

پاسخ به چند سوال تغذیه ای

کسانی که حداقل دو درصد از میزان کالری مصرفی روزانه آنها از ماست تامین می‌شود، 31 درصد کمتر از کسانی که میانه چندانی با لبنیات ندارند، با خطر ابتلا به فشار خون بالا مواجه می‌شوند.



سلامت نیوز : کسانی که حداقل دو درصد از میزان کالری مصرفی روزانه آنها از ماست تامین می‌شود، 31 درصد کمتر از کسانی که میانه چندانی با لبنیات ندارند، با خطر ابتلا به فشار خون بالا مواجه می‌شوند.

سیب، آلو یا گریپ‌فروت! کدام‌شان را در روزهای بیماری نباید خورد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیب سبز ؛ گرچه می‌گویند گریپ‌فروت سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است اما محققان می‌گویند هرگز در زمان بیماری نباید سراغش بروید. از نظر آنها این میوه در زمانی که تحت درمان هستید، می‌تواند در روند درمانتان تداخل منفی ایجاد کرده و به سلامت‌تان آسیب برساند. آنها تاکید می‌کنند که هرگز در زمانی که دارو درمانی می‌کنید این میوه را مصرف نکنید. معتقدند به ویژه در زمان مصرف داروهایی مثل استاتین (ضد کلسترول)، بنزودیازپین (آرام‌بخش)، داروهای ضدافسردگی یا داروهای مربوط به بیماری‌های قلبی، نباید سراغ گریپ‌فروت رفت چراکه این میوه می‌تواند روی آنزیم‌ها تاثیر بگذارد و متابولیسم بدن را دچار اختلال کند. پس در زمان بیماری گریپ‌فروت را فراموش کنید!

چای زنجبیل، چای زعفران یا چای ساده! کدام‌شان شما را خوش‌اخلاق می‌کند؟

متخصصان می‌گویند اگر دچار اضطراب و دلهره هستید، چای زنجبیل معجزه‌بخش را فراموش نکنید. از نظر آنها زنجبیل نه تنها مجموعه‌ای غنی از آنتی‌اکسیدان‌هاست، بلکه نوشیدن یک فنجان از آن در روز می‌تواند به بهبود خلق و خو کمک کند و استرس را کاهش دهد. البته چای زنجبیل تنها این خواص را ندارد و در کنار همه حسن‌هایش، تاثیر فوق‌العاده‌ای در بهبود فرایند هضم و جذب غذا دارد و می‌تواند آرامش را به معده شما برگرداند. اگر هم از مشکلات تنفسی در این هوای آلوده رنج می‌برید، زنجبیل را فراموش نکنید چراکه هم کاهش‌دهنده التهاب است و به بهبود گردش خون در بدن کمک می‌کند و هم در روزهای آلوده، نمی‌گذارد دچار تنگی‌نفس شوید. به این ترتیب چای زنجبیل حتی خوش‌اخلاق‌تان می‌کند!

ژله، ماست یا سالاد! کدام‌شان فشار خون را پایین می‌آورد؟

اگر می‌خواهید به مشکلات مرتبط با فشار خون مبتلا نشوید، بیشتر سراغ لبنیات بروید. از نظر محققان کسانی که به‌طور مرتب و در زمان طولانی فرآورده‌های لبنی مصرف می‌کنند، فشار خون‌شان دچار نوسانات شدید و مزمن نمی‌شود. از نظر آنها کسانی که حداقل دو درصد از میزان کالری مصرفی روزانه آنها از ماست تامین می‌شود، 31 درصد کمتر از کسانی که میانه چندانی با لبنیات ندارند، با خطر ابتلا به فشار خون بالا مواجه می‌شوند. البته اگر می‌خواهید شما هم جزو این افراد باشید، باید به توصیه محققان توجه کنید و به جای ژله و سالاد، ماست کم‌چرب میل کنید.

3 فنجان، 4 فنجان یا 5 فنجان! بچه مدرسه‌ای‌ها حداکثر چند فنجان شیر در روز بنوشند؟

کارشناسان معتقدند هر کودک در سن مدرسه، باید روزانه 2 تا 3 سهم شیر بنوشد. از نظر آنها در این مورد، تفاوتی میان شیر طعم‌دار و ساده وجود ندارد و کودکان با توجه به ذائقه‌شان می‌توانند شیر را به هر شکل که تمایل دارند، مصرف کنند. البته آنها در این مورد محدودیتی برای مصرف کاکائو قائل می‌شوند، زیرا میزان زیاد کاکائو در شیر، می‌تواند از جذب کلسیم آن جلوگیری کند. البته متخصصان در مورد مصرف بی‌رویه شیر هم هشدار می‌دهند و می‌گویند اگر بچه‌ها بیشتر از این میزان شیر نوش‌جان کنند، دیگر میلی

به غذاهای دیگر نخواهند داشت و به جای آنکه از فایده‌های لبنیات بهره‌مند شوند، به دلیل نخوردن غذاهای دیگر، دچار کمبودهای خطرناک تغذیه‌ای، به ویژه فقر آهن می‌شوند. پس یادتان باشد هر روز 3 فنجان شیر به فرزندتان بدهید.

اگر می‌خواهید به مشکلات مرتبط با فشار خون مبتلا نشوید، بیشتر سراغ لبنیات بروید. از نظر محققان کسانی که به‌طور مرتب و در زمان طولانی فرآورده‌های لبنی مصرف می‌کنند، فشار خون‌شان دچار نوسانات شدید و مزمن نمی‌شود. از نظر آنها کسانی که حداقل دو درصد از میزان کالری مصرفی روزانه آنها از ماست تامین می‌شود، 31 درصد کمتر از کسانی که میانه‌چندانی با لبنیات ندارند، با خطر ابتلا به فشار خون بالا مواجه می‌شوند. البته اگر می‌خواهید شما هم جزو این افراد باشید، باید به توصیه محققان توجه کنید و به جای ژله و سالاد، ماست کم‌چرب میل کنید.

آب پرتقال، چای سبز یا شیرکاکائو! کدام‌شان در تقویت حافظه موثر است؟

متخصصان چینی می‌گویند چای سبز، سرشار از خواص آنتی‌اکسیدانی است و از ضعیف شدن حافظه جلوگیری می‌کند. از نظر آنها دم‌کرده چای سبز باعث تحریک حافظه و حفظ سلول‌های خاکستری مغز می‌شود و نمی‌گذارد به دلیل بالا رفتن سن، هوش و حواس‌تان را از دست بدهید. مطالعات جدید چینی‌ها می‌گوید به دلیل فعل و انفعالاتی که توسط این چای در بدن انجام می‌شود، سلول‌های مغزی جان می‌گیرند و به زوال کشیده نمی‌شوند. البته تقویت حافظه تنها اثر این نوشیدنی نیست، بلکه چای سبز هم می‌تواند قلب شما را حفظ کند و هم مانع از بی‌رویه چاق شدن‌تان می‌شود. بنابراین چای سبز گزینه صحیح است.

چای سیاه، جوشانده آویشن یا چای سفید! کدام‌شان داروی پوست است؟

شاید چندان با چای سفید آشنا نباشید اما این چای پرخاشیت که در واقع مایعی به رنگ زرد بسیار کم‌رنگ است، این روزها توانسته بازار کشورهای غربی را متوجه خود کند. از نظر محققان این نوشیدنی، می‌تواند پوست را تمیز و شفاف کند و شما را سرزنده و جوان نشان دهد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که چای سفید نمی‌گذارد افراد به پیری زودرس مبتلا شوند و در واقع اجازه نمی‌دهد که علائم پیری خیلی زود در چهره آنها بروز پیدا کند. این چای که سرشار از آنتی‌اکسیدان است، ضدسرطان هم هست و اگر فشار خون و کلسترول بالا دارید هم می‌توانید از معجزه آن بهره‌مند شوید، زیرا چای سفید در کاهش فشارخون و کلسترول هم نقشی موثر دارد و از قلب و استخوان‌ها هم محافظت می‌کند. پس بهتر است چای سفید را انتخاب کنید.

توت‌فرنگی، لیمو شیرین یا هندوانه! کدام‌شان فشار خون را پایین می‌آورد؟

میوه‌های بسیاری در کاهش فشارخون نقش دارند اما محققان می‌گویند هرگز از آنها به عنوان دارو و به‌صورت منظم استفاده نکنید. از نظر پژوهشگران، توت‌فرنگی هم از گروه همان میوه‌هاست اما هرگز آن را به عنوان یک داروی روزانه و در حجم زیاد میل نکنید. آنها می‌گویند مصرف آب توت، هم باعث لاغری می‌شود و هم فشار خون را پایین می‌آورد. از طرف دیگر، این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان و ضدسرطان هم هست. از این گذشته، توت‌فرنگی آهن و ویتامین C هم دارد و از آنجا که سرشار از کلسیم و فسفر هم هست، نمی‌گذارد استخوان‌ها و دندان‌های‌تان به خطر بیفتند. در زمینه کاهش فشار خون هم توت‌فرنگی بهتر از لیمو شیرین و هندوانه است.