

# ضرورت مصرف آنتی اکسیدان کافی



**گروه سلامت**– یک دکترای علوم تغذیه با اشاره به این که در فصول سرد سال، امکان ابتلا به عفونت‌های تنفسی افزایش پیدا می‌کند، بر ضرورت مصرف آنتی اکسیدان کافی به منظور تقویت ایمنی بدن در مقابل ویروس‌ها و باکتری‌ها تاکید کرد.
دکتر «آرزو رضازاده» در خصوص نیازهای تغذیه افراد در فصول سرد سال، اظهار کرد: به طور کلی کالری و ریزمغذی‌های مورد نیاز در شرایط و فصول مختلف، تفاوتی ندارد و توجه و تنوع در مصرف گروه‌های اصلی مواد غذایی مطابق با هرم تغذیه‌ای در هر فصلی توصیه می‌شود. وی ادامه داد: البته در روزهای سرد باید مصرف آنتی اکسیدان‌ها را افزایش داد چرا که به علت شرایط موجود، زمان بیشتری در فضای بسته سپری می‌شود و افراد در معرض ابتلا به عفونت‌های تنفسی قرار می‌گیرند.
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطر نشان کرد: در فصل سرد به علت خشکی هوای طوی لایه مخاط دستگاه تنفسی و توان لایه مخاطی برای دفع ذرات میکروبی و ویروسی کاهش می‌یابد. دکتر

«رضازاده» با اشاره به این که میوه‌ها، سبزی‌ها، گروه نان و غلات و سایر گروه‌های اصلی مواد غذایی آنتی اکسیدان مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند، افزود: مواد غذایی سرشار از ویتامین A و پیش‌سازهای آن، ویتامین C، ویتامین E و ویتامین D آنتی اکسیدان‌ها قوی هستند که مصرف روزانه آن توصیه می‌شود. وی اظهار کرد: میوه‌های زرد و قرمز همچون خرمالو و سبزیجاتی مثل کد حلوایی که در این فصل به وفور در دسترس هستند، پیش‌سازهای ویتامین A با همان کارون‌های مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند. انواع فلفل شیرین، فلفل سبز و فلفل دلمه‌ای به صورت خام سرشار از ویتامین C هستند. دکتر «رضازاده» با تاکید بر لزوم مصرف سبزیجات سبزرنگ همچون سبزی خوردن، کاهو و اسفناج به علت افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت‌های تنفسی، تصریح کرد: ویتامین E موجود در دانه‌های روغنی و روغن‌های سالم همچون روغن ذرت و زیتون، آنتی اکسیدان‌هایی هستند که نقش به سزایی در خنثی کردن مواد اکسیداتیو موجود در بدن دارند. این

مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها کمک می‌کنند. از طرفی روی در مواد غذایی در دسترس همچون غلات به وفور یافت می‌شود. البته نان‌های سبوس دار با رنگ تیره مقدار روی بیشتری دارند. به طور کلی باید توجه کرد نان، تخمیر شده باشد. انواع مغزا، دانه‌ها، گوشت‌ها و آذینان نیز حاوی روی و آهن هستند. این دکترای تغذیه در خصوص باور برخی مبنی بر وجود تأثیر مستقیم سردی هوا و افزایش وزن، تصریح کرد: یکی از دلایل این امر، کوتاه شدن روز، گذراندن زمان بیشتر در منزل و تمایل به ریزه خواری در اوقات فراغت به ویژه مصرف مواد غذایی شیرین و چرب فاقد ریزمغذی‌های ارزشمند، با کالری بالا بیان می‌شود. وی بیان کرد: نوع پوشش در فصل سرد، زاویه مایل تابش خورشید و به طور کلی کمتر در معرض نور آفتاب بودن، منجر به کمبود ویتامین D در بدن می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد کمبود ویتامین D، تغییر خلق و خو در افراد را به همراه دارد که خود یکی از مهم ترین عوامل گرایش افراد به خوردن شیرینی‌جات است. همین امر موجب افزایش وزن می‌شود. دکتر «رضازاده»، کاهش مصرف مایعات در فصل سرد را از دیگر دلایل اضافه وزن اعلام کرد و گفت: دهیدراته شدن بدن بر میزان سوخت و ساز تأثیر می‌گذارد و متابولیسم را کاهش می‌دهد. لازم است در فصول سرد به علت خروج کمتر از منزل، امکان تحرک در منزل فراهم شود. وی همچنین اظهار کرد: در روزهای سرد مواد غذایی باید کنترل مصرف شود و در زمان احساس نیاز به مصرف مواد غذایی، انتخاب‌های سالم‌تری همچون میوه و سبزی صورت گیرد. این مواد به علت فیبر بالا جذب قند را آهسته‌تر و از افزایش وزن جلوگیری می‌کنند. وی با بیان این که در فصول سرد، آلودگی هوا نیز افزایش می‌یابد، اضافه کرد: مواد سرشار از آنتی اکسیدان، سلنیوم، گوگرد و منیزیم خاصیت سم زدایی دارند و به دفع آلاینده‌های از بدن کمک می‌کنند. سیر، پیاز، مغزا،ها، گوشت‌ها، قارچ، برخی میوه‌ها همچون موز و سبوس موجود در غلات سرشار از این مواد هستند و در این روزها بر مصرف آن‌ها تاکید می‌شود. همچنین مصرف روزانه ۲ تا ۵ گرم سبزیجات با رنگ تیره به علت داشتن منیزیم، فیبر و ویتامین C نیز توصیه می‌شود. وی با اشاره به نقش فیبر در دفع آلاینده از سیستم گوارش، تصریح کرد: هر سهم سبزیجات معادل یک لیوان سبزیجات خام خورد شده، نصف لیوان سبزیجات پخته، نصف هویج یا پیاز است. به طور کلی با دریافت روزانه ۴۰۰ گرم میوه و سبزی در مجموع، فیبر کافی بدن تأمین می‌شود.

## اشتباهات رایج استفاده از برنامه های کالری شماری

بین فرد و غذا هیچ گاه اصلاح نمیشود. و فرد داشتن سبک زندگی سالم و اصلاح عادات نادرست غذایی دور می ماند.
شمارش کالری همچنین می تواند بسیار نادرست باشد زیرا اطلاعات کالری و تغذیه ای موجود در بسته بندی مواد غذایی همیشه دقیق نیستند و میزان انرژی موجود برای هضم و جذب بسته به نحوه تهیه غذا تغییر می کند. در حالی که شمارش کالری می تواند برای تخمین تقریبی کالری و ریزمغذی های دریافتی مفید باشد، نباید صرفاً برای کاهش وزن یا به صورت روزانه به آن اعتماد کرد. در عوض، مصرف یک رژیم غذایی متشکل از غذاهای کامل و غذاهای کم فرآوری شده، غذا خوردن آگاهانه و توجه به علائم درونی گرسنگی و سیری می تواند برای مدیریت وزن پایدار و طولانی مدت موثرتر باشد.



کند وجود ندارد، اما ما می دانیم که الگوهای غذایی خوب برای سلامت مغز مهم هستند. چنین الگوهایی شامل ماهی های روغنی، غلات کامل و مقدار زیادی میوه و سبزیجات است. همچنین هیچ مدرک علمی معتبری وجود ندارد که روغن نارگیل بتواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. این ادعا تا حد زیادی مبتنی بر این واقعیت است که یکی از چربی های موجود در روغن نارگیل در شیر مادر نیز وجود دارد!

\*\*\* آیا روغن نارگیل یک انتخاب سالم است؟

به طور کلی، اگر چه ممکن است استفاده از روغن نارگیل برای سلامتی مفید باشد، اما هیچ مدرک علمی قوی در خصوص مزایای سلامتی خوردن روغن نارگیل وجود ندارد. اگر طعم روغن نارگیل را دوست دارید، می توان آن را در مقادیر کم و به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل رژیم غذایی بگنجانید. فقط دو قاشق غذاخوری روغن نارگیل حاوی بیش از میزان مصرف مجاز یا بیش از ۲۰ گرم چربی اشباع شده است.



گلیسریدهای ناسالم را کاهش می دهد؛ همچنین باعث می شود خون شما به آرامی جریان داشته باشد که خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.
**۳- ورزش باعث بهبود خلق و خو می شود**
فعالیت بدنی مواد شیمیایی مختلف در مغز را تحریک می کند که ممکن است احساس شادی، آرامش بیشتر و در عین حال اضطراب کمتر را شما ایجاد کند. همچنین ممکن است با ورزش منظم نسبت به ظاهر خود احساس بهتری پیدا کنید که می تواند اعتماد به نفس شما را افزایش داده و عزت نفس شما را بهبود بخشد.

**۴- ورزش باعث افزایش انرژی می شود**
فعالیت بدنی منظم می تواند قدرت عضلانی شما را بهبود بخشد و استقامت

کالری شماری علم دقیقی نیست، اما می تواند ابزار آموزشی مفیدی برای کاهش وزن باشد. با این حال، اشتباهات رایج هنگام استفاده از برنامه های کالری شماری وجود دارد که می تواند اهداف کاهش وزن را خراب کند. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، به گفته متخصصان تغذیه، سه اشتباه رایج هنگام ردیابی کالری که باید از آن ها اجتناب کرد عبارتند از خوردن کالری پس از ورزش، ورود غذا پس از مصرف آن و فراموش کردن روغن های پخت و پز و سس ها.

علاوه بر این، اپلیکیشن های کالری شمار می توانند برای افرادی که روش های ناسالم تغذیه دارند، خطرناک باشند، زیرا می توانند در عادات غذایی یا ورزش ناسالم یا خطرناک نقش داشته باشند. در واقع در کالری شماری رابطه



# نکاتی درباره روغن نارگیل

شاید شما هم اسم روغن نارگیل را زیاد شنیده باشید که با مطالعه این مطلب که دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت منتشر کرده است می توانید نکات خوبی در خصوص این روغن کسب کنید.

**آیا روغن نارگیل به کاهش وزن کمک می کند؟**

چربی های موجود در روغن نارگیل به عنوان «زنجره متوسط» توصیف و پیشنهاد شده است که این نوع چربی ها ممکن است به کاهش وزن افراد کمک کند. تعداد کمی از مطالعات نشان می دهند که اگر این چربی ها (زنجره متوسط) به جای سایر انواع چربی ها در یک رژیم غذایی با کالری محدود مصرف شوند، می توانند منجر به مقدار چربی های زنجره متوسط در روغن نارگیل در واقع به یاد داشته باشید که مقدار چربی برای کاهش وزن وجود دارد. به یاد داشته باشید که چربی ها روغن ها بدون توجه به این که از چه نوع ماده غذایی استخراج شده باشند، کالری یکسانی (۹ کیلو کالری در گرم) دارند. این بدان معناست که مصرف بیش از حد هر نوع چربی می تواند باعث افزایش وزن شود.

\*\*\* آیا روغن نارگیل بهترین نوع روغن برای مصرف است؟

\* روغن نارگیل سرشار از چربی های اشباع شده است. بریتانیا و سازمان های بهداشتی بین المللی بزرگ به این نتیجه رسیده اند که بین مصرف بالای چربی های اشباع شده، افزایش کلسترول خون و افزایش خطر بیماری قلبی ارتباط وجود دارد. این امر باعث شده است که سازمان ها در سراسر جهان

### آیا زمان تمرینات ورزشی مهم است؟

از اهمیت و تأثیر تمرینات ورزشی در بهبود سلامت جسم و روان بسیار شنیده ایم اما آیا زمان تمرینات طی شانزده روز هم مهم است؟ به گزارش ایسنا، کارشناسان سلامت در پاسخ به پرسشی درباره زمان تمرین بدنی می گویند: زمان تمرین به این نتیجه رسیده اند که بین مصرف بالای ورزش نکردن است. دکتر «سو دکوتیس»، پزشک متخصص کاهش وزن، اخیراً به بی بی سی گفته است: من به مراجعانم می گویم هر زمان که می توانند تمرین کنند. اگر بریتانیا راحت تر است که صبح به باشگاه بروید، حتماً همین کار را کنید. اگر تا عصر نمی توانید به باشگاه بروید، همان عصر بروید. «ماثرو مایتا»، کارشناس سلامت در این باره می گوید: وقتی صحبت از ورزش و تمرین بدنی در ساعت های مختلف شبانه روز می شود، تفاوت هایی را باید در نظر گرفت. تمرین بدنی صبح می تواند به افزایش سوخت و ساز (متابولیسم) و میزان انرژی موجود در طول روز کمک کند و برای داشتن روال ثابت روزانه عالی است. طبق پژوهشی در سال گذشته، متخصصان «رابطه خطی قوی» بین ورزش و کاهش چاقی در افرادی مشاهده کردند که صبح ها ورزش می کردند. این رابطه قوی در گروهی

#### سلامت نامه

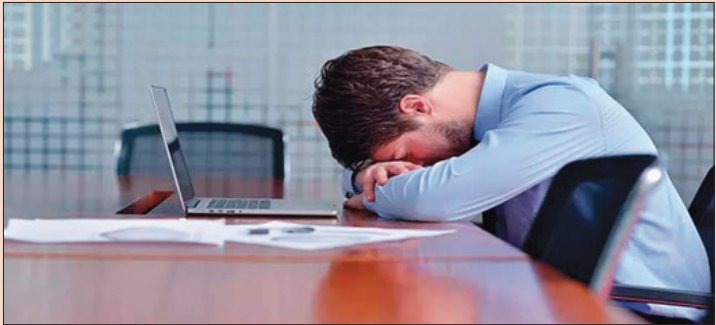
### یک مطالعه جدید درباره «ای دی اچ دی»



«ای دی اچ دی» (ADHD)، بیماری رفتاری رایجی است که حدود ۱۱ درصد کودکان را تحت تأثیر قرار می دهد و در حدود ۴ درصد افراد با نشانه هایی از جمله حواس پرتی، بی قراری، فراموشی، شتاب زدگی و بیش فعالی تا بزرگسالی ادامه دارد. به گزارش ایسنا، امروزه این نشانه ها ممکن است برای کودکان در مدرسه مشکلاتی ایجاد کند و موجب کاهش عزت نفس شود یا برای بزرگسالان در روابط با محل کار موانعی ایجاد کند. کودکان مبتلا به «ای دی اچ دی» ممکن است در کلاس درس مدام بین منابع اطلاعات سردرگم شوند یا در خانه دنبال انواع انگیزه جدید بگردند. با این حال نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که برخی از این ویژگی ها مانند شتاب زدگی ممکن است خوشه چیتان اولیه در جوامع «شکارچی – گردآورنده» را واداشته باشد که به سرعت از مناطقی با منابع رو به اتمام به سمت مناطق غنی تر بروند. کارشناسان گمان می کنند که این رفتار کاوشگرانه در مبتلایان به «ای دی اچ دی» در جوامع نخستین ممکن است به آن ها مزیت تکاملی یک داده باشد. گمان می رود یافتن غذا در شرایط دشوار، یکی از محرک های اصلی هوش انسان است، مثلاً افراد هنگام گردآوری غذا باید تصمیم بگیرند که آیا به تکه زمینی که می شناسند بچسبند یا آن را رها کنند و دنبال مزارع جدیدی باشند. پژوهشگران چنین پنداشتند که افراد مبتلا به «ای دی اچ دی» ممکن است تمایل داشته باشند منبع فعلی شان را رها کنند و به دنبال منبعی جدید بگردند. مطالعه جدید با واداشتن شرکت کنندگان انسانی به جمع آوری منابع طی جست و جوی آنلاین و سپس تکمیل یک فرم ارزیابی غربالگری خوداظهاری «ای دی اچ دی»،

#### آن چه باید بدانیم

### کاهش ابتلا به افسردگی با تغذیه درست



در سال های اخیر، مطالعات بسیاری در زمینه ارتباط بین فلور نرمال روده و سلامت سیستم عصبی صورت گرفته است. حدود ۱۰۱۴-۱۰۱۳ میکروگراگانسیم در روده ساکن هست که حدود ده برابر تعداد سلول های بدن یک فرد بالغ است. این میکرواگانسیم ها شامل انواع باکتریهای مفید و مضر است که قابلیت عبور از جدار روده را ندارند. بین دستگاه گوارش (GI) و سیستم عصبی مر کزی (CNS) ارتباط بسیار قوی وجود دارد که این ارتباط با دو روش آناتومیکی نظیر عصب واگ و هومورال نظیر سیستم ایمنی و محور هیپوتالاموس – هیپوفیز – آدرنال (HPA) میسر می شود. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تحت شرایط استرس عصبی یا فیزیولوژیکی نظیر عفونت و التهاب، نفوذپذیری دیواره روده افزایش می یابد و ورود باکتری های مضر به داخل بدن، باعث تحریک سیستم ایمنی در نهپایت، افزایش فعالیت محور HPA می شود که باعث افزایش شدید گلوکو کورتیکوئیدها در خون می شود که در عین حال، یکی از علایم اصلی در بیماران

### سرعت حرف زدن و سلامتی مغز

بر پایه مطالعه ای جدید که ارتباط بین زوال عقل و کاهش سرعت گفتار را نشان می دهد، سرعت حرف زدن می تواند نشان دهنده سلامتی مغز باشد. به گزارش ایسنا، متخصصان دانشگاه تورنتو دریافتند سرعت گفتن در مقایسه با دشواری در کردن کلمات که با بالا رفتن سن افراد رخ می دهد، می تواند شاخصی مهم تر برای سلامتی مغز باشد. به گفته متخصصان، این یافته ها ممکن است به توسعه ابزارودمخالاتی جدید برای تشخیص زوال شناختی در اسرع وقت منجر شود و به بیماران کمک کند با افزایش سن، سلامتی مغزشان را حفظ کنند. «جید ملتز»، یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: نتایج مطالعات ما نشان می دهد تغییرات در سرعت کلی صحبت کردن ممکن است نشان دهنده تغییراتی در مغز باشد. وی افزود: این نشان می دهد که سرعت حرف زدن باید به منزله بخشی از ارزیابی های شناختی استاندارد آزمایش شود تا به پزشکان کمک کند زوال شناختی را سریع تر تشخیص دهند و به افراد مسن تر کمک کند با بالا رفتن سن، سلامتی مغزشان را حفظ کنند. اما این یافته ها به هم همبسته اند یعنی الزاما به این معنی نیست که آموزش سریع تر حرف زدن (تکنیک های بهبود گفتار) می تواند روی سلامتی مغز افراد مسن تأثیر بگذارد. در این پژوهش، ۱۲۵ داوطلب ۱۸ ساله تا ۹۰ ساله سه ارزیابی متفاوت را به اتمام رساندند. یکی از این آزمایش ها بازی نام گذاری تصویر بود که در آن، شرکت کنندگان باید به سوال هایی درباره تصاویر پاسخ می دادند و همزمان کلمات مزاحمی

مبتلا به افسردگی محسوب می شود. از سویی دیگر مطالعات نشان داده است که بی نظمی در عملکرد HPA می تواند یکی از علل عملکرد نامطلوب روده نظیر سندرم روده تحریک پذیر باشد. مصرف برخی پروبیوتیک ها که اخیراً نام سایکوبیوتیک ها را به خود اختصاص داده اند می تواند با تنظیم عملکرد HPA تأثیرات مثبتی در درمان بیماران دچار مشکلات عصبی داشته باشد. سایکوبیوتیک ها قادر به تولید نوروترانسمیترهایی مانند گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) و سروتونین هستند. احتمالاً سایکوبیوتیک ها عمل خود را از طریق صعب واگ، نخاع و سیستم نورونادرگونیک انجام می دهند. اثرات مثبت برخی سایکوبیوتیک ها در بهبود علایم عصبی سندرم روده تحریک پذیر اثبات شده است. اما منبع غذایی برای افزایش و تقویت این سایکوبیوتیک ها در بدن، مصرف انواع غذاهای تخمیری مانند ماست، پنیر، کفیر، ترش و نیز فیبرهای غذایی شامل انواع سبزی و میوه است. پس تغذیه درست مطابق هر غذایی، احتمال ابتلای شما به افسردگی را کاهش می دهد.

#### منفودی

کارت دانشجویی خانم فرانزه زربانی با شماره دانشجویی ۴۰۰۱۳۳۲۲۰۹۵ در رشته علوم تربیتی دانشگاه دولتی پنجورد مفقود و فاقد اعتبار است.