

هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: تاثیر انواع مواد غذایی بر بدن

سلامت



کدام مواد غذایی به بهبود درد مفاصل کمک می‌کند؟



مصرف دانه‌ها و آجیل، توت‌ها، سبزیجات، روغن زیتون و شکلات تلخ به بهبود درد مفاصل کمک می‌کنند. به گزارش سرویس ترجمه خبرگزاری ایمناء، درد مفاصل به‌طور معمول در دست‌ها، ستون فقرات، زانوها و پاها احساس می‌شود، برخی افراد احساس درد، درد ضربان‌دار یا احساس سوزش در نواحی مفصلی دارند که با فعالیت زیاد تشدید پیدا می‌کند، آرتروز، بیماری‌های مزمن، افسردگی، اضطراب، استرس و اضافه وزن خطر بروز درد مفاصل را افزایش می‌دهد. نتایج بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که ورزش و تغذیه مناسب به بهبود سلامت مفاصل کمک می‌کند، در ادامه به بررسی مواد غذایی مفید برای بهبود درد مفاصل می‌پردازیم:

دانه‌ها و آجیل
دانه‌ها و آجیل همچون بادام، فندق، گردو و بادام‌زمینی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند و خواص ضدالتهابی دارند، این مواد غذایی دارای فیبر، کلسیم، منیزیم، روی، ویتامین E و منابع مناسبی از چربی‌های اشباع‌نشده و تک‌غیراشباع بوده که برای مفاصل و قلب مفید است.

توت‌ها
انواع توت‌ها همچون زغال‌اخته، شاه‌توت، توت‌فرنگی و تمشک سرشار از آنتی‌اکسیدان است که از بدن و مفاصل در برابر رادیکال‌های آزاد و التهاب محافظت می‌کند.

سبزیجات چلیپایی
سبزیجات چلیپایی همچون کلم بروکلی و گل‌کلم حاوی سولفورافان بوده که یک ترکیب شیمیایی برای مهار التهاب مفاصل است، البته لازم است افراد پیش از مصرف این نوع سبزیجات، به‌دستی آن‌ها را بشویند تا آفت‌کش‌ها و کودهای که در طول کشت استفاده می‌شود، پیش از مصرف به‌صورت کامل از بین برود.

چه عواملی باعث کمبود ویتامین B12 در بدن می‌شود؟



پیروی از رژیم غذایی گیاه‌خواری، مشکلات گوارشی، مصرف بعضی از داروها و بیماری‌های خودایمنی باعث کمبود ویتامین B12 در بدن می‌شود.

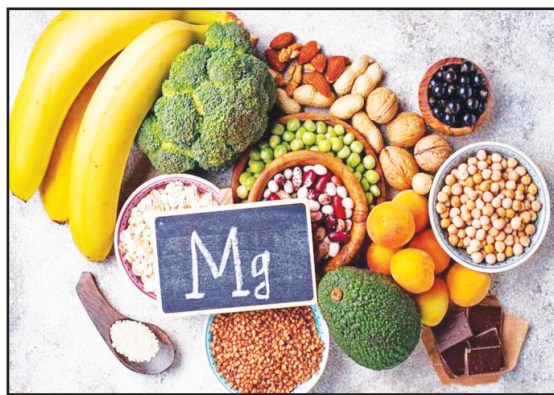
به گزارش سرویس ترجمه خبرگزاری ایمناء، ویتامین B12 یک ماده مغذی حیاتی برای حفظ سلامت سلول‌های خونی، اعصاب و سطح انرژی است، کمبود این ویتامین باعث بروز علائمی مانند ضعف یا خستگی مداوم، بی‌حسی یا گزگز در دست‌ها و پاها، مشکلات حافظه، پوست زرد یا رنگ‌پریده و تورم زبان می‌شود، در ادامه به بررسی عواملی می‌پردازیم که باعث کاهش سطح ویتامین B12 در بدن می‌شود:

پیروی از رژیم غذایی گیاه‌خواری
افرادی که از رژیم‌های گیاه‌خواری پیروی می‌کنند، بیشتر از دیگران در معرض کمبود ویتامین B12 قرار می‌گیرند، زیرا این ویتامین بیشتر در مواد غذایی حیوانی مانند گوشت، تخم‌مرغ و لبنیات یافت می‌شود.

مشکلات گوارشی
در صورتی که معده یا روده افراد به درستی عمل کند، بدن در جذب ویتامین B12 دچار مشکل می‌شود، بیماری‌هایی مانند گاستریت، کرون و سلیاک باعث کمبود ویتامین B12 در بدن می‌شود.

افزایش سن
با افزایش سن، معده اسید کمتری تولید می‌کند که برای استخراج ویتامین از مواد غذایی لازم است، متخصصان تغذیه اعلام کرده‌اند که به

مزایای مصرف منیزیم برای بدن چیست؟



مصرف غذاهای حاوی منیزیم باعث تنظیم فشار خون، بهبود متابولیسم گلوکز، کاهش خطر بروز میگرن، بهبود سلامت استخوان، بهبود کیفیت خواب، کاهش اضطراب، کاهش خستگی و درمان آسم می‌شود. به گزارش سرویس ترجمه خبرگزاری ایمناء، منیزیم یک ماده معدنی ضروری است که نقش مهمی در عملکردهای فیزیولوژیکی مختلف در بدن انسان دارد، مصرف میزان کافی منیزیم از طریق رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی می‌تواند به بهبود سلامت کلی کمک کند و مانع بروز بعضی از بیماری‌ها شود، در ادامه به مزایای مصرف غذاهای حاوی منیزیم برای بدن می‌پردازیم:

تنظیم فشار خون
فشار خون بالا یک عامل خطر بالقوه برای بیماری‌های قلبی عروقی است، منیزیم به بهبود جریان خون و در نتیجه تنظیم فشار خون کمک قابل‌توجهی می‌کند، بنابراین مصرف غذاهای حاوی منیزیم به حفظ سلامت قلب کمک قابل‌توجهی می‌کند.

بهبود متابولیسم گلوکز
منیزیم نقش مهمی در متابولیسم گلوکز برعهده دارد، افراد مبتلا به دیابت نوع دوم ممکن است سطح منیزیم کمتری داشته باشند، مصرف مکمل منیزیم یا گنجاندن غذاهای سرشار از منیزیم در رژیم غذایی ممکن است به بهبود حساسیت به انسولین کمک کند، در نتیجه باعث کنترل مؤثرتر قند خون افراد مبتلا به دیابت می‌شود.

کاهش خطر بروز میگرن
میگرن اغلب با تغییرات در جریان خون در مغز و عدم تعادل انتقال‌دهنده‌های عصبی همراه است، منیزیم به دلیل نقش مؤثر آن در پیشگیری از بروز میگرن مورد مطالعه قرار گرفته است؛ نتایج بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که منیزیم به آرام کردن رگ‌های خونی و کاهش انتشار بعضی از انتقال‌دهنده‌های عصبی مرتبط با دوره‌های میگرن کمک می‌کند، بنابراین مصرف غذاهای سرشار از منیزیم برای افراد مبتلا به میگرن مفید است.

بهبود سلامت استخوان
منیزیم به همراه کلسیم و ویتامین D به حفظ سلامت استخوان کمک قابل‌توجهی می‌کند، یک رژیم غذایی غنی از منیزیم ممکن است مانع تحلیل استخوان و کاهش خطر ابتلاء به پوکی استخوان شود.

بهبود کیفیت خواب
مصرف منیزیم به بهبود کیفیت خواب کمک قابل‌توجهی می‌کند، به طوری که این ماده مغذی باعث بهبود تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی درگیر در چرخه خواب و بیداری می‌شود، بنابراین قرار دادن غذاهای سرشار از منیزیم در رژیم غذایی به داشتن یک خواب باکیفیت کمک

عواملی که سلامت قلب و عروق را به خطر می‌اندازد



نشستن طولانی مدت، عادات نامناسب ورزشی و فشار خون بالا سلامت قلب و عروق را به خطر می‌اندازد. به گزارش سرویس ترجمه ایمناء، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا (CDC) اعلام کرده است که بیماری قلبی ممکن است در هر سنی رخ دهد نتایج بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که چاقی خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد، همچنین دیابت که یک بیماری متابولیک است، یک عامل خطر دیگر برای بیماری‌های قلبی عروقی در نظر گرفته می‌شود، به طوری که قند خون بالا به رگ‌های خونی آسیب وارد می‌کند و بر عملکرد طبیعی ماهیچه‌های عصبی که به عملکرد صحیح قلب کمک می‌کند، تأثیر می‌گذارد، در ادامه به دیگر عواملی می‌پردازیم که سلامت قلب و عروق را به خطر می‌اندازد:

نشستن طولانی مدت
ساعات کاری طولانی مدت و نشستن برای ساعت‌های طولانی باعث شده است فعالیت بدنی افراد کاهش پیدا کند و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی بیشتر شود، توصیه شده است که افراد حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید در هفته داشته باشند.

عادات نامناسب ورزشی
ورزش نکردن و داشتن فعالیت بدنی به بهبود سلامت قلب و عروق

نوشیدنی‌های طبیعی برای درمان کم‌خونی



نوشیدن آب انار تازه موجب بهبود گردش خون و افزایش سطح هموگلوبین می‌شود. به گزارش سرویس ترجمه خبرگزاری ایمناء، آهن یک ماده مغذی حیاتی برای بدن است که از تولید هموگلوبین حمایت می‌کند و موجب انتقال اکسیژن به سلول‌ها می‌شود، سطوح پایین آهن منجر به بروز خستگی، ضعف و حتی کم‌خونی می‌شود، بنابراین برای مقابله با این مشکل لازم است از رژیم غذایی سالم و متعادل پیروی کنید، در ادامه به بررسی چند نوشیدنی طبیعی برای مقابله با کمبود آهن و کم‌خونی می‌پردازیم:

آب هویج و چغندر
یک لیوان آب چغندر و هویج سرشار از آهن است، چغندر به دلیل داشتن آهن شناخته شده است، در حالی که هویج سرشار از ویتامین A است و میزان جذب آهن را افزایش می‌دهد، بنابراین نوشیدن آب هویج و چغندر نه تنها سطح هموگلوبین را افزایش می‌دهد، بلکه موجب پاک‌سازی خون از سموم می‌شود.

اسموتی اسفناج
اسموتی اسفناج موجب افزایش سطح هموگلوبین می‌شود، ویتامین C موجود در آن نیز باعث افزایش جذب آهن می‌شود، حتی می‌توانید مقداری شیر بادام به آن اضافه کنید تا بافت خامه‌ای داشته باشد و میزان مواد مغذی موجود در آن افزایش پیدا کند.

آب انار
انار حاوی مقدار زیادی آهن، ویتامین و آنتی‌اکسیدان است، نوشیدن آب انار تازه موجب افزایش گردش خون، همچنین افزایش سطح هموگلوبین می‌شود.

مصرف کشک سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند



نتایج بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که پروبیوتیک‌های موجود در کشک نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد. به گزارش سرویس ترجمه خبرگزاری ایمناء، کشک یک محصول لبنی است که سرشار از پروبیوتیک‌ها، پروتئین‌ها، کلسیم، ویتامین‌ها و مواد معدنی است و مزایای زیادی برای سلامتی به همراه دارد، برای نمونه مصرف کشک به بهبود سلامت قلب کمک می‌کند، در ادامه به بررسی دیگر مزایای مصرف روزانه کشک می‌پردازیم:

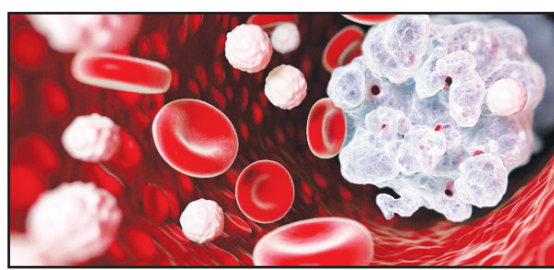
تقویت سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها
کشک منبع غنی کلسیم، فسفر و مواد معدنی ضروری برای حفظ تراکم استخوان‌ها و تقویت سلامت دندان‌ها است، سازمان جهانی بهداشت نیز اعلام کرده است مواد معدنی زیادی در کشک وجود دارد که نقش مهمی در تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها دارد و خطر بروز پوکی استخوان را کاهش می‌دهد.

کاهش وزن
نتایج بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که مصرف کشک می‌تواند با کنترل اشتها و افزایش متابولیسم به کاهش مؤثر وزن کمک کند، محتوای پروتئین بالای آن باعث می‌شود افراد برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنند و پرخوری نکنند.

بهبود هضم غذا
کشک سرشار از پروبیوتیک‌ها است، این باکتری‌های مفید از میکروبیوم‌های سالم روده حمایت می‌کنند، این میکروبیوم نقش مهمی در هضم غذا، جذب مواد مغذی ضروری و پیشگیری از بروز مشکلات گوارشی دارد، مصرف منظم کشک می‌تواند به تعادل باکتری‌های روده، بهبود هضم غذا و کاهش مشکلات گوارشی مانند یبوست و سندرم روده تحریک‌پذیر کمک کند.

تقویت سیستم ایمنی
سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که پروبیوتیک‌های موجود در

کمبود این ویتامین‌ها احتمال بروز سرطان را افزایش می‌دهد



نتایج بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که کمبود ویتامین‌های C، D و A در بدن احتمال بروز بعضی از سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. به گزارش سرویس ترجمه خبرگزاری ایمناء، ویتامین‌ها برای کنترل بیان ژن، متابولیسم و تمایز سلولی بسیار ضروری هستند، در نتیجه ممکن است سرطان و دیگر اختلالات ناشی از مصرف ناکافی ویتامین‌ها رخ دهد؛ برای نمونه، ویتامین C که یک ویتامین محلول در آب است دارای خواص آنتی‌اکسیدانی قوی است که برای پاسخ ایمنی، بهبود زخم و تشکیل کلاژن ضروری است، خطر بروز بعضی از سرطان‌ها، به ویژه سرطان‌های مری، معده و ریه، با کمبود ویتامین C مرتبط است.

ویتامین A که نوعی ویتامین محلول در چربی است، برای رشد سلولی، کنترل بیان ژن، پاسخ ایمنی و بینایی ضروری است، نتایج پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که کمبود ویتامین A خطر ابتلاء به انواع سرطان از جمله سرطان معده، مری و ریه را افزایش می‌دهد؛ ویتامین D محلول در چربی نیز برای عملکرد سیستم ایمنی، سلامت استخوان و متابولیسم ضروری است، درصد زیادی از مردم در سراسر جهان از کمبود این

ویتامین رنج می‌برند، سطوح پایین ویتامین D با افزایش خطر ابتلاء به سرطان‌های سینه، پروستات، کلور کتال و لوزالمعده مرتبط است. سلنیوم یک ماده معدنی کمیاب با قابلیت آنتی‌اکسیدانی برای دفاع از سلول‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو و تقویت سیستم ایمنی است، کمبود این ماده معدنی با احتمال بیشتر برای ابتلاء به سرطان‌های پوست، ریه، پروستات، روده بزرگ و دیگر سرطان‌ها مرتبط است.