

مسمومیت غذایی در تابستان با مصرف کدام خوراکی ها بیشتر می شود؟

هوای گرم تابستان، مهمترین عامل تکثیر باکتری‌ها در بسیاری از مواد غذایی و بروز مسمومیت است.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده در همین رابطه اعلام کرده که بیشتر مرگ و میرهای ناشی از مسمومیت‌های غذایی مرتبط با باکتری‌هایی از قبیل سالمونلا، توکسوپلاسما، لیستریا و نوروویروس است.

اما خطر مسمومیت غذایی در تابستان با مصرف کدام خوراکی‌ها بیشتر می‌شود؟

گوشت نیمه پخته به سرعت با باکتری E. Coli آلوده می‌شود. تمام انواع

چگونه بادام به کاهش چربی احشایی کمک می‌کند؟



مصرف یک مشت کوچک از بادام به صورت روزانه به مهار ولع غذایی و حمایت از سلامت متابولیک کمک می‌کند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ توجه به کاهش چربی احشایی از سلامت طولانی مدت محافظت می‌کند و داشتن ظاهری لاغر را حفظ می‌کند. چربی احشایی اضافی، نوعی که اندام‌های داخلی را احاطه کرده است، با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و سایر بیماری‌های مزمن مرتبط است. طبق گفته Eating Well، خوردن یک مشت ساده از هر نوع آجیل می‌تواند تفاوت واقعی ایجاد کند.

استیسی لافتون، متخصص تغذیه، می‌گوید: بادام یک بسته غذایی کامل را ارائه می‌دهد که شامل چربی‌های سالم برای قلب، پروتئین‌های گیاهی و فیبر است. او می‌افزاید: بادام به شما کمک می‌کنند تا مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید و بر نحوه ذخیره چربی بدن، به خصوص در اطراف کمر، تأثیر می‌گذارند. بادام می‌تواند از یک ترکیب بدنی سالم پشتیبانی کند و حاوی مواد مغذی زیادی است:

احساس سیری
بادام باعث ایجاد سیری می‌شود – احساس پری که به تنظیم گرسنگی و جلوگیری از پرخوری و در نتیجه به کاهش چربی احشایی کمک می‌کند. این امر عمدتاً به دلیل محتوای فیبر، پروتئین و چربی آنهاست. هر یک از این مواد مغذی در کند کردن هضم و ارسال سیگنال به مغز مبنی بر اینکه فرد به اندازه کافی غذا خورده است، نقش دارند. لافتون می‌گوید: «با حدود ۶ گرم پروتئین و ۳ گرم فیبر در هر مشت (حدود ۲۸ گرم)، بادام دو ماده مغذی قدرتمند را فراهم می‌کند که شما را سیر کرده و قند خون شما را ثابت نگه می‌دارد.»

تثبیت قند خون
مقاومت به انسولین نقش کلیدی در نحوه تجمع چربی احشایی در اطراف اندام‌های شما دارد. بادام حاوی چربی‌های تک غیراشباع، منیزیم و آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین E و پلی‌فنول‌ها است که همگی برای پشتیبانی از حساسیت به انسولین و تنظیم سطح قند خون با هم کار می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن بادام تأثیر مفیدی بر متابولیسم گلوکز دارد. لافتون می‌گوید: «منیزیم در صدها فرآیند متابولیک، از جمله نحوه پردازش گلوکز و انسولین توسط بدن، نقش دارد. بادام منبع شگفت‌آوری خوبی است و حدود ۲۰٪ از نیازهای روزانه شما را تنها با یک مشت تأمین می‌کند.»

ارین گویت، متخصص تغذیه، تأیید می‌کند: «فیبر و چربی‌های سالم موجود در بادام، هضم غذا را کند کرده و افزایش ناگهانی انسولین را کاهش می‌دهند که برای سلامت متابولیک ضروری است.»

جذب کم چربی
از نظر تئوری، بادام کالری بالایی دارد، اما همه این کالری‌ها در دسترس بدن نیستند. ساختار آنها هضم آنها را دشوار می‌کند، که اگر سعی در کاهش چربی احشایی و در عین حال حفظ سیری و تغذیه دارید، خبر خوبی است. لافتون می‌گوید: «بررسی متون علمی در سال ۲۰۲۳ نشان داد که انرژی قابل سوخت و ساز (تعداد کالری که بدن واقعاً جذب و استفاده می‌کند) بادام کامل تقریباً ۲۰ تا ۲۵ درصد کمتر از آن چیزی است که برحسب‌های تغذیه‌ای نشان می‌دهند.»

لافتون می‌گوید: «کنجاندن بادام در یک رژیم غذایی متعادل از سلامت متابولیک پشتیبانی می‌کند و حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد و می‌تواند بخشی از یک استراتژی موفق مدیریت وزن باشد.»

کاهش استرس اکسیداتیو
بادام علاوه بر فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی با خواص ضد التهابی نیز هست. گویت توضیح می‌دهد: ویتامین E و پلی‌فنول‌های موجود در بادام به مبارزه با التهاب و استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند. این ترکیبات به خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند که می‌توانند به سلول‌ها آسیب برسانند و التهاب مزمن را تشدید کنند.



گوشت باید حداقل در دمای ۱۶۰ درجه فارنهایت (۷۱ درجه سلسیوس) به طور کامل پختخ شوند تا خطر آلودگی آن‌ها با این باکتری به حداقل برسد.

جوانه‌ها نیز از آنجا که برای رشد نیاز به شرایط گرم و مرطوب دارند برای رشد باکتری‌هایی مانند سالمونلا، لیستریا و iCol. E، محیط مناسبی هستند. حتی جوانه‌های خانگی که در شرایط بهداشتی پرورش می‌یابند، می‌توانند باکتری‌های مضر تولید کنند.تخم‌مرغ از دیگر گزینه‌های غذایی است که خطر ابتلا به مسمومیت غذایی را افزایش می‌دهد؛ البته اگر خوب پخته نشود. فراموش نکنید که پس از تماس با پوست تخم‌مرغ، دست‌های خود را با آب گرم و صابون بشویید.

پوست تخم‌مرغ می‌تواند آلوده به باکتری باشد.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده در مورد خطر مسمومیت با سبزیجات تیره رنگ مانند اسفناج، کاهو و کلم نیز هشدار داده است. اسفناج آلوده می‌تواند در خود نورو ویروس داشته باشد و باعث ایجاد اسهال و حالت تهوع در مصرف کننده شود.

خریزه، سالاد ماکارونی، گوشت مرغ نیمه پخته و گوجه فرنگی خام نیز خطر ابتلا به مسمومیت‌های غذایی در تابستان را افزایش می‌دهند.منبع: ایسنا

کم آبی بدن در فصل تابستان، تهدیدی برای سلامتی



است که در مراحل پیشرفته‌تر بروز می‌کند.

توجه به این نکته مهم است که این علائم می‌توانند در افراد مختلف با شدت و ترتیب متفاوتی ظاهر شوند. اگر چندین مورد از این علائم را تجربه کردید، بهتر است برای رفع کم آبی اقدام کنید و به پزشک مراجعه کنید.

چگونه کم آبی را برطرف کنیم؟

- توجه به علائم کم آبی؛
شناسایی علائم کم آبی بدن، مانند خشکی دهان، احساس خستگی، سردرد و کاهش تمرکز، بسیار مهم است. اگر با این علائم مواجه شدید، بلافاصله آب بنوشید. این اقدام می‌تواند به شما کمک کند تا از تشدید وضعیت کم آبی جلوگیری کنید و در صورت وجود علت اصلی، آن را برطرف کند.

- مصرف حداقل آب لازم؛

اگرچه بسیاری از منابع توصیه می‌کنند که روزانه حداقل هشت لیوان آب بنوشید، اما این مقدار می‌تواند بسته به شرایط فردی متفاوت باشد. نیاز آبی هر فرد به عوامل مختلفی مانند سن، وزن، سطح فعالیت و دما بستگی دارد. یکی از راه‌های ساده برای ارزیابی میزان آب مورد نیاز بدن، توجه به رنگ ادرار است. ادرار باید بسیار کم‌رنگ و نزدیک به بی‌رنگ باشد؛ ادرار زرد پررنگ نشانه‌ای از کم آبی شدید است.

- بررسی مرتب وزن؛

تغییرات ناگهانی در وزن می‌تواند نشان‌دهنده کم آبی باشد. اگر امکان دارد، وزن خود را به‌طور روزانه بررسی کنید. اگر متوجه کاهش وزن سریع شدید، این می‌تواند نشانه‌ای از کم آبی باشد و باید بلافاصله آب بنوشید.

- در دسترس بودن سایر مایعات؛

برای جلوگیری از یکنواختی نوشیدن آب، می‌توانید سایر

مایعات را در دسترس داشته باشید. در تابستان، نوشیدنی‌های مختلفی مانند آب‌میوه طبیعی، شربت‌ها یا میوه‌ها و سبزیجات پرآب مانند هندوانه و کاهو را در یخچال نگه دارید. همچنین می‌توانید با ترکیب کمی لیموترش و شکر با آب، شربتی خوشمزه و کم‌حزینته تهیه کنید که به تأمین آب بدن کمک کند.

- مصرف محدود کافئین؛

کافئین موجود در چای و قهوه می‌تواند موجب افزایش ادرار و در نتیجه از دست رفتن سریع تر آب بدن شود. اگر در خانه هستید و به سرویس بهداشتی دسترسی دارید، مصرف چای کم‌رنگ می‌تواند مفید باشد؛ اما در مواقعی که مشغول هستید یا در سفر هستید، بهتر است از مصرف کافئین و الکل خودداری کنید تا از دست رفتن آب بدن جلوگیری شود.

- همراه داشتن بطری آب؛

هنگامی که در تابستان بیرون از خانه هستید، حتماً یک بطری آب با خود داشته باشید. به‌خصوص اگر قصد پیاده‌روی دارید، هر ۱۵ دقیقه کمی آب بنوشید تا از کم آبی جلوگیری کنید و بدنتان همیشه هیدراته باقی بماند.

- مصرف دم نوش های گیاهی؛

دم نوش های گیاهی مانند دم نوش بابونه، دم نوش نعناع و دم نوش گل محمدی می‌توانند در تأمین آب بدن و ایجاد آرامش در فصل گرما کمک کنند.

این دم نوش ها را می‌توان با اضافه کردن عسل یا لیمو ترش طعم دار کرد.

این راهکارها نه تنها به حفظ سلامت بدن کمک می‌کنند، بلکه احساس راحتی و نشاط بیشتری را نیز در روزهای گرم تابستان به ارمغان می‌آورند.

توصیه مهم انجمن تغذیه با شیر مادر؛آغاز غذای کمکی از شش ماهگی



سلامت، بسیاری از مادران دربارۀ زمان مناسب برای آغاز غذای کمکی به نوزادان خود سؤالاتی دارند. در همین راستا گلبنی، عضو انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر، در برنامه رادیویی «فراسو» که از گروه بهداشت و تندرستی رادیو

سلامت پخش می‌شود، به تفصیل به این موضوع پرداخت. گلبنی با اشاره به این که این پرسش از رایج‌ترین دغدغه‌های مادران است، توضیح داد: از پایان شش ماهگی، مادران می‌توانند در کنار شیر مادر، شروع به دادن غذاهای مکمل به نوزادان خود کنند.

وی تأکید کرد که این فرآیند باید به تدریج و با غذاهای نرم و ملایم، مانند فرنی برنج، آغاز شودوی همچنین خاطر نشان کرد: غذاهای مکمل هرگز نباید جایگزین شیر مادر شود. تا یک سالگی، شیر مادر (یا شیر خشک در صورت عدم امکان شیردهی)، باید همچنان منبع اصلی تغذیه کودک باشد. در شش ماه اول زندگی، تغذیه نوزاد باید منحصراً با شیر مادر صورت گیرد.عضو انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر تصریح کرد: پس از شش ماهگی، اگرچه می‌توان غذاهای کمکی را اضافه کرد، اما شیر مادر همچنان اصلی‌ترین منبع غذایی خواهد بود.

وی به وجود جدول و نمودارهای تغذیه‌ای اشاره کرد و گفت: این جدول تغذیه‌ای می‌تواند به مادران در انتخاب و زمان‌بندی مناسب غذاها کمک کند.گلبنی در پایان توصیه کرد: با توجه به حساسیت بالای سیستم گوارشی نوزادان، والدین باید در این زمینه با دقت فراوان و طبق دستورالعمل‌های ارائه‌شده از سوی مراکز بهداشتی اقدام کنند.

خطر پنهان نوشابه‌های رژیمی برای سلامتی



نوشابه‌های رژیمی آن طور که تصور می‌شود، بی‌خطر نیستند و نتایج پژوهشی ۱۴ساله نشان می‌دهد که فقط مصرف یک قوطی در روز خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۳۸ درصد افزایش می‌دهد و این حتی بیشتر از خطر مصرف نوشیدنی‌هایی است که با قند شیرین شده‌اند.

به گزارش ایسنا، این یافته تصور رایج درباره «سالم تر بودن» نوشیدنی‌های رژیمی را به چالش می‌کشد و برای علاقه‌مندان به «زندگی بدون قند» زنگ خطر است.

در نخستین مطالعه طولی از این نوع که به سرپرستی دانشگاه موناش انجام شد، متخصصان وضعیت سلامت ۳۶ هزار و ۶۰۸ شرکت‌کننده را در بازه‌ای نزدیک به ۱۴ سال پیگیری کردند تا تأثیر نوشیدنی‌های حاوی قند (SSBs) و شیرین‌شده مصنوعی (ASBs) را بر بروز دیابت نوع ۲ بررسی کنند. داده‌های این تحقیق از «پژوهش مشارکتی ملیورن» به دست آمده و مربوط به افرادی است که در زمان مطالعه بین ۴۰ تا ۶۹ سال سن داشتند.

متخصصان برای تحلیل بهتر، مصرف این نوشیدنی‌ها را در چهار گروه دسته‌بندی کردند: هرگز یا کمتر از یک بار در ماه، یک تا سه بار در ماه، یک تا شش بار در هفته و بیش از یک بار در روز. آنها سپس با استفاده از مدل آماری «رگرسیون پواسون اصلاح‌شده» (Modified Poisson Regression) و در نظر گرفتن عواملی مانند شیوه زندگی، چاقی، وضعیت اقتصادی اجتماعی و دیگر عوامل دخیل، رابطه میان مصرف این نوشیدنی‌ها و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را بررسی کردند.

طبق نتیجه این پژوهش که در نشریه «دیابت و متابولیسم» منتشر شد، نوشیدین تنها یک قوطی نوشابه رژیمی در روز، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۳۸ درصد افزایش می‌دهد. این در حالی است که مصرف همان مقدار نوشیدنی‌های قندی خطر ابتلا را ۲۳ درصد بالا می‌برد. پروفیسور «رابوردا دو کورتن»، نویسنده ارشد این پژوهش از دانشگاه موناش، می‌گوید: شیرین‌کننده‌های مصنوعی معمولاً به‌منزله جایگزینی سالم‌تر برای افراد در معرض خطر دیابت توصیه می‌شوند، اما یافته‌ها حاکی از آن است که خود این ترکیبات ممکن است خطراتی داشته باشند.

زمانی که متخصصان داده‌های مربوط به نوشیدنی‌های قندی را با در نظر گرفتن شاخص توده بدنی (BMI) و نسبت دور کمر به باسن اصلاح کردند، ارتباط آماری متغی شد. این امر نشان می‌دهد که در این گروه، چاقی عامل واسطه اصلی بین نوشیدنی‌های قندی و دیابت نوع ۲ است.

اما در مورد نوشیدنی‌های رژیمی این طور نبود و متخصصان دریافتند که پس از تعدیل داده‌ها براساس شاخص توده بدنی، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ از ۸۳ به ۴۳ درصد کاهش یافت و با در نظر گرفتن نسبت دور کمر به باسن، این رقم همچنان در سطح ۳۸ درصد باقی ماند. این پایداری نشان می‌دهد که افزایش خطر صرفاً ناشی از چاقی نیست و احتمالاً عواملی چون سوخت‌وسازی مستقل‌تر، مانند اختلال در میکروبیوم روده یا تغییر در سوخت‌وساز گلوکز ممکن است در این زمینه نقش داشته باشند.

به گزارش ایندیبندنت، اگرچه در این مطالعه نوع دقیق شیرین‌کننده‌های مصنوعی مشخص نشده، اما ترکیباتی مانند آسپارتام، ساخارین، سوکرالوز و آسه‌سولفام پتاسیم محتمل‌ترین گزینه‌ها هستند که هر یک ویژگی‌های جذب و دفع متفاوتی دارند و ممکن است به شکل‌های مختلف مسیرهای سوخت‌وساز بدن را تحت تأثیر قرار دهند. مطالعات اخیر از جمله مقاله‌ای در سال ۲۰۲۳ و یک فراتحلیل در سال ۲۰۲۴، بر ارتباط احتمالی این ترکیبات با دیابت نوع ۲ تأکید کرده‌اند، هرچند این رابطه هنوز کاملاً اثبات نشده است.

شواهد حاکی از آن است که شیرین‌کننده‌های مصنوعی ممکن است ترکیب و عملکرد باکتری‌های روده را تغییر دهند که این امر می‌تواند به کاهش تحمل گلوکز، یعنی مرحله پیش‌دیابت، منجر شود. برخی از این مواد ممکن است ترشح انسولین را تحریک کنند و با گذشت زمان باعث کاهش حساسیت سوخت‌ساز بدن شوند یا تنظیم قند خون را حتی در غیاب قند واقعی مختل کنند.

فرضیه دیگر این است که دریافت مکرر شیرینی زیاد این محصولات باعث می‌شود بدن برای دریافت کالری قندی شرطی شود که این مسئله بر تنظیم اشتها، حساسیت به انسولین و مسیرهای سوخت‌سازی دیگر تأثیر می‌گذارد. با این حال، نویسندگان این پژوهش معتقدند که تأثیر بر میکروبیوم روده و تنظیم قند خون محتمل‌ترین دلایل افزایش خطر دیابت هستند.

طبق شواهد تازه این پژوهش، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، دست‌کم در زمینه خطرات عمومی برای سلامت، لزوماً جایگزینی امن‌تر برای شکر تصفیه نشده نیستند.

متخصصان بر این تأیروند که چنین ترکیباتی باید با دقت و احتیاط بیشتری در سیاست‌گذاری‌های بهداشتی و توصیه‌های تغذیه‌ای در نظر گرفته شوند.

پروفیسور دو کورتن با تأکید بر این نکته می‌گوید که اگرچه اقداماتی مانند وضع مالیات بر نوشیدنی‌های شیرین ضروری است، اما نوشابه‌های رژیمی را هم نباید از دایره توجه خارج کرد، زیرا به‌رغم «سالم‌تر» بودن ظاهری، ممکن است خطرات پنهانی داشته باشند.

او خواستار وضع قوانین جامع‌تر برای کاهش مصرف نوشیدنی‌های فاقد ارزش غذایی شد.