های آزاد در بدن جلوگیری می‌کند و لیکوپن هم یک آنتی‌اکسیدان قوی دیگری است که می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌ها کمک کند.

مینا کاویانی روز چهارشنبه در گفت و گو با خبرنگار علمی ایرنا افزود: هندوانه با داشتن بیش از ۹۰ درصد آب، میوه شیرین و آبداری است که حاوی مقادیر مناسبی از پیش ساز ویتامین A املاحی مانند پتاسیم و برخی ویتامین های گروه B مانند ویتامین B۱، B۲ و نیاسین (ویتامین B۳) است.

وی با اشاره به اینکه هندوانه هرچند میوه ای کم کالری است اما سرشار از فیبر بوده و یک منبع بزرگ از آنتی اکسیدان ها است اظهار داشت: این میوه یک منبع ارزشمند از آنتی اکسیدان هایی است که با کاهش خطر بیماری قلبی و سرطان مرتبط است.

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور ادامه داد: هندوانه در تامین سیترولین نیز موثر است که سلامت رگ های خونی را بهبود می بخشد و منبع ویتامین C و A است، همچنین غنی از پتاسیم و منیزیم است.

کاویانی افزود: تحقیقات نشان داده است که مصرف روزانه آب هندوانه طبیعی (حدود ۱.۵ لیتر یا ٦ لیوان) به مدت ۳ هفته، می تواند موجب افزایش اسید آمینه آرژنین در خون شو د.

وی اظهار داشت: از آنجایی که اسید آمینه آرژنین برای نوزادان، کودکان و بزرگسالانی که دچار بیماری های التهابی

و عفونی حاد شده اند ضروری است و ارتباط مستقیمی با بهبود عملکرد سیستم ایمنی دارد، به نظر می رسد هندوانه یا آب هندوانه طبیعی آن در چنین شرایطی برای بهبود وضعیت سلامت افراد مفید است.

خواب بی‌کیفیت فشار خون را افزایش می‌دهد

مطالعات اخیر محققان دانشگاه آریزونا نشان می‌دهد کم‌خوابی و خواب بی‌کیفیت منجر به افزایش فشار خون می‌شود و این امر سکته مغزی و دیگر مخاطرات قلبی و عروقی را می تواند به دنبال داشته باشد.

بر اساس مطالعات قبلی، کم خوابی و خواب بی‌کیفیت از عوامل بروز سکته مغزی، حمله قلبی و بیماری‌های قلبی عروقی است. گرچه این ارتباط تایید شده، ولی علت آن تا امروز ناشناخته بود.

محققان دانشگاه آریزونا به منظور بررسی خواب بی‌کیفیت و ارتباط آن با بیماری‌های قلبی، ۳۰۰ زن و مرد ۲۱ تا ۷۰ ساله را مورد بررسی دقیق قرار دادند. این افراد سابقه هیچ‌گونه بیماری قلبی نداشتند. فشار خون این افراد به طور مداوم بررسی شد و نتایج نشان داد کم‌خوابی منجر به افزایش فشار خون می‌شود و

فشار خون مهمترین عامل بروز بیماری‌های قلبی و سکته مغزی

است.

فشار خون نیرویی است که توسط جریان خون به دیواره رگ ها وارد می‌شود تا خون در سراسر رگ‌ها و بدن جریان یابد. اگر این نیرو افزایش پیدا کند و در طول زمان ثابت باقی بماند، بدن با مشکلات زیادی روبرو می‌شود. فشار خون مهمترین عامل بروز بیماری‌های قلبی و بیماری‌های قلبی مهمترین عامل مرگ و میر در سراسر جهان است.

۱۱ شب تا ۷ صبح بهترین زمان خواب است. مصرف غذای سبک سه ساعت قبل از خواب، دمای مناسب و عدم استفاده از تجهیزات الکترونیکی در اتاق خواب نقش مهمی در خواب با کیفیت دارد.

بر اساس آمار ۱۵ تا ۲۰ درصد از بزرگسالان آمریکایی دچار اختلال خواب هستند.

دلایلی که نمی‌گذارند چربی‌های دور شکم‌تان آب شوند

در این مطلب برخی از عادات غلط و تعجب آوری که اجازه نمی‌دهد چربی شکمی از بین برود، معرفی شده است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، یک تصور غلط و بسیار رایج این است که هدف قرار دادن عضلات شکم و انجام تمرینات ورزشی متمرکز بر روی این عضلات باعث از بین رفتن چربی شکمی می‌شود در حالی که به گفته متخصصان از بین بردن چربی شکمی نیاز به نظم و انضباط رژیم غذایی برای سوزاندن چربی و تمرینات قدرتی برای تمام بدن دارد نه فقط عضلات شکم.

در اینجا برخی از عادات غلط و تعجب آوری که اجازه نمی‌دهد چربی شکمی از بین برود، بیشتر معرفی شده است:

مصرف نوشیدنی‌های گازدار: مصرف هر گونه نوشیدنی گازدار که منجر به ایجاد نفخ شود، خود راهی برای افزایش چربی شکمی است. به طوری که افرادی که روزانه دو یا چند لیوان نوشابه گازدار می‌نوشند، اندازه دور کمرشان ٦ برابر بیشتر از کسانی است که از این نوشیدنی‌ها پرهیز می‌کنند.

مصرف غذاهای فراوری شده: هر گونه غذای فراوری شده از قبیل: قند و چربی‌های اشباع، باید کنار گذاشته شود؛ اگر واقعا قصد کاهش وزن و از دست دادن چربی شکمی را دارید. غذاهای فراوری شده حاوی مقادیر بالای سدیم هستند که منجر به احتباس مایعات در بدن می‌شوند. همچنین میزان چربی ترانس در هر وعده غذایی باید کمتر از ۰.۵ گرم باشد در حالی که بسیاری مردم بیش از این میزان، چربی ترانس دریافت می‌کنند.

نوشیدن الکل: مصرف مشروبات الکلی به دلیل این که حاوی مقادیر زیادی قند است، خود باعث افزایش دور کمر و چاقی شکمی می‌شود.

پرهیز از ورزش‌های قلبی عروقی: این ورزش‌ها باید برای از بین بردن چربی اضافه شکم انجام شود. تمرینات قلبی عروقی یا هوازی به هر تمرین پیوسته‌ای که قلب شما را به فعالیت وادار کند، برای ۱۵ تا ٦۰ دقیقه ادامه یابد و گروه‌های بزرگ عضلانی شما را از قبیل: عضلات ساق، ران و باسن، درگیر کند (البته در بعضی از ورزش‌ها از قبیل: شنا و اسکی کلیه عضلات بدن در گیر می‌شوند) گفته می‌شود. ورزش‌های معمول قلبی عروقی شامل پیاده روی، دویدن و دوچرخه سواری است. برای انجام این ورزش‌ها نیازی به عضویت در باشگاه‌های ورزشی نیست، ولی گاهی استفاده از بعضی تجهیزات ورزشی دامنه انتخاب وسیع تری در اختیار شما قرار می‌دهد. این‌ها شامل انواع دستگاه‌های استپر، اسکی ثابت، تردمیل، روئینگ (پاروزنی) و... است.

غفلت از تمرینات قدرتی: بزرگترین تصور غلط این است که انجام تمرینات قلبی مهمتر از تمرینات قدرتی است. این در حالی است که تمرینات قدرتی سوخت و ساز بدن را با اضافه کردن عضله افزایش می‌دهد. هر چه بدن شما بیشتر عضلانی باشد، بیشتر کالری می‌سوزانید و بنابراین تمرینات قدرتی به اندازه تمرینات قلبی در اولویت انجام باشد.

پرهیز کامل از چربیها: یک رژیم غذایی غنی از چربی‌های اشباع نشده از جمله آجیل، آووکادو، روغن زیتون و ماهی، برای جلوگیری از تجمع چربی در بدن مفید است و نباید به طور کامل از تمام چربی‌ها اجتناب کرد.

تجربه استرس مزمن: این حالت روانی خود عاملی برای افزایش وزن و افزایش ذخیره چربی شکمی است و آنهم به این دلیل که در حالت استرس به دلیل ترشح هورمون‌های کورتیزول و آدرنال، پرخوری بیشتر صورت می‌گیرد.

اجتناب از کربوهیدرات ها: اگر می‌خواهید چربی شکمی

و یا چربی کلی بدن را از بین ببرید، باید گروه‌هایی از کربوهیدرات‌های پیچیده را به رژیم غذایی خود برای افزایش حجم عضلانی اضافه کنید. تقریبا ٤۵ تا ٦۵ درصد از کالری دریافتی شما باید از طریق کربوهیدرات‌های سالم باشد.

عدم دریافت پروتئین کافی: غذاهای غنی از پروتئین وزن شما را کنترل کرده و هورمون گرلین را که مرتبط با احساس سیری است، فعال نگه می‌دارد.

محرومیت از خواب: کمبود خواب و افزایش وزن، ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. از نظر علمی تایید شده است که ساعات کمتر خواب با افزایش سایز کمر در ارتباط است. محرومیت از خواب میل به مصرف غذاهای پرکالری و پردازش شده را افزایش می‌دهد و سوخت و ساز بدن را کم می‌کند.

اجتناب از نوشیدن چای سبز: اگر شما مشکل در از بین بردن چربی‌های دور کمر و شکم دارید، چای سبز بنوشید. این نوع چای حاوی آنتی اکسیدانی به نام کاتچین است که منجر به سوزاندن بیشتر چربی در طول ورزش می‌شود.

هنگام خرید موادغذایی ارگانیک به چه نکاتی باید توجه کرد؟

یک متخصص صنایع غذایی هشدار داد صرف ادعای فروشنده یک فراورده مبنی بر ارگانیک بودن یک ماده غذایی کافی نیست.

به گزارش بهداشت نیوز به نقل از سلامانه، دکتر آراسب دباغ‌مقدم، متخصص علوم غذا و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به این نکته گفت: «متاسفانه اتفاقی که هر روزه در ایران شاهد تکرار آن هستیم این است که اکثر فروشنده‌ها ادعایی بر ارگانیک بودن محصولات موجود دارند درحالی که برای اینکه مشخص شود ماده غذایی ارگانیک است است یا نه، حتما باید دارای گواهی معتبر با تاریخ انقضای مشخص از شرکت‌های اعتباربخشی باشد و نمانام (لوگوی) مرتبط نیز در بسته‌بندی آنها درج شده باشد.»

وی در ادامه افزود: «در ایران «انجمن ارگانیک ایران» اسامی تولیدکنندگان رسمی محصولات ارگانیک و فروشگاه‌های معتبر این نوع فرآورده‌ها را در سایت خود و نیز مجله «ارگانیک» اعلام و به‌روزرسانی می‌کند و اگر تولیدکننده‌ای ادعای صدور فرآورده ارگانیکش را به اتحادیه اروپا یا آمریکا دارد، باید گواهی مربوط را از اتحادیه اروپا یا وزارت کشاورزی آمریکا دریافت کرده باشد.»

این متخصص صنایع غذایی همچنین یادآور شد: «در تولید غذاهای ارگانیک به چرخه طبیعی منابع، تعادل زیست بوم، تنوع زیستی، عدم استفاده از سموم شیمیایی و کودهای شیمیایی، عدم استفاده از پرتوها، حلال‌های صنعتی و افزودنی های صناعی توجه می‌شود. از این رو، غذاهای ارگانیک لازم است که با استاندارد غذای ارگانیک تولید شوند. این استاندارد (استاندارد ملی ایران به شماره ۱۱۰۰۰) خوشبختانه در ایران هم تدوین و تصویب شده است.»

دکتر دباغ‌مقدم در ادامه تاکید کرد که با توجه به شرایط و مقررات خاص و سخت برای تولید فرآورده‌های ارگانیک، فقط یک تا دو درصد از کل تولید غذای جهان در حال حاضر به صورت ارگانیک صورت می‌گیرد و امکان تولید همه فرآورده‌ها به صورت ارگانیک برای سیر کردن جمعیت کره زمین وجود ندارد.

وی در پایان با تاکید بر اینکه صرف ادعای فروشنده یک فراورده مبنی بر ارگانیک بودن یک ماده غذایی کافی نیست، گفت: «در هنگام خرید فرآورده‌های ارگانیک، باید به درج نمانام (لوگوهای) مناسب و گواهی‌نامه‌های مرتبط روی بسته‌بندی دقت شود و صرف ادعای فروشنده در این زمینه، کافی نیست.»

خواص میوه فیسالیس و فایده‌های مصرف آن

فیسالیس میوه ای خوش طعم و به رنگ نارنجی متمایل به زرد است که خواص دارویی زیادی داشته و در کشورهای اروپایی و آمریکایی از محبوبیت زیادی برخوردار است. در ادامه به معرفی خواص میوه فیسالیس می پردازیم.

فیسالیس میوه استوایی بومی آمازون است که در آسیا و آفریقا یافت می شود و از خواص میوه فیسالیس می توان به خاصیت ضد سرطانی، ضد باکتری و ضد ویروسی آن، تقویت سیستم دفاعی، مدر بودن دم کرده این میوه و نیز خاصیت ضد التهابی و ضدعفونی کنندگی آن اشاره کرد.بافت این میوه شبیه گوجه فرنگی و طعمی مشابه ترکیبی از میوه های توت فرنگی، کیوی، گیلاس و آناناس را دارد.

فیسالیس میوه استوایی بومی آمازون است که در آسیا و آفریقا یافت می شود و از خواص میوه فیسالیس می توان به خاصیت ضد سرطانی، ضد باکتری و ضد ویروسی آن، تقویت سیستم دفاعی، مدر بودن دم کرده این میوه و نیز خاصیت ضد التهابی و ضدعفونی کنندگی آن اشاره کرد. بافت این میوه شبیه گوجه فرنگی و طعمی مشابه ترکیبی از میوه های توت فرنگی، کیوی، گیلاس و آناناس را دارد.

خواص میوه فیسالیس

فیسالیس میوه ای از رده گیاهان تک لپه ای و گروه بادمجان سانان می باشد که دارای ماندگاری زیادی است، به طوری که بدون نگهداری در یخچال می توان تا ۱۰ روز سالم بماند و در صورت نگهداری در یخچال مدت ماندگاری آن به میزان ۲ ماه افزایش خواهد یافت.

میوه فیسالیس سرشار از آنتی اکسیدان ها و انواع ویتامین های P،C،E،A،F است و نیز دارای مواد معدنی مانند آهن، فسفر، منیزیم و پتاسیم می باشد. همچنین مصرف این میوه بدن انسان را در برابر بیماری هایی چون سرطان، سکته قلبی، پروستات، آسم و آلرژی حفظ می کند. ضمن اینکه خاصیت ضد التهابی و ضد عفونی کنندگی آن به درمان بیماری های پوستی می تواند کمک کند. جدا از خواص درمانی فیسالیس، می توان از برگ ساقه های آن دم نوش تهیه کرده که برای درمان آسم بسیار مؤثر است. برگ های این میوه برای درمان هپاتیت، روماتیسم و ناراحتی کبدی مفید می باشد.

یکی دیگر از خواص میوه فیسالیس خاصیت ضد سرطانی، ضد باکتری و ضد ویروسی بودن آن است و موجب تقویت سیستم دفاعی بدن می شود، همچنین در حفظ شادابی و طراوت پوست و نیز تقویت قوای جنسی موثر است. ویتامین P موجود در این میوه به جذب ویتامین C کمک کرده و سیستم ایمنی را تقویت می کند.

برخی از ویتامین های موجود در این میوه به فرآیند سوخت و ساز بدن کمک می کند و نیز این میوه دارای فیبر است که برای کاهش کلسترول خون مفید می باشد.

توصیه‌هایی برای اینکه بیشتر سبزیجات بخورید

سبزیجات بخشی از رژیم غذایی سالم‌اند که مواد مغذی فراوانی دارند. مصرف سبزیجات حتی می‌تواند از برخی از بیماری‌های پیشگیری کند.

برترین ها: تغییر عادت می‌تواند کار سختی باشد و نیاز به صبر و سازگاری و تلاش دارد. اما اگر این تغییر به نفع سلامتی باشد باید هر کاری که لازم است انجام دهیم تا هر چه زودتر آن را به عمل برسانیم. برای رسیدن به این منظور، نکات و توصیه‌هایی برای‌تان داریم تا بتوانید بیشتر سبزیجات بخورید.

چرا باید بیشتر سبزیجات بخورید؟

سبزیجات بخشی از رژیم غذایی سالم‌اند که مواد مغذی فراوانی دارند. مصرف سبزیجات حتی می‌تواند از برخی از بیماری‌های پیشگیری کند.

سبزیجات علی رغم فوایدی که دارند معمولا در خانه‌ها حضور کم رنگی سر میز غذا دارند. چرا اینطور است؟ شاید به این دلیل که غذاهای کنسروی یا صنعتی غذاهایی هستند که سریع‌تر از سبزیجات آماده‌ی خوردن می‌شوند. اگر بچه‌هایی در خانه دارید خیلی مهم است که از همین سنین پایین آن‌ها را به خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها عادت بدهید. شما باید از غذای کودک به عنوان راهی برای کشف تمام مزه‌ها و رایحه‌ها که انواع غذا ارائه می‌دهد استفاده کنید. با آشنا کردن بچه‌ها با انواع سبزیجات در همان سنین کودکی می‌توانید شرایطی فراهم کنید که بعدها تغذیه‌ی سالم‌تری داشته باشند و این رژیم غذایی سالم را تا بزرگسالی با خود حفظ کنند.

خوردن سبزیجات به معنی رژیم گرفتن یا گیاهخوار شدن نیست، بلکه برای داشتن احساس سلامتی و تندرستی نیاز دارید که خوردن سبزیجات را تبدیل به یک عادت غذایی کنید.

شما باید روزانه ٤۰۰ گرم سبزیجات برگ سبز مصرف کنید (درصورت امکان خام). شاید به نظر مقدار زیادی برسد، اما می‌توانید با مقدار کم شروع کرده و تدریجا مصرف‌تان را افزایش دهید. خودتان خواهید دید که با شروع این عادت (با حداقل مقدار توصیه شده) بدن‌تان مقدار بیشتری از شما طلب خواهد کرد.

رسپی‌های‌تان را تغییر دهید

غذاهایی که معمولا درست می‌کنید و هر روز می‌خورید می‌توانند کاملا تغییر کنند و مقدار بیشتری سبزیجات در تهیه‌ی آن‌ها به کار ببرید. مثلا می‌توانید به کوفته ریزه‌های‌تان هویج اضافه کنید، به پاستای‌تان بروکلی اضافه کنید، برای لازانیا از لایه‌هایی از بادمجان هم استفاده کنید و یا حتی می‌توانید با اسفناج و قارچ و بروکلی، املتی خوشمزه درست کنید.

در شروع روز سبزیجات بخورید

چه کسی گفته که همراه صبحانه فقط باید میوه بخورید؟ هر چند میوه هم غذای سالمی است، اما می‌توانید سبزیجات نیز در کنار صبحانه مصرف کنید. مثلا می‌توانید چند برش خیار و گوجه فرنگی، آب کرفس با هویج و یا املتی از برگ‌های اسفناج همراه صبحانه میل کنید. اگر روزتان را با میوه و سبزی شروع کنید، تامین مقدار مواد مغذی مورد نیاز بدن‌تان بسیار ساده‌تر خواهد شد.

سبزیجاتی بخرید که نمی‌شناسید

این بار که به تره بار رفتید حتما سراغ سبزیجاتی بروید که هرگز قبلا نخورده‌اید. لازم نیست یک کیلو از آن‌ها بخرید، فقط قدری بخرید که بتوانید طعم و مزه‌ی آن‌ها را در خانه امتحان کنید. این کشف، سورپرایز بزرگی برای‌تان خواهد بود. تنوع دادن به سبزیجاتی که استفاده می‌کنید فواید زیادی دارد، و یکی از آن‌ها این است که خواص جدیدی نصیب‌تان می‌شود. ضمنا از مدام یک چیز را خوردن دلزده نخواهید شد .

سوپ و اسموتی درست کنید

ما معمولا در فصل زمستان بیشتر هوس غذاهای پُرکالری‌تر و سنگین‌تر را می‌کنیم، چون نیاز به غذایی داریم که وقتی از سرمای بیرون به خانه برمی‌گردیم بتوانیم خودمان را گرم کنیم و انرژی خوبی بگیریم. آیا راهی بهتر از یک سوپ سبزیجات خوشمزه سراغ دارید؟ البته منظور ما سوپ‌های آماده نیست، بلکه سوپ‌هایی شبیه سوپ مادربزرگ‌ها را می‌گوییم!

در فصل تابستان هم می‌توانید اسموتی‌های خوشمزه با سبزیجات خام یا پخته شده تهیه کنید. حتی می‌توانید مقداری میوه نیز با آن میکس کنید. سبزیجات برگ داری که برای اسموتی واقعا مناسبند شامل هویج، چغندر، کرفس، اسفناج و گوجه فرنگی می‌شوند.

سبزیجات را در دسترس و جلوی چشم بگذارید

درست است که یخچال‌ها فضای مخصوصی برای نگهداری مناسب از میوه‌ها و سبزی‌ها دارند، اما جلوی چشم‌تان نیستند. اگر کسی نداند یا نبیند که داخل یخچال میوه و سبزی هست چطور می‌تواند سراغش برود؟ یک ایده‌ی خوب این است که حداقل مقداری از این میوه و سبزی را بیرون یخچال و جلوی دید قرار دهید.

افرادی که تصور می‌کنند گیاهخوارها فقط کاهو و کرفس و گوجه فرنگی می‌خورند اشتباه می‌کنند. میلیون‌ها رسپی وجود دارد که می‌توانید برای مصرف بیشتر سبزیجات از آن‌ها استفاده کنید. پاته کدو حلوایی، همبرگر عدس و چغندر، لازنیای بادمجان و ....، دنیای از انتخاب‌ها پیش روی شماست.

از سبزیجات به عنوان همراه غذا استفاده کنید

اگر عاشق گوشت گوساله و مرغ و ماهی هستید می‌توانید از سبزیجات به عنوان ساید دیش بهره ببرید. سالاد همیشگی و خسته کننده را فراموش کنید و به دنبال ایده‌های جدید و جالب باشید!

اسنک‌های سالم تهیه کنید

یک راه بسیار خوب دیگر برای بیشتر سبزیجات خوردن و ضمنا اجتناب از اسنک‌های شور و ناسالم این است که همیشه خلال‌های هویج، کرفس و یا حلقه‌هایی از خیار و فلفل دلمه‌ای و ... در دسترس داشته باشید.

دو علت نازک شدن موهای سر که نمی‌دانستید

با آب داغ دوش نگیرید؛ گرمای زیاد باعث خشکی و شکنندگی مو و در نهایت منجر به ایجاد موخوره می‌شود. آب داغ، روغن طبیعی مو را از بین می برد که این امر موجب آسیب و ریزش مو می شود.

به گزارش بهداشت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، با آب داغ دوش نگیرید؛ گرمای زیاد باعث خشکی و شکنندگی مو و در نهایت منجر به ایجاد موخوره می‌شود. آب داغ، روغن طبیعی مو را از بین می برد که این امر موجب آسیب و ریزش مو می شود.

بازی کردن با موها هم از حمله

دلایل نازک شدن موها است؛ اگر جزو کسانی هستید که در تنش و اضطراب با موهای تان بازی می‌کنید و آن را دور انگشتان تان می پیچانید باید بدانید این کار منجر به نازک شدن و آسیب رساندن به مو می شود؛ یا با موهای تان بازی نکنید یا مجبورید با سر بدون مو زندگی کنید