

# روزتان را با این چیزها شروع نکنید

قهوه، چای کافئین دار، میوه های ترش و غذاهای تند، گزینه های مناسبی برای یک شکم خالی در شروع روز نیستند



کافئین دوست ها مواظب باشید! نوشیدن قهوه بلافاصله بعد از بیدار شدن ممکن است برایتان در دسر ساز شود. به گفته گروهی از متخصصان تغذیه، قهوه جزو هشت چیزی است که بهتر است به صورت ناشتا مصرف نشود. شاید جالب باشد بدانید که علاوه بر قهوه، بهتر است از مصرف میوه های ترش و حتی ماست هم با معده خالی پرهیز کنید؛ چون ممکن است باعث بروز مشکلات گوارشی شوند. به گفته دکتر رابین چاتکان از بیمارستان دانشگاه جورج تاون در وائینگتن، قهوه در صدر این فهرست قرار دارد که در ادامه به معرفی آن ها می پردازیم.

**۱ قهوه در صدر!** کافئین باعث می شود که معده اسید بیشتری را ترشح کند که می تواند منجر به سوزش سردل، حالت تهوع، استفراغ، سرفه های مداوم، بوی بد دهان و نفخ شود. این ماده می تواند عضله ای را که مری و معده را از هم جدا کرده شل کند و اجازه دهد که اسید معده به مری برگردد که نتیجه آن رفلاکس اسیدی است. این متخصص گوارش در گفت وگویی با مجله RealSimple گفت که مصرف کافئین چه با معده خالی و چه چرمی تواند این اثرات را داشته باشد، ولی ناشتا بودن اثراتش را تشدید می کند. دکتر ترسی بریگمن، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه جورجیا هم در مصاحبه با DailyMail توضیح داده

که «کافئین در معده خالی سریع تر جذب می شود و به همین دلیل، اثرات ناخوشایند آن ممکن است شدیدتر باشند». برای جلوگیری از بروز مشکلات معده، یوهانا سالازار متخصص تغذیه پیشنهاد کرده که قبل از نوشیدن قهوه یک میان وعده سبک و سرشار از پروتئین مصرف کنید تا در طول روز راحت تر باشید. این غذاها می توانند بخشی از کافئین قهوه را جذب کنند و باعث شوند که معده راحت تر قهوه را تحمل کند و از اثرات جانبی ناخوشایند آن کاسته شود.

**۲ چای با کافئین** علاوه بر قهوه، متخصصان توصیه کرده اند که چای های کافئین دار را هم ناشتا ننوشید. در این میان، چای سیاه بیشتر از بقیه

مشکل ساز است، چون معمولاً کافئین بیشتری دارد؛ در حالی که چای های گیاهی مثل بابونه، هیبیسکوس و نعناع بدون کافئین هستند.

**۳ نوشیدنی گازدار** به علاوه، بهتر است که نوشیدنی های گازدار مانند آب گازدار و نوشابه را هم ناشتا مصرف نکنید. این نوشیدنی ها بلافاصله باعث «نفخ و ناراحتی» می شوند؛ چرا که گاز دی اکسید کربن در معده به دام می افتد و سبب ایجاد فشار می شود. اگر این نوشیدنی ها حاوی شکر باشند، مصرفشان با معده خالی می تواند قند خون را سریع بالا ببرد و بعد افت انرژی شدیدی را به دنبال داشته باشد.

**۴ حتی ماست** هر چند به نظر می رسد ماست صبحانه سالمی باشد، اما متخصصان توصیه می کنند که قبل از آن چیزی بخورید. ماست حاوی اسید لاکتیک است که می تواند علائم گوارشی را تحریک کند و حتی بعضی از پروبیوتیک های مفید آن را از بین ببرد.

**۵ میوه های ترش** یک ماده غذایی دیگر که متخصصان توصیه می کنند به صورت ناشتا مصرف نکنید، میوه و آب میوه

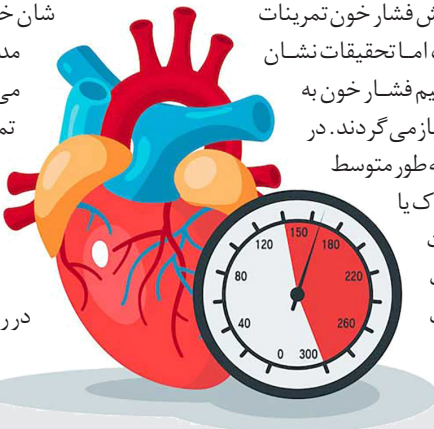
ترش است. اسید سیتریک موجود در میوه هایی مثل گریپ فروت تازه و آب پرتقال ممکن است لایه داخلی معده را تحریک کند. این اسید هم مثل کافئین می تواند باعث شل شدن عضله جدا کننده مری و معده شده و منجر به رفلاکس اسیدی شود. سعی کنید نوشیدنی ها و مرکبات را همراه با میان وعده های پر کربوهیدرات مصرف کنید تا اسید اضافی آن ها جذب شده و از ناراحتی معده جلوگیری شود.

**۶ و اما غذاهای تند!** قرار است ناشتا غذا بخورید، مصرف غذاهای تند را هم به شمان توصیه نمی کنیم. اثر غذاهای تند می تواند در معده خالی بیشتر باشد، به خصوص اگر عادت به خوردن ها نداشته باشید. بیشتر غذاهای تند حاوی ماده ای به نام کپسایسین هستند که به گیرنده های دستگاه گوارش می چسبد و باعث می شود بدن فکر کند که ماده مضری وارد شده است. این موضوع باعث می شود که دستگاه گوارش شما تولید مخاط را افزایش دهد و فرایند هضم را سریع تر کند تا آن ماده هر چه زودتر دفع شود. این مسئله می تواند باعث حرکات زیاد گوارشی، ناراحتی معده و اسهال شود.

تازه ها

## فعالیت بدنی علیه فشار خون

فشار خون موثر است و ۱۰ تا ۲۰ دقیقه تمرین بدنی بیشتر، تغییر بالینی قابل توجهی در فشار خون ایجاد می کند. به گفته متخصصان، این تغییر قابل توجه به معنی کاهش بیماری های قلبی و سکنه مغزی است. به باور آن ها، تغییرات کوچک روزانه می تواند تغییراتی بزرگ به دنبال داشته باشد. متخصصان برای کاهش فشار خون تمرینات ورزشی را تجویز می کنند، اما تحقیقات نشان می دهد که افراد پس از تنظیم فشار خون به زندگی بی تحرک قبلی شان بازمی گردند. در مطالعه اخیر، افراد میانسال به طور متوسط ۱۱ ساعت از روز را بی تحرک یا کم تحرک بودند، سه ساعت می ایستادند، یک تا دو ساعت پیاده روی آرام و حدود یک ساعت پیاده روی سریع



شاید پنج دقیقه تمرین بدنی زیاد نباشد، اما تحقیقات جدید نشان می دهد که تنها همین مقدار فعالیت، فشار خون را کاهش می دهد. دکتر جولاجت، محقق ارشد موسسه ورزش و سلامت می گوید: «انجام حتی چند دقیقه فعالیت بدنی شدید مانند پیاده روی سریع یا دوچرخه سواری در برنامه روزانه، سطح فشار خون را تغییر می دهد.» در این مطالعه، که ششم نوامبر مربوط به فعالیت ها و فشار خون نزدیک محققان داده های مربوط به فعالیت ها و فشار خون نزدیک به ۱۵ هزار نفر را تجزیه و تحلیل کردند. براساس این مطالعه، فعالیت های روزانه افراد مورد بررسی به شش دسته تقسیم شدند: خواب، بی تحرکی یا کم تحرکی، پیاده روی آهسته، پیاده روی سریع، ایستادن، و ورزش شدید. محققان از داده ها استفاده کردند تا تاثیر جایگزینی بی تحرکی با سایر فعالیت ها را بررسی کنند. به گزارش سی ان ان، طبق نتایج به دست آمده، فقط پنج دقیقه تمرین بدنی روزانه بر کاهش

تغذیه

## ۷ دلیل برای اضافه کردن بوقلمون به رژیم غذایی تان



نمی کنید) یا اخیراً ضعف عضلانی را تجربه کرده اید، ممکن است کمبود این ویتامین ها را داشته باشید. بنابراین استفاده از گوشت بوقلمون می تواند برایتان مفید باشد.

**۳ سرشار از مواد معدنی** گوشت بوقلمون (خصوصاً برش های تیره آن مانند ران و ساق) سرشار از سلنیوم، روی، فسفر و آهن است. از این رو، مصرف گوشت بوقلمون، کمک زیادی به تولید هورمون های تیروئیدی در بدن، تنظیم سرعت رشد و متابولیسم، حفظ سلامت استخوان ها و تولید انرژی می کند. با توجه به دارا بودن مواد معدنی و خصوصاً آهن، مصرف گوشت بوقلمون به خانم ها و دختر های جوان (به ویژه در دوران باروری) توصیه می شود.

**۴ چربی کمتر** یکی دیگر از خواص گوشت بوقلمون این است که چربی بسیار کمی دارد و بیشتر چربی آن در

از گوشت های پر چرب خسته شده اید و به دنبال یک جایگزین سالم و خوشمزه هستید؟ گوشت بوقلمون دقیقاً همان چیزی است که شما می خواهید. از خواص گوشت بوقلمون می توان به تامین پروتئین مورد نیاز بدن، تقویت عملکرد و روده ها و کنترل سطح قند خون اشاره کرد. در این مطلب به نقل از «خبرآنلاین» شما را با خواص گوشت بوقلمون آشنا خواهیم کرد و به شما نشان می دهیم که چرا این گوشت باید در رژیم غذایی شما جای داشته باشد.

**۱ سرشار از پروتئین** پروتئین یک ماده مغذی اصلی است که بدن ما به مقدار زیادی از آن نیاز دارد. بدن ما نمی تواند پروتئین را ذخیره کند، بنابراین باید هر روز آن را مصرف کنیم. یکی از راه های مصرف پروتئین خوردن گوشت بوقلمون است. زیرا گوشت بوقلمون سرشار از پروتئین است. این پروتئین از نوع با کیفیت است و تمام ۹ آمینو اسید ضروری مورد نیاز برای رشد و ترمیم بدن را تامین می کند. همچنین به راحتی هم توسط بدن ما قابل استفاده است.

**۲ منبع ویتامین های گروه B** گوشت بوقلمون منبع خوبی از ویتامین های گروه B، از جمله ویتامین های B۳، B۶ و B۱۲ است. به طور کلی ویتامین های گروه B نقش مهمی در سلامت ما دارند و در فرایندهای ضروری از متابولیسم انرژی گرفته تا بهبود عملکرد مغز، تولید هورمون و تشکیل گلبول های قرمز خون نقش دارند. اگر سطح استرس بالایی دارید، دایم خسته هستید (حتی وقتی کاری

ترفند

ترکیبی عجیب برای حفظ باکتری های مفید روده



شاید ترکیب ماست و عسل آخرین چیزی باشد که برای خوردن به آن فکر کرده باشید اما بر اساس دویژو هش های جدید افزودن عسل به ماست می تواند به کشت پروبیوتیک در این محصول لبنی تخمیری کمک کند. هانا هولشریکی از نویسندگان این پژوهش، می گوید: «ما به ترکیب ماست و عسل که در رژیم غذایی مدیترانه ای رایج است و این که چگونه بر میکروبیوم (زیست بوم میکروبی-قارچی بدن انسان) دستگاه گوارش تاثیر می گذارد متمرکز بودیم.» ماست یونانی و سایر ماست ها، انواع پروبیوتیک دارند. مصرف برخی پروبیوتیک ها، سلامت گوارش و حرکات منظم روده را تقویت می کنند و بر قدرت شناختی و خلق و خوی تاثیر مثبت دارند. به گزارش نیوز وایز، محققان در پژوهش اول، به بررسی تاثیر چهار نمونه مختلف عسل (یونجه، گندم سیاه، شبدر و شکوفه پرتقال) بر بقای بیفیدوباکتریوم انیمالیس در ماست، از طریق فرایندهای شبیه سازی شده هضم پرداختند. آن ها میکروب ها را در ظرف های آزمایشگاهی (پتری) با محلول هایی که از ترکیب بزاق، اسید معده، صفرا و روده و آنزیم ها الگو برداری می کرد پرورش دادند. هیچ تفاوتی در بقای بیفیدوباکتریوم انیمالیس بزاق و مایعات معده در هر یک از عسل ها و نمونه کنترل شده تر ترکیب ماست با آب یا شکر وجود نداشت، اما ترکیب ماست با عسل، به خصوص عسل شبدر، به بقای پروبیوتیک ها در مرحله هضم رده کمک می کرد. محققان در مرحله بعد، سراغ آزمایش های بالینی روی نتایج به دست آمده رفتند و متوجه شدند که یک قاشق غذاخوری عسل در یک وعده ماست به بقای پروبیوتیک کمک می کند. با این حال، باید در نظر داشت که عسل یک قند افزوده است و افراد برای حفظ وزن مناسب بدن، باید از میزان قند موجود در رژیم غذایی شان آگاه باشند، اما افزودن مقداری عسل به ماست ساده شیرین نشده میک ترکیب غذایی مطلوب است.

پیشگیری

راه های پیشگیری از ویروسی شدن معده



فازنه مهاجر | مترجم

ویروس معده یک ارگانیسم میکروسکوپی عفونی است که معمولاً از طریق راه های ورودی بدن مانند دهان، بینی و چشم وارد دستگاه گوارش می شود و می تواند بسیار دردناک باشد، چون به بافت های بدن شما حمله می کند و باعث التهاب معده روده ای می شود. چهار ویروس رایج معده عبارت اند از: نورو ویروس، روتا ویروس، آدنو ویروس، آسترو ویروس. ویروس ها با باکتری های عفونی معده تفاوت دارند، زیرا همیشه به میزبان نیاز دارند. ویروس ها برخلاف باکتری ها باید از سلول های بدن شما استفاده کنند تا بتوانند رشد کنند و با آنتی بیوتیک در مان نمی شوند، چون این دارو ها فقط علیه سلول های باکتریایی عمل می کنند. این ویروس ها معمولاً معده را دچار بیماری می کنند اما راه های زیادی وجود دارد که از ورود آن ها از طریق دهان و بینی و چشم جلوگیری کنیم. حتی پس از این که در معرض ویروس معده قرار گرفتیم هم می توان از ابتلا به بیماری جلوگیری کرد. رعایت این نکات می تواند از تشدید علائم ویروس و ابتلا به بیماری معده جلوگیری کند:

- بهداشت دست ها** دست های خود را به طور مرتب با صابون و آب گرم به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید: شست و شوی دست ها بعد از توال و قبل از شروع به درست کردن غذا، راه مهمی برای جلوگیری از انتشار ویروس است. اگر آب و صابون در دسترس نبود، از ضد عفونی کننده دست که حداقل ۷۰ درصد الکل داشته باشد، استفاده کنید.
- استفاده از وسایل شخصی** این اقلام شامل ظرف ها، حوله یا هر وسیله دیگری است که ممکن است با دهان، بینی و چشم فرد بیمار در تماس باشد.
- مصرف نکردن غذای نپخته** از خوردن غذاهای خام مانند غذاهای دریایی یا گوشت و سبزیجات نیم پز که می توانند ناقل ویروس و باکتری های عفونی باشند و بیماری را تشدید کنند، خودداری کنید.
- شستن مواد غذایی** محلی که در آن گوشت و سبزیجات را می پزید یا تهیه می کنید که می تواند حامل میکروب عفونی باشد و باعث بیماری شود، حتماً ضد عفونی کنید.
- آب لوله کشی** آب لوله کشی در مناطق مختلف می تواند دارای انواع ویروس و میکروب های عفونی باشد که ممکن است بدن شما به آن عادت نداشته باشد. در صورت امکان در این مکان ها از آب های تصفیه بطری استفاده کنید.

منبع: healthline

تازه ها

نسل جدید داروهای لاغری در راه است



دانشمندان دانشگاه کپنهاگ می گویند دارویی ساخته اند که بدون ایجاد حالت تهوع اشتها را کاهش و کالری سوزی را افزایش می دهد. زک گرهارت هاینز از «مرکز بنیاد نووئور دیسک برای تحقیقات پایه متابولیک» در دانشگاه کپنهاگ گفت: «با این که در مان های کاهش وزن مبتنی بر جی ال پی-۱ وضعیت بیماران مبتلا به چاقی و دیابت نوع ۲ را متحول کرده است، کنترل ایمن مصرف انرژی و کنترل اشتها بدون حالت تهوع همچنان دو موضوع حل نشده در این زمینه اند.» نیویورکیست می نویسد که اوزمپیک جزو داروهای دیابت و چاقی است که با الگو برداری از هورمون جی ال پی-۱، که بدن پس از صرف غذا به طور طبیعی تولید می کند، اشتها را سرکوب می کند و وزن را کاهش می دهد. به گفته فردریک ساس، نویسنده این مطالعه که در مجله «نیچر» (Nature) منتشر شد، یکی از مهم ترین مسائل در تولید دارو اثر بخشی مشابه دارو بر موش و انسان است. به همین دلیل مادر مورد مزیت های «ان کی ۲» بر چاقی و دیابت نمونه غیر انسانی بسیار خوشحالیم، زیرا نشان می دهد برای کار آزمایی های بالینی انسانی قدم بزرگی برداشته ایم. گرهارت هاینز هم می گوید که تا تزریق یک بار در هفته راه درازی پیش روست و گروه تحقیقاتی قصد دارد کار آزمایی بالینی را سال آینده شروع کند. به باور او حدود پنج تا شش سال طول می کشد تا دارو وارد بازار شود.