

نوبرانه بهار، کلید مغذی بدن

بهار، فصل نوبرانه‌هایی همچون باقلاست که می‌تواند نقش‌های مثبتی در سلامت بدن داشته باشد.

البته اگر همه باید ها و نبایدها در باره آن را بدانید



فازمه مهاجر | مترجم

هر فصل نوبرانه‌هایی دارد و در بهار، می‌شود در خیلی از خانه‌ها باقلا را در شکل‌های مختلف پیدا کرد. خیلی‌ها آن را می‌جوشانند و به عنوان میان‌وعده می‌خورند. بعضی الان مشغول پاک کردن و ذخیره آن در طول سال و پخت باقالی پلو هستند و بعضی دیگر دانه‌های این بنشن محبوب را برای پختن در شب‌های سرد زمستان خشک می‌کنند. بنشن به سبزیجاتی می‌گویند که داخل غلاف رشد می‌کنند اگر چه ممکن است غلاف همیشه خور دنی نباشد. باقلا اولین بار هزاران سال پیش در خاور میانه و جنوب غربی آسیا کشت شد و امروزه می‌تواند در مکان‌های مختلف در سراسر جهان رشد کند، از آشپزی در فرهنگ‌های مختلف، از چینی تا آمریکای جنوبی، جزو غذاهای اصلی شناخته می‌شود و به اشکال مختلفی قابل مصرف است. حالا ما با توجه به فصل برداشت و استفاده از باقلا می‌خواهیم به کمک سایت webmd خواص این ماده مغذی را بررسی کنیم و از نقش‌های آن در سلامت بدن بگویم.

یک فنجان باقلا، پر از پروتئین و فولات
یک فنجان باقالی پخته‌شده حاوی تقریباً یک سوم پروتئین مورد نیاز روزانه شماست. پروتئین یکی از مهم‌ترین مواد مغذی در رژیم غذایی شماست. خوردن غذاهای پر پروتئین می‌تواند به شما کمک کند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. پروتئین همچنین به رشد و حفظ عضلات بدن کمک می‌کند. اگر غذاهای حیوانی و سرشار از پروتئین مانند گوشت، پنیر یا تخم مرغ مصرف نمی‌کنید، اضافه کردن باقلا و سایر منابع گیاهی به رژیم غذایی‌تان می‌تواند به اطمینان از دریافت پروتئین کافی کمک کند. همچنین یک فنجان باقلا تقریباً نیمی از نیاز روزانه شما به فولات را تأمین می‌کند. فولات نوعی

از پوکی استخوان و سایر مشکلات استخوانی کمک کند و یک فنجان باقلا حدود یک سوم نیاز روزانه بدن به منگنز را تأمین می‌کند. منگنز همچنین به بدن شما در هضم گلوکز که یک ماده مغذی کلیدی برای تأمین انرژی بدن است، کمک می‌کند. اگر در تبدیل گلوکز به انرژی مشکل دارید یا اگر دیابت دارید و بدن‌تان نمی‌تواند آن را هضم کند در یافت منگنز کافی در رژیم غذایی ممکن است شانس ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

کمک فیبر و آهن باقلا به جریان خون
باقلا سرشار از فیبر و منبع خوبی از آهن است. فیبر یک ماده مغذی است که به هضم، حفظ سطح گلوکز سالم و جلوگیری از تجمع کلسترول کمک می‌کند. کلسترول یک ماده شیمیایی است که به طور طبیعی در بدن شما و سایر غذاها وجود دارد. کلسترول بیش از حد از روغن‌ها یا محصولات حیوانی می‌تواند در شریان‌های شما (لوله‌هایی که خون شما از آن‌ها جریان می‌یابد) جمع شود. کلسترول می‌تواند منجر به حملات قلبی، سکته مغزی و سایر مشکلات سلامتی شود. خوردن فیبر کافی می‌تواند به جلوگیری از انسداد شریان‌های کلسترول کمک کند. آهن عنصری است که بدن شما برای دریافت انرژی از اکسیژن هنگام تنفس استفاده می‌کند. دریافت نکردن آهن کافی در رژیم غذایی می‌تواند منجر به کم‌خونی شود. کم‌خونی زمانی است که بدن شما اکسیژن

کافی دریافت نمی‌کند و این می‌تواند منجر به خستگی شدید، ضعف ایمنی و مشکلات معده شود. خوردن باقلا می‌تواند به شما کمک کند به مقدار توصیه شده روزانه آهن خود برسید.

چه زمانی باقلا در دسرساز می‌شود؟
در میان همه نقش‌های مثبت باقلا، این دانه مغذی هم می‌تواند در دسرساز شود! اما این در دسر ها چه هستند؟

ناراحتی گوارشی | حبوبات و باقلا اغلب باعث نفخ و گاز معده می‌شوند. این روند طبیعی است و به دلیل نحوه هضم آن‌ها توسط بدن شما اتفاق می‌افتد. این مشکلات گوارشی می‌تواند ناراحت‌کننده باشد. برای جلوگیری از نفخ، سعی کنید به جای خوردن یک بار و حجم زیاد، باقلا را به تدریج وارد رژیم غذایی خود کنید. این کار می‌تواند گازهای عبوری و نفخ را کاهش دهد.

فاوایسم | لوبیا فاوا یا همان باقلا می‌تواند باعث تنگی نفس، افزایش ضربان قلب و سایر علائم برای افراد مبتلا به اختلال ژنتیکی G6PD شود. این واکنش فاوایسم نامیده می‌شود اما تهدیدکننده زندگی نیست. کودکان در معرض خطر بیشتری برای علائم شدید فاوایسم هستند. بسیاری از افراد مبتلا به G6PD نمی‌دانند که به آن مبتلا هستند. اگر مطمئن نیستید که با خوردن باقلا مبتلا به فاوایسم می‌شوید یا خیر، با یک پزشک صحبت کنید.

تغذیه

خوراکی‌های ممنوعه و جایگزین‌های سالم برای کودکان



هوا که گرم می‌شود علاقه کودکان به نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های شیرین بیشتر می‌شود. این در حالی است که متخصصان تغذیه و پزشکان مصرف یک سری خوراکی را برای کودکان توصیه نمی‌کنند و برای هر کدام از آن‌ها جایگزین‌هایی معرفی کردند. در این مطلب می‌خواهیم از این خوراکی‌ها بگویم.

نوشیدنی‌های یخ در بهشت

این نوشیدنی‌ها که از یخ، شربت و شیرین‌کننده‌ها ساخته می‌شوند، از دهه ۱۹۷۰ محبوب بوده‌اند. با این حال، گلیسرول موجود در آن‌ها می‌تواند منجر به افت شدید قند خون، از دست دادن هوشیاری، حالت تهوع و سردرد شود.

جایگزین سالم | اسموتی‌های خانگی تهیه‌شده از میوه‌های کامل مانند موز و توت‌فرنگی با مقداری شیر که حاوی فیبر، ویتامین‌ها و شیرینی طبیعی بدون خطر گلیسرول یا قند اضافه هستند.

بار غلات

اگر چه به عنوان میان‌وعده سالم تبلیغ می‌شوند، اما بسیاری از میله‌های غلات حاوی مقدار زیادی قند، چربی‌های ناسالم و غلات تصفیه‌شده هستند که ارزش غذایی کمتری دارند. **جایگزین سالم** | جودوسریا غلات سبوس‌دار کم‌شکر که فیبر بالایی دارند و باعث حفظ انرژی پایدار و جلوگیری از افت قند خون می‌شوند.

ماست‌های طعم‌دار

اگرچه این محصولات به عنوان گزینه‌های کم‌چرب تبلیغ می‌شوند، اما حاوی مقادیر زیادی قند پنهان هستند که به افزایش وزن، پوسیدگی دندان و مشکلات متابولیکی منجر می‌شود. **جایگزین سالم** | ماست یونانی ساده همراه با میوه‌های تازه برای طعم طبیعی و کاهش مصرف قند افزوده. این گزینه همچنین پروتئین بالایی دارد و به سلامت گوارش کمک می‌کند.

مارشمالو

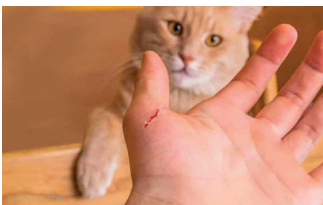
مارشمالو تقریباً ۱۰۰ درصد از شکر تشکیل شده و هیچ ارزش غذایی خاصی ندارد. مصرف بیش از حد آن باعث افزایش ناگهانی قند خون و افت انرژی می‌شود. همچنین به دندان‌ها چسبیده و موجب پوسیدگی می‌شود.

جایگزین سالم | میوه‌های یخ‌ده یا ماست منجمد خانگی که علاوه بر شیرینی طبیعی، حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند.

در نهایت اگر چه بسیاری از این خوراکی‌ها به عنوان گزینه‌های «دوستدار کودک» تبلیغ می‌شوند، اما در واقع می‌توانند برای سلامت کودکان خطرناک باشند. والدین باید در انتخاب میان‌وعده‌های سالم دقت و گزینه‌هایی را انتخاب کنند که علاوه بر طعم خوب، ارزش غذایی بالایی نیز داشته باشند.

بیشتر بدانیم

آیا باید نگران خراش گربه بود؟



شاید نوازش گربه‌ای دوست‌داشتنی که با لذت خرخرمی‌کند، تجربه‌ای جذاب برای برخی باشد. اما ناگهان ممکن است گربه چرخیده و با نیش یا پنجه‌های خود شمار از خمی‌کند. این اتفاق‌ها تنها در ناگاه است، بلکه می‌تواند منجر به عفونت نیز شود. بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC)، تخمین زده می‌شود که ۲۰ تا ۸۰ درصد از گاز گرفتگی گربه‌ها عفونی می‌شوند.

چرا گاز گرفتن و خراش گربه خطرناک است؟

دهان و پنجه‌های گربه حاوی انواع مختلفی از باکتری‌ها هستند که می‌توانند وارد بدن شده و باعث عفونت شوند. عفونت‌های باکتریایی و زخم‌های ناشی از گربه‌ها می‌توانند شدید باشند، به‌ویژه در افرادی که نقص ایمنی دارند یا مبتلا به دیابت هستند. به همین دلیل اگر توسط گربه‌ای گاز گرفته یا خراشیده شدید، بهتر است ظرف ۸ ساعت به پزشک مراجعه کنید. در برخی موارد، ممکن است به آنتی‌بیوتیک‌های داخل وریدی یا حتی بستری شدن در بیمارستان نیاز باشد.

عفونت‌های احتمالی ناشی از گاز گرفتن یا خراش گربه

پاستورل | این باکتری در دهان ۷۰ تا ۹۰ درصد گربه‌ها وجود دارد و از رایج‌ترین عفونت‌های پس از گاز گرفتن یا خراشیدن است. علائم شامل درد، تورم و حساسیت در محل زخم است.

بیماری خراش گربه | این بیماری می‌تواند باعث تورم غدد لنفاوی، بثورات پوستی، تب، خستگی و دردهای عضلانی شود. گربه‌ها این باکتری را معمولاً از طریق کک‌دریافت می‌کنند.

هاری | این بیماری کشنده‌اگر چه به لطف واکسیناسیون نادر است، اما همچنان یک خطر جدی محسوب می‌شود، به‌ویژه اگر گربه واکسیناسیون نداشته باشد.

کزاز واکسن | کزاز ممکن است پس از گاز گرفتن گربه توصیه شود، زیرا این بیماری باعث انقباضات در نا عضلات می‌شود.

چه مدت طول می‌کشد تا عفونت ظاهر شود؟

علائم عفونت ممکن است چند ساعت پس از گاز گرفتن یا خراشیدن ظاهر شود. علائم تب خراش گربه ممکن است تا ۱۰ روز طول بکشد تا بروز کند. علائم هاری نیز ممکن است هفته‌ها یا حتی ماه‌ها بعد از گاز گرفتن ظاهر شود. برای درمان گاز گرفتن می‌توانید زخم را با آب بشویید و خون‌ریزی را با یک پارچه تمیز کاهش دهید. همچنین از کرم آنتی‌بیوتیک استفاده کنید. در نهایت به پزشک مراجعه کنید تا زخم را بررسی کنند و ببینند نیاز به بخیه و واکسن کزاز دارد یا نه.

تازه‌ها

گول قارچ‌های بهاری را نخورید!

این روزها باز هم قصه قارچ‌های سمی در فصل بهار به‌رغم هشدارهای کارشناسان حوزه بهداشت و درمان باعث مسمومیت تعدادی از شهروندان در شهرهای مختلف کشور شده است. قارچ‌ها به‌ظاهر گیاهانی بی‌خطر هستند، اما برخی از آن‌ها می‌توانند سمی و کشنده باشند، مسمومیت با قارچ ممکن است آسیب جدی به کبد، کلیه و سیستم عصبی وارد کند. قارچ خوراکی معمولاً رنگ یک‌نواخت (سفید، قهوه‌ای، خاکستری) بوی طبیعی و ملایم، کلاهک صاف و بدون لکه‌های مشکوک، پایه ساده و بدون برجستگی یا حلقه دارند. قارچ‌های سمی نیز رنگ‌های تند یا خال‌دار (قرمز، زرد، نارنجی)، بوی تند یا ناخوشایند، دارای حلقه یا کیسه در پایین پایه، کلاهک ممکن است خال‌دار یا براق باشد.

کارشناسان می‌گویند بهتر است به‌منظور پیشگیری از مسمومیت هرگز قارچی را بدون شناخت دقیق مصرف نکنید، از چیدن قارچ در طبیعت بدون همراهی کارشناس خودداری کنید، فقط قارچ‌های بسته‌بندی شده و تایید شده توسط مراجع معتبر مصرف کنید. شناسایی انواع خوراکی قارچ از انواع سمی فقط بر اساس خصوصیات ظاهری مانند شکل، رنگ، بو، قوام و مزه مشکل است و فقط توسط متخصصان و کارشناسان مجرب قارچ‌شناسی و گیاه‌شناسی امکان‌پذیر است.

تاثیر خواب بر متابولیسم و وزن



المیرا زمانی | روزنامه‌نگار سلامت

تحقیقات نشان می‌دهد که خواب کافی و باکیفیت، نقش حیاتی در تنظیم متابولیسم بدن و کنترل وزن ایفا می‌کند. خواب‌نه‌تنها وسیله‌ای برای بازسازی انرژی است، بلکه تاثیرات عمیقی بر نحوه سوخت‌وساز بدن و همچنین انتخاب‌های غذایی ما دارد. اما کمبود خواب چه تاثیر روی متابولیسم و وزن بدن دارد؟

کمبود خواب دلیل مصرف شیرینی

در وهله اول کمبود خواب می‌تواند به طور مستقیم منجر به اختلالات متابولیکی شود. وقتی فرد به مدت کافی نمی‌خوابد، سطح هورمون‌های مرتبط با گرسنگی، به‌ویژه گرلین و لپتین، به شدت تحت تاثیر قرار می‌گیرد. گرلین، هورمونی است که به مغز پیام می‌دهد که ما احساس گرسنگی می‌کنیم و لپتین، هورمونی است که احساس سیری را به ما القا می‌کند. از این رو، افرادی که خواب کمتری داشته باشند، معمولاً تمایل بیشتری به مصرف غذاهای پر کالری و شیرینی‌ها دارند و این امر می‌تواند به افزایش وزن منجر شود.

خواب کافی و بدن فعال تر

خواب ناکافی می‌تواند بر فعالیت فیزیکی و متابولیسم پایه بدن نیز اثر بگذارد. افرادی که خواب کافی دارند، به‌طور معمول انرژی بیشتری برای انجام فعالیت‌های روزانه دارند و به راحتی می‌توانند ورزش کنند. در واقع، خواب به ما کمک می‌کند تا فعال تر باشیم و کالری بیشتری بسوزانیم. همچنین، خواب با کیفیت می‌تواند به تنظیم سطح قند خون کمک کند. نبود خواب کافی ممکن است منجر به

غذای اصلی

آشپزی من

فوت و فن‌های برگر مرغ در خانه



طرز تهیه:

۱. مرغ را نوری ببرید یا آن را با میکسر، چرخ کنید و با سیر رنده شده و ادویه‌ها مزه‌دار کنید. تخم مرغ را هم با نمک، فلفل و شیر هم بزئید تا پف کند.
۲. آرد، پودر سوخاری را در ظرفی صاف و مسطح بریزید.
۳. مواد مرغ را در دست‌تان فرم دهید، سپس در ترکیب آردی و بعد در مخلوط تخم مرغی بزئید.
۴. برگرها را در روغن داغ سرخ کنید تا برشته و طلایی شوند. نکته: اگر می‌خواهید این برگر رژیمی باشد می‌توانید آن را در سرخ‌کن یا هواپز آماده کنید.

مواد لازم:

سینه مرغ: ۶۰۰ گرم
سیر: ۲ حبه
تخم مرغ: یک عدد
آرد: ۵ قاشق غذاخوری
شیر: ۲ قاشق غذاخوری
آرد سوخاری پفکی: یک لیوان