

نقش‌های مخفی کلسیم!

آیامی دانید اهمیت کلسیم فقط در حفظ سلامت استخوان‌ها نیست و

عملکرد صحیح بسیاری از بخش‌های بدن به کلسیم موجود در خون بستگی دارد؟



فائزه مهاجر | مترجم

کلسیم یک ماده معدنی است که به دلیل نقش کلیدی خود در سلامت استخوان‌ها شناخته شده است. کلسیم همچنین به حفظ رتم قلب، عملکرد ماهیچه‌ها و موارد دیگر کمک می‌کند و به دلیل اهمیت زیادی که در تامین سلامت بدن دارد یکی از پر فروش‌ترین مکمل‌ها در دنیاست. بدن ما سرشار از کلسیم است؛ حدود ۹۹ درصد از این ماده معدنی در استخوان‌ها و دندان‌ها و یک درصد در خون و بافت‌های نرم شما ذخیره می‌شود. خوردن غذاهای غنی از کلسیم برای رشد و استحکام استخوان‌ها مهم است و همچنین یک ماده مغذی مهم برای عملکرد دسلولی سالم، بدن شما برای حمایت از عملکرد عضلانی و عصبی، تنظیم فشار خون و سطوح هورمونی و کمک به ارتباط بین سلول‌ها به کلسیم نیاز دارد. در مطلب امروز به بررسی اهمیت کلسیم در عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن پرداختیم و منابع غذایی سرشار از کلسیم را معرفی کردیم. همراه ما باشید.

چرا کلسیم اهمیت دارد؟

کلسیم کاربردهای زیادی دارد. این ماده معدنی یک عنصر در آنتی اسیدهاست و پزشکان از آن برای کنترل سطوح بالای منیزیم، فسفر و پتاسیم در خون استفاده می‌کنند. کلسیم می‌تواند علایم سندروم پیش از قاعدگی (PMS) را کاهش دهد و به پیشگیری از برخی سرطان‌ها کمک کند. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که کلسیم همراه با ویتامین D می‌تواند به محافظت از زنان یائسه در برابر سرطان سینه کمک کند. کلسیم و ویتامین D رابطه نزدیکی با هم دارند. بدن شما برای جذب مناسب کلسیم

در روده و حفظ کلسیم کافی در جریان خون به ویتامین D نیاز دارد. علاوه بر این کلسیم به عنوان یک ماده مغذی مهم برای موارد زیر ضروری است:

عملکرد سلولی: بدن همیشه سطح معینی از کلسیم را در خون شما حفظ می‌کند تا سلول‌ها به درستی کار کنند. کاهش سطح کلسیم خون به بدن مایماید که کلسیم را از استخوان‌های شما قرض بگیرد.

سلامت استخوان: استخوان‌های ما به طور مداوم شکسته و بازسازی می‌شوند. زمانی که بین استخوان‌سازی و تجزیه استخوان عدم تعادل به وجود بیاید، امکان ابتلا به پوکی

استخوان بالایی می‌رود. قبل از ۳۰ سالگی، سرعت ساختن استخوان شما بیشتر از شکسته شدن آن است. پس از ۳۰ سالگی، این روند معکوس می‌شود. به همین دلیل است که افراد مسن‌تر استخوان‌های شکننده بیشتری دارند که در معرض خطر بیشتری برای شکستن قرار دارند. یکی از راه‌های جلوگیری از تحلیل استخوان پس از ۳۰ سالگی، دریافت کلسیم کافی است که میزان مصرف بدن از استخوان‌ها را کاهش می‌دهد. مکمل‌های کلسیم برای درمان و پیشگیری از پوکی استخوان و وضعیتی که اغلب قبل از آن اتفاق می‌افتد، یعنی استئوپنی (از دست دادن تراکم استخوان) مناسب هستند.

کنترل فشار خون: کلسیم به رگ‌های خونی کمک می‌کند منقبض و شل شوند، بنابراین برای حفظ فشار خون سالم به آن نیاز دارید.

کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه: کلسیم همچنین با کاهش جذب اگزالات در بدن که در بسیاری از غذاها مانند اسفناج، چغندر، کلم و سبب زینی شیرین یافت می‌شود، از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری می‌کند. اگزالات‌ها با افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه مرتبط هستند. البته فقط کلسیم موجود در غذا می‌تواند به کاهش این خطر کمک کند نه کلسیم مکمل‌ها.

تازه‌ها

۴ توصیه دانشمندان برای داشتن عمر طولانی‌تر



دانشمندان می‌گویند طول عمر، بیشتر به سبک زندگی و محیط زندگی ارتباط دارد تا به ژنتیک. به عبارت دیگر، فارغ از این که بستگان شما چقدر عمر کرده‌اند می‌توانید برای افزایش طول عمرتان اقدام‌هایی انجام دهید. برای مثال، برخی از آنها خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را پیش‌بینی می‌کنند، همین‌طور ژن‌هایی سبب سرطان پستان می‌شوند، اما حتی این ژن‌ها نیز تحت تاثیر رفتار و محیط قرار دارند. اما چه تغییری در سبک زندگی می‌تواند عمر شما را طولانی‌تر کند؟

۱ سیگار نکشید

پس از سن، عاملی که بیشترین تاثیر را بر خطر مرگ دارد، «سال‌های مصرف سیگار» است؛ اینکه یک فرد چقدر سیگار و چند سال سیگار کشیده است، وضعیت سیگار کشیدن، یعنی اینکه فرد در حال حاضر، قبلا یا هرگز سیگار کشیده، هم چهارمین عامل تاثیرگذار است (جنسیت عامل سوم است؛ مردان بیشتر از زنان در معرض خطر مرگ زودرس‌اند). با تمام این توضیحات تنها یک کار باقی مانده و آن هم کنار گذاشتن سیگار است.

۲ خوب بخوابید

افرادی که همیشه خسته‌اند یا شب‌ها به میزان کافی نمی‌خوابند، بیشتر احتمال دارد که سریع‌تر پیر شوند و زودتر از حد انتظار بمیرند. مقدار خواب مورد نیاز هر فرد متفاوت است، اما برای بیشتر بزرگسالان بین ۷ تا ۹ ساعت خواب توصیه شده است. همچنین باید سعی کرد «بهداشت خواب» هم رعایت شود، یعنی به طور منظم به رختخواب بروید و بیدار شوید، یک‌روال خواب مشخص داشته باشید، اتاق‌تان تاریک باشد و تلفن همراه‌تان را دور از تخت نگه دارید.

۳ ورزش کنید

پس از خستگی، فعالیت بدنی در رتبه‌ای نزدیک به بالاترین عامل تاثیرگذار بر پیری زیستی و خطر مرگ قرار دارد. دلایل این است که بسیاری از شرایط مزمن که پیری را تسریع می‌کنند و به مرگ زودرس منجر می‌شوند، بیماری‌های قلبی-متابولیک‌اند، مانند بیماری قلبی، دیابت و سکت. جاقی خطر ابتلا به این بیماری‌ها را افزایش می‌دهد، در حالی که ورزش به همراه یک رژیم غذایی سالم می‌تواند این خطرات را کاهش دهد.

۴ رژیم غذایی مناسب انتخاب کنید

این مطالعه نشان داد آن‌چه افراد می‌خورند تاثیر زیادی بر پیری زیستی آن‌ها ندارد، اما پیش‌بینی‌کننده خطر مرگ آن‌ها است. احتمالا به این دلیل که بسیاری از افراد رژیم غذایی خود را به دلیل مشکلات سلامتی، مانند پیش‌دیابت، تغییر می‌دهند. اما تحقیقات نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی حاوی مقدار زیادی گیاه و سبزیجات و ماهی و مقدار کمی گوشت قرمز، با طول عمر بیشتر مرتبط است. رژیم غذایی با پروتئین کافی هم به پیشگیری از تسریع پیری کمک می‌کند، زیرا نحوه عملکرد برخی ژن‌های مرتبط با تجزیه بدن را تغییر می‌دهد.

تغذیه

بهترین نوشیدنی برای کودکان



اگر در خانه کودک داشته باشید شاید این سوال‌ها را بارها از خود پرسیده باشید که بهترین نوشیدنی برای کودک‌تان چیست؟ شاید هم خیلی وقت‌ها حین خرید بین دو نوشیدنی گیر کرده باشید و نمی‌دانستید اگر کدام را بخرید بهتر است یا حداقل برای کودک‌تان کم‌خطرتر است. به تازگی کارشناسان تغذیه با یک بررسی ۵ ماهه توصیه‌هایی در باره بهترین نوشیدنی برای کودک‌ان و نوجوانان ۵ تا ۱۸ ساله ارائه کرده‌اند.

کارشناسان می‌گویند آب باید نوشیدنی اصلی برای رساندن مایعات ضروری به بدن کودک‌ان و نوجوانان باشد و بسته به سن و جنس کودک‌ان و نوجوانان، باید روزانه بین ۵۰۰ تا ۲۵۰۰ سی‌سی یا میلی‌لیتر آب به آن‌ها داده شود (یک فنجان معمولی حدود ۲۴۰ سی‌سی یا میلی‌لیتر است) اما نظر آن‌ها در باره نوشیدنی‌های معمول چیست؟

نوشیدنی‌های کافئین‌دار: این نوشیدنی‌ها می‌توانند خواب، سلامت روان و سلامت قلب کودک‌ان را مختل کنند، پس توصیه نمی‌شود. پیشنهاد این کارشناسان دادن شیر پاستوریزه ساده (ترجیحا کم‌چرب یا بدون چربی) به کودک‌ان است که حاوی مواد مغذی ضروری برای آن‌ها هم هست.

آب میوه: کارشناسان می‌گویند دادن آب‌میوه یا آب سبزیجات ۱۰۰ درصد هم به کودک‌ان و نوجوانان قابل قبول است، اما به دلیل داشتن کالری بالا نباید در دادن آن به کودک‌ان افراط کرد.

شیرهای گیاهی: این شیرها مانند شیر بادام یا جوی دوسر فاقد برخی مواد مغذی ضروری برای کودک‌ان هستند و فقط در صورت لزوم باید جایگزین لبنیات شوند. همچنین دادن شیرهای طعم‌دار و شیرین شده به کودک‌ان را باید محدود یا به کلی از آن‌ها پرهیز کرد.

بیشتر بدانیم

داروهای تاریخ مصرف گذشته در بدن چه می‌کنند؟



داروها با گذشت زمان تجزیه می‌شوند. برخی داروهای منقضی شده ممکن است به ترکیبات مضر تجزیه شوند، این موضوع هم برای داروهای تجویزی و هم داروهای بدون نسخه صدق می‌کند. تاریخ انقضای داروها از طریق آزمایش‌های تشخیصی می‌شود. این آزمایش‌ها مدت‌زمانی را که یک دارو

تحت شرایط مختلف نگهداری، ایمن و موثر باقی می‌ماند، ارزیابی می‌کند. تولیدکنندگان معمولاً برای تاریخ انقضا تخمین‌های محافظه‌کارانه‌ای ارائه می‌دهند تا کیفیت و ایمنی دارو تضمین شود. اما هر گروه دارویی تاریخ مصرف گذشته چه عوارضی می‌تواند داشته باشد؟

آنتی‌بیوتیک‌ها: داروها ممکن است پس از گذشتن تاریخ انقضا دیگر به درستی عمل نکنند. این مسئله به‌ویژه در مورد داروهایی مانند آنتی‌بیوتیک‌ها نگران‌کننده است. زیرا دوزهای کمتر از میزان لازم برای درمان می‌تواند به مقاومت ضد میکروبی کمک کند. به عنوان مثال سیپروفلوکساسین که عمدتاً برای درمان عفونت‌ها در مجاری ادراری و دستگاه تنفسی فوقانی و تحتانی استفاده می‌شود، ممکن است به محصولات جانبی سمی تجزیه شود که می‌تواند به کلیه‌ها آسیب برساند و در صورت دفع نادرست برای محیط زیست خطرناک باشند.

قرص‌ها به خصوص استامینوفن: قرار گرفتن در معرض گرما، رطوبت و نور هم می‌تواند تجزیه‌ترکیبات فعال را تسریع کند. استامینوفن، اگر یک سال از تاریخ انقضای آن گذشته باشد، ممکن است خطرناک به نظر نرسد، اما اگر تجزیه شده باشد، ممکن است در درمان دردتا ب کم‌تر موثر باشد. اگر قدرت دارو کاهش یابد، ممکن است کاربران دوزی بالاتر از آنچه لازم است مصرف کنند که این خطر مسمومیت یا عوارض جانبی را افزایش می‌دهد.

داروهای مایع: داروهای مایع مانند شربت سینه و قطره‌های چشم، به‌ویژه پس از انقضای تاریخ‌شان، در معرض آلودگی قرار دارند، زیرا نگه‌دارنده‌هایی که در آن‌ها وجود دارد، قدرت خود را از دست می‌دهند. این امر خطر رشد باکتری‌ها را افزایش می‌دهد که می‌تواند به عفونت منجر شود.

سلامت

اشتباهات تغذیه‌ای زمان افطار



بعد از ساعت‌ها روز داری، معده در وضعیت حساسی قرار دارد و برخی اشتباهات می‌تواند در زمان افطار می‌تواند یک پایان بد برای روز داری باشد. به بعضی از اشتباهات تاثیرگذار اشاره خواهیم کرد.

نوشیدن آب سرد و زیاد: این کار می‌تواند باعث انقباض ناگهانی معده و سوءهاضمه شود. بهتر است برای جلوگیری از این مشکل، از نوشیدن آب سرد پرهیز و به جای آن یک لیوان آب ولرم یا دمنوش سبک مصرف کنید.

مصرف بیش از حد زولبیا و بامیه: زولبیا و بامیه جزو شیرینی‌های محبوب ماه رمضان، حاوی قند و چربی بالایی هستند که می‌توانند به سرعت قند خون را بالا ببرند و پس از مدت کوتاهی احساس گرسنگی ایجاد کنند. به جای مصرف این شیرینی‌ها از خرما یا عسل طبیعی استفاده کنید.

مصرف زیاد غذاهای سرخ‌شده و پرچرب: غذاهای سرخ‌شده و چرب مانند سمبوسه و پیراشکی ممکن است هضم را دشوار کنند و منجر به اضافه‌وزن شوند. به جای آن‌ها بهتر است از غذاهای پخته یا بخارپز استفاده کنید که برای دستگاه گوارش سالم‌تر هستند.

نخوردن وعده شام بعد از افطار: برخی افراد فقط با خرما و نوشیدنی‌های سبک افطار می‌کنند و وعده شام را حذف می‌کنند. این کار باعث کاهش دریافت مواد مغذی می‌شود و ممکن است در بلندمدت به کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی منجر شود. ۱۰.۵ تا ۲ ساعت بعد از افطار، یک وعده شام سبک شامل پروتئین، کربوهیدرات‌های سالم و سبزیجات مصرف کنید.

زیاده‌روی در مصرف نمک و غذاهای شور: مصرف زیاد نمک باعث افزایش تشنگی در روز بعد می‌شود. بهتر است از غذاهای کم‌نمک و سالم مانند سالاد، سبزیجات تازه و لبنیات کم‌چرب استفاده کنید.

اشتباهاتی که پیتزا را خراب می‌کند

پیتزا در دست کردن در خانه می‌تواند یک تغییر خوشمزه و اقتصادی و سالم باشد. اگر دوست دارید در خانه پیتزا درست کنید اما هر دفعه به مشکل می‌خورید و نمی‌دانید کجا اشتباه کرده‌اید که پیتزایتان شباهتی به پیتزای فست‌فودها ندارد، این مطلب می‌تواند کمک‌تان کند. شاید این‌ها مشکل شما هم باشد.

طعم قارچ بد می‌شود: اضافه کردن قارچ خام به پیتزا باعث بد مزه شدن آن می‌شود. وقتی از قارچ خام استفاده می‌کنید، حرارت باعث آب انداختن قارچ‌ها شده و طعم بدی به پیتزا می‌دهد. برای جلوگیری از این مشکل، قارچ‌ها را برش دهید و مقدار کمی آب‌لیمو تازه به آن بزنید. اضافه کردن آب‌لیمو جلوی سیاه‌شدن قارچ را می‌گیرد. حالا مقداری کمی کره را ذوب کرده و قارچ‌ها را در کره با حرارت بالا، تفت دهید. با این روش آب قارچ‌ها گرفته می‌شود.

پنیر پیتزا کش‌دار نمی‌شود: وقتی از پنیر سردویخ‌ده

استفاده می‌کنید منتظر باشید پنیر پیتزایتان کش‌نیاید. برای پخت پیتزا باید پنیر آن به دمای محیط رسیده باشد. یک دلیل دیگر، خشک بودن پنیر پیتزا است که برای رفع آن می‌توانید پنیر پیتزا را با کمی کره چرب کنید و بعد روی پیتزا بریزید. همچنین اسپری روغن زیتون روی پنیر پیتزا آن را کش‌دارتر می‌کند.



ترفند

آشنایی من

خمیر پیتزا خمیر می‌شود! در صورتی که مواد را روی پیتزا بریزید و آن را برای مدت طولانی در محیط نگه دارید ر مواد به خمیر منتقل می‌شود و همین موضوع موجب نرم و چسبناک شدن خمیر خواهد شد.

این، انتقال خمیر را به فر سخت‌تر می‌کند. پس حتماً از نگه‌داری طولانی مدت پیتزا قبل از پخت خودداری کنید و به محض آن که مواد را روی خمیر ریختید، پیتزا را به فر انتقال دهید.