



تاریخ
۱۵
فروردین
۱۴۰۰
یکشنبه

آیا همه چربی‌ها برای سلامتی ضرر دارند؟



چربی‌ها یک منبع تولید انرژی برای بدن محسوب می‌شوند و وجود چربی در رژیم غذایی برای جذب ویتامین‌های محلول در چربی و بعضی مواد مغذی دیگر ضروری است. علاوه بر این چربی‌ها در ساختار غشای سلولی از جمله سلول‌های مغزی وجود دارند.

دریافت میزان مناسبی از چربی‌ها برای سلامتی ضروری است، اما مصرف زیاد آنها باعث چاقی و افزایش خطر بیماری‌های مزمن می‌شود. توصیه کلی این است که افراد برای حفظ سلامتی یک رژیم غذایی کم‌چرب داشته باشند.

در مورد چربی‌ها و روغن‌ها علاوه بر میزان مصرف، نوع چربی مصرفی نیز بسیار مهم است. چربی‌ها انواع متفاوتی دارند. بعضی چربی‌ها برای سلامتی لازم و مفید و بعضی مضر است. اما بعضی افراد به اشتباه این تصور را دارند که هر ماده غذایی دارای چربی از جمله آجیل و روغن زیتون برای سلامتی مضر است و نباید مصرف شود.

یکی از انواع اسیدهای چرب، اسیدهای چرب اشباع هستند که بدن غنی‌توانایی تولید آنها را دارد و نیاز است که دریافت این اسیدهای چرب از رژیم غذایی محدود شود. قاعده کلی این است که دریافت زیاد چربی‌های اشباع باعث افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود؛ هر چند این موضوع همچنان جای بحث دارد.

چربی‌های حیوانی اسیدهای چرب اشباع بالایی دارند. بنابراین افراد باید از مصرف کره، خامه، پیپه و دنبه خودداری کنند. می‌توان در وعده صبحانه به جای کره و خامه، از کره مغزها مانند کره بادام زمینی، بادام و کنجد استفاده کرد.

بهترین جایگزین برای سس مایونز چیست؟

لبنیات کم‌چرب (کمتر از یک درصد) مصرف و تمام چربی‌های گوشت، پوست مرغ و ماهی قیل از مصرف جدا شود. به جای سس مایونز می‌توان از روغن زیتون برای روی سالاد استفاده کرد.

اسیدهای چرب اشباع انواع متفاوتی دارند و بعضی از آنها رابطه کمتری با بیماری‌های قلبی عروقی دارند. از جمله این مواد غذایی می‌توان کره کاکائو را نام برد که اسید استئاریک بالایی دارد.

ضرب‌المثل‌های جهان

آن کسی که پیشرفت نمی‌کند

عقب می‌افتد

لاتینی

آیا مصرف خرما در دیابت ممنوع است؟

بار و شاخص گلیسمی

برای بررسی بهتر لازم است ابتدا با مفاهیم شاخص و بار گلیسمی آشنا شویم. شاخص گلیسمی (GI) روشی برای اندازه‌گیری تأثیر کربوهیدرات‌ها بر سطح قند خون است. این مقدار در مقیاس ۰ تا ۱۰۰ اندازه‌گیری می‌شود و امتیاز گلیسمی گلوکز خالص (قند) ۱۰۰ تعیین می‌شود (بالترین مقداری که قند خون شما پس از خوردن غذا می‌تواند افزایش یابد).

کربوهیدرات‌های با شاخص گلیسمی پایین، دارای امتیاز گلیسمی ۵۵ یا پایین‌تر هستند، در حالی که کربوهیدرات‌های با شاخص گلیسمی ۷۰ یا بالاتر، در گروه شاخص گلیسمی بالا قرار دارند.

غذاهای با شاخص گلیسمی پایین باعث نوسانات کمتری در قند خون و سطح انسولین می‌شود. از طرف دیگر، غذاهای با GI بالا به سرعت قند خون را افزایش می‌دهد. این افزایش شدید قند، در ادامه می‌تواند منجر به سقوط قند خون شود، به ویژه در مبتلایان به دیابت که بدن آنها برای کنترل این تغییرات، توان کمتری دارد.

مبتلایان به دیابت اغلب باید سعی کنند به غذاهایی که ضریب GI پایین‌تری دارند پایبند بمانند. این به آنها کمک می‌کند تا سطح قند خون خود را مدیریت کنند. خرما با وجود شیرینی زیاد، ضریب GI کمی دارد (شاخص گلیسمی ۴۲). این بدان معناست که اگر به مقدار متعادل خورده شوند، برای مبتلایان به دیابت بی‌خطر هستند.

«مقدار متعادل» یعنی چقدر؟

برای پاسخ به این مسئله، باید بار گلیسمی مواد غذایی (GL) را در نظر بگیریم. بار گلیسمی هنگام محاسبه اثرات آن بر قند خون، «اندازه وعده غذایی» آن ماده غذایی خاص را در نظر می‌گیرد.

برای تعیین بار گلیسمی یک ماده غذایی، GI آن را در مقدار کربوهیدرات موجود در آن ضرب کرده و آن را بر ۱۰۰ تقسیم می‌کنیم. بنابراین، دو تا سه عدد خرما خشک (۴۸ گرم) حاوی ۳۶ گرم کربوهیدرات است و امتیاز بار گلیسمی آن ۱۷ می‌شود که یک GI متوسط است.

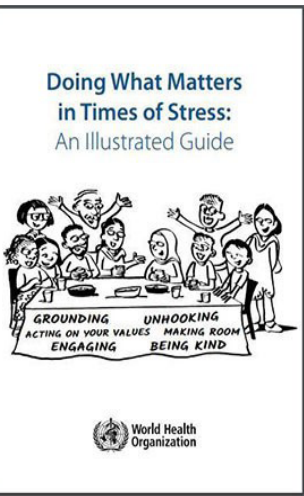
آیا بیماران مبتلا به دیابت می‌توانند خرما بخورند؟

مهم‌ترین نکته در رژیم غذایی دیابت، کنترل قند خون و پیشگیری از نوسان آن در طول روز است. چنانچه رژیم غذایی زیر نظر متخصص تغذیه تدوین شده و مقادیر کربوهیدرات آن بر حسب بیماری و داروهای مصرفی محاسبه شده باشد، مصرف خرما به مقدار توصیه شده در رژیم، در نتهای ضرری ندارد؛ بلکه با توجه به خواص بی‌ظنیر خرما می‌تواند مفید و مؤثر نیز باشد.ف.نوروزی فرد

«محمدجعفر دهراد» کارشناس ارشد تغذیه بالینی دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز

کتاب «هنگام استرس چه کنیم؟»

ترجمه شد



کتاب «هنگام استرس چه کنیم؟ (doing what matters in times of stress)» یک راهنمای تصویری است که سازمان جهانی بهداشت در بحران پاندمی کرونا، در سال ۲۰۲۰ منتشر کرد و گروهی از اعضا هیئت‌علمی دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران) آن را ترجمه کرده‌اند.

به گزارش روابط عمومی این دانشگاه؛ دکتر سید وحید شریعت؛ رئیس دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان با اعلام این خبر، افزود: کتاب کاربردی «هنگام استرس چه کنیم؟» برای فرهنگ ایرانی بومی‌سازی و پس از اخذ مجوزهای لازم از سازمان جهانی بهداشت و با حمایت وزارت بهداشت منتشر شده است.

وی با اشاره به بارگزارای کتاب به صورت رایگان روی سایت دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان دانشگاه و همچنین سایت سازمان جهانی بهداشت؛ تصریح کرد: از آنجا که این کتاب مصور است و به شکل کاربردی تکنیک‌هایی را برای کاهش استرس آموزش می‌دهد، برای قشر بزرگی از جامعه قابل استفاده است.

آشنایی با بیماری فیل کتونوری

اگرچه هر یک از بیماری‌های متابولیک ارثی نادر است لیکن تعداد و تنوع آنها زیاد است و به این دلیل مجموعاً گروه شایعی را تشکیل می‌دهند.

فیل کتونوری در رأس بیماری‌های متابولیک ارثی نوزادان قرار دارد و هم‌اکنون در ایران از شایعترین آنها تلقی می‌شود.

بیماری‌های متابولیک بدون درمان منجر به عقب ماندگی شدید ذهنی می‌گردند. در گاهای تشخیص بومرق (در روزهای اول تولد) عقب ماندگی ذهنی ناشی از آن قابل پیشگیری است، بنابراین در این دسته از بیماری‌ها، غربالگری در دوره نوزادی حایز اهمیت فراوانی است.

آزمایش غربالگری از نوزادان بین روز سوم (پس از ۷۲ ساعت تغذیه با شیر مادر) تا روز پنجم بعد از تولد (در صورتی که نوزاد به اندازه کافی با شیر تغذیه شده باشد) صورت می‌گیرد. در استان آذربایجان شرقی سالیانه حدود ۷۰۰۰۰ نوزاد در روز ۳ تا ۵ بعد از تولد ازنظر بیماری فیل کتونوری و کم کاری مادرزادی تیروئید غربالگری می‌شوند. آدرس مراکز نمونه‌گیری هنگام ترخیص نوزاد از بیمارستان در اختیار والدین قرار می‌گیرد.علت اصلی بیماری فیل کتونوری نقص در ساخت آنزیم فیل آلانین هیدروکسیلاز است. متعاقب این نقص آنزیمی بدن قادر به تجزیه اسیدآمنه فیل آلانین (که در بیشتر غذاهای پروتئینی حیوانی وجود دارد) نیست درنتیجه این ماده در بدن و سلول‌های مغزی تجمع می‌یابد. بنابراین تشخیص بیماری باید در دوره نوزادی با غربالگری انجام شود و چنانچه بیماری به موقع تشخیص داده نشده و بدون درمان رها گردد به ازای هر ماه تأخیر در شروع درمان، ۴ نمره از بهره هوشی شیرخواران کاسته می‌شود

و از آنجائیکه بیشترین رشد و تکامل مغزی کودک در ۲ تا ۳ سال اول زندگی انجام می‌شود لذا اگر بعد از این سن تشخیص بیماری داده شود کودک به عقب ماندگی ذهنی متوسط تا شدید مبتلا شده که متأسفانه غیرقابل برگشت است. نوزادان مبتلا به بیماری فیل کتونوری در ابتدای تولد طبیعی و بدون علامت هستند و تا چند ماه اول ممکن است علائم

برای سلامت کبد از چه خوراکی‌هایی بپرهیزیم و کدام مواد غذایی را جایگزین آنها کنیم؟



اعتدال در مصرف قهوه

بررسی‌ها نشان می‌دهد که نوشیدن دو تا سه فنجان قهوه در روز می‌تواند تا حدودی به کنترل آثار منفی نوشیدن الکل و مصرف غذاهای چرب بر کبد کمک کند. بنا به برخی از پژوهش‌های انجام شده نوشیدن قهوه همچنین خطر سرطان کبد را کاهش می‌دهد.

با این حال مصرف اعتدال در مصرف کافئین برای جلوگیری از آسیب به کبد الزامی است. کافئین از طریق کبد جذب و دفع می‌شود و به همین دلیل مصرف زیاد کافئین (بیش از دو تا سه فنجان قهوه در روز) می‌تواند کبد را خسته کند.

پرهیز از قند و شیرینی زیاد

مصرف زیاد مواد شیرین به کبد فشار خواهد آورد. دلیل این امر این است که یکی از کارایی‌های کبد تبدیل قند به چربی است. به این ترتیب مصرف زیاد مواد شیرین باعث خواهد شد که کبد چربی زیادی بسازد. امری که می‌تواند به تدریج منجر به افزایش وزن و ابتلا به بیماری کبد چرب شود.

پرهیز از مصرف مواد غذایی شیرین که به طور صنعتی و با مواد افزوده تولید شده‌اند به سلامت کبد کمک خواهد کرد.

استناج

استناج به دلیل وجود ترکیبی پروتئینی به نام گلوتاتیون به سلامت کبد کمک می‌کند. گلوتاتیون یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به طور طبیعی در کبد انسان و به دنبال ترکیب سه نوع اسید آمینه تولید می‌شود.

زغال اخته آبی

مصرف زغال اخته آبی می‌تواند به خنثی سازی تأثیر منفی مواد مضر به استثنای الکل بر کبد کمک کند. دلیل تأثیر مثبت آن بر ساز و کار کبد انسان وجود پلی فنل‌ها در زغال اخته آبی است. پلی فنل‌ها را در شکلات تیره یا زیتون نیز می‌توان یافت.

تهیه کننده خبر: دکتر فاطمه فرجی؛ دکتری تخصصی ایمونولوژی