

رژیم های غذایی نامطمئن چه بلایی
سرتان می آورد؟

یک متخصص تغذیه در خصوص عوارض استفاده از رژیم های غذایی نامطمئن توضیحاتی ارائه کرد. فریبرز سلطانی متخصص تغذیه در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران چون، در خصوص عوارض رژیم غذایی نامناسب اظهار کرد: این روزها با گستردگی فضای مجازی دریافت رژیم درمانی یک امر ساده محسوب می شود، اما همین برنامه ریزی به ظاهر ساده در صورتی که ناشیانه باشد می تواند سلامت افراد را به خطر بیاندازد.

او بیان کرد: عادات بد غذایی همانند کم خوری و یا پرخوری بیش از اندازه، عدم دریافت مواد مورد نیاز بدن و همچنین ترکیب غذاهای فرآوری شده با انواع نوشیدنی های گازدار بی اساس، از ارزش تغذیه ای غذا می کاهد و همین امر می تواند سبب به وجود آمدن عوارض رژیم های غذایی کاذب در افراد شود. این متخصص تغذیه افزود: عدم دریافت و یا کاهش انواع ویتامین ها کربوهیدرات ها و پروتئین ها از عوارض رژیم های غذایی نامعتبر است و به مراتب علاوه بر کاهش وزن شادلی افراد را از بین برده و مشکلاتی از قبیل پوکی استخوان، پوسیدگی دندان، ریزش مو، افسردگی و اختلال لشها را در پی خواهد داشت.

سلطانی در ادامه یادآوری کرد: اگر افراد تمایلی به فرارگیری در برنامه های بلند مدت یک پزشک متخصص ندارند توصیه می شود، راهکارهای ساده و قابل اعتماد رژیمی های غذایی را در جدول روزانه خود بگنجانند و توجه داشته باشند در جدول گروه های غذایی تا حدودی از گروه های مفید غذایی از جمله گوشت، سبزیجات، آب، و میوه به مقدار کافی استفاده کنند.

اثرات مخرب فست فودها بر سلامت بدن



فست فودها اثرات مخربی بر سلامت بدن می گذارند، به همین دلیل باید در مصرف آنها بیشتر احتیاط کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران چون، امروزه خوردن فست فودها و خرید غذاهای بیرون بر به بخشی از عادت غذایی ما تبدیل شده است که مصرف مداوم این غذاها مضرات بسیاری برای سلامت ما به همراه دارد. بنابراین با توجه به اثرات مخرب فست فودها بر سلامت بدن، باید در مصرف آنها بیشتر احتیاط کرد.

مصرف فست فود با بدن چه می کند؟

- اختلال در دستگاه گوارش: فست فودها سرشار از کربوهیدرات هستند. وقتی این غذاها وارد بدن می شوند قند حاصل از آنها وارد خون می شود و قند خون افزایش پیدا می کند. از جمله بیماری های گوارشی که طرفداران فست فود را تهدید می کند می توان به نفخ، سوء هاضمه، رفلاکس معده، سرطان معده و سرطان روده بزرگ اشاره کرد.

- دستگاه تنفسی: کالری اضافه در این مواد غذایی موجب چاقی می شود. خطر بیماری تنفسی به واسطه فست فود در کودکان بیشتر است. پژوهش ها نشان داده کودکانی که در هفته سه بار فست فود می خورند بیشتر از دیگران در خطر ابتلا به مشکلات تنفسی قرار می گیرند.

- اختلال در روند باروری افراد: مواد موجود در فست فودها می تواند در باروری شما تاثیر گذار باشد. این مواد عملکرد هورمون ها را دچار اختلال می کند و موجب بروز مشکل در روند تولید مثل می شود. در زنان باردار مصرف بیش از حد فست فود باعث ایجاد بیماری های روحی و جسمی در جنین می شود.

- تاثیر بر پوست: غذاهای چرب مثل فست فودها باعث بروز جوش های پوستی می شود که نتیجه کربوهیدرات بالا در فست فودها است.

کودکانی که فست فود زیاد مصرف می کنند بیشتر در معرض آگزمای پوستی قرار می گیرند.

- تاثیر روی سیستم عصبی: افرادی که فست فود مصرف می کنند نسبت به دیگران ۵۱ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار می گیرند.

- ابتلا به بیماری قلبی - عروقی: وجود نمک و چربی در فست فودها باعث بالا رفتن فشار خون می شود و ابتلا به بیماری قلبی- عروقی را افزایش می دهد.

- بیماری های دهان و دندان: معمولاً به همراه فست فودها نوشابه گازدار هم استفاده می شود که حاوی اسید و قند بالایی هستند و مصرف آنها پوسیدگی دندان و فرسایش مینای دندان ها را به دنبال دارد.

از جمله راه های مناسب در استفاده از فست فودها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- استفاده از گوشت سفید به جای گوشت قرمز
- استفاده کمتر از سوسیس و کالباس
- استفاده کمتر از سس های مایونز
- حذف نوشابه گازدار و استفاده از آب و دوغ
- طرز تهیه فست فودهای خانگی و سالم

فعالیت بدن بعد از توقف مصرف فست فود

۱- کاهش بیماری قلبی: چربی و سدیم زیاد فست فودها باعث بیماری قلبی می شود اگر مصرف فست فود را قطع کنیم احتمال ابتلا به بیماری قلبی کمتر می شود.

۲- تقویت حافظه و توانایی یادگیری بیشتر: افراد پس از مدت ها مصرف مکرر فست فود دچار از دست دادن حافظه و افت توانایی شناختی می شوند. یک پژوهش استرالیایی نشان می دهد دانش آموزانی که فست فود می خورند گرفتار کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. آنها در مدرسه بیشتر دچار مشکل می شوند و در درس هایی مانند املا و قرائت ضعف دارند و رفتارهای مناسبی از

علائم و عوارض مصرف ناکافی سبزیجات

مهمی در تنظیم خلق و خو دارند. برخی مطالعات حاکی از آن است که بین رژیم غذایی و خلق و خو ارتباط وجود دارد و رژیمهای غذایی حاوی میزان کمی از میوه ها و سبزیجات خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می دهند.

احساس گرسنگی: مصرف میزان کافی از سبزیجات کمک می کند تا فرد برای مدت زمان بیشتری احساس سیری داشته باشد و بدن انرژی مورد نیاز خود را حفظ کند. همچنین خودداری از مصرف کافی سبزیجات باعث می شود فرد میل

بیشتری به مصرف مواد غذایی ناسالم داشته باشد. آسیب دیدن بافت پوست: سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدانها هستند و از بدن در برابر رادیکال های آزاد که ممکن است به بافت پوست آسیب برسانند، حفاظت می کنند. گرفتگی عضلات: عضلات برای رفع انقباض و گرفتگی به پتاسیم کافی نیاز دارند و وجود سطح پایینی از این ماده معدنی در خون، گرفتگی عضلات را به همراه دارد. میوه ها و سبزیجات بهترین منابع پتاسیم هستند. علاوه بر سیب زمینی، اسفناج و سایر سبزیجات دارای برگ تیره از بهترین منابع گیاهی حاوی پتاسیم به حساب می آیند. یبوست: مصرف میزان کافی از فیبر خوراکی کمک می کند تا مواد زائد سریع تر از روده ها تخلیه شوند.

مطالعه جدید نشان می دهد:

تاثیر رژیم غذایی کم چرب
در تسکین علائم کولیت روده



مطالعه جدید نشان می دهد رژیم غذایی کم چرب و پرفیبر موجب بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به کولیت روده می شود.

به گزارش مهر، در این مطالعه، ۱۷ فرد مبتلا به کولیت روده مورد بررسی قرار گرفتند. کولیت، بیماری التهاب روده است که می تواند موجب اسهال خونی، گرفتگی های شکمی و درد شود. بیماران تحت مطالعه، با بهبود یافتند یا دارای علائم کمتر بیماری بودند.

یک گروه با رژیم غذایی پرفیبر ملو از میوه و سبزیجات که ۱۰ درصد کالری آن از چربی بود تغذیه شدند.

گروه دیگر، دارای رژیم غذایی با میوه و سبزیجات و فیبر بیشتر بودند و حدود ۳۵ تا ۴۰ درصد کالری شان از چربی بدست می آمد.

گروه ها به مدت یک ماه از رژیم غذایی پیروی می کردند و در ماه دیگر، رژیم غذایی شان را تغییر می دادند.

دکتر «ماریا ابرو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه میامی، در این باره می گوید: «نتایج مطالعه جالب بود و نشان داد که چقدر رژیم غذایی در بهبود وضعیت بیماران تاثیر داشت.» محققان دریافتند افراد دارای رژیم غذایی کم چرب دارای التهاب کمتر و نشانه های بهبود در عدم تعادل باکتریایی در دستگاه گوارش شان بودند.

به گفته محققان، رژیم غذایی پرفیبر و کم چرب برای سایر انواع بیماری های التهاب روده نظیر بیماری کرون هم مفید است.

استخدام شرکت پخش البرز (سهامی عام)

جهت تکمیل کادر پرسنل خود از افراد واجد شرایط ذیل
جهت کار در مرکز توزیع اهواز دعوت به همکاری می نماید

متقاضیان می توانند در خواست خود را با ذکر عنوان شغلی به همراه خلاصه سوابق

کاری و تحصیلی به ایمیل alb527.ahvaz@gmail.com ارسال نمایند:

عنوان شغلی	جنسیت	حداقل تحصیلات	رشته	حداقل سابقه
سرپرست حسابداری	مرد	کارشناسی و بالاتر	حسابداری	۴
کارمند حسابداری	مرد	کارشناسی و بالاتر	حسابداری	۲
صندوقدار	مرد	کاردانی و بالاتر	حسابداری	۲
تحصیلدار	مرد	کاردانی و بالاتر	حسابداری / اقتصاد / مدیریت	۳
کارمند اداری	مرد	کارشناسی و بالاتر	تمام رشته ها	۲
مسئول فنی داروئی	مرد	دکتر	داروسازی	۵
سرپرست فروش محصولات داروئی	مرد	کارشناسی و بالاتر	اقتصاد - حسابداری مدیریت / تمام رشته های مهندسی	۷
سرپرست فروش کالاهای مصرفی	مرد	کارشناسی و بالاتر	حسابداری / اقتصاد / مدیریت	۵
فروشنده محصولات داروئی	مرد	کارشناسی و بالاتر	اقتصاد - حسابداری مدیریت / تمام رشته های مهندسی	۲
فروشنده کالاهای مصرفی	مرد	کاردانی و بالاتر	تمام رشته ها	۲
سرپرست لجستیک	مرد	کارشناسی و بالاتر	مهندسی صنایع / مدیریت	۳
کارگر عملیات	مرد	دیپلم	تمام رشته ها	—
انباردار داروئی	مرد	کارشناسی و بالاتر	مهندسی صنایع / مدیریت	۳
انباردار کالاهای مصرفی	مرد	کارشناسی و بالاتر	مهندسی صنایع / مدیریت	۳
کمک انباردار داروئی	مرد	کاردانی و بالاتر	تمام رشته ها	۲
کمک انباردار کالاهای مصرفی	مرد	کاردانی و بالاتر	تمام رشته ها	۲
راننده خودرو سنگین	مرد	دیپلم - گواهینامه پایه ۱	تمام رشته ها	۶
راننده خودرو نیمه سنگین	مرد	دیپلم - گواهینامه پایه ۲	تمام رشته ها	۳



موسسه حقوقی و داورى میزان عدل

✓ ارائه خدمات حقوقی

✓ رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داورى

✓ متخصص در حوزه روابط کار
✓ دعاوى کارگر و کارفرما
✓ بازنشستى سخت و زیان آور
✓ دعاوى ثبت احوال ، تغییر نام و نام خانوادگى

تلفن: ۳۲۲۰۱۷۰۸ تلفن: ۳۲۲۰۱۷۰۷ همراه: ۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱ - ۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰
آدرس: اهواز ، چهارراه آبادان ، بلوار آیت الله... پیهانی (ره) بین خیابان های شهید صدرالسادات (سروس) و نادری طبقه دوم ، طبقه فوقانی ستاد بازسازی عتبات عالیات

لیزر جدیدترین ومدرن ترین
درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مشهدی زاده

مطب :کیانپارس
خیابان اسفند شرقی
ساختمان اسفند

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

دکتر سرمست

کلینیک
بیمارستان مهر
شیفت عصر

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

دکتر جهانشاهی

مطب : خیابان
سلمان فارسی
خیابان قنادان زاده
مجتمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۷۸۵۱

پیام های بازرگانی را در نورخوزستان بخوانید

روزنامه نورخوزستان به منظور بی نیاز کردن شما برای یافتن بهترین منبع در جهت معرفی کالا، امور خدماتی و رفع نیازهای دیگر، صفحه راهنمای نیازمندیها را راه اندازی نمود. امید این اقدام که حاصل تلاش تیم اقتصادی روزنامه است مورد استفاده علاقه مندان واقع شود. ضمناً آمادگی داریم تا درخواست های تبلیغاتی و پیام های بازرگانی شما را دریافت و در اسرع وقت با کیفیت بالا منعکس نماییم.

تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۶۵۰۵۰۵۱