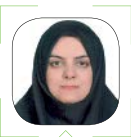


یادداشت

چگونه از کرونا با تغذیه سالم پیشگیری کنیم؟

تغذیه سالم برای نبرد

باهوای آلوده، کرونا و آنفلوآنزا



مریم بهشتی

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شمال تهران

آسیب می‌رساند. دریافت ناکافی مواد غذایی می‌تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و احتمال ابتلا به بیماری‌های مذکور را افزایش دهد. تقویت سیستم ایمنی بدن از راه‌های مهم محافظت بیشتر بدن در مقابل بیماری‌هاست. با مصرف غذاهای غنی از مواد مغذی و رفتارهای سالم غذایی می‌توانید به خود و خانواده‌هایتان کمک کنید که سیستم ایمنی قوی‌تری داشته باشید.

مواد مغذی تقویت‌کننده سیستم ایمنی عبارتند از:

❖ **بناکاروتن** در غذاهای گیاهی مانند میوه‌ها و سبزی‌های زرد و قرمز و نارنجی و سبز تیره، اسفناج، هویج، انبه، کلم بروکلی و گوجه‌فرنگی، کدو حلوائی، آلو زرد، زردآلو، خرمالو، گرمک و فلفل‌دلمه‌ای.

❖ **غذاهای سرشار از ویتامین C** شامل مرکبات، انواع توت‌ها، خربزه، گوجه‌فرنگی، کیوی، فلفل و انواع کلم و شلغم.

❖ **ویتامین D** که منبع اصلی آن نور خورشید است و در ماهی‌های چرب، زرده تخم‌مرغ و در شیر و سایر مواد غذایی غنی‌شده با ویتامین D نیز یافت می‌شود.

❖ **روی** در منابع حیوانی مانند گوشت و غذاهای دریایی و شیر و لبنیات و منابع گیاهی مانند جوانه‌گندم، حبوبات و آجیل.

❖ **آهن** در منابع حیوانی مانند انواع گوشت

و در منابع گیاهی مانند حبوبات، انجیر، تخم‌شربتی، جگر، مغزها و خشکبار، خرمای، توت خشک و برگه‌های میوه مثل برگه زردآلو.

❖ **پروبیوتیک‌ها** در محصولات حاوی پروبیوتیک مثل ماست، پنیر، دوغ.

❖ **اسیدهای چرب امگا-۳ و سلنیوم** در غذاهای دریایی، گوشت و آجیل.

❖ **پروتئین** در شیر، ماست، پنیر، تخم‌مرغ، گوشت، مرغ، غذاهای دریایی و گیاهی مانند، آجیل، دانه‌ها و حبوبات.

توصیه مهم: هر روز سیر، زنجبیل، پیاز، جوانه‌گندم، ماش و شبدر مصرف کنید. روزانه به مقدار کافی شیر و مواد لبنی کم‌چرب مصرف‌کنید. این مواد عوارض ناشی از آلودگی‌ها و آب‌ر دستگاه گوارش را کاهش می‌دهند و می‌توانند رادیکال‌های موجود در هوای آلوده را خنثی کنند. ❖



خطر وخامت سرطان بر اثر آلودگی هوا

دبیر علمی پنجمین کنگره بین‌المللی کلینیکال انکولوژی با بیان این‌که بر اساس تحقیقات جدید مشخص‌شده آلودگی‌هوا، مرگ‌ومیر ناشی از انواع سرطان به‌ویژه سرطان پستان و پانکراس را افزایش می‌دهد، گفت: آلودگی‌هوا با ابتلا به سرطان ریه و مثانه ارتباط مستقیم دارد.

۷ باور نادرست رایج درباره کاهش وزن و رژیم‌های لاغری

اینجوری لاغر نمی‌شی!



عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

❖ صبحانه نخوردن به کاهش وزن کمک می‌کند

برخی برای این باورزند که صبحانه اصلی‌ترین وعده غذایی روزانه است اما حتی اگر نقش صبحانه به این پررنگی هم نباشد، باز هم صبحانه نخوردن به امید مصرف کالری روزانه کمتر به معنی حذف یکی از وعده‌های اصلی به شمار می‌رود.

بر اساس مطالعات متعددی‌که تاکنون در این زمینه انجام شده است، نخوردن صبحانه نه تنها اثر مثبتی بر کاهش وزن ندارد، بلکه می‌تواند به افزایش خطر ابتلا به چاقی، کلسترول خون و دیابت نیز منجر شود.

❖ مواد غذایی چربی‌سوز در کاهش وزن مؤثرند

برخی معتقدند یک‌سری مواد غذایی مانند کرفس، آناناس، زنجبیل، آووکادو، فلفل تند، بروکلی،

❖ چای سبز و سیر با افزایش سرعت سوخت‌وساز بدن می‌توانند به از بین بردن چربی‌های اضافه بدن یا به اصطلاح چربی‌سوزی کمک کنند.

بر اساس مطالعات به نظر می‌رسد این مواد غذایی چنین ویژگی‌ای برای افزایش سوخت‌وساز بدن دارند اما مطالعات کمی اثرگذاری آنها را در کاهش وزن تأیید کرده است. از سوی دیگر مصرف بی‌رویه هر نوع ماده غذایی یا روی آوردن به رژیم‌های تک‌خوری می‌تواند منجر به بروز عوارضی در بدن شود.

❖ مصرف محصولات با برچسب «چربی کمتر» یا «بدون کلسترول» منعی ندارد

محصولاتی با این برچسب‌گرچه

دکتر افشین رخشا درباره تأثیر کرونا در تأخیر شناسایی و درمان به‌موقع سرطان افزود: همزمان با شیوع کرونا بسیاری از بیماران از ترس ابتلا به کرونا از مراجعه به‌موقع به پزشک خودداری یا اگر بیماری آنها قبل از کرونا شناسایی شده بود از درمان به‌موقع خودداری یا درمان‌شان را قطع کردند و هر دو موضوع



❖ خانه‌نشینی‌های طولانی مدت و انزوایی که از همه‌گیری کووید-۱۹ نصیب‌مان شده، بسیاری از ما را با مشکلات چاقی و اضافه وزن روبه‌رو کرده است.

با نزدیک شدن به سال جدید ممکن است در صد یافتن راهکاری مؤثر برای کاهش وزن باشید اما باید بدانید کاهش وزن در سال‌های اخیر به‌دغدغه مهمی در زندگی روزمره تبدیل شده و بازار خوبی برای پر کردن اطلاعات نادرست و ایجاد باورهای غیراصولی ایجاد کرده است.

برخی از این باورهای نادرست در میان ما به اشتباهی رایج تبدیل شده و موجب می‌شود با وجود تلاشی که برای کاهش وزن می‌کنیم هیچ‌وقت به وزن دلخواه نرسیم یا پس از کنار گذاشتن رژیم غذایی با افزایش وزن شدیدتری روبه‌رو شویم.

در ادامه هفت باور نادرستی که در ذهن بسیاری از ما به عنوان شیوه‌های کارآمد کاهش وزن جا افتاده را مرور می‌کنیم تا این بار با آگاهی بیشتری برای کاهش وزن برنامه‌ریزی کنیم.

❖ چای سبز و سیر با افزایش سرعت سوخت‌وساز بدن می‌توانند به از بین بردن چربی‌های اضافه بدن یا به اصطلاح چربی‌سوزی کمک کنند.

بر اساس مطالعات به نظر می‌رسد این مواد غذایی چنین ویژگی‌ای برای افزایش سوخت‌وساز بدن دارند اما مطالعات کمی اثرگذاری آنها را در کاهش وزن تأیید کرده است. از سوی دیگر مصرف بی‌رویه هر نوع ماده غذایی یا روی آوردن به رژیم‌های تک‌خوری می‌تواند منجر به بروز عوارضی در بدن شود.

❖ خوردن غذاهای مضر باید کاملاً کنار گذاشته شود

قطعاً محدود کردن مصرف غذاهای چرب و شیرین و پرنشاسته برای رسیدن به هدف کاهش وزن الزامی نیست اما قرار نیست خود را به‌طور کامل از همه خوردنی‌هایی که از آن لذت می‌برید محروم کنید. قطع کامل مصرف هر نوع ماده غذایی برخلاف تصور ما می‌تواند نتیجه عکس در روند کاهش وزن داشته باشد. بر اساس مطالعات انجام‌شده در

سبب پیشرفت بیماری سرطان در افراد شد.

وی تأکید کرد: آلودگی‌هوا سبب تشدید بیماری‌های زمینه‌ای و مشکلات قلبی-عروقی می‌شود و بر اساس بررسی و تحقیقات به‌عمل آمده در جهان آلودگی‌هوا با ابتلا به سرطان ریه و مثانه ارتباط مستقیم دارد. / جام‌جم دیلی

یک مرکز تحقیقات تغذیه در بریتانیا، بهتر است به جای منع مصرف، مواد غذایی دلخواهتان را به صورت گهگاه و با فواصل زمانی بخورید که به این ترتیب خطر دلسردی و متوقف‌کردن رژیم کمتر خواهد شد.

❖ بعضی از انواع مواد قندی بی‌ضرر هستند

تصور اشتباهی در میان مردم شکل‌گرفته که برخی محصولات قندی طبیعی مانند عسل، شیره و... اثر کمتری نسبت به قند و شکر بر افزایش وزن دارند اما واقعیت این است که سوخت‌وساز مولکول‌های قندی در بدن یکسان است و بر اساس منشأ ماده قندی قرار نیست روند سوخت‌وسازشان در بدن تغییر کند. بنابراین به جای این که به دنبال مصرف آزاد قندهای طبیعی باشید، سعی کنید مصرف مواد قندی را به صورت کلی در رژیم غذایی روزانه‌تان کنترل کنید.

❖ شیرین‌کننده‌های مصنوعی می‌توانند بدون محدودیت مصرف شوند

بسیاری از افراد برای کاهش مصرف قند و شکر به شیرین‌کننده‌های کم‌کالری یا بدون‌کالری یا همان قندهای مصنوعی رومی‌آورند. این روش گرچه ممکن است موجب کاهش مصرف کالری شود اما نتایج برخی مطالعات نشان داده است استفاده از قندهای مصنوعی و شیرین‌کننده‌ها می‌تواند منجر به افزایش وزن شود.

در یک مقاله، بررسی طبقه‌بندی‌شده ۳۷مقاله منتشرشده در این حوزه که در مجموع روی نزدیک به ۴۰۷هزار نفر انجام شده، نشان داده است مصرف منظم شیرین‌کننده‌های مصنوعی می‌تواند به افزایش شاخص جرم بدن (BMI) و همچنین افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و متابولیکی در افراد منجر شود.

منبع: Medical News Today

لاغر شو

پاسخ به یکی از رایج‌ترین سوال‌هایی که از مشاوران تغذیه می‌پرسید

شیر صنعتی بنوشیم یا شیر سنتی؟



❖ گزارش‌ها و سخنرانی‌ها و گاه فیلم‌های زیادی در رسانه‌های جمعی و فضای مجازی منتشر می‌شود که در آن به وجود مشکلی در یکی از محصولات غذایی اشاره می‌شود. برای مثال مهمان یکی از برنامه‌های صبح تلویزیون مدتی پیش از وجود مقادیر زیادی مایکوتوکسین در شیرهای پاستوریزه گزارش داد و بعد دیدیم این بخش از برنامه در فضای مجازی هزاران بار دست‌به‌دست شد و خیلی‌ها آن را دیدند. عده زیادی از

مردم این را سندی بر سلامت شیر باز و آلودگی شیر پاستوریزه می‌دانند.

چدا از صحت و سقم ادعای گوینده(که اینجا فرض را بر صحت آن می‌گذاریم) سوال مهم این است که چرا اطلاعات ناقص داده می‌شود؟ این اطلاعات نه‌تنها روشن‌کننده نیست بلکه بیشتر گمراه‌کننده است. در این‌که برخی کارخانه‌ها برای این‌که خط تولیدشان نخوابد گاهی مجبور می‌شوند هر شیری را قبول کنند و به این ترتیب در حق مصرف‌کننده و اعتبار خود ظلم می‌کنند، شکی نیست ولی در این مورد خاص باید گفت مایکوتوکسین موجود در شیر که ناشی از کپک زدگی علفوه در فصل سرد سال است از معضلات سلامت شیر است.

حداقل در آزمایشگاه‌های مجهز کارخانجات معتبر، آزمایشگاهی برای اندازه‌گیری آن وجود دارد اما بعید می‌دانم دامداری که ماست‌بند سرکوجه ما از او شیر و لبنیات تهیه می‌کند اصلاً بداند مایکوتوکسین چیست! از این بابت نیز مطمئن این قبیل دامداران بی‌نام و نشان، یونجه تازه در فصل زمستان به گاوهایشان نمی‌دهند اما با خواص روغن پالم و این‌که چگونه به استفاده از آن رویه ماست ضخیم و خوش طعم می‌شود، کاملاً آشنا هستند.

موضوع ظریف در این بحث همین جاست که کارخانه نامعتبر زودتر تشتش از بام می‌افتد و همه از وجود کوچک‌ترین مشکلی در محصولش آگاه می‌شوند ولی واحد غذایی‌ای که حداقل‌های نظارتی را نیز ندارد فقط باید به امید خدا محصولش را مصرف کنیم.

تجربه نشان می‌دهد در کارخانجات شیر پاستوریزه کمتر شناخته شده که شیر خود را از گاوداری‌های سنتی تأمین می‌کنند به خاطر بار میکروبی بالای شیر و حتی تخلفاتی که در موارد معدود صورت می‌گیرد، دست‌کم زیر نظر یک مهندس صنایع غذایی و در محدوده قابل کنترل انجام می‌شود اما آیا در ماست‌بندی‌های سنتی هم از مهندس و محاسبه خبری هست؟ فکری می‌کنید ماست‌بندی‌های سنتی که نظارت روی فعالیت‌شان به اندازه کارخانجات پیشرفته نیست، شیر را از گاوداری‌های مدرن و بهداشتی تهیه می‌کنند؟



مهرداد رحیمی‌زاده

مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی