مصرف «سویا» و کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی

سویا یک ماده غذایی است که گفته می‌شود مصرف بالای آن می‌تواند افراد را کمتر در معرض خطر بیماری‌های قلبی عروقی قرار دهد.

به گزارش ایسنا، سویا یک ماده غذایی منحصر به فرد است و قرن‌هاست که غذای مردم آسیا مخصوصا چین بوده است و به دلیل اثرات استروژنی و ضد استروژنی آن بر روی بدن، به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است. مطالعات نشان می‌دهد که سویا اثر خنثی یا مفید بر شرایط مختلف سلامتی دارد و می‌توان آن را با خیال راحت چندین بار در هفته مصرف کرد. به ویژه زمانی که به عنوان جایگزینی برای گوشت قرمز و فراوری شده مصرف شود.

سویا از این نظر منحصر به فرد است که حاوی غلظت بالایی از ایزوفلاون‌ها است که نوعی استروژن گیاهی (فیتواستروژن) است که از نظر عملکرد مشابه استروژن انسانی است، اما اثرات بسیار ضعیف‌تری دارد. ایزوفلاون‌های سویا می‌توانند به

گیرنده‌های استروژن در بدن متصل شوند و باعث فعالیت ضعیف استروژنی یا ضد استروژنی شوند.

برخی مطالعات سویا را به عنوان یک غذای سالم معرفی می کنند و ادعا می کنند که گرگرفتگی را آرام می کند و از پوکی استخوان جلوگیری می کند. در عین حال غذاهای سویا سرشار از مواد مغذی از جمله ویتامین B، فیبر، پتاسیم، منیزیم و پروتئین با کیفیت بالا هستند.

سویا و کاهش بیماری‌های قلبی

درباره تاثیر پروتئین سویا بر بیماری‌های قلبی - عروقی نظرات مختلفی وجود دارد؛ برخی مطالعات کاهش ۲۰ درصدی LDL(کلسترول بد) را در طولانی مدت مصرف سویا نشان داده و برخی دیگر کاهش سه درصدی LDL را نشان داده است. حتی اگر پروتئین سویا فقط تأثیر کوچکی بر کلسترول داشته باشد، سویا ممکن است از طرق دیگری برای قلب مفید باشد. زیرا چربی اشباع نشده، فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی را تامین می کند و چربی اشباع کمی دارد.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در تعدادی از مطالعات نشان داده شده جایگزینی گوشت قرمز با پروتئین‌های گیاهی از جمله غذاهای سویا، لوبیا و آجیل کمتر افراد را در معرض بیماری‌های قلبی قرار می‌دهد و همچنین افرادی که بالاترین میزان مصرف سویا، مثلا چهار روز در هفته را، داشتند کمتر در معرض خطر بیماری‌های قلبی عروقی بودند.

تفاوت مسواک زدن در صبح و شب چیست؟

در این مطلب در مورد اهمیت مسواک زدن در طول روز و شب، نکاتی مطرح شده است.

تمیز نگه داشتن محیط دهان و دندان یکی از ضروریات تضمین سلامت بدن است.اولین نکته برای داشتن دندان‌های سالم استفاده از مسواک به صورت منظم و حداقل دو بار در روز است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،مسواک کردن دندان‌ها حداقل دو بار در روز، شب قبل از خواب و صبح بعد از صرف صبحانه به مدت دو دقیقه در هر نوبت ضروری است. همچنین استفاده از نخ دندان بعد از مسواک شب برای تمیز کردن سطوح بین دندانی لازم است.

در شرایط عادی، اگر فردی روزی دو بار یعنی صبح و شب به طور صحیح مسواک بزند می‌تواند از بروز پوسیدگی دندان کاملاً جلوگیری کند.

در هنگام شب ترشح بزاق کم و حتی متوقف می‌شود و میکروب‌های دهان از مواد غذایی موجود در بین دندان تغذیه می‌کنند. این میکروب‌ها ضمن تکثیر تصاعدی، با جمعیتی میلیاردی با تخمیر قندها اسید تولید می‌کنند.

تکرار پروسه تخمیر و تولید اسید می‌تواند مینای دندان را تخریب کند که در صورت عدم مراقبت و استمرار تخریب مینا، پوسیدگی دندان به وجود می‌آید.

مسواک زدن شب قبل از خواب، باعث جلوگیری از تخریب دندان‌ها می‌شود؛ ضمناً مسواک صبح بعد از صرف صبحانه کمک به بازسازی مینای دندان می‌کند.

بعد از صرف صبحانه زمینه بازسازی مینای دندان فراهم می‌شود. به این ترتیب که ترشح بزاق دهان بعد از صرف صبحانه ادامه دارد و حتی افزایش می‌یابد. در این زمان املاح از بزاق دهان به سطح مینا منتقل شده و در حضور فلوراید موجود در محیط دهان، جذب بافت مینای دندان شده و آن را تقویت و باز سازی می‌کند.

به این ترتیب با مسواک شب از تخریب دندان‌ها جلوگیری می‌کنیم و با مسواک صبح مینای محافظ دندان را تقویت یا بازسازی کنیم. به این ترتیب می‌توانیم برای همیشه از داشتن دندان‌های سالم و زیبا لذت ببریم.

کاهش مصرف مواد قندی، مراجعه منظم سالانه برای بالغین و مراجعه هر ۶ ماه یکبار کودکان به دندانپزشک، استفاده از نخ دندان و دهانشویه از دیگر موارد کاهش مشکلات دهان و دندان است.

هر فردی که روزی دو بار از مسواک استفاده می‌کند باید سالی یک بار هم برای جرم گیری دندان‌ها به دندانپزشک مراجعه کند.

نسخه طب سنتی برای تسکین اگزما

در این مطلب به روش هایی در طب سنتی پرداخته‌ایم که به تسکین درد اگزما کمک می‌کند.

اگزما یک نوع حساسیت و بیماری پوستی است که هم در فصل گرم سال و هم در فصول سرد برای فرد بیمار تشدید می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،با رسیدن فصل پاییز و خشکی هوا آن‌هایی که اگزمای مزمن دارند بیش از همیشه نگران وضعیت خود می‌شوند. در این مطلب توصیه‌های طب سنتی برای مقابله با اگزما را از طریق پرهیزهای غذایی جمع آوری شده است.

مواد غذایی مضر

غذاهای مانده، فسفود ها، بادمجان و عدس، نوشابه های گاز دار ، سوسیس و کالباس، غذاهای سرخ شده ، گوشت گاو و گوساله ، کنسروها و ترشیجات

مواد غذایی مفید

مایعات فراوان مانند آب و آبمیوه های طبیعی، شربت خاکشیر و بارهنگ برای رفع یبوست، سرکه انگبین یا سکنجبین برای سلامت کبد ، سیب یا ترکیبی از آب سیب و هویج و کرفس

کارهای توصیه شده

اجتناب از محرک‌ها، استفاده از مرطوب کننده‌ها، استحمام کوتاه با آب ولرم ، مرطوب نگه داشتن هوای خانه

درمان های موضعی

چرب کردن با روغن هایی مانند روغن بادام شیرین ، بنفشه و گل ختمی ، مخلوط کردن ۵ گرم پودر کتیرا با ۵۰ گرم گلیسیرین و مالیدن به دست ها

مواد غذایی که آهن بدن تان را تامین می کند

بیش از یک قرن است که آهن به عنوان یک ماده مغذی ضروری شناخته شده است، اما باوجود دسترسی وسیع به مواد غذایی غنی از آهن، هنوز کمبود تغذیه‌ای آهن و کم خونی فقر آهن شایع ترین بیماری کمبود تغذیه‌ای در دنیا است. حال شاید سوال آن باشد که کدام منابع غذایی سرشار از آهن هستند و چگونه باید آن ها را مصرف کرد.

به گزارش ایسنا، آهن یک عنصر معدنی است که در مقادیر جزئی در تمامی سلول‌ها یافت می‌شود. این عنصر به خوبی توسط بدن نگهداری می‌شود و تقریبا هر روز ۹۰ درصد آهن بازیافت شده و مجددا استفاده می‌شود و بقیه آهن به طور عمده از طریق صفرا دفع می‌شود. برای حفظ تعادل آهن و تأمین ۱۰ درصد اتلاف آن، آهن باید از طریق مواد غذایی در دسترس بدن قرار گیرد که در غیر این صورت کمبود آهن ایجاد می‌شود و فرد به کم خونی ناشی از فقر آهن مبتلا می‌شود.

آنمی فقر آهن در کودکان، دختران نوجوان و زنان در سنین باروری شایع است. درمان کم خونی فقر آهن شامل تشخیص علت ایجاد این نوع کم خونی، مکمل یاری آهن و رژیم غذایی حاوی آهن است. در حال حاضر به دلیل شرایط اقتصادی جامعه ترکیبات سبد غذایی بسیاری از خانوارها تغییر کرده است و برخی از مواد غذایی از مصرف روزانه به مصرف هفتگی و برخی از مصرف هفتگی به مصرف ماهانه تبدیل شده‌اند و همین امر امنیت غذایی را در بسیاری از خانوارها به خصوص مناطق حاشیه شهر و استان‌های محروم به خطر انداخته است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، افزایش قیمت اقلام مواد غذایی به خصوص گوشت قرمز، لبنیات و میوه در طی سال‌های گذشته باعث شده است که سهم گوشت قرمز در سبد خرید خانوار محدود شود. در حالی که گوشت قرمز منبع اصلی و خوب دریافت آهن در سفره خانوار محسوب می‌شود که آهن آن از نوع آهن «هم» است که جذب آن حدود ۱۵ تا ۳۵ درصد است. در عین حال آهن «غیر هم» در منابع گیاهی وجود دارد و جذب آن ۲ تا ۲۰ درصد است. باید توجه کرد که منبع غنی آهن «هم» نیز جگر گاو است و به غیر از این ماده غذایی گوشت قرمز، زرده تخم مرغ و گوشت مرغ هم دارای آهن «هم» هستند، اما مقدار آهن آن ها از جگر گاو کمتر است. در حال حاضر با توجه به شرایط اقتصادی جامعه برخی از خانوارها که قدرت خرید گوشت قرمز را ندارند یا به دلایلی مثل گیاه‌خواری نمی‌توانند گوشت قرمز یا جگر گاو یا تخم مرغ مصرف کنند، می‌توانند از منابع گیاهی حاوی آهن تا حد زیادی از نیاز خود به این عنصر را تامین کنند.

به عنوان مثال حبوباتی مانند عدس، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا سفید و سبزی‌هایی مثل شوید، جعفری، ترخون و جعفری منابع خوب آهن گیاهی هستند. همچنین در ۱۰۰ گرم تخم ریحان ۸.۹ میلی‌گرم، پسته ۱۴ میلی‌گرم، توت خشک ۵.۹ میلی‌گرم، بادام خشک ۷.۴ میلی‌گرم آهن وجود دارد که از منابع بسیار خوب آهن گیاهی هستند.

در عین حال گندم یا عدس به صورت جوانه‌زده نیز از منابع بسیار خوب آهن محسوب می‌شوند که می‌توانید آن‌ها را همراه سالاد با آبلیمو میل کنید و حتی از این جوانه‌ها به صورت تازه یا خشک شده در غذاهای کودکان استفاده کنید.

کلید تغذیه سالم برای زنان میانسال

بنابر بررسی‌های انجام شده، مشخص شده است که زنان به علت شرایط فیزیولوژیکی خاص، نیاز به توجه بیشتری به تغذیه خود دارند تا بتوانند سلامت خود را حفظ کنند.

به گزارش ایسنا، گفته می‌شود که زنان به علت شرایط فیزیولوژیکی خاص، نیاز به توجهات تغذیه‌ای ویژه‌ای دارند. در بسیاری از موارد با مراقبت‌های تغذیه‌ای پیشگیرانه و به موقع می‌توان عوامل خطر تغذیه‌ای را محدود و از بیماری‌های غیرواگیر شایع در زنان پیشگیری کرد یا آن را به تعویق انداخت.

در زنان به علت تغییرات هورمونی ماهانه، تغییراتی در تخمدان‌ها و رحم ایجاد می‌شود که این اعضاء را برای باروری تخمک آماده می‌کند. در این شرایط تغییراتی در خلق و خو و وضعیت عمومی آنها نیز ایجاد می‌شود. شایع ترین علامت‌های این دوران عبارت است از هیجان، افسردگی، تغییرات خلق، خستگی، افزایش وزن، درد سینه، گرفتگی‌های عضلانی و درد پشت که از هفت الی ۱۰ روز پیش از قائدگی شروع شده و تا زمان قائدگی افزایش پیدا می‌کند. بهبود وضعیت تغذیه و کاهش استرس می‌تواند به کم شدن علائم کمک کند.

در سنین آخر میانسالی نیز زنان نیاز به توجهات خاص تغذیه‌ای دارند. به علت افت هورمون استروژن که به میزان ۶۰ درصد در حدود ۵۰ سالگی اتفاق می‌افتد، علائمی مانند گرگرفتگی بروز می‌کند و کاهش توده استخوانی و ... از عوارض این دوره است.

بر این اساس مصرف غذاهای بر پایه گیاهی که حاوی فیبر محلول و فیتواستروژن‌ها هستند از جمله غلات کامل مانند نان‌های سبوس‌دار، سبزی‌ها و میوه‌ها، حبوبات، سویا برای کنترل علائم منوپوز (یائسگی) توصیه می‌شود.

همچنین مصرف منابع کلسیم و ویتامین D، ویتامین k، منیزیم برای حفاظت از سلامت استخوان ضروری است. بیماری قلبی، سرطان و سکته از بیماری‌های شایعی هستند که در زنان منجر به مرگ می‌شوند. همچنین افزایش وزن و مصرف غذاهای چرب عامل خطر برای بیماری‌های قلبی و برخی از سرطان ها مانند سرطان سینه هستند.بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، در نهایت داشتن رژیم غذایی متعادل و مغذی (حاوی ریز مغذی‌ها به میزان کافی) و کم چرب کلید تغذیه سالم برای زنان میانسال است. همچنین فعالیت بدنی با تاکید بر ورزش‌های هوازی، استقامتی و تمرینات تحمل کننده وزن، نقش محافظتی برای استخوان، قلب و عروق و روان دارد. توجه داشته باشید که ورزش باید متناسب با وضعیت قلب و عروق فرد باشد.

چگونه می توان باکتری‌های مفید روده را افزایش داد؟

باکتری‌های مفید روده به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک کرده و باکتری‌های مضر و سایر عوامل بیماری‌زا را از بین می‌برند.

اما افزایش باکتری‌های مفید روده، نیازمند چه عاداتی است؟

به گزارش ایسنا، عوامل مختلفی می‌توانند باعث از بین رفتن تعادل در میکروبیوم روده شوند که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به استرس مزمن، عفونت، رژیم غذایی با حجم زیادی از کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، قند، مصرف نکردن فیبر به اندازه کافی اشاره کرد. همه این عوامل می‌توانند مانع از رشد باکتری‌های خوب در روده شوند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با این حال روش‌هایی برای ارتقای سلامت روده‌ها شناخته شده است:

خواب کافی: کورتیزول که هورمون مرتبط با استرس است، تاثیر مخربی بر روی میکروبیوم روده دارد. برای کاهش میزان هورمون کورتیزول، مطمئن شوید که در شبانه روز به میزان ۸ ساعت خواب کافی دارید. بهداشت خواب می‌تواند کیفیت خواب شما را تحت تاثیر قرار دهد؛ بنابراین قبل از خواب از روشن کردن وسایل الکترونیکی اجتناب کنید و اتاق خواب‌تان را تاریک نگه دارید.

تحرک کافی: ورزش متوسط راهی مطمئن برای کاهش سطح استرس و به حداقل رساندن ترشح هورمون کورتیزول است.

ورزش خود عاملی است که باعث افزایش ترشح اندورفین می‌شود؛ انتقال دهنده عصبی که منجر به احساس خوب و بهبود کیفیت خواب خواهد شد. در عوض ورزش‌های بسیار شدید اثر برعکس دارند و منجر به افزایش استرس و آسیب به میکروبیوم می‌شوند.

اجتناب از آنتی بیوتیک‌ها در صورت امکان: میکروبیوم مجموعه‌ای از ارگانیسم‌ها است که داخل روده زندگی می‌کنند.

آنها نقش مهمی در فرایندهای متابولیک در بدن ما از جمله عملکرد مغز و سیستم ایمنی بدن دارند.

عدم تعادل باکتری‌های مفید روده عامل مهمی در افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن بخصوص پارکینسون، آسم، آلرژی و حتی بیماری‌های روانی است. در این میان، درمان با آنتی بیوتیک برای از بین بردن عفونت راهی برای از بین بردن تعادل باکتری های مفید روده است و ۱۲ ماه طول می‌کشد تا بعد از مصرف آنتی بیوتیک، میکروبیوم به حالت سالم برگردد.

اگر نیاز جدی به مصرف آنتی بیوتیک دارید، برای افزایش سلامت خود، توصیه‌های لازم را درباره نحوه مصرف این داروها از پزشک خود دریافت کنید.

کاهش مصرف داروهای ضد التهابی، آنتی اسیدها و قرص‌های ضد بارداری: آنتی بیوتیک‌ها تنها داروهایی نیستند که به میکروبیوم صدمه می‌زنند.

قرص‌های ضد بارداری و همچنین داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن و آسپرین نیز در کنار آنتی اسیدها همین خاصیت آنتی بیوتیک‌ها را دارند و باید در مصرف آنها، از زیاده روی پرهیز کرد.

مصرف غذاهای غنی از پروبیوتیک: افزایش مصرف غذاهای تخمیر شده باعث تقویت سلامت روده‌ها و تعادل میکروبیوم روده می‌شوند.

ماست، کفیر، کلم ترش و دیگر غذاهای تخمیر شده را به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا شاهد افزایش باکتری‌های مفید روده باشید. مارچوبه، تره فرنگی و پیاز نیز غنی از پروبیوتیک‌ها هستند.

اجتناب از مصرف بیش از حد شکر: مصرف بیش از حد شکر، کربوهیدرات‌های ساده، شیرینی و همچنین نان سفید و پاستا، سبب کاهش باکتری‌های مفید و افزایش باکتری‌های مضر روده است.

مصرف برخی مکمل‌ها: مصرف مکمل‌هایی از قبیل روغن ماهی و مکمل‌های پروبیوتیک با کیفیت بالا را در دستور رژیم غذایی خود قرار دهید. البته مصرف این مکمل‌ها زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که اشتیاقی برای مصرف غذاهای تخمیر شده نداشته باشید.

کاهش طول عمر با حذف وعده های غذایی

رژیم غذایی فستینگ که محدود کردن غذا خوردن به بخش کوچکی از روز است این روزها بسیار محبوب است. اما این به معنای سالم بودن آن نیست.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که وعده‌های غذایی خود را حذف می‌کنند، یا وعده‌های غذایی خود را خیلی نزدیک به هم می‌خورند، به طور کلی با خطر بیشتر مرگ زودرس روبرو هستند.

دکتر «یانگبو سان»، نویسنده اصلی این مقاله از دانشگاه تنسی، گفت: «تحقیق ما نشان داد افرادی که فقط یک وعده غذایی در روز می‌خورند بیشتر از افرادی که وعده‌های غذایی روزانه بیشتری می‌خورند، در معرض مرگ هستند.»

سان گفت: «شرکت کنندگانی که صبحانه را حذف کردند، بیشتر در معرض ابتلاء به بیماری‌های قلبی کشنده بودند. کسانی که ناهار یا شام را حذف کردند، با افزایش خطر مرگ زودرس به هر دلیلی روبرو بودند.»

این مطالعه نشان داد حتی کسانی که سه وعده غذایی در روز می‌خوردند، اما فاصله آن‌ها کمتر از ۴/۵ ساعت بود، با خطر بیشتر مرگ روبرو بودند.

سان گفت: «بر اساس این یافته‌ها، توصیه می‌کنیم حداقل دو تا سه وعده غذایی در طول روز غذا بخورید.»

محققان داده‌های بیش از ۲۴۰۰۰ آمریکایی ۴۰ ساله و بالاتر را که در یک نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۴ شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

به گفته محققان، حذف وعده‌های غذایی معمولاً به معنای خوردن بیشتر در یک وعده غذایی دیگر است. این مسئله می‌تواند تنظیم قند خون را تشدید کند و منجر به مشکلات سلامتی شود.

بر اساس این مطالعه، این روند می‌تواند ارتباط بین فاصله غذایی کوتاه‌تر و مرگ را توضیح دهد، زیرا زمان کمتر بین وعده‌های غذایی منجر به بار انرژی بیشتر در طول دوره معین می‌شود.

ارتباط مصرف بیشتر ویتامین K با ریسک کمتر شکستگی استخوان

تحقیقات نشان داده است که ویتامین K۱ می تواند به کاهش خطر شکستگی، به ویژه شکستگی لگن، در افراد مسن کمک کند.

به گزارش مهر به نقل از ساینس دیلی، این مطالعه به بررسی رابطه بین بستری شدن ناشی از شکستگی در بیمارستان و دریافت ویتامین K۱ در تقریباً ۱۴۰۰ زن مسن استرالیایی طی یک دوره ۱۴/۵ ساله در زنان سالخورده پرداخت.

مطالعه مؤسسه تحقیقاتی نوآوری تغذیه و سلامت دانشگاه ادیت کوان استرالیا نشان داد زنانی که بیش از ۱۰۰ میکروگرم ویتامین K۱ مصرف کردند (معادل حدود ۱۲۵ گرم سبزیجات با برگ تیره یا یک تا دو وعده سبزیجات) در مقایسه با شرکت کنندگانی که کمتر از ۶۰ میکروگرم در روز از این ویتامین مصرف می‌کردند، ۳۱ درصد کمتر در معرض خطر شکستگی قرار داشتند. دستورالعمل فعلی مصرف کافی ویتامین K در استرالیا برای زنان ۶۰ میکروگرم در روز است.

نتایج همچنین نشان داد کسانی که بیشترین ویتامین K۱ را مصرف کردند، خطر بستری شدن شأن در نتیجه با شکستگی استخوان در بیمارستان تقریباً به نصف کاهش یافت (۴۹ درصد).

دکتر «مارک سیم»، سرپرست این مطالعه، گفت: «نتایج شواهد دیگری از مزایای ویتامین K۱ را در مورد افزایش سلامت قلب و عروق نشان می‌دهد.»

سیم در ادامه افزود: «خوردن بیش از ۱۰۰ میکروگرم ویتامین K۱ در روز ایده آل است و خوشبختانه انجام آن چندان دشوار نیست.»

وی گفت: «مصرف روزانه این مقدار ویتامین K۱ را می‌توان به راحتی با مصرف بین ۷۵ تا ۱۵۰ گرم، معادل یک تا دو وعده، سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، کلم بروکلی و کلم به دست آورد.»

غذاهای غنی از ویتامین K

سبزیجات: کلم پیچ، اسفناج، کلم بروکلی، لوبیا سبز

میوه‌ها: آلو، کیوی، آووکادو