

کلید سلامت قلب در هر لقمه

درباره رژیم غذایی مدیترانه‌ای که یک الگوی سنتی غذایی در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه است و می‌تواند رقیق شش‌دانه قلب باشد چه می‌دانید؟



محمد شادی | فیزیولوژیست ورزشی

رژیم غذایی مدیترانه‌ای یکی از معروف‌ترین و سالم‌ترین رژیم‌های غذایی در دنیاست که به دلیل تأثیرات مثبت آن بر سلامت عمومی بدن، به ویژه سلامت قلب شناخته می‌شود. این رژیم که به غذاهای کشورهایی مانند ایتالیا، یونان، اسپانیا و دیگر کشورهای حاشیه دریای مدیترانه تعلق دارد، بیشتر بر مصرف غذاهای طبیعی و کمتر فرآوری شده تأکید دارد. اگر می‌خواهید شانس این را داشته باشید که به سالم‌ترین شکل ممکن وزن کم کنید، این رژیم یکی از گزینه‌های اصلی روی میز است. در این مطلب به بررسی رژیم مدیترانه‌ای، مواد غذایی اصلی آن و فواید آن خواهیم پرداخت.

● رژیم غذایی مدیترانه‌ای چیست؟

رژیم مدیترانه‌ای یک الگوی غذایی سنتی است که بر مصرف غذاهایی که از منابع طبیعی و محلی تهیه می‌شود، تأکید دارد و به مصرف محصولات گیاهی و چربی‌های سالم می‌پردازد. در رژیم مدیترانه‌ای، بیشتر وعده‌های غذایی شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، آجیل، دانه‌ها و روغن زیتون است. علاوه بر این، مصرف ماهی و دیگر پروتئین‌های دریایی نیز به طور منظم توصیه می‌شود. گوشت قرمز به مقدار کم و محدود و لبنیات نیز در حد متوسط، معمولاً به صورت پنیر و ماست مصرف می‌شود.

● مواد غذایی اصلی در رژیم مدیترانه‌ای

روغن زیتون روغن زیتون یکی از ارکان اصلی رژیم مدیترانه‌ای است. این روغن که منبع اصلی چربی در این رژیم است، سرشار از چربی‌های غیر اشباع تک و آنتی‌اکسیدان هاست که به کاهش

التهاب در بدن و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند.

میوه‌ها و سبزیجات این مواد غذایی سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که به تقویت سیستم ایمنی، بهبود هضم و کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌ها کمک می‌کنند. سبزیجات مانند اسفناج، کلم، گوجه‌فرنگی، فلفل و میوه‌هایی مانند انگور، سیب، خرما و پرتقال جزو مواد غذایی اصلی در این رژیم هستند.

● غلات کامل و حبوبات

غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای، جو دوسر، گندم سبوس‌دار و نان‌های سبوس‌دار در رژیم



گوشت قرمز (به مقدار کم) گوشت قرمز در رژیم مدیترانه‌ای مصرف محدودی دارد و معمولاً به صورت یک وعده کوچک در هفته یا ماه مصرف می‌شود. بیشتر تمرکز بر روی منابع پروتئینی دیگر مانند ماهی، مرغ و حبوبات است.

● رژیم غذایی مدیترانه‌ای رقیق سلامت قلب

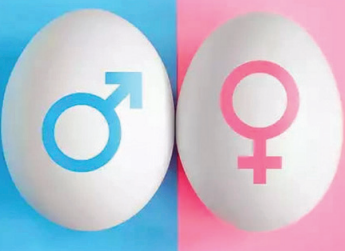
شاید برایتان جالب باشد که یکی از عادات جالب مردم مدیترانه در کنار سبک غذایی سالم، ورزش کردن به خصوص پیاده‌روی زیاد است. رژیم مدیترانه‌ای به دلیل داشتن چربی‌های سالم، به ویژه روغن زیتون و ماهی‌های چرب، به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) کمک می‌کند و جلوی ابتلا به بیماری و سکنه‌های قلبی را می‌گیرد.

این رژیم غذایی با داشتن غذاهای غنی از تاسیم می‌تواند فشار خون را در افراد مبتلا به فشار خون بالا کاهش دهد. علاوه بر این، این رژیم به دلیل تکیه بر مواد غذایی با شاخص گلیسمی پایین می‌تواند تا حدی به کنترل وزن و پیشگیری از چاقی و تنظیم قند خون کمک کند. رژیم مدیترانه‌ای به صورت کلی برای همه افراد، به ویژه افرادی که در معرض بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ قرار دارند، مفید است. همچنین، افرادی که تمایل به حفظ وزن سالم دارند یا می‌خواهند از بیماری‌های مزمن جلوگیری کنند، می‌توانند از این رژیم بهره‌مند شوند.

بیشتر بدانیم

پاسخ به ۴ سوال مهم درباره بارداری باروش IUI

روش IUI یا تلقیح داخل رحمی اسپرم، روشی ساده و سریایی برای درمان ناباروری (ناباروری زن و مردان) است. در این روش با تزریق اسپرم، مسیر دسترسی اسپرم به تخمک کوتاه‌تر است و دیگر لازم نیست اسپرم برای رسیدن به تخمک مسیر وازن و دهانه رحم را طی کند. اگر برای درمان مشکل شما پزشک روش IUI را در نظر گرفته است، شاید با خواندن این مطلب جواب بعضی سوالات‌تان را بگیرید.



۱. آیا بعد از انجام این روش، نیاز به مراقبت داریم؟

بسیاری این تصور را دارند که روش IUI در دناک است و نیاز به استراحت مطلق دارد. اما باید بدانید که این یک روش سریایی و بدون درد در مطب پزشک متخصص است. توصیه می‌شود که پس از تزریق اسپرم به داخل رحم به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در حالت درازکش قرار بگیرید. همچنین به مدت یک یا دو روز از انجام کارهای سنگین خودداری کنید، اما پس از آن می‌توانید به زندگی عادی خود بازگردید.

۲. برای IUI چه زمانی مناسب است؟

زمانی که روش IUI برای درمان ناباروری انتخاب می‌شود، بسیار مهم است که در بهترین زمان سیکل انجام شود تا بیشترین تأثیر خود را داشته باشد. برای تعیین بهترین زمان در سیکل‌های طبیعی و سیکل‌های تحریک تخمدان با دارو، می‌توان از کیت تخمک‌گذاری استفاده کرد. درست روز بعد از مثبت شدن کیت تخمک‌گذاری می‌توان این کار را انجام داد. اما روش بهتر و قابل اطمینان‌تر این است که ۳۴ تا ۴۰ ساعت پس از تزریق HCG برای القای تخمک‌گذاری، این درمان انجام شود.

۳. در صد موفقیتش چقدر است؟

بررسی منابع مختلف پزشکی نشان می‌دهد که روش IUI دامنه موفقیت متفاوتی دارد در برخی منابع موفقیت آن را ۶ درصد، در برخی منابع حتی تا ۲۶ درصد نیز گزارش کرده‌اند، چون میزان موفقیت آن بستگی به تعداد تخمک و کیفیت نمونه اسپرم خواهد داشت. به طور متوسط میزان موفقیت IUI ۱۵ تا ۲۰ درصد است. همچنین میزان بارداری چندقلویی در این روش بین ۲۰ تا ۳۰ درصد برآورده شده است.

۴. چالش‌هایش چیست؟

روش IUI ممکن است تنها به گرفتگی شکم و آسیب مختصر به دهانه رحم و خون‌ریزی یا لکه‌بینی ختم شود که به طور موقت خواهد بود. در این روش اسپرم‌های بهتر برای آماده‌سازی با یک روش آزمایشگاهی شست‌شوداده و آماده لقاح می‌شود. این روش را نمی‌توان در منزل انجام داد.

عضو اتحادیه

سناباد

احمدآباد

بهشتی

کوهسنگی

شهر، شهرستان

مدیریت عباس پور

۰۹۱۵۳۰۰۷۳۴۶

پاسارگادبار

۳۸۴۶۲۵۲۵

۳۸۴۶۳۷۱۰

۳۸۴۶۳۷۱۲

۳۸۴۶۳۷۱۱

مجهز به انواع کامیون، کامیونت مسقف، نیسان (پوشش سراسری مشهد)

قالیشویی و مبیل شویی سلطانی

شستشوی صد در صد اسلامی ■ سرویس دهی به تمام نقاط شهر

۳۷۳۴۰۶۲۹

۳۵۲۳۶۸۹۴

۳۷۶۰۱۷۴۳

۳۸۸۴۰۰۷۹

خدمات ساختمانی

ضایعات بیرجندی
خرید انواع ضایعات
آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، کابینت، آبرگمن خورده ریزانباری به بالاترین قیمت
۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶

تولید پنجره دوجداره آلومینیوم، UPVC، توری، پلیسه و ثابت (تعمیرات) به بالاترین قیمت
۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳

خدمات منزل و تعمیرات

پزشکی و زیبایی

املاک مشهد

استخدام

آهن آلات و ضایعات

ضایعات عدالت
خرید انواع ضایعات
آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، کابینت، آبرگمن خورده ریزانباری به بالاترین قیمت
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

نقاشی فوری و اوزان

نظافتی

نگهداری کودک و سالمند

خرید و فروش آپارتمان

امور ستوران

ضایعات صداقت

اجرای سقف

نقاشی ساختمانی ایده ال

جام جم

حمل و نقل

به یک باریستا و کافی من ماهر آقا جهت کافی شاپ واقع در طلاب، رسالت ۱۰ نیازمندیم.

خانواده هیراد

زمین

۱- مدیر داخلی آقا / خانم ۲- مدیر رستوران آقا / خانم ۳- مدیر شب آقا ۴- مدیر خانه داری خانم ۵- کارشناس فنی مهندسی آقا ۶- کارشناس IT آقا / خانم ۷- کاست کنترل آقا / خانم ۸- حسابدار آقا / خانم ۹- پذیرشگر هتل آقا/خانم ۱۰- انبار دار آقا ۱۱- آشپز و کمک آشپز آقا/خانم ۱۲- سوپروایزر خانه داری ۱۳- خانه دار خانم ۱۴- فلورمن آقا ۱۵- لاندردی آقا/ خانم ۱۶- نگهبان و بل بوی آقا ۱۷- میزبان رستوران آقا/خانم ۱۸- ظرفشور آقا/خانم ۱۹- نیروی خدمات آقا

گروه گردشگری و هتلداری فرزاد

ضایعات (بیرجندی)

تخریب ساختمان

گجکاری- لکه گیری- بازسازی خرده کاری - دیوار چینی

آبرگ من مجاز قائم

اتوبار و وانت بار

شاندیز

امور هتل

هتل آپارتمان آفرین

انبار دار

بازاریاب

خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، پکیج، موتورخانه، شوفاژ، درب و پنجره، کابینت، آبرگمن لوازم اقساطی منزل و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت خریداریم
۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴

تخریب بتن سنگ

اهداء زندگیت

آبرگ من مجاز عدالت

ملت بار مشهد

بازار داری یعنی:

موتور

نیازهای روزانه شما

کشتار گاه صنعتی مرغ فریمان

یک شرکت معتبر تولیدی