

دانستنی‌های مهم درباره

ویتامینB۱۲



ویتامین B۱۲ باعث افزایش سوخت و ساز بدن می شود.

محققان دست به یک دستاورد جدید دیگری درباره کاهش وزن دست یافته اند ، و آن هم اثرات ویتامین B۱۲ بر کاهش وزن بخوانید جزئیات کامل درباره این ویتامین از خواص تا علائم کمبود این ویتامین .

ویتامین B۱۲ ویتامین انرژی است چرا که واقعا به بدن انرژی مضاعفی می دهد. نقش این ویتامین در رفع خستگی بدن و سرعت بخشیدن به متابولیسم است. گلبول های قرمز خون نیز مسئول تولید هموگلوبین هستند. هموگلوبین اکسیژن را از ریه به سرتاسر بدن منتقل می کند.

تزریق ویتامین B۱۲ و کاهش وزن

بسیاری از مردم این ویتامین را در عضله شان تزریق می کنند. تزریق در عضله به جذب بهتر این ویتامین کمک می کند. این افراد اکثرا از احساس خستگی مزمن رنج می برند.

عده ای از این افراد معتقدند که با تزریق این ویتامین کاهش وزن داشته اند.

اما تزریق این ویتامین به طور مستقیم باعث کاهش وزن نمی شود. پس چه علتی باعث کاهش وزن این دسته می شود؟ فاکتورهای زیادی وجود دارند.

ویتامین B۱۲ باعث افزایش سوخت و ساز بدن می شود که این مساله به نوبه خود باعث کاهش وزن خواهد شد. این گونه افراد معمولا کسانی هستند که تمایل به حفظ سلامتی و آگاهی از سلامتی بدن خود را دارند بنابراین رژیم های گیاه خواری و یا تناسب اندام را رعایت می کنند. از طرفی کوبالامین باعث انرژی بخشیدن به بدن می شود و به این افراد انرژی لازم برای ورزش و فعالیت های بدنی و همچنین حفظ رژیم غذایی شان را می دهد.

همچنین این ویتامین نقش مهمی در کاهش استرس و افسردگی دارد، یعنی باعث کاهش مواردی که ارتباط زیادی به افزایش وزن دارند می شود.

در کنار منفعت های زیادی که دریافت این ویتامین برای بدن دارد ممکن است برخی عوارض جانبی را برای برخی افراد که دارو و یا مواد دیگری را همزمان مصرف می کنند و یا دارای شرایط بدنی خاصی هستند به همراه داشته باشد بنابراین حتما قبل از تزریق آن با پزشک مشورت کنید.

ویتامین B۱۲، رفع خستگی بدن

ویتامین B در رفع خستگی بدن و سرعت بخشیدن به متابولیسم بدن کمک می کند.

کمبود ویتامین B۱۲

کمبود این ویتامین یک خطر جدی برای سلامتی به شمار می آید.

در حالت طبیعی بدن به میزان لازم این ویتامین را جذب می کند اما در مواردی مانند بیماری و یا پیری ممکن است این ویتامین به درستی جذب بدن نشود و بدن کمبود آن را احساس کند. کاهش وزن یکی از علائم کمبود این ویتامین است.

در موارد شدید تر ممکن است منجر به آسیب دائمی عصبی در صورت عدم درمان نیز بشود. مقادیر کافی این ویتامین برای حفظ سلامتی و کارکرد درست بدن بسیار ضروری است و فرد مبتلا به کمبود ویتامین B۱۲ با دریافت کپسول و یا تزریق عضلانی تحت درمان قرار خواهد گرفت.

رژیم غذایی و ویتامینB۱۲

زمانی که رژیم غذایی خاصی در دنبال می کنید باید مطمئن شوید که رژیم متعادلی دارید و تمامی مواد مغذی مورد نیاز بدنتان از طریق این رژیم به بدنتان خواهد رسید. کوبالامین یکی از این مواد مغذی است که باید در رژیم غذایی تان گنجانده شود.

منابع غنی ویتامین B۱۲

گوشت، مرغ، شیر و سایر محصولات لبنی، تخم مرغ و ماهی و ... از منابع غنی این ویتامین هستند.

از انجا که محصولات حیوانی از منابع اصلی این ویتامین به شمار می رود، بنابراین افرادی که رژیم های گیاه خواری را انتخاب نموده اند باید توجه بیشتری به دریافت این ویتامین از طریق مکمل های غذایی داشته باشند و بی توجهی به این قضیه ممکن است موجب ضررهای جبران ناپذیری شود.منبع:تسنیم

سه شنبه ۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۴ / شماره ۶۸۰۲ / سال سی ویکم

سلامت

عناب؛ محافظ طبیعی کبد در برابر

چربی و التهاب



عناب برای بهبود درد مفاصل

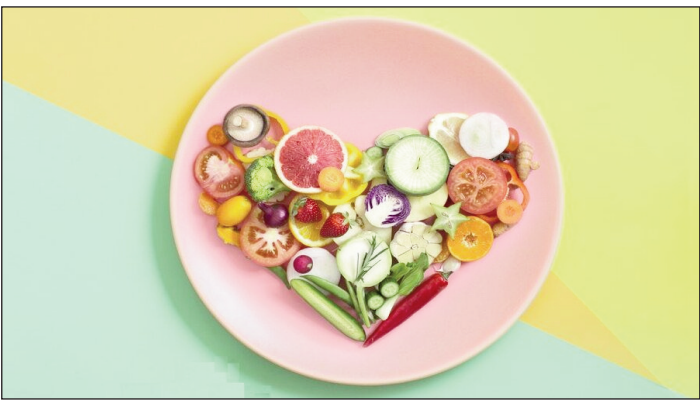
عناب منبع بسیار خوبی از منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و روی نیز به حساب می آید و در بهبود درد مفاصل موثر است.

دمنوش عناب به عنوان یک گیاه دارویی، به تقویت عملکرد کبد کمک می کند. عناب شامل آنتی اکسیدان ها و ترکیبات ضد التهابی است که می توانند به کاهش التهاب و آسیب های اکسیداتیو در کبد کمک کنند. مصرف دمنوش عناب از کبد در برابر آسیب و عوامل مسمومیتی و عوامل محیطی بیش از حد از الکل، عوامل مسمومیتی و عوامل محافظت می کند.

برخی تحقیقات طب سنتی نشان داده اند که دمنوش عناب باعث تسهیل فرآیندهای تنظیمی داخل کبد، تنظیم سطح آنزیم های کبدی، تولید صفرا و ترشح صفرا از کبد می شود. مصرف این دمنوش به کاهش تجمع چربی در کبد و کاهش خطر بروز بیماری چربی غیرالکلی کبد (NAFLD) منجر می شود.

میوه عناب می تواند به عنوان یک غذای سالم مورد توجه قرار گیرد؛ زیرا همه محتویات فیبرهای غذایی و فروکتوز موجود در آن می تواند با آهسته کردن هضم غذا به کنترل قند خون کمک کند و نتایج یک مطالعه نشان داد که میوه عناب

باورهای غلط در مورد تغذیه



‘بَلای خفته’ در چپیس، غذای چینی و سوپ حاضری گلوتمات؟
نه، نه! اصلا این ترکیبات که به عنوان طعم دهنده به مواد غذایی افزوده می شوند، خطرناک به حساب می آیند. نه فقط به خاطر اینکه کنسرن های تولید مواد غذایی محصولات ناسالم خود را با استفاده از آن خوشمزه تر می کنند، بلکه گلوتمات عامل “عارضه رستوران چینی” خوانده می شود؛ عارضه ای که با تعرق، لرز و احساس بی حسی همراه است. جالب اینکه این پدیده در محیط آزمایشگاهی هرگز اثبات نشده است.

استدلال های یخ زده

بسیاری هنوز هم به ارزش غذایی سبزیجات یخ زده اعتقادی ندارند؛ زیرا گفته می شود مقدار ویتامین سبزیجات تازه از محصولات یخ زده بیشتر است.

اما واقعیت امر دیگری است: محصول یخ زده بلافاصله پس از برداشت با شوک بردونی فریز می شود و مواد مغذی آن تا حد زیادی حفظ می شوند. محصول تازه اما از زمان برداشت تا مصرف در معرض هوای آزاد قرار دارد.

جادوگری به نام ماهی

تا اندکی پیش گفته می شد “لگا – لگا – ۳ دوی تقریبا هر دردی است: سرطان، بیماری های قلبی و عروقی، حتی اختلال کم توجهی یا افسردگی. برخی کارشناسان تغذیه توصیه می کردند که کمبود این اسیدهای چرب در بدن را با کپسول های لگا – ۳ جبران کنیم. امروز مشخص شده: بله، این اسیدهای چرب برای برخی مراحل سوخت و ساز مهم هستند، اما جادو نمی کنند.

زیاده روی در ‘خوب’ ها، خوب نیست

ویتامین ها بسیار مفیدند، پس چه بهتر هر روز یک مشت



نورخوستان آنلاین
www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

این چند خوراکی انرژی شما را

تخلیه می کنند



هیچ چیز در زندگی اجتماعی و رولپت انسانی بدتر از این نیست که نای تکان خوردن ندلشته باشید. متأسفانه فهمیدن دلیل افت ناگهانی انرژی کمی دشوار است. اما یکی از عوامل خستگی و نداشتن انرژی، مصرف مواد غذایی نامناسب است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان: برخی مواد غذایی و نوشیدنی ها تأثیر منفی زیادی روی سطح انرژی شما دارند. یعنی به راحتی باک انرژی شما را خالی می کنند. در این مطلب هشت نمونه از این نوشیدنی ها و خوراکی های انرژی بر را عنوان می کنیم:

نوشابه های لایت

نوشابه های لایت یکی از نوشیدنی های پرطرفدار در جهان است. دلایل متعددی نیز وجود دارد. قبل از هر چیز چون میزان قند آن ها کمتر از نوشابه های معمولی است؛ بنابراین طرفداران زیادی در بین افرادی که به دنبال لاغری هستند، دارند. البته طعم نسبتاً کم شیرین آن ها نیز برای بسیاری از افراد مطلوب است.

متأسفانه اکثر همین نوشابه های لایت حاوی یک شیرین کننده مصنوعی به نام آسپارتام است که میزان سرروتین را کاهش داده و سطح انرژی را پایین می آورد. آسپارتام مسئول بروز افسردگی و حتی کاهش میل جنسی است. اگر با مصرف این نوشیدنی ها متوجه شده اید شور و حال سابق را ندارید، از مصرف آن ها خودداری کنید. می تولید همان نوشابه های معمولی را آن هم به میزان کم و متعادل مصرف کنید.

نعنا

نعنا برای خوش طعم کردن غذاها و حتی نوشیدنی ها فوق العاده است. این سبزی همچنین برای خوشبو کردن نفس استفاده می شود. اما نعنا همچنین می تواند برای پرانرژی بودنتان دردرس ایجاد کند و حتی میل جنسی را کاهش دهد؛ به خاطر اینکه حاوی ترکیبی به نام ماتنول است که میزان تستوسترون را کاهش می دهد و یک مشکل بالقوه برای آقایان محسوب می شود. بنابراین اگر جزو افرادی هستید که زیاد نعنا می خورید بهتر است تجدیدنظر کنید.

مواد غذایی کنسروی

از ابتدای قرن بیستم به مدت چند سال مصرف مواد غذایی کنسروی جزو انتخاب های عالی و هیجان انگیز غذایی محسوب می شد. چون حمل و مصرف و نگهداری این مواد غذایی راحت و ساده است. اما مصرف زیاد این محصولات غذایی سدیم و بیسفنول A به بدن می رساند که باعث افزایش فشار خون و به هم ریختن هورمون های بدن می شود.

غذاهای کنسروی

مقاله ای که در هافینگتون پست به چاپ رسیده است نشان می دهد که ترکیب شیمیایی بیسفنول A باعث بروز اختلالات هورمونی می شود که به کاهش انرژی منجر خواهد شد. به عقیده محققان میزان این ترکیب شیمیایی در بدن افرادی که به مدت ۵ روز سوپ های کنسروی مصرف کردند به میزان ۱۲۲۱ درصد بیشتر از افرادی است که طی این مدت سوپ تازه مصرف کرده اند.

بنابراین اگر می خواهید پرانرژی باشید دور مواد غذایی کنسروی را خط بکشید.

گوشت های فراوری شده

دلایل زیادی برای پرهیز از مصرف فست فودها وجود دارد. اگر اهل بیرون رفتن و غذا خوردن با دوستان هستید یا رابطه عاشقانه ای شروع کرده اید دور فست فودها را خط بکشید. چون این مواد غذایی باعث کاهش انرژی و میل جنسی می شود. مشکل گوشت های فراوری شده مانند هات داگ ها، همبرگر ها و غیره این است که حاوی میزان زیادی سدیم، هورمون ها، مواد نگهدارنده و آنتی بیوتیک ها هستند. تمام این ترکیبات باعث بروز اختلالات هورمونی در بدن شده و جریان خون به سمت ارگان ها را کاهش می دهند و عملکرد آن ها را با مشکل مواجه می سازند. بنابراین در قرار ملاقات های بعدی فست فودها را برای صرف غذای دو نفره یا چند نفره انتخاب نکنید.

پنیر

پنیر یک ماده غذایی پر مصرف و پرطرفدار در سرتاسر جهان است. اما باید بدانید که این ماده ی غذایی تأثیری منفی روی سطح انرژی دارد. چون اکثر پنیرهای به فروش رفته در مغازه ها از شیر گاو تهیه می شوند که معمولاً در معرض هورمون های رشد و آنتی بیوتیک ها هستند. مشکل اینجاست که مصرف زیاد این هورمون ها و آنتی بیوتیک ها ممکن است به افزایش توکسین های بدن منجر شود. این توکسین ها با همان سموم نیز به کاهش میزان تستوسترون ختم می شود. بنابراین بهتر است بدانید که مصرف زیاد پنیر می تواند باعث کاهش انرژی و اعتماد به نفس در آقایان شود.

پاپ کورن های مایکروویوی

بای ثابت تماشای فیلم یک ظرف بزرگ پاپ کورن آغشته به کره است. درست است که خوردن پاپ کورن می تواند لذت بخش باشد اما از طرف دیگر مشکلاتی در میزان انرژی تان به وجود خواهد آمد. اکثر پاپ کورن های آماده و حاضری یا همان پاپ کورن های مایکروویوی حاوی ترکیبی به نام اسید پرفلورو اکتانوئیک (perfluorooctanoic) هستند که باعث بروز بیماری های تیروئیدی و حتی مشکلات پروستات می شود. تیروئید غده ای پرولاه ای شکل جلوی گلو است و وظیفه تولید هورمون ها و کنترل متابولیسم و انرژی را بر عهده دارد.

قهوه

قهوه حاوی کافئین و یکی از پرتطرفدارترین نوشیدنی های بزرگسالان است.

کافئین باعث ایجاد احساس انرژی و هشیاری می شود. اما واقعیت این است که مصرف زیاد و بیش از اندازه کافئین باعث بروز عصبانیت، استرس، تولید کورتیزول و خستگی مزمن می شود. اگر زیاد قهوه می خورید و متوجه شده اید در بیدار شدن مشکل دارید و بی حال شده اید بهتر است به سراغ قهوه بدون کافئین بروید یا از چای های گیاهی استفاده کنید.

منبع:ایسنا