14.qxd 4/12/2020 2:51 Page 1

چرا نباید در زمان شیوع کرونا؛ سوسیس و کالباس مصرف کرد؟

یک متخصص تغذیه گفت: در روزهای کرونایی نباید از غذاهای پرچرب مانند سوسیس کالباس و ... استفاده کرد.

خدیجه رحمانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان درباره مصرف نکردن غذاهای چرب مانند سوسیس و کالباس در روزهای کرونایی گفت: در این روزها رعایت رژیم غذایی سالم از اهمیت زیادی برخوردار است و نباید از غذاهای پرچرب مانند سوسیس، کالباس و ... استفاده کرد.

او افزود: تقویت سیستم ایمنی بحثی جدی است که با مصرف غذاهای مناسب و الگوهای غذایی موثر و متعادل باید رعایت شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به الگوی غذایی مناسب اظهار کرد: رعایت الگوی غذایی مناسب و متعادل به ۴ گروه اصلی تقسیم می‌شود که هر ۴ گروه باید در رژیم غذایی روزانه با توجه به شرایط کرونا مورد استفاده قرار بگیرد.

سبزیجات و میوه جات تازه

رحمانی ادامه داد: سبزیجات و میوه جات جزء گروه اول از مواد غذایی هستند که حتما باید روزانه به خصوص در وضعیت کرونا ۵ واحد یعنی ۳ واحد سبزی و دو واحد میوه مصرف شوند.

پروتئین

او افزود: گوشت و پروتئین در دسته دوم لیست موادغذایی قرار می‌گیرد؛ چرا که ترکیبات اصلی ایمنی ساختمان بدن را بیشتر پروتئین می‌سازد؛ بنابراین دریافت این مواد مغذی یکی از مهم‌ترین اصول اصلی تغذیه‌ای سالم است که شامل انواع گوشت ها، حبوبات، تخم مرغ و ... است که باید روزانه آن‌ها را رعایت کرد.

نان و غلات

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: نان و غلات در گروه سوم برنامه غذایی قرار می‌گیرد که تامین کننده انرژی است که بیشتر تاکید می‌شود از غلات سبوس دار یا نان‌هایی که از غلات کامل تهیه می‌شوند، استفاده گردد.

رحمانی اظهار کرد: توصیه می‌شود به هیچ عنوان افراد از غذاهای حاوی نشاسته و آرد سفید استفاده نکنند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره مضرات آرد سفید گفت: آرد سفید از نظر ریزمغذی‌ها تهی بوده و نباید آن‌ها را مصرف کرد؛ چرا که هیچ فایده و عملکرد مثبتی برای تقویت سیستم ایمنی بدن نخواهند داشت.

لبنیات

رحمانی افزود: لبنیاتی مانند شیر، پنیر و ماست در گروه چهارم مواد غذایی ضروری و مورد نیاز روزانه بدن قرار می‌گیرند که کم چرب بودن آن‌ها بهترین نوع لبنیات برای مصرف است؛ چرا که لبنیات مواد مغذی بسیار زیادی را به بدن خواهد رساند و سیستم ایمنی بدن را قوی خواهد کرد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: برای مصرف ماست و پنیر باید حتما کم‌چرب بودن، کم نمک بودن و پربیوتیک بودن آن‌ها را تهیه و خریداری کرد.

رحمانی درباره مصرف روزانه روغن‌ها گفت: علاوه بر ۴ گروه اصلی از موادغذایی که بدن باید آن‌ها را به صورت روزانه دریافت کند مصرف روغن هم به میزان بسیار محدود برای بدن ضروری و لازم است.

او افزود: توصیه می‌شود برای مصرف روغن‌ها نوع چربی‌های مایع آن را خریداری کرد و از تهیه چربی‌های جامد به صورت جدی پرهیز شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: پخت و پز غذاها باید به صورتی باشد که زود هضم و جذب بدن شوند؛ بنابراین باید از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده در روغن فراوان یا زیاد پرهیز شود. رحمانی گفت: مصرف روغن زیاد باعث می‌شود تا روغن در رگ‌ها نفوذ و رسوب پیدا کند و با افزایش چربی بدن بیماری‌های قلبی - عروقی و افزایش فشار خون را به همراه دارد که در روزهای کرونایی آسیب آن‌ها جدی‌تر و بیشتر است.

او افزود: توصیه می‌شود بانوان هنگام پخت غذا به هیچ عنوان قوطی روغن را با ظرف خالی نکنند؛ بلکه با استفاده از قاشق برای هر فرد به میزان دو قاشق غذاخوری در طول روز از روغن استفاده کنند.

فواید ویتامین k که نمی‌دانید

ویتامین k برای سلامت و تقویت سیستم ایمنی بدن اهمیت بالایی دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ویتامین K یک ویتامین محلول در چربی است که در دو نوع K۱ و K۲ وجود دارد و برای انعقاد خون، سلامت استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان ضروری است.

ویتامین K۱ در منابع گیاهی از جمله جعفری، کلم، اسفناج، بروکلی، هویج بلوبری، کدو حلوایی، چای سبز، گوجه فرنگی، کرفس، لوبیا سبز، شلغم و کاهو یافت شده و در انعقاد خون نقش مهمی دارد.

ویتامین K۲ که در منابع حیوانی مانند مرغ، تخم مرغ، پنیر و سویای خمیر شده با باکتری‌ها یافت می‌شود برای جلوگیری از رسوب کلسیم در عروق و سلامت قلب و عروق موثر است. K۲ توسط بعضی باکتری‌های موجود در دستگاه گوارش انسان نیز تولید می‌شود. کمبود این ویتامین می‌تواند باعث اختلال در سیستم انعقاد خون شود.

میزان مورد نیاز این ویتامین بر اساس سن و جنس متفاوت است. از آنجا که این ویتامین محلول در چربی است، برای جذب بهتر آن در بدن باید آن را به همراه غذاهای حاوی چربی مصرف کرد. مهم‌ترین فایده این ویتامین جلوگیری از خون ریزی ناشی از بیماری‌های هموفیلی، کبد، زردی و زخم معده و هم چنین درمان خون ریزی‌های ناشی از استفاده طولانی مدت از آسپرین‌ها و آنتی بیوتیک‌ها است. این ویتامین در پیشگیری از ایجاد سنگ کلیه، پوکی استخوان، دیابت و بیماری‌های کبدی موثر است.

مصرف آنتی بیوتیک‌ها باعث از بین رفتن باکتری‌های مولد ویتامین K در روده هستند جذب نشدن چربی‌ها در روده و بیماری‌های کبدی از عوامل ایجاد کمبود ویتامین K در بدن هستند.

نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند ویتامین K را از شیر مادر دریافت می‌کنند، اما به نوزادانی که با شیر مصنوعی تغذیه می‌شوند و زیاد دچار خون ریزی می‌شوند، باید آب پرتقال، آب گوجه فرنگی و آب حبوبات سبز داده شود تا کمبود ویتامین K در بدنشان جبران شود. اشعه ایکس، اشعه رادیواکتیو و آلودگی هوا از عوامل کاهش ویتامین K در بدن هستند.

جلوگیری از پوکی استخوان

پس از ۵۰ سالگی با کاهش غلظت استخوان‌ها به خصوص در زنان، احتمال پوکی استخوان وجود دارد.

کاهش لخته سازی خون

زمانی که زخمی در بدن ایجاد می‌شود برای جلوگیری از خون ریزی، خون به طور طبیعی لخته می‌شود. نقش ویتامین k تنظیم لخته سازی خون با انتقال کلسیم به بدن است. ویتامین k۲ به بهبود اختلالات خونی نیز کمک می‌کند.

جلوگیری از خون ریزی داخلی

ویتامین k باعث کاهش خون ریزی کبد و کاهش تاثیرات بلند مدت مصرف آنتی بیوتیک‌ها و آسپرین می‌شود. در برخی موارد نیز کمبود این ویتامین باعث انسداد و ورم روده بزرگ و مشکلات کولون می‌شود.

جلوگیری از انسداد صفرا

مصرف آنتی بیوتیک‌ها در طولانی مدت می‌تواند منجر به التهاب روده انسداد صفرا، سلیاک و آماس شود. برای جلوگیری از ایجاد این مشکلات باید از کاهش ویتامین k بدن جلوگیری کرد.

مراقبت از سیستم ایمنی

ویتامین k باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامت سیستم گوارشی می‌شود؛ بنابراین باید روزانه از منابع غذایی حاوی ویتامین k استفاده کرد.

تنظیم قند خون

غده پانکراس که حاوی مقدار زیادی ویتامین k است، در بدن انسلین ترشح می‌کند که منجر به کنترل سطح قند خون می‌شود.

پیشگیری از سرطان

ویتامین k باعث جلوگیری از ابتلا به سرطان‌های روده، پروستات، معده بینی و دهان می‌شود.

سلامت قلب

ویتامین k با کاهش فشار خون و جلوگیری از رسوب خون در رگ‌ها به سلامت قلب به خصوص پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته قلبی کمک می‌کند.

نشانه‌های کمبود ویتامین k چیست؟

دوره‌های قاعدگی سنگین، ترشح از بینی یا لثه، خون ریزی دستگاه گوارش کبودی، خون در ادرار و خون ریزی بیش از حد از جای زخم از علائم کمبود ویتامین k در بدن هستند.

برای مصرف مکمل‌های ویتامین k با پزشک خود مشورت کنید و از مصرف بی رویه آن‌ها پرهیز کنید.

تسکین دردهای مفصلی با یک دمنوش گیاهی خانگی

دمنوش هایی هستند که می‌توانند درد مفاصل را که بر اثر ساییدگی بوجود می‌آید، تا حدی کاهش دهند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، اگر شما هم از درد مفصل رنج می‌برید و شب‌ها هنگام خواب دچار درد استخوان می‌شوید یا بیماری هایی، چون آرتروز مفاصل و آرتریت روماتوئید هر از چند گاهی به سراغتان می‌آید با استفاده از یک دمنوش گیاهی می‌توانید این دردها را از بین ببرید.

البته داروهای متعددی برای درمان انواع دردها عرضه می‌شوند که همگی دارای عوارض جانبی مختلفی هستند، اما این نوشیدنی فوق العاده ، بدون کوچکترین عارضه‌ای، درد مزمن عضلات را از بین برد.

مواد لازم برای تهیه این دمنوش خانگی

-پنج الی شش عدد هویج

-یک دوم قاشق چایخوری فلفل سیاه

-حدود ۲ سانتی متر ریشه زنجبیل تازه و یک سانتی متر ریشه زردچوبه

همه این مواد را با همدیگر در مخلوط کن بریزید و تا زمان بدست آمدن یک ترکیب یک‌دست، آن‌ها را با هم مخلوط کنید. ترکیب بدست آمده را باید قبل از وعده‌های غذایی صبحانه، ناهار و شام مصرف کرد. در این داروی خانگی انواع مواد مغذی برای نگه داشتن سلامت بدن نهفته است؛ موادی که التیام دهنده دردهای عضلانی در اندام‌های مختلف بدن است.

محققان پزشکی توصیه می‌کنند در صورت ابتلا به هر بیماری مزمن مقاوم به درمان، قبل از استفاده از درمان‌های خانگی حتماً با پزشک متخصص مشورت کنید زیرا بعضی ترکیبات در داروهای گیاهی می‌توانند باعث اختلال در عملکرد داروی‌های شیمیایی و یا شدت یافتن علائم برخی بیماری‌ها بشوند.

در درمان بیماری‌های التهابی مزمن باید از روش‌های درمانی بهره ببرید که مانع از سفتی و سختی استخوان‌ها و مفاصل شوند. از طرفی خوردن مواد لبنی و مواد خوراکی حاوی عناصر غضروف‌ساز هم می‌تواند منجر به تحریک استخوان سازی و رشد سلول‌های مولد استخوان و غضروف در بدن و کم شدن علائم بیماری شود.

مصرف چه مقدار شکلات تلخ در لاغری تاثیرگذار است؟

مصرف شکلات تلخ تا حدودی برای از بین بردن چربی‌های اضافی بدن مفید است، اما زیاد خوردن آن باعث بروز بیماری خواهد شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شکلات یکی از پرطرفدارترین خوراکی‌ها مخصوصا برای کودکان و افراد میانسال است. متخصصان تغذیه از تمام شکلات‌های موجود در دنیا مصرف شکلات تلخ را به علت فواید زیاد آن توصیه می‌کنند و این نوع شکلات بر خلاف تصور عامه برای کاهش وزن و لاغری توصیه می‌شود. شکلات در طعم ها درصدها و رنگ‌های مختلفی تولید می‌شود و این امر به خاطر داشتن طرفداران مخصوص به خود است. هر درصد از شکلات با مقدار متفاوتی شکر تولید می‌شود که به همین منظور درصدهای بالای آن به همه افراد توصیه نمی‌شود و بهتر است قبل از مصرف آن با پزشک مربوطه مشورت کنید.

مهم‌ترین رمز سلامت انسان داشتن وزن ایده آل و مناسب است، اما نه به هر قیمتی بسیاری از افراد چاق به منظور کاهش وزن یا رسیدن به هیکل ایده آل با الگوبرداری از رژیم‌های نادرست و پر خطر سلامت جسمانی خود را به خطر انداخته و ممکن است علاوه بر چاقی به بیماری‌های دیگری از جمله دیابت و فشارخون مبتلا شوند.

برای مثال اکثر افراد جامعه در دوران رژیم خود برنج و نان را کامل از برنامه غذایی حذف کرده و خوراکی‌های دیگر مانند روغن زیتون یا شکلات تلخ را به طور مکرر روزانه استفاده می‌کنند. اما مصرف این مواد خوراکی علاوه برفواید مضراتی دارد که در ادامه می‌خوانید.کوروش صمد پور متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک درباره کاهش وزن گفت: امروزه تعداد زیادی از افراد برای کاهش چربی‌های اضافی بدن و رسیدن به وزن مطلوب به متخصصان تغذیه و رژیم درمانی مراجعه می‌کنند.او افزود: ما متخصصان تغذیه و رژیم درمانی برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند الگو برداری از تغذیه مناسب و فعالیت‌های ورزشی را توصیه می‌کنیم.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: متاسفانه اکثر بیمارانی که قصد کاهش وزن دارند فکر می‌کنند که می‌توانند در طول هفته یا در طول روز روغن زیتون را به علت فواید موثر و مفید آن مصرف کنند اما باید بدانند که هر چیزی باید به اندازه مصرف شود تا برای بدن انسان ضرری نداشته باشد.

شکلات تلخ را به اندازه مصرف کنید

صمدپور درباره فواید شکلات تلخ به منظور کاهش وزن و رسیدن به وزن مطلوب گفت: مصرف مقدار کم شکلات تلخ به علت فواید آنتی اکسیدانی زیادی که دارد برای افراد توصیه می‌شود، اما مصرف زیاد آن باعث افزایش وزن و بروز سلول‌های چربی اضافی در بدن خواهد شد.صمدپور در پایان گفت: شکلات‌هایی که حاوی کاکائوی خالص هستند مانند شکلات‌های تلخ برای سیستم قلبی- عروقی مفید هستند، اما حتما باید به یاد داشته باشیم که گاهی اوقات مصرف زیاد آن می‌تواند اثرات مفید را به اثرات مضر تبدیل کند.

نرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با کلینیک درباره مصرف شکلات تلخ برای کاهش یا از بین بردن سلول‌های چربی گفت: شکلات‌هایی که به منظور کاهش وزن مصرف می‌شوند باید تلخی آن‌ها حتما ۸۵ درصد بوده و با وزن ۳۰ گرم مصرف شوند.او افزود: طبق مطالعات گوناگون علمی توسط متخصصان تغذیه و رژیم درمانی فلوروئیدهای موجود در شکلات‌های تلخ به علت خواص آنتی اکسیدانی باعث سرکوب یا کاهش اشتها می‌شود.

جوزدانی در پایان گفت: تحقیقات نشان داده است؛ افرادی که به صورت مداوم روزانه ۳۰ گرم شکلات تلخ بالای ۸۵ درصد مصرف می‌کنند نسبت به افراد دیگر میزان دریافت انرژی و کالری شان کاهش پیدا کرده است.

چه کسانی نباید قارچ مصرف کنند؟

یک متخصص طب سنتی گفت: قارچ دارای خواص آنتی اکسیدانی بالایی است، اما بعضی افراد نباید آن را مصرف کنند.

محمد رضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران؛ درباره فواید قارچ گفت: طبع قارچ در طب سنتی ایران سرد و تر است و انواع مختلفی دارد که بعضی از آن‌ها سمی هستند.

او افزود: با توجه به اینکه قارچ به صورت خودرویش در طبیعت وجود دارد تشخیص نوع سمی آن از غیر سمی بسیار اهمیت دارد. شکل ظاهری بعضی قارچ های سمی با قارچ های خوراکی شباهت زیادی دارد بهتر است از تماس و مصرف قارچ‌های که در طبیعت می‌رویند پرهیز شود حتی تماس پوستی با برخی قارچ ها می‌تواند حساسیت شدید ایجاد کند.

حاجی حیدری در مورد نحوه تشخیص قارچ خوراکی اظهار کرد: امروزه قارچ‌های خوراکی دارای مجوز بهداشتی که در کارگاه‌های پرورش قارچ خوراکی تولید می‌شود و برای مصرف در بازار و مغازه‌ها عرضه می‌شود.

ویتامین های قارچ را جدی بگیرید

این متخصص طب سنتی با اشاره به ارزش تغذیه‌ای قارچ اظهار کرد: قارچ علاوه بر خواص و ارزش غذایی خاصیت آنتی اکسیدانی بالایی داشته و همچنین دارای مواد معدنی مانند فسفر، آهن، سلنیوم و ویتامین‌های مختلف مانند نیاسین، تیامین و فولات است.

او ادامه داد: به طور کلی قارچ ها باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند که علاوه بر خواص غذایی و دارویی بعضی از قارچ ها مانند قارچ گانودرما به عنوان یک گیاه دارویی اثرات پیشگیری و درمانی مختلفی مانند کاهش قند خون و درمان حساسیت دارند.

حاجی حیدری درباره مصرف قارچ گفت: از دیدگاه طب سنتی در مصرف قارچ نباید زیاده روی کرد، زیرا دیر هضم و نفاخ می‌باشد و خصوصا افرادی که مشکلات گوارشی مثل نفخ معده و سردی معده و سو هاضمه دارند استفاده از قارچ را محدود کرده و با مصلح آن یعنی خردل مصرف کنند.

بعد از مصرف قارچ نوشیدن آب ممنوع

او تصریح کرد: مصرف طبخ شده قارچ با شوید، روغن کنجد و آویشن عوارض گوارشی را کاهش می‌دهد و توصیه شده است تا از نوشیدن آب بعد از خوردن قارچ به شدت پرهیز شود.

حاجی حیدری در پایان گفت: ناگفته نماند که بعضی قارچ‌ها سم آفلاتوکسین تولید می‌کنند که مواد غذایی مانند پسته، ذرت و بادام زمینی و لبنیات را گاها آلوده می‌کند و وجود مقدار آن در حد مجاز و مشخص مشکلی را برای مصرف کنندگان ایجاد نمی‌کند.

اشتباهات رایج در شانه کردن موها

یک متخصص پوست، مو و زیبایی گفت: افراد هنگام شانه کردن موهای خود از روش‌های نادرستی استفاده می‌کنند که بسیار آسیب‌زا است.

امیر هوشنگ احسانی متخصص پوست، مو و زیبایی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: برس زدن اشتباه موها منشاء بسیاری از مشکلات موهای افراد است.

او تصریح کرد: افرادی که دارای موهای فر هستند باید بلافاصله بعد از استفاده از نرم کننده مو به آرامی هر چه تمام با شانه گره‌های مو ها را باز کنند؛ همچنین استفاده از برس روی مو خشک و فر باعث ایجاد وز می‌شود.

احسانی ادامه داد: کسانی که دارای موهای مرطوب هستند باید بدانند هنگامی که موهایشان خیس است به هیچ عنوان از برس استفاده نکنند؛ زیرا موی مرطوب شکننده‌تر از موی خشک است و طی کشیده شدن شانه و برس آسیب خواهد دید.

این متخصص پوست، مو و زیبایی افزود: برس زدن بیش از حد موها ممنوع است و افراد باید بدانند حدود ۳ تا ۴ بار برس زدن در روز برای حفظ سلامتی و ظاهر مو کافی است. پس در این کار افراط نکنید زیرا هر چه تعداد برس کشیدن افزایش پیدا کند احتمال آسیب بیشتر می‌شود.

این متخصص پوست مو و زیبایی بیان کرد: افراد ممکن است هنگام شانه زدن موهایشان دچار گره شود در این مواقع افراد باید به کمک انگشتان دست گره‌های ایجاد شده بر روی مو را به آرامی باز کنند. او در پایان توصیه کرد: اگر گره‌های بزرگ روی موها ایجاد می‌شود و افراد نمی‌توانند با انگشتان دست آن‌ها را باز کنند می‌توانند از محصولات مخصوص گره باز کن استفاده کنند که برای موهای بلند اسپری، موهای متوسط لوسیون و برای موهای کوتاه کرم مخصوص گره کاربرد دارد.