

محققان پی بردند:

مصرف ویتامین D همراه کلسیم تاثیر زیادی بر سلامت زنان مسن ندارد

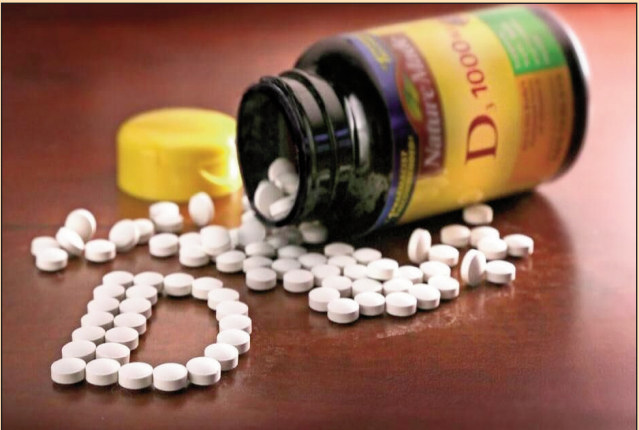
زنانی که پائسگی را پشت سر گذاشته‌اند و امیدوارند مکمل‌های ویتامین D به علاوه کلسیم از آنها در برابر بیماری محافظت کند، ممکن است از داده‌های جدید ناامید شوند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از کارآزمایی «ابتکار سلامت زنان» نشان داد که ترکیب مکمل‌ها احتمال مرگ زنان بر اثر سرطان را تا ۷ درصد کاهش می‌دهد.

با این حال، احتمال بیماری قلبی کشنده را تا ۶ درصد افزایش داد.

نتیجه نهایی: نویسندگان مطالعه گفتند: «هیچ تأثیر خالصی بر مرگ و میر ناشی از همه علل در میان زنان مسن‌تری که ترکیب مکمل را مصرف کردند، وجود نداشت.»

«سینتیا تامسون»، سرپرست تیم تحقیق و استاد علوم ارتقای سلامت در دانشگاه آریزونا، گفت: «این امکان وجود دارد که مکمل‌های کلسیم، تشکیل کلسیم در عروق



کرونر را افزایش دهند و در نتیجه مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی افزایش یابد.»

به مدت چندین سال، بسیاری از زنان مسن ترکیبی از مکمل‌های کلسیم و ویتامین D را برای کمک به تقویت استخوان‌های خود مصرف کرده‌اند. کارآزمایی ابتکار سلامت زنان از سال ۱۹۹۱ شروع به ثبت نام ده‌هزار زن کرد و

بهرترین منبع پروتئین گیاهی

که جایگزین گوشت است

لوبیاها حاوی مقادیر بالای پروتئین و یکی از

بهرترین منابع پروتئین گیاهی و غیر گوشتی محسوب می‌شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تمام لوبیاها (لوبیا قرمز، لوبیا سیاه، لوبیا چیتی، لوبیا سفید، لوبیا چشم بلبلی و لوبیا کشاورزی) برای سلامتی مفید هستند و یک گزینه سالم برای بیماران مبتلا به آسم و دیابت محسوب می‌شوند. لوبیا به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند، همچنین یک منبع عالی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروتئین، فیبر غذایی و آهن است. مصرف لوبیا به طور مرتب، برای مو و پوست مناسب است و از عملکرد مناسب سیستم عصبی و مغز حمایت می‌کند اما این‌ها تنها بخشی از خواص لوبیا است.

بر خلاف باور عموم مردم لوبیا باذرا نیست بلکه پادهای نهفته در درون بدن را از بدن خارج می‌کند و این یک فایده است. لوبیا سرشار از پتاسیم، منیزیم، آهن و پروتئین است بنابراین، برای گیاهخواران، جایگزین خوبی برای گوشت است.

ارزش غذایی لوبیا

لوبیا به طور عمده از کربوهیدرات و فیبر تشکیل شده است، اما به عنوان منبع خوبی از پروتئین نیز محسوب می‌شود. لوبیاها غنی از پروتئین هستند گرچه کیفیت غذایی پروتئین لوبیا به طور کلی کمتر از پروتئین حیوانی است. لوبیا جایگزین مقرون به صرفه‌ای برای بسیاری از مردم است. در واقع، لوبیا یکی از غنی‌ترین منابع پروتئین گیاهی است که گاهی اوقات به عنوان «گوشت فقیر» نامیده می‌شوند.

پروتئینی که به مقدار زیاد در لوبیای قرمز وجود دارد، فازولین است که در برخی افراد ممکن است واکنش‌های آلرژیک ایجاد کند. لوبیا همچنین حاوی پروتئین‌های دیگری مانند لکنین‌ها و مهار کننده‌های پروتاز است.

کربوهیدرات‌های لوبیا

لوبیاها عمدتا از کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای تشکیل شده‌اند که تقریباً ۷۲ درصد از کل کالری را تشکیل می‌دهند. نشاسته عمدتاً از زنجیرهای طولانی گلوکز در شکل آمیلوز و آمیلوپکتین (۳) تشکیل شده است. لوبیا نسبت بیشتری از آمیلوز در مقایسه با اکثر منابع غذایی دیگر نشاسته‌ای دارد.

آمیلوز به عنوان آمیلوپکتین قابل هضم نیست به همین دلیل، نشاسته لوبیا یک کربوهیدرات دیر هضم است. هضم آن طول می‌کشد و باعث می‌شود که قند خون بیشتر و بیشتر از سایر نشاسته‌ها ایجاد شود. لوبیاها به ویژه برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مفید هستند.

لوبیا، یک عنصر آنتی اکسیدانی است

این یک عنصر آنتی اکسیدانی است که برای بدن بسیار مناسب و مفید خواهد بود. به علاوه لوبیاها، بهترین منابع غذایی مس،

نتایج سلامت آنها را در دهه‌های بعدی دنبال کرد.

در سال ۲۰۰۶، اولین یافته (هفت ساله) در مورد اثرات مکمل کلسیم/ویتامین D بر سلامت زنان اعلام شد. گروه تامسون خاطر‌نشان کرد که نتایج تا حد زیادی بی اثر" بود.

اما آیا این نتیجه ممکن است چندین دهه بعد تغییر کرده باشد؟

برای پی بردن به این موضوع، تیم تحقیق، نتایج بیش از ۲۲ سال پس از آن را بررسی کردند.

آنها هیچ فایده کلی از نظر مرگ و میر زنان مسن به هر علتی پیدا نکردند.

در حالیکه نتایج نشان داد مصرف این مکمل‌ها با کاهش احتمال ابتلای زنان به سرطان‌های کشنده مرتبط است، اما این مزیت، با افزایش اندکی خطر مرگ ناشی از قلب تعدیل شد.

علاوه بر این یافته‌ها، مکمل‌های روزانه کلسیم/ویتامین D منجر به افزایش خطر سنگ کلیه برای زنان مسن‌تر هم می‌شود.

به طور کلی، به نظر می‌رسد مکمل‌های کلسیم و ویتامین D پس از بیش از ۲۰ سال پیگیری در میان زنان پائسه، مرگ و میر ناشی از سرطان را کاهش می‌دهند و مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهند، بدون اینکه تأثیری بر مرگ و میر ناشی از همه علل داشته باشند.



گوشت، غذاهای دریایی و آجیل هستند. منگنز این ترکیب در بسیاری از غذاها، به ویژه در دانه‌های کامل، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد. پتاسیم این مواد مغذی ضروری می‌تواند بر سلامت قلب مفید باشد.

لوبیا باعث جلوگیری از فشار خون بالا

لوبیا که منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم، فیبر محلول و پروتئین است، به کاهش فشار خون بالا کمک می‌کند. این عناصر باهم در حفظ فشار خون طبیعی موثر هستند، پتاسیم و منیزیم عروق را گسترش می‌دهند و جریان خون نرمال و طبیعی را فراهم می‌کنند. **لوبیا باعث تقویت استخوان‌ها می‌شود**

منگنز و کلسیم موجود در لوبیا باعث تقویت استخوان‌ها می‌شود و باعث جلوگیری از پوکی استخوان می‌شوند، فولات در لوبیاها نیز به حفظ سلامت استخوان و مفصل، کمک می‌کند و خطر بیماری‌های استخوانی و شکستگی را کاهش می‌دهد.

مقدار بالای کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر رژیم غذایی در کلیه‌ها، سطح کلسترول را در خون کاهش می‌دهد. فیبر رژیم غذایی محلول یک ماده ژل مانند در معده است که کلسترول را احاطه کرده و از جذب آن به بدن جلوگیری می‌کند.

لوبیا مناسب برای بیماران دیابتی

یک گزینه سالم برای بیماران دیابتی است که به دلیل شاخص گلیسمی پایین آن است که محتوای شکر بدن را متعادل نگه می‌دارد و خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد.

لوبیا معده را پاکسازی می‌کند

هنگامی که لوبیاها در مقادیر مناسب مصرف می‌شوند، می‌توانند به پاک سازی دستگاه گوارش نیز کمک کنند. همچنین باعث حذف سموم از بدن شده و خطر احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

لوبیای قرمز غنی از ویتامین B۱ است که تا حد زیادی به عملکردهای شناختی سالم کمک می‌کند.

فوق تخصص نفرولوژی عنوان کرد:

بیماری‌های کلیوی بی صدا آغاز می‌شود

سمی از بدن نیستند و این مواد در خون تجمع پیدا می‌کنند.

وی از دیگر بیماری‌های کلیوی به سنگ کلیه، بیماری‌های ژنتیکی، کیستیک و مادرزادی کلیه و اختلال عملکرد کلیه ناشی از بیماری‌های زمینه‌ای (دیابت، پرفشاری خون، روماتیسمی و...) اشاره کرد.

به گفته بسیاری، برخی از اختلالات عملکرد کلیه نیز در اثر مصرف بی‌رویه داروهای مسکن، نمک زیاد و غذاهای فرآوری شده و درنتیجه آسیب کلیه‌ها ایجاد می‌شوند.این استادیار دانشگاه با بیان این که گاهی بیماری‌های مزمن کلیه در اثر بیماری‌های زمینه‌ای نظیر دیابت و پرفشاری خون بروز می‌کند یادآور شد: ۵۰ درصد از بیماران دیابتی، نارسایی مزمن کلیه را تجربه می‌کنند. پرفشاری خون نیز باعث آسیب به کلیه‌ها می‌شود.بیساری، دیابت و پرفشاری خون(شایع‌ترین بیماری‌های متابولیک جهان) را از علل مهم نارسایی مزمن کلیه برشمرد و چربی خون بالا، چاقی، استعمال دخانیات، سبک نادرست زندگی، مصرف بی‌رویه نمک، عدم تحرک، مصرف خودسرانه داروها مانند مسکن‌ها، آنتی بیوتیک‌ها و مکمل‌های بدنسازی را از دیگر فاکتورهای خطر بیماری‌های کلیه عنوان کرد.

به گفته این فوق تخصص نفرولوژی، بسیاری از مکمل‌هایی که جوانان برای بدنسازی استفاده می‌کنند متأسفانه منجر به آسیب‌های کلیوی می‌شود که حتماً باید تحت نظر پزشک و متخصص تغذیه تجویز شود.بیساری با اشاره به علائم بیماری گفت: متأسفانه اکثر اوقات بیماری‌های کلیوی بدون علامت هستند و زمانی علامت دار می‌شود که بیماری بسیار پیشرفت کرده است.

وی افزود: گاهی بیماران کلیوی با علائم بسیار حاد و شدید به اورژانس مراکز درمانی مراجعه می‌کند. اما در مراحل اولیه بیماری

سطح بالایی از ویتامین B۱ در ایجاد سدیم استیل کلین (انتقال دهنده عصبی مهم) کمک می‌کند که عملکرد مناسب مغز را تقویت می‌کند و تمرکز و حافظه را افزایش می‌دهد. منگنز در لوبیا بسیار مهم است و در انجام متابولیسم، که اساساً تجزیه مواد مغذی برای تولید انرژی برای بدن است، اهمیت دارد.

منگنز در لوبیا نیز به دفاع از آنتی اکسیدانی بدن کمک می‌کند تا رادیکال‌های مضر آزاد بدن به طور صحیح و موثر تخریب شوند.

آنتی اکسیدان‌های لوبیا، سیستم ایمنی را با از

بین بردن رادیکال‌های آزاد و محافظت از سلول‌های بدن تقویت می‌کنند.

لوبیا دارای خواص ضد پیری

آنتی اکسیدان‌ها در لوبیاها از رادیکال‌های آزاد خلاص می‌شوند و از رشد سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. آن‌ها همچنین در کاهش چین و چروک، پبهود آکنه و تغذیه مو و ناخن موثر هستند.

لوبیا سلامت قلب را بهبود می‌بخشد

مقدار زیاد منیزیم در لوبیاها بر کلسترول تاثیر می‌گذارد و به بدن کمک می‌کند تا با بیماری‌های مرتبط با قلب مانند سکتة مغزی، بیماری‌های عروقی، انعقاد شریان‌ها، حمله قلبی و ... مبارزه کند و سلامت قلب قوی را حفظ کند.

لوبیاها به عنوان آنتی‌اکسیدان‌ها عمل می‌کنند. رادیکال‌های آزاد در میتوکندری توسط دفاع آنتی اکسیدان کاهش می‌یابد.

لوبیا همچنین شامل ویتامین K هستند و برای محافظت از سلول‌های بدن از استرس اکسیداتیو که برای کاهش خطر ابتلا به سرطان حیاتی هستند، مهم است.

می‌توان با استفاده از لوبیا در رژیم غذایی مانع سرطان کولون شد.

لوبیا کنترل قند خون را بهبود می‌بخشد

خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند حمله قلبی می‌تواند به دلیل افزایش سطح قند خون شما افزایش یابد، بسیار مهم است که این سطح را متوسط نگه داریم و سطح قند خون را می‌توان با خوردن لوبیا حفظ کرد.

عوارض جانبی لوبیا

مسمومیت هموگلوبتینن: لوبیا حاوی هموگلوبتینن، آنتی‌بادی است که می‌تواند باعث ایجاد گلبول‌های قرمز شود. مقدار بیش از حد این ترکیب می‌تواند منجر به اسهال، حالت تهوع، درد شکم و استفراغ شود.

مشکلات گوارشی: مصرف بیش از حد لوبیا می‌تواند به گاز، اسهال و مسدود شدن روده‌ها منجر شود.

آسیب به اندام‌ها: اگرچه آهن در لوبیا سودمند است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند منجر به آسیب مغزی شود.

چند توصیه تغذیه‌ای برای

ایام روزه‌داری



پیروی از یک الگوی غذایی متنوع و متعادل در ماه رمضان به منظور حفظ سلامت بدن با محدود کردن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند و نمک زیاد از جمله توصیه‌های اکید متخصصان برای ایام روزه‌داری است. دو وعده «فطار» و «سحری» به عنوان وعده‌های اصلی غذایی در ماه رمضان محسوب می‌شوند. افرادی که در طول روز فعالیت بدنی بیشتری دارند باید غذاهایی را در وعده سحری میل کنند که انرژی و مواد مغذی مورد نیاز آنها را تامین کند؛ چرا که مواد مغذی می‌توانند از کم شدن آب بدن، ضعف و خستگی جلوگیری کنند.

مصرف غذاهای کم‌چجم و غنی از مواد مغذی که کم‌نمک، کم‌چرب و کم‌شیرین هستند، برای وعده سحری توصیه می‌شود. به طور کلی، مصرف زیاد قند، نمک و چربی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. مصرف مناسب و به مقدار کافی سبزی خوردن و سالاد به همراه وعده سحری توصیه می‌شود. سبزی‌ها دارای مواد مغذی و آب هستند؛ این مواد غذایی نه تنها ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند بلکه مانع خشکی گلو و تشنگی می‌شوند.

مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به‌دخال سلول‌ها سبقت‌افت قند خون و گرسنگی زودرس در طول روز می‌شوند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت، مصرف سبزی‌هایی مانند کاهو، خیار و گوجه‌فرنگی که آب بیشتری دارند و در طول روز از تشنگی و کم‌آبی بدن جلوگیری می‌کنند، توصیه می‌شود.

نوشیدنی‌های گازدار، شربت‌ها، چای پررنگ و چای خیلی شیرین موجب تشنگی و خشکی‌دهان و گلو در طول روز می‌شوند و توصیه می‌شود که این نوشیدنی‌ها در وعده سحری مصرف نشود. چای پررنگ می‌تواند عاملی برای دفع آب بدن و در نتیجه کم‌آبی در طول روزه‌داری شود. غذاهای پرپروتئین مانند انواع کباب‌ها، جوجه‌کباب، ماهی و غذاهای پر روغن مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس، پیتزا، کله‌پاچه و همچنین غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می‌شوند و بهتر است در وعده سحر مصرف نشوند. مصرف غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورشت در حجم کم برای وعده سحری توصیه می‌شود.منبع: ایسا

مرتضویان عنوان کرد:

نان سالم چگونه تولید می‌شود

اهمیت تخمیر نان

رییس انستیتو تحقیقات تغذیه، با اشاره به اینکه تولید نان سالم نیازمند ارتقای فناوری و به‌روزش است، خواستار مشارکت بیشتر شرکت‌های دانش‌بنیان با هدف ارتقای سطح سلامت نان شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، امیرمحمد مرتضویان، در همایش آرد سالم نان کامل، گفت: انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور بنا بر رسالتی که دارد مرجع تحقیقاتی، سیاست‌گذاری و سیاست‌سازی سلامت غذا در کشور است.

وی با بیان اینکه انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور به حوزه‌های غذا، تکنولوژی و فناوری ورود می‌کند، اضافه کرد: در زمینه نان کامل نیز فعالیت‌ی انستیتو در این همایش ملی انجام داده، همکاری با دبیرخانه سلامت امنیت غذایی و مدیریت موضوعات علمی مطرح شده است.

مرتضویان، مهم‌ترین دغدغه‌ها در زمینه تولید نان را تخمیر عنوان کرد و گفت: نان تمام دانه اگر به درستی تخمیر نشود، حتی می‌تواند برای بدن مضر باشد، بنابراین باید تخمیر نان کاملاً صحیح، مناسب و به اندازه انجام شود.

وی، فرآیند تخمیر نان را پیچیده‌خواند و افزود: در تمام مواد غذایی می‌توانیم تخمیر داشته باشیم، در حوزه نان تخمیرهای باکتریایی و مخمری وجود دارد، شاید ده‌ها سویه مختلف از باکتری‌ها وجود داشته باشد که بتوانیم در فرآیند تخمیر استفاده کنیم، در مخمرها نیز سویه‌های متفاوتی وجود دارد که بحث‌های تخصصی دارد.

مرتضویان تاکید کرد: باید بتوانیم مایع تخمیر برای نان سنتی بسازیم، لازم است با کار بین‌بخشی زمینه‌های این فعالیت‌ها را فراهم کنیم.

وی اضافه کرد: لازم است مایع خمیری تهیه شود که بین دو تا چهار ساعت تخمیر در آن به درستی صورت گیرد.

فضای فیزیکی کافی، اصلاح چیدمان و تأمین دستگاه‌ها در نانوالی‌ها از مواردی بود که مرتضویان برای بهبود فرآیند تخمیر مورد توجه قرار داد و خاطر‌نشان کرد: تا زمانی که این موارد اصلاح نشود نان مطلوبی نخواهیم داشت و همچنان با هدر رفت نان نیز مواجه خواهیم بود. وی گفت: تخمیر درست دارای خواص بی‌نهایت برای سلامت نان است.

ضرورت توجه به دما، زمان، روش پخت نان، تغییر در مهندسی ماشین آلات نانوالی‌ها، تعبیه اتاق تخمیر با دمای یکسان و بسته‌بندی نان با قابلیت ماندگاری بخش دیگری از سخنان مرتضویان را به خود اختصاص داد.

وی گفت: در حال حاضر بهبود دهنده‌های نان بیشتر برای نان‌های حجیم، طراحی و کاربرد یافته‌اند و برای نان‌های سنتی باید به دنبال تولید بهبود دهنده‌های مجاز، کارآمد، ارزان و ویژه آنها بود.