

خواص هلو برای سلامت

در این مطلب با خواص بی نظیر و فوق العاده میوه هلو آشنا خواهید شد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ در حالیکه اکثر متخصصان

سلامت از اهمیت میوه و سبزیجات در رژیم غذایی حمایت می کنند، اما خیلی از این افراد در مورد خواص هلو برای سلامتی آگاه نیستند.

در حقیقت دانشمندان نشان داده‌اند که هلو نه تنها منبع فیبر مورد نیاز بدن است بلکه به خاطر محتوای غنی از آب و آنتی اکسیدان یک ماده ایده آل محسوب می‌شود.

خواص هلو برای پوست

متخصصان نشان داده‌اند که زیگزکتین و لوتئین موجود در هلو به ترمیم و بازسازی پوست ملتهب ناشی از لشنه‌های مضر UV کمک می‌کند. قابل ذکر است عصاره هلو که در محصولات مراقبت را پوست یافت می‌شود می‌تواند پوست مرده را پاکسازی کند و هیدراتاسیون موثرتری را برای پوست فراهم آورد و آن را شاداب‌تر سازد.

خواص هلو برای جوانسازی بدن

فرآیند طبیعی پیری برای بیشتر افراد وحشتناک است. خوشبختانه محتوای روی موجود در هلو می‌تواند فرایند پیری را کندتر کند. این میوه نه تنها تولید تستوسترون در بدن را افزایش می‌دهد بلکه به ترمیم سلول‌های آسیب دیده توسط رادیکال‌های آزاد نیز کمک می‌کند.



بهبود سیستم عصبی بدن یا هلو

یکی از مزایای جالب هلو توانایی آن برای بهبود سیستم عصبی بدن است. وجود منیزیم در این میوه برای کاهش سطح استرس و اضطراب در بدن و نگه داشتن سیستم عصبی در یک سطح مناسب بسیار ضروری است. علاوه بر این، مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که منیزیم در کاهش اثرات افسردگی بسیار مفید است.

جلوگیری از رشد سرطان

با مصرف هلو، محتوای فنولی و کارتنوئیدی بالای آن به کاهش گسترش سلول‌های سرطانی کمک می‌کند. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که این عناصر سلول‌های سرطانی را هدف قرار می‌دهد و آن‌ها را بدون آسیب رساندن به سلول‌های سالم از بین می‌برد.

کاهش وزن

تقویت سیستم ایمنی با خوردن هلو

سیستم ایمنی بدن بسیار حساس است و به اسانی و توسط فاکتورهای مختلفی همچون بیماری‌ها و عفونت‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرد. با استفاده از اسید آسکوربیک و محتوای روی موجود در هلو، می‌توان سیستم ایمنی را به حالت طبیعی قبل بر گرداند.

هلو و کاهش وزن

اینکه چرا هلو در مقاله‌های مرتبط با کاهش وزن نیامده بسیار عجیب است. این میوه حاوی عناصر فعالی همچون ترکیبات فنولی است که می‌تواند با عدم تعادل متابولیسم بدن مبارزه کند و اختلالات مرتبط با رژیم غذایی را به طور مستقیم درمان نماید.

مبارزه هلو با رادیکال های آزاد

مقدار بیش از حد رادیکال‌های آزاد می‌تواند بدن شما را نابود کند. رادیکال‌های آزاد مضر از عناصر مضر موجود در طبیعت همچون آلآینده‌های هواو لشنه خورشید به بدن می‌رسند. خاصیت آنتی اکسیدانی موجود در هلو به حذف و نابودی این رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند.

هلو و کاهش کلسترول بد

دانشمندان به خوبی نتیجه گرفته‌اند که ترکیبات فنولی موجود در هلو می‌تواند سطح کلسترول بدن خون را کاهش دهد . این موضوع برای داشتن سیستم قلبی- عروقی سالم بسیار حیاتی است.
منبع:مجله سلامت

کاهش وزن

برای کاهش وزن چه صبحانه ای بخوریم؟

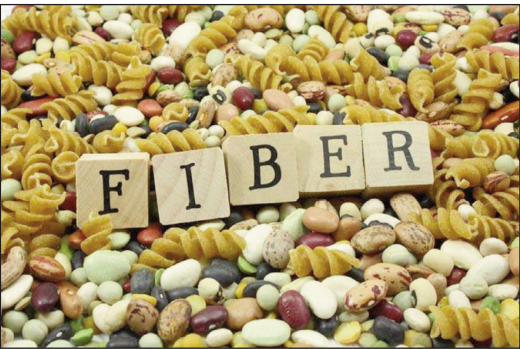
۱ فنجان قهوه با شیر	
۳ بیسکویت صبحانه به انتخاب خود	
ترکیب ۳	
نان تست غلات کامل با یک تخم مرغ آب پز	
دانه‌های چیا	
۱ فنجان قهوه با شیر بدون چربی	
ترکیب ۴	
یک تخم مرغ پخته	
۱ برش آووکادو (۵۰ گرم)	
دانه‌های چیا	
۱ برش نان غلات کامل	
گوچه فرنگی	
نصف لیوان شیر بدون چربی	
ترکیب ۵،	
۱ برش نان چاودار	

۲ برش پنیر فایلد نمک (۴۰ گرم)	
برگ‌های اسفناج	
۱ فنجان هلو خرد شده	
نصف لیوان شیر بدون چربی	

ترکیب ۶،	
۱ فنجان چای فلفل کاین با عسل	
یک برگ نان غلات کامل	
۱ تخم مرغ پخته	
۱ برش زلهبون	
آووکادوی خرد شده	
۱ لیوان آب گریپ فروت	
این نمونه‌ها می‌توانند شما را برای برنامه ریزی صبحانه‌هایی سالم راهنمایی کنند. اطمینان حاصل کنید که برنامه‌های شما حاوی مواد غذایی سرشار از فیبر و مواد مغذی دیگر باشند. شما می‌توانید جو دوسر، مغزهای خوراکی، و سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج، کاهو و شاهی را نیز به برنامه‌های صبحانه خود اضافه کنید.	

نان غلات کامل؛ فیبر موجود در این ماده غذایی انرژی زیاد و احساس سیری بلند مدت را ارائه می‌کند.	
تخم مرغ؛ این ماده غذایی حاوی سطوح بالایی از پروتئین و چربی‌های سالم است که به عنوان یک منبع انرژی عمل می‌کنند.	
میوه؛ میوه‌ها حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز برای آغاز پر انرژی روز هستند.	
افزون بر این، قندهای طبیعی موجود در آن‌ها می‌توانند جایگزین خوراکی‌های شیرین ناسالم شوند.	
گزینه‌های مختلف و البته خوشمزه‌ای برای وعده غذایی صبحانه که به کاهش وزن نیز کمک می‌کنند، وجود دارند. تنها به اندکی خلاقیت نیاز است تا برنامه‌های خوشمزه‌ای برای صبحانه خود تنظیم کنید.	
هدف نهایی این است که صرف صبحانه تجربه‌ای لذت بخش باشد، زیرا روز خود را با آن آغاز می‌کنید.	

ماده‌ای مغذی که به کاهش فشار خون کمک می‌کند!



مطالعات اخیر اهمیت لوبیا، به ویژه انواع تیره رنگ آن مانند لوبیا قرمز و سیاه، را در حمایت از سلامت رگ‌های خونی تأیید کرده‌اند. تحقیقات دانشگاه مانتیوبا در کانادا نشان داده‌است که مصرف لوبیا قرمز در مقایسه با مصرف برنج، فشار خون را ظرف دو ساعت کاهش می‌دهد.

متخصصان تغذیه معتقدند که لوبیای تیره در بهبود سلامت فشار خون بسیار مؤثر است. دکتر لینیا پاتل، متخصص تغذیه، تأکید کرد که لوبیای کنسروی همان مزایای لوبیای خشک را ارائه می‌کند، در حالی که تهیه آن آسان است. او گفت: «لوبیاهای کنسروی به شما این امکان را می‌دهند که بدون نیاز به خیساندن طولانی مدت، از مزایای آنها بهره‌مند شوید.»

نوشابه مضر تر است یا شکلات؟



آیا باز کردن یک قوطی نوشابه می‌تواند برای سلامتی شما بدتر از باز کردن یک بسته شکلات باشد؟ به گزارش ایسنا، متخصصان دانشگاه بریگم یانگ در ایالت یوتا و موسساتی در آلمان می‌گویند که نوشیدن قند ممکن است نسبت به خوردن آن (به شکل خوراکی جامد)، تأثیر منفی تری داشته باشد.

آن‌ها دریافتند که نوشیدن قند به‌طور پیوسته با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است و سایر منابع قند با خطر کمتری همراه‌هستند. از میان ۳۸ میلیون آمریکایی مبتلا به دیابت، بین ۹۰ تا ۹۵ درصد دیابت نوع ۲ دارند.

«کارن دلا کورته»، استاد علوم تغذیه در دانشگاه بریگم یانگ در اظهاراتی گفت: این نخستین مطالعه‌ای است که رابطه‌ای مستقیم و مشخص بین میزان مصرف قند از منابع مختلف و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را ترسیم می‌کند. این موضوع روشن می‌کند که چرا نوشیدن قند چه از نوشابه باشد یا از آب‌میوه، برای سلامتی بیشتر از خوردن آن مشکل‌زااست.

دلا کورته نویسنده اصلی این تحقیق است که به‌تازگی در مجله تخصصی علوم تغذیه «ادونسز این نوترینشن» (Advances in Nutrition) منتشر شد.

دلیل این تفاوت ممکن است با آثار متابولیکی مرتبط باشد. نوشیدنی‌های شیرین‌شده حاوی ماده‌ای هستند که به نام «قندهای ایزوله» شناخته می‌شود؛ یعنی قندهایی که از میوه‌ها و منابع دیگر استخراج و سپس به غذاهای فراوری‌شده افزوده می‌شوند. قندهای افزوده در نوشیدنی‌های انرژی‌زا، لیמוنا، نوشیدنی‌های ورزشی، نوشابه، نان، غلات صبحانه، ماست، غذاهای کنسروی و سایر محصولات یافت می‌شوند.

به همین دلیل این قندها تأثیر بیشتری بر قند خون دارند. تأثیری که می‌تواند سوخت‌وساز در کبد را تحت فشار قرار دهد و آن را مختل کند و به افزایش چربی کبدی و مقاومت به انسولین منجر شود. انسولین هورمونی است که به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کند و به افراد مبتلا به دیابت که به آن نیاز دارند، اغلب انسولین تزریق می‌شود تا سطح قند خون آن‌ها در محدوده طبیعی باقی بماند.

این در حالی است که قندهای غذایی موجود در خوراکی‌های سرشار از مواد مغذی از جمله میوه‌ها و غلات کامل باعث فشار متابولیکی بر کبد نمی‌شوند. بلکه به دلیل وجود فیبر، چربی‌ها، پروتئین‌ها و سایر مواد مغذی مفید همراه، واکنش‌های متابولیکی آهسته‌تری ایجاد می‌کنند.

به گزارش ایندپندنت، متخصصان برای رسیدن به این نتایج، داده‌های مربوط به بیش از نیم میلیون نفر در چند قاره را بررسی کردند. تحلیل این داده‌ها نشان داد که هر وعده اضافی حدود ۲۵۵ میلی‌لیتری از نوشابه و سایر نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند در روز، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به میزان ۲۵ درصد افزایش می‌دهد. نویسندگان گفتند: این رابطه قوی نشان داد که افزایش خطر نسبی از همان نخستین وعده روزانه آغاز می‌شود و هیچ آستانه حداقلی وجود ندارد که مصرف زیر آن بی‌خطر به‌نظر برسد.

علاوه بر این، هر وعده اضافی حدود ۲۴۰ میلی‌لیتری از آبمیوه در روز خطر نسبی را ۵۱ درصد افزایش داد. به‌طور کلی، مصرف زیاد قند با افزایش خطر چاقی، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان مرتبط است.

اما طبق اعلام دانشکده پزشکی هاروارد، قند به بدن در تامین انرژی کمک می‌کند و «نقش مهمی در تغذیه» دارد.دلا کورته گفت: این مطالعه بر ضرورت تدوین توصیه‌هایی حتی سختگیرانه‌تری برای قندهای مایع، مانند آن‌هایی که در نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند و آبمیوه یافت می‌شوند، تأکید دارد زیرا به نظر می‌رسد که این قندها به‌طور زیانباری با سلامت متابولیکی ارتباطدارند. راهنمایی‌های تغذیه‌ای آینده ممکن است همه قندهای افزوده را به‌طور کلی رد نکنند، اما تفاوت تأثیر قدر را بر اساس منبع و شکل آن در نظر بگیرند.

چه زمانی به متخصص شنوایی

سنجی مراجعه کنیم؟



وقتی به بررسی سلامت خود فکر می‌کنید، احتمالاً به پزشک مراقبت‌های اولیه یا دندانپزشک می‌اندیشید. اما آیا تا به حال به شنوایی خود فکر کرده‌اید؟

به گزارش ایسنا، اگر متوجه تغییراتی در نحوه شنیدن یا تجربه چیزهایی مانند زنگ زدن گوش یا سرگیجه شده‌اید، ممکن است زمان مراجعه به متخصص شنوایی‌سنجی فرا رسیده باشد.

متخصص شنوایی سنجی چیست؟

متخصص شنوایی سنجی یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی دارای مجوز است که در ارزیابی، تشخیص و مدیریت اختلالات شنوایی و تعادل تخصص دارد. متخصصان شنوایی سنجی با بیماران در هر سنی، از نوزادان گرفته تا بزرگسالان مسن، کار می‌کنند و نقش اساسی در کمک به افراد برای ارتباط برقرار کردن با دنیای خود از طریق شنوایی دارند.

متخصصان شنوایی سنجی می‌توانند موارد زیر را برعهده بگیرند:
– انجام تست‌های جامع شنوایی برای ارزیابی نوع و میزان کم‌شنوایی

– توصیه به گزینه‌های مداخله‌ای مناسب مانند سمعک، کاشت حلزون و/یا دستگاه‌های کمک شنوایی
– انجام تست‌های پیشرفته برای ارزیابی و مدیریت اختلالات تعادل مربوط به گوش داخلی
– تشخیص و مدیریت وزوز گوش (زنگ زدن یا وزوز در گوش)
– ارائه مشاوره و آموزش به بیماران و خانواده‌ها
– ارائه محافظت شنوایی و مراقبت‌های پیشگیرانه برای افراد در معرض خطر کم‌شنوایی ناشی از سر و صدا
– چگونه بفهمم که نیاز به مراجعه به متخصص شنوایی‌سنجی دارم؟

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، کاهش شنوایی اغلب تدریجی است و بسیاری از افراد ممکن است فوراً متوجه علائم آن نشوند. در ادامه برخی از علائم رایج که ممکن است نشان دهنده زمان ارزیابی با متخصص شنوایی‌سنجی باشند، آورده شده است:
– شما مرتباً از افراد می‌خواهید که حرف‌های خود را تکرار کنند.
– مکالمات به سختی قابل درک هستند، به خصوص در محیط‌های پر سر و صدا.
– فکر می‌کنید دیگران زمزمه می‌کنند یا خیلی آرام صحبت می‌کنند.

– شما باید صدای تلویزیون یا رادیو را زیاد کنید.
– صدای زنگ یا وزوز گوش می‌شنوید که هیچ کس دیگری نمی‌شنود.

– شما احساس عدم تعادل یا سرگیجه می‌کنید، به خصوص هنگام ایستادن یا راه رفتن.
– شما از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کنید زیرا شنیدن یا هکام شدن با آن دشوار است.

به گفته متخصصان، حتی کودکان نیز می‌توانند از مراقبت‌های شنوایی‌سنجی بهره‌مند شوند. اگر فرزند شما به نقاط عطف گفتار و زبان نمی‌رسد، به نام خود پاسخ نمی‌دهد یا عفونت‌های مکرر گوش دارد، متخصص شنوایی‌سنجی می‌تواند به تعیین اینکه آیا شنوایی بخشی از مشکل است یا خیر، کمک کند.

آیا مصرف سیب زمینی به کاهش وزن

کمک می‌کند؟

در صورتی که سیب زمینی به درستی تهیه شود به کاهش وزن و کنترل قند خون کمک می‌کند.

به گزارش ایسنا و بنابر اعلام وزارت بهداشت، سیب زمینی یکی از غذاهای معروف در دنیاست که باورهای غلطی در مورد آن وجود دارد. ذهنیت ما در مورد سیب زمینی بد است در صورتی که مطالعه ای جدید نشان داد که سیب زمینی می‌تواند به کاهش وزن و کاهش مقاومت به انسولین در افراد مبتلا به اختلالات قند خون کمک کند. در مقایسه با بعضی غذاهای نشاسته دیگر سیب زمینی دارای دانسیته انرژی پایینی می‌باشد.

در یک مطالعه محققین ۴۰ درصد گوشت و ماهی موجود در دستورهای غذایی را با سیب زمینی جایگزین کردند تا میزان انرژی غذا کاهش یابد در حالی که حجم آن وعده غذایی در حد سیر کننده ای باقی بماند. سیب زمینی‌ها طوری آماده شدند که میزان فیبر آنها افزایش یابد (به عنوان مثال ابتدا آب پز و ۲۴ ساعت قبل از اضافه کردن به غذا سرد شده و با پوست پخته شدند).

در پایان این مطالعه کاهش ۶.۵ درصد از وزن بدن یا ۸.۵ کیلوگرم طی ۸ هفته مشاهده گردید و مقاومت به انسولین بهبود یافت. شرکت کنندگان در تحقیق بیان کردند که علی رغم اینکه انرژی (کالری) دریافتی روزانه آنها کاهش پیدا کرده بود اما همچنان احساس سیری داشتند.دانسیته میزان انرژی موجود در وزن مشخصی از غذای‌ما باشد (g/kcal). در نتیجه ترکیباتی مانند آب و فیبر حجم غذا را افزایش می‌دهند بدون اینکه کالری غذا را بالا ببرند. مردم تمایل دارند که حجم ثابتی از غذا را مصرف کنند در نتیجه کاهش کالری غذا همراه با حفظ حجم غذای‌ما تواند به افزایش حس سیری و پیروی از رژیم غذایی در طولانی مدت کمک کند.

سیب زمینی یکی از غذاهای معروف در دنیاست که کالری خیلی زیادی ندارد اما حاوی مواد مغذی مهمی است. در مطالعات اپیدمیولوژیک سیب زمینی جز غذاهای گیاهی کمتر سالم که باعث افزایش وزن می‌شود طبقه‌بندی شده است. همچنین مصرف آن با افزایش خطر دیابت مرتبط دانسته شده است در صورتی که این مطالعه نشان داد که که یک الگوی غذایی سالم همراه با مصرف سیب زمینی وزن بدن را کاهش و سطح قند خون را بهبود می‌دهد. سیب زمینی چربی بسیار اندکی دارد و دانسیته انرژی پایینی دارد و مواد مغذی مهمی مثل فیبر و پتاسیم را تامین می‌کند. همچنین گران قیمت نیست. سیب زمینی منبعی از فیتوکیمیکال‌هاست که برای سلامتی مورد نیاز است. نشاسته آن در صنایع غذایی به عنوان قوام دهنده، حجم دهنده و پایدار کننده کاربرد دارد. علاوه بر این سرد شدن سیب زمینی پخته شده میزان قابل توجهی نشاسته دیر هضم و نشاسته مقاوم در سیب زمینی ایجاد می‌کند که حس سیری می‌دهد اما به دلیل این که جذب نشده از دستگاه گوارش خارج می‌شود انرژی برای بدن فراهم فراهم نمی‌کند.