

۱۱ ماده غذایی برای لاغری

تضمینی

خوراکی‌هایی که کالری آنها صفر است



برخی از مواد غذایی به دلیل اینکه هیچ کالری ندارند راهی مناسب برای تناسب اندام شما خواهد بود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، برخی از موادغذایی که به‌صورت روانه مصرف می‌کنیم با حجم زیادی از کالری باعث افزایش وزن شما می‌شود، در مقابل برخی از موادغذایی هم هستند که با کالری تقریبی صفر تاثیرری در افزایش وزن شما نخواهد داشت.

در اینجا به معرفی برخی از مواد غذایی که هیچ کالری ندارند و به سلامت بدن شما کمک می‌کنند می‌پردازیم.

هندوانه

هندوانه از جمله میوه‌های مفیدی است که در تابستان مصرف می‌شود، این میوه به‌طورتقریبی هیچ کالری اضافه‌ای ندارد و می‌تواند ویتامین C مورد نظر بدن شما را تامین کند.

شلغم

شلغم یکی از سبزیجات سفیدی است که هنگام سرماخوردگی به کمک همه ما می‌آید؛ در ۱۳۰ گرم از این میوه تنها ۳۷ کالری وجود دارد.

گوچه فرنگی

گوچه فرنگی در دسترس‌ترین و بیشترین میوه‌ای است که در جهان دیده می‌شود، خوردن این میوه چه به صورت پخته شده و چه به صورت خام و کبابی، حجم زیادی از مواد معدنی بدنتان را تامین کرده و از ابتلا به سرطان‌های مختلف و بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند، در یک فنجان گوچه فرنگی معادل ۱۵۰ گرم، تنها ۲۷ کالری وجود دارد.

اسفناج

اسفناج از سبزیجات برگ سبزی است که به‌طور تقریبی صفر کالری دارد؛ اسفناج می‌تواند ویتامین K، ویتامین A، پروتئین و آهن بدن را تامین کند در هر ۳۰ گرم اسفناج تنها هفت کالری وجود دارد.

توت فرنگی

توت فرنگی هم از میوه‌های خوشمزه و بسیار محبوب است، این میوه که به صورت پخته شده در قالب مربا و یا به صورت خام مورد استفاده می‌شود شما را از ابتلا به انواع بیماری‌های قلبی و سرطان‌ها در امان نگه می‌دارد؛ در هر ۱۵۰ گرم توت فرنگی تنها ۵۰ کالری وجود دارد.

ترپچه

ترپچه که در ظرف سبزی خوردن همه ما دیده می‌شود علاوه بر خواصی متعدد که دارد می‌تواند به بهبود سلامتی بدن شما کمک کند. ترپچه از جمله سبزی‌هایی است که می‌توان آن را به راحتی و بدون هیچگونه دغدغه از جهت افزایش وزن مصرف کرد.

قارچ

قارچ در دسته صیفی‌ها قرار دارد و علاوه بر دارا بودن ویتامین‌های مختلف هیچ کالری ندارد؛ در ۷۰ گرم قارچ تنها ۱۵ کالری وجود دارد و از این جهت می‌توان به راحتی هر چقدر که می‌خواهید قارچ بخورید.

لیمو

بخش اعظمی از این میوه را آب تشکیل داده است و به همین دلیل حجم کالری آن بسیار کم است، بر اساس تحقیقات مختلف لیمو ترش با حجم بالایی از آنتی اکسیدان با اغلب بیماری‌های قلبی مبارزه می‌کند؛ در یک لیوان آب لیمو تنها هشت کالری وجود دارد.

کلم

کلم نه تنها دارای ویتامین K بسیار زیادی است بلکه به بهبود سلامت پوست صورت هم کمک بسیاری می‌کند؛ در هر ۶۷ گرم کلم تنها ۳۴ کالری وجود دارد از این رو اغلب پزشکان تغذیه به افراد توصیه می‌کنند تا این سبزی را در سید غذایی خود قرار دهند.

گریپ فروت

گریپ فروت از جمله مرکباتی است که به کاهش فشار خون بدن کمک می‌کند؛ این میوه پر خاصیت و خوشمزه علاوه بر آن که به کاهش کلسترول بدن کمک می‌کند متابولیسم بدن را هم بالا می‌برد در هر ۱۲۳ گرم گریپ فروت ۵۲ کالری وجود دارد.

هویچ

هویچ از جمله سبزی‌های رایج در جهان است؛ این سبزی سبب می‌شود تا ویتامین A بدن به‌صورت قابل توجهی تامین شود و علاوه بر آن که به سلامت بینایی منجر می‌شود، کالری زیادی را هم در خود جای نداده است؛ در هر ۱۲۸ گرم هویچ تنها ۵۳ کالری وجود دارد.

سلامت

غذاهای آرام بخش برای عصبانی‌ها

پیش ساز ناقلان عصبی

زیر واحدهای اسیدآمینۀ پروتئین‌ها منبع غنی از پیش سازهای ناقلان عصبی است. می‌توان به اسید آمینۀ پریتئوفان، گلوتامات و تیروزین اشاره کرد که به ترتیب پیش ساز سروتونین، دوپامین و GABA هستند و به وفور در پروتئین‌های حیوانی و گیاهی پراکنده‌اند.

مواد معدنی، تقویت‌کننده اعصاب یکی از مواد معدنی که در سلامت جسمی و روحی تاثیر زیادی دارد، آهن است. آهن اکسیژن را از ریه به بافت‌ها و اندام‌های بدن می‌رساند و کم خونی ناشی از فقر آهن، اکسیژن رسانی به بافت‌ها، از جمله مغز و اعصاب را مختل می‌کند. به علاوه، آهن در ساخت و عملکرد میانجی‌های عصبی هم دخالت دارد.

غذاهای سرشار از آهن مانند جگر، گوشت، مرغ،

ماهی و حبوبات هستند و بهتر است همراه منابع ویتامین C مصرف شوند تا آهن آن‌ها بهتر جذب شود.

ویتامین‌های روحیه بخش

ویتامین‌های E و C: آسیب‌هایی که اکسیدان‌ها به سلول‌های مغز وارد می‌کنند می‌تواند موجب به ناهنجاری‌های عصبی و افسردگی شود. به همین خاطر، مصرف از ویتامین‌های E و C که آنتی اکسیدان‌هایی قوی هستند در حفظ سلامت سیستم عصبی بسیار مفید خواهد بود. انواع میوه‌ها و سبزی‌ها منابع سرشار از ویتامین C هستند (به ویژه فلفل، مرکبات، گوجه فرنگی و کلم بروکلی). ویتامین E هم در روغن‌های گیاهی به وفور یافت می‌شود. ولی مهم‌ترین ویتامین‌هایی که کمبود آن‌ها موجب ناکارآمدی مغز انسان می‌شود، عبارتند از:ویتامین گروه B (به ویژه ویتامین‌های B۱،B۶،B۱۲).

ویتامین B

کمبود این ویتامین موجب سلب جنون و افسردگی می‌شود و منابع غذایی آن عبارتند از جوانه گندم، آرد جو، آجیل (مخصوصا گردو)، حبوبات، (سویا، عدس و لوبیا)، جو، موز، بادام زمینی، کره بادام زمینی، آووکادو، گندم و کشمش. **اسیدفولیک**

نشانه کمبود اسیدفولیک خستگی مزمن، پریشانی،

مراقب سم بوتولینوم غذاهای کنسروی باشید



می‌کند را مصرف نکنند.

وی با اشاره به اینکه بسیاری از علف‌های کوهی می‌تواند ترکیبات سمّی داشته باشد، بیان کرد: کنسروهای جوشیده شده تا ۴۸ ساعت عاری از سم بوتولینوم است، اما برای از بین بردن باکتری‌های آن حتماً باید قبل از مصرف سرخ شود.

مشیری با اشاره به اینکه استفاده از تخته و چاقویی که با آن گوشت خرد شده و به خوبی شسته نشده است را نباید برای آماده کردن سالاد استفاده کرد، زیرا زمینه آلودگی با سم سالمونلا را فراهم کند، ابراز کرد: اسهال، حالت تهوع و استفراغ، درد شکم، تب، از دست دادن اشتها، ضعف و کم آبی بدن از نشانه‌های شایع علامت مسمومیت غذایی است.

وی ادامه داد: شایع‌ترین علل مسمومیت غذایی عموماً باکتری‌ها مانند سالمونلا است که معمولاً در گوشت خام یا کم پخته، مرغ، تخم مرغ و شیر آلوده علاوه براین باکتری‌های



بی خوابی فراموشی و گیجی هستند. منابع غذایی آن عبارتند از مخمر، لوبیا، کلم بروکلی، کاسنی، حبوبات (به خصوص نخود)، سویا، سبزی‌ها (مخصوصا اسفناج، کلم و بامیه)، بادام، چغندر، هویج، گردو، برنج قهوه‌ای و ذرت.

بیوفلاونوئیدها، هدیه گیاهان

این ترکیبات طبیعی که به وفور در میوه‌ها و سبزی‌ها، چای سیاه و سبز، شکلات و... یافت می‌شوند، به واسطه خاصیت آنتی اکسیدانی خود از سیستم عصبی در برابر آسیب‌ها محافظت می‌کنند. همنینطور، از بسیاری بیماری‌های عصبی پیشگیری کرده و در بهبود روحیه و خلق و خو اثر بخش است.

چربی‌های ضدافسردگی

چربی‌ها، به ویژه چربی‌های غیراشباع مانند اسیدهای چرب امگا ۳- و امگا ۶-در ساختمان سلول‌های عصبی است. به همین خاطر مصرف مقدار مناسبی از روغن‌های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، سویا، کانولا، روغن زیتون و همنینطور روغن ماهی برای سلامت و عملکرد سیستم عصبی ضروری است. مطالعات جدید نشان می‌دهد که مصرف روغن ماهی و مکمل اسیدهای چرب امگا-۳ در جلوگیری و درمان افسردگی و پریشانی تاثیر شگفت‌انگیزی دارد.

نورخوستان آنلاین: www.NoorDaily.ir

روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

کارشناس اداره آزمایشگاه کنترل غذا و دارو:

تمام غذای کپک زده دور ریز است



برخی کپک‌ها سم تولید می‌کنند

کارشناس اداره آزمایشگاه کنترل غذا و دارو با اشاره به قابلیت تولید سم برخی کپک‌ها گفت: سموم کپک‌ها با حرارت و شستشو از بین نمی‌رود و باید از مصرف تمام غذای کپک زده دوری کرد.

به گزارش ایسنا، دکتر سوغند کاخکی با بیان اینکه کپک‌ها نوعی قارچ با ساختار کرک‌مانند هستند که در شرایط مرطوب و دمای مناسب رشد سریعی دارند، تأکید کرد: حتی اگر قسمتی از ماده غذایی کپک زده باشد، باید کل آن را دور بریزید.

وی گفت: ظاهر شدن کپک به رنگ‌های سبز، آبی یا سفید روی نان، پنیر، میوه‌ها و سبزیجات نشان از حضور این قارچ‌ها دارد. کپک نان از رایج‌ترین انواع کپک‌های غذایی است که اغلب با آن مواجه می‌شویم. علاوه بر این، کپک روی رب، مربا، ترشی، آبلیمو، آلبومو و میوه‌ها نیز در خانه‌ها دیده می‌شود.

کارشناس اداره آزمایشگاه افزود: برخی از کپک‌ها قابلیت تولید سم دارند و این سموم حتی با پخت، حرارت‌دهی یا شستشو از بین نمی‌روند. این ترکیبات می‌توانند مشکلات جدی برای سلامتی ایجاد کنند؛ از جمله مشکلات گوارشی، حساسیت‌های تنفسی، آسیب به کبد و کلیه و حتی سرطان. بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، کاخکی تأکید کرد: مهم‌ترین نکته، دور ریختن کامل مواد غذایی کپک‌زده است، حتی اگر کپک فقط در بخشی از آن دیده شود؛ چراکه احتمال پخش سموم در سراسر ماده غذایی وجود دارد.

وی در پایان خاطرنشان کرد: بهترین راه پیشگیری، نگهداری صحیح مواد غذایی در دما و رطوبت مناسب و رعایت تاریخ انقضا است. همچنین، پیش از مصرف، مواد غذایی را بررسی کرده و در صورت مشاهده کپک، از مصرف آن خودداری کنید.

۲.۲ درصد ایرانی‌ها سنگ کلیه دارند

دبیر علمی کنگره اورولوژی ایران گفت: ۲.۲ درصد از جمعیت کشور مبتلا به سنگ کلیه هستند.

به گزارش مهر، امیرحسین کاشی دبیر علمی بیست و هشتمین کنگره جامعه اورولوژی ایران، روز سه شنبه ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۴، در نشست خبری گفت: کنگره اورولوژی بزرگ‌ترین گردهمایی جامعه اورولوژی ایران محسوب می‌شود که با هدف ارتقای سطح علمی همکاران برگزار می‌شود.

وی افزود: در کنگره اسهال، مباحث متعددی در باب هوش مصنوعی خواهیم داشت، همچنین، نصف یک روز از کنگره را به آموزش تکنیک‌ها برای همکاری اختصاص یافته است.

کاشی ادامه داد: سخنرانی‌ا از کشورهای مختلف دنیا نیز در کنگره به صورت مجازی خواهیم داشت. همچنین، دو کارگاه آموزشی برای متخصصان و پرستاران اورولوژی برگزار می‌شود. وی افزود: سرطان‌های اورولوژی، یکی دیگر از موضوعات مورد بحث در کنگره اسهال خواهد بود. در واقع، هدف ما از کنگره، ارتقای سطح دانش همکاران است.

کاشی ادامه داد: مطالعات ملی نشان می‌دهد که ۶.۶ درصد

از جمعیت کشور احتمال ابتلاء به سنگ کلیه دارند و ۲.۲ درصد

مبتلا هستند.

وی افزود: ایران روی کمربند سنگ کلیه قرار دارد که البته مطالعات اخیر در آمریکا نشان می‌دهد به لحاظ شیوع آمار

سنگ کلیه در کشور ما چندان بالا نیست.

کاشی درباره تأثیر آب شرب مصرفی در ابتلاء به سنگ کلیه، گفت: مهم‌ترین توصیه در جلوگیری از بروز سنگ کلیه، افزایش مصرف آب است تا ۳ لیتر آب در طول روز مصرف شود.

وی افزود: مطالعات بر روی املاح آب نشان می‌دهد، غلظت املاح ربطی به سنگ سازی ندارد.

در ادامه، رباب مقصودی عضو هیئت مدیره جامعه اورولوژی ایران گفت: مشکلات ادراری در هر دو جنس خانم و آقا دیده می‌شود، اما در بین زنان شایع‌تر است و خانم‌های بالای ۴۰ سال را بیشتر درگیر می‌کند.

وی افزود: بی اختیاری ادراری علل مختلفی دارد که بیماری‌های زمینه‌ای هم می‌تواند عامل باشد. دیابت و تیروئید کم کاری هم می‌تواند باعث بی اختیاری ادراری شود. مقصودی گفت: مشکل عصبی منانه می‌تواند عملکرد منانه را دچار اختلال کند.

وی افزود: برای درمان بی اختیاری ادراری، باید مجموعه‌ای از علامت‌بیماری مورد بررسی قرار گیرد.

مقصودی گفت: بالای ۱۰۰ نفر اورولوژیست خانم داریم که زنان ما می‌توانند برای بررسی مشکلات ادراری خود به این متخصصان مراجعه کنند.

محمدعلی زرگر دبیر اجرایی کنگره نیز گفت: کنگره ما کاملاً رایگان برای شرکت‌کنندگان است.

وی افزود: این کنگره، یک گردهمایی برای همکاران جامعه اورولوژی ایران است.

زرگر ادامه داد: بیماری‌های اورولوژی، بر کیفیت زندگی افراد تأثیر زیادی دارد و باعث خواهد شد زندگی بیمار دچار اختلال شود.

وی افزود: ۱۴۰۰ اورولوژیست در کشور داریم که می‌توانند پاسخگوی بیماران این حوزه باشند.

زرگر ادامه داد: ایران از نظر رشته اورولوژی، در منطقه رتبه اول با دوم را داریم. زرگر گفت: جراحان اورولوژی ایران، بسیار مجرب و توانمند هستند و نیازی به اعزام بیمار به خارج از کشور نیست. بیست و هشتمین کنگره جامعه اورولوژی ایران، در روزهای ۲۳ الی ۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۴، در دانشگاه شهید بهشتی برگزار می‌شود.