یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی مطرح کرد؛

۳ باور غلط درباره تغذیه سالم

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با اشـاره به اینکه همیشـه باورهای نادرسـتی وجـود دارد که بـر رژیم غذایـی روزانه ما اثرمی‌گذارند، گفت: نکته اینجاست که معمولاً هم ذره‌ای حقیقت در آن‌ها وجود دارد.

به گزارش خبرگزاری مهر، گلبن سهراب با اشاره به اینکه باورهای غذایی نادرسـت سـلامت جامعه را تهدید می‌کنـد، اظهار کرد: متأسـفانه تغییر در الگوی غذایی غلطی که سال‌ها در بین عموم تثبیت شده، کار دشوار و پیچیده‌ای است، ضمن این که مداومت این الگوی اشتباه غذایی می‌تواند به قیمت از دست دادن سلامت تمام شود.

عضو هیئت علمی دانشـگاه علوم پزشـکی شهید بهشتی با بیان اینکه یکی از اشتباهات رایج تصور سالم بودن روغن‌های حیوانی مثل روغن دنبه است، تأکید کرد: استفاده از روغن دنبه عامل بروز بیماری‌های قلب و عروقی است.

وی بـا تأکید بر اینکه مصرف روغن دنبه به هیچ عنوان برای افراد کم تحرک، سالمندان و بیماران قلبی توصیه نمی‌شود، خاطرنشان کرد: برای مثال مداومت مصرف دنبه برای کسانی که فعالیت بدنی مناسـبی ندارند و بی‌تحرک هسـتند، می‌تواند منجر به گرفتگی عروق و ابتلا به بیماری‌های قلبی شود.

سـهراب خاطرنشـان کرد: چربی‌های منجمد که به دلیل کثرت اجزای عرضی بـه حالت جامد در آمده‌اند، برای تغذیه مناسـب نیسـتند و مصرف نابه‌جا و بیش از حد روغن دنبه در افرادی که قوه هاضمه آنان قوی نیست، می‌تواند منجر به آسیب‌های جسمی شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی از توصیه افراد غیرکارشـناس مبنی بر مصرف روغن دنبه انتقاد کرد و افزود: باید دید که چه ماده غذایی کجا و چگونه استفاده می‌شود، مثلاً اسکیموها هم از روغن دنبه اسـتفاده می‌کنند و عمر طولانی هم دارند، اما برای زندگی مدرن این نوع روند غذایی جـز افزایش آمار بیماری‌های قلبی و افزایش کلسترول و فشار خون بالا آورده دیگری به همراه ندارد.

وی درباره نحوه نگهداری و مصرف تخم مرغ و اشـتباهات رایجی که وجود دارد نیز توضیحاتی داد و خاطرنشـان کرد که شسـتن پوست تخم مرغ از آنجا که باعث باز شدن منافذ آن شده و احتمال انتقال آلودگی را به درون تخم مرغ افزایش می‌دهد مناسب نیست و باید هنگام مصرف شسته شود.

سـهراب بـا تأکید بر اینکـه احتمال آلودگی پوسـته تخم مرغ زیاد اسـت و نباید در محفظه‌هایی که بـه عنوان جا تخم مرغی در یخچال‌ها تعبیه شده قرارداده شـود، افزود: تخم مرغ باید در ظروف دربسته، در یخچال و در درجه حرارت پایین‌تر از ۱۰ درجه سانتیگراد نگهداری شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به این که در صورتی که تخم مرغ به مدفوع آغشته یا خون آلود بود و یا ترک داشـت، بهتر است شسته شود نیز توصیه کرد: باید این تخم مرغ‌ها بلافاصله مصرف شـود ضمن این که از قراردادن تخم مرغ در کنار سـایر مواد غذایی خودداری و پس از تماس با تخم مرغ، دست‌ها نیز باید شسته شوند.

سـهراب با بیان اینکه در گذشته برخی عقیده‌ها رایج بود که اگر تخم مرغ به صورت خام یا نیم پز مصرف شود مقوی‌تر است گفت: تخم مرغ برای خوردن باید کاملاً پخته شـود و حرارت ۷۰ درجه سـانتیگراد به کلیه قسمت‌های آن برسـد و زرده و سفیده کاملاً سفت شود. توصیه‌هایی برای استفاده از بهترین ظروف برای پخت و پـز بخش دیگری از صحبت‌های ایـن متخصص تغذیه و رژیم درمانـی را به خود اختصاص داد، وی با اشـاره به این که بهترین ظروف از نظر طب جدید برای پخت و پز غذا ظروف شیشـه‌ای و پیرکس هسـتند، گفت: این ظروف هنگامی‌که در معرض حرارت قرار می‌گیرند هیچ واکنشـی به غذا نمی‌دهند و عناصر تشـکیل دهنده آن‌ها هنگام پخت وارد غذا نمی‌شود.

وی با اشـاره به اینکه عناصر تشـکیل دهنده بقیه ظروف مانند آلومینیومی، رویی، مسـی، تفلن، چدن و یا ملامین هنگام پخت وارد غذا می‌شـود هشدار داد: ظروف مسی زود اکسید می‌شوند و ترکیب پذیری بالایی با مواد غذایی دارند، بنابراین می‌توانند باعث مسمومیت شوند.

ایـن متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامـه داد: وجود آلیاژهایی مانند قلع، نیکل، استیل و لعاب که به عنوان پوشش ظروف مسی برای کاهش میزان ورود مس به غذا استفاده می‌شود، سبب ورود فلزات سنگین به بدن می‌شود.

وی افزود: اگر غذاهای اسـیدی و قلیایـی برای مدت طولانی در ظروف مسی پخته یا نگهداری شوند باعث تخریب غذا می‌شود.

سـهراب خاطرنشـان کرد: مس با غذاهای اسیدی واکنش نشان می‌دهد پس به این علت ظروف مسـی را معمولاً با لایه‌ای از یک فلز دیگرمثل قلع یا استیل یا نیکل می‌پوشانند تا از ورود مس به غذا جلوگیری شود، این لایه در هنگام پخت و پز به مقدار کم در غذا حل می‌شود بنابراین از پختن غذاهای اسیدی در ظروف مسی پوشش داده نشده باید اجتناب کرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه با اشـاره به این موضوع که اگر در هنگام شست و شو، خراشیدن یا سـاییدن این ظروف، لایه پوششی محافظ از بین برود دیگر نباید در ظروفی که لایه پوششی آن‌ها از بین رفته پخت و پز کرد اضافه کـرد: این فلز هنگامی‌که در مقادیر زیاد وارد غذا می‌شـود باعث تهوع، استفراغ و اسهال می‌شود.

قرص و ویتامین‌هایی که با غذا و معده پُر باید مصرف کنیم

زمـان صحیح مصرف داروها نقش مهمی در تأثیرگذاری بهتر آن‌ها دارد و طبق نظر پزشکان برخی از داروها برای جذب بهتر باید همراه با غذا مصرف شوند.

بـه گزارش نمناک، بدون شـک؛ وقتی کـه صحبت از مکمل‌ها می‌شـود، انتخاب دوز صحیح و همچنین نحوه اسـتفاده و اینکه همراه با چه چیزی مصرف شود؛ بسیار مهم خواهد بود. طبق نظر متخصصانِ سـلامت، مصرف بعضی از ویتامین‌ها و مکمل‌ها همراه با غذا جذب بدن‌تان را به حداکثر می‌رساند. اگر چه باید در مصرف ویتامین‌ها دقـت کنید و بدانید که مصرف آن‌هـا در چه زمانی اثر گذاری بهتر و بیشتری دارد. در این قسمت از بهداشت و سلامت نمناک قصد داریم ویتامین‌ها و مکمل‌هایی را به شما معرفی کنیم که مصرف آن‌ها در کنار غذا بهتر است؛ پس با ما همراه باشید.

ویتامین A

این ویتامین باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی و بینایی می‌شود. یک نوع ویتامین محلول در چربی است؛ بنابراین بهتر اسـت که همراه با غذا مصرف شـود که قطعاً بهتر جذب خواهد شد.

پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها گران‌قیمت‌ترین ویتامین‌ها هستند و باید آن‌هـا را قبل از وعـده غذایی یا همراه بـا وعده غذایی استفاده کنید تا مشکل اسید معده که باعث کشته شدن پروبیوتیک‌ها می‌شود؛ بهبود پیدا کند.

ویتامین D

پوست به طور طبیعی از طریق نور آفتاب این ویتامین را جذب می‌کند و شـما می‌توانید آن را از منابع غذایی هم دریافت کنید که اگر این ویتامین را همراه با وعده غذایی استفاده کنید؛ سطح آن در بدن‌تان افزایش پیدا می‌کند. از آنجایی که این ویتامین محلول در چربی اسـت، بهتر است که همراه با غذا استفاده شود.

ویتامین E

این آنتی‌اکسـیدان از بدن در برابر مولکول‌های آسـیب زننده ماننـد رادیکال‌های آزاد دفاع می‌کند؛ به خصوص اگر آن را همراه با غذا اسـتفاده کنیـد، زیرا محلول در چربی است و این گونه باعث افزایش جذب خواهید شد.

روغن ماهی

طبق نظـر متخصصان، روغن ماهـی می‌تواند به خاطر وجود امگا ۳ از قلب شـما محافظت کند و بهتر اسـت که آن را از ماهی و سـایر منابع غذایی دریافت کنید که البته مصرف مکمل آن نیز خالی از لطف نبوده و ضرری نخواهد داشت. مصرف این قرص به صورت روزانه به بدن آسیب وارد نمی‌کند و پزشکان توصیه می‌کنند که آن را همراه با وعده غذایی استفاده کنید و هنگام صبح همراه با صبحانه این کار را انجام دهید.

ویتامین K

مصـرف این ویتامین باعث می‌شـود تا اسـتخوان‌های سالم‌تری داشته باشـید و وضعیت خونی بدن‌تان بهبود پیدا کند. معمولاً کسـی با کمبود ایـن ویتامین مواجه نمی‌شـود؛ اما اگر پزشک به شما پیشنهاد کرد که آن را اسـتفاده کنید، بدانید که ویتامین کا محلول در چربی است و بهتر است آن را با غذا مصرف کنید تا میزان جذب را در بدن‌تان افزایش دهید.

کلسیم

دو نوع اصلی از کلسـیم وجود دارد؛ کلسـیم کربنات و کلسیم سیترات. کلسیم سیترات نیاز به مصرف همراه با غذا ندارد اما اسید تولید شده توسط معده هنگام خوردن غذا باعث جذب بهتر می‌شـود؛ پس بهتر است که هر دو نوع کلسیم را با غذا استفاده کنید.

مولتی ویتامین

مولتی ویتامین حاوی ترکیبـی از ویتامین‌های محلول در آب مانند ویتامین‌هـای bو،ویتامین c و ویتامین‌های محلول در چربی هسـتند؛ بنابراین بهتر است که برای افزایـش جذب بدن؛ نیمی از آن را صبح و نیمی دیگر را شب همراه با غذا مصرف کنید.

ویتامین اکیناسه

این نوع ویتامین یکی از محبوب‌ترین مکمل‌های گیاهی در بازار محسوب می‌شود و هرگز نباید آن را با شکم خالی استفاده کنید. مصرف این ویتامین همراه با غذا سیستم ایمنی را نیز به شدت تقویت می‌کند.

آهن

۸ درصد خانم‌های کل دنیا کمبود آهن دارند و به خاطر همین پزشـکان مکمل آهن را به اکثر خانم‌ها پیشنهاد می‌کنند. اگر آهن را با شکم خالی استفاده کنید، جذب بهتری دارد امـا بعضی از افراد دچار حساسـیت معده می‌شـوند و به خاطر همین توصیه می‌شود که آن را با غذا استفاده کنند.

پس اگر مشـکلاتی مانند حالت تهوع و اسهال و دل درد بعد از مصرف مکمل آهن داشـتید، حتماً آن را همراه با غذا استفاده کنید.

مصرف برنج سفید و امراضی که به دنبال دارد

مصـرف زیاد برنج سـفید موجـب افزایش چربی شکم، ریسک دیابت نوع دوم و سندروم متابولیک می‌شود اما سؤال این است که چقدر برنج بخوریم؟ به گزارش مشـرق، برنج سـفید از مـواد غذایی محبوب مردم قاره آسـیا است به طوری که مردم این قاره ۹۰ درصد برنـج دنیا را مصرف می‌کنند. در ایران نیز اسـتفاده از ایـن برنج متداول بوده و جزو پر مصرف‌ترین مواد غذایی می‌باشد.

برنج سـفید منبع متراکم کربوهیدرات‌ها اسـت و گلایسمی بالایی دارد، بنابراین پس از خوردن آن قنـد خون افزایش می‌یابد. ایـن ماده غذایی فاقد پروتئین و دارای چربی اندکی است. اگر علاقه‌مند به خوردن برنج هسـتید و هـر روز از این غذای خوشمزه استفاده می‌کنید ، بهتر است با عوارضی که اسـتفاده زیاد از برنج سـفید برای شما ایجاد می‌کند، در این بخش آشنا شوید.

عوارض مصرف زیاد برنج سفید

چربی شکم

مطالعـات بـر روی افـرادی که خیلـی کـم از کربوهیدرات تصفیه شـده مثل برنج سـفید اسـتفاده می‌کنند، نشان داد این افراد چربی شکمشـان کمتر از آن‌هایی اسـت که بیشتر از کربوهیدرات‌های تصفیه شـده اسـتفاده می‌کنند، بنابراین افـرادی که بیش از حـد از برنج اسـتفاده می‌کنند، به چاقی شکمی مبتلا خواهند شد.

در صورتی که شـما بدون تحرک باشـید، پس از خوردن برنج گلوکز وارد سلول‌های عضله می‌شود تا به صورت چربی ذخیره شـود. خوردن برنج بعد از تمرین و ورزشـی سـخت که بدن گلوکز کمی دارد، سـبب افزایش ذخیره گلوکز در عضلات که به آن گلیکوژن می‌گویند، کمک می‌کند.

بـرای جلوگیـری از چاقی شـکمی بـه جای برنج سـفید و کربوهیدرات‌های تصفیه شده، برنج قهوه‌ای و غلات سبوس‌دار استفاده نمایید.

افزایش قند خون

پس از خـوردن برنج قند خون افزایش می‌یابد و انسـولین از پانکراس ترشـح می‌شود. انسـولین، ذخیره گلوکز و همچنین اندوخته چربی را بیشتر می‌کند. خوردن مقدار زیاد برنج سفید منجر به افزایش ریسک دیابت نوع دوم می‌شود.

سندروم متابولیک

خوردن زیاد برنج سفید باعث افزایش ریسک سندروم متابولیک می‌شـود. چاقی شکمی، میزان بالای تری گلیسیرید، کم بودن کلسـترول خوب یا HDL، فشار خون بالا و بالا بودن قند خون ناشـتا از دیگر عوامل ایجاد کننده سندروم متابولیک هستند.

ابتلا به چربی خون و فشارخون

افرادی کـه در برنامه غذایی خود برنـج فراوانی جای داده‌اند و بیشـتر از بقیـه برنج سـفید می‌خورند، فشـار خون و تری گلیسیرید بالایی از دیگر افراد دارند.

اختلالات عصبی

خوردن زیاد برنج سـفید اختلالات عصبی به‌وجود می‌آورد، به خاطر همین بهتر اسـت که مقداری شلتوک برنج را داخل یک پارچه ریخته، در برنج قرار دهید که همراه آن پخته شـود.

معایب خوردن برنج در دوران بارداری

مصرف بیش از حد برنج در دوران بارداری سبب بالا رفتن وزن خانم باردار می‌شود.

برنج سفید دارای شاخص گلیسمی بالایی است، بنابراین سبب ابتلای خانم باردار به دیابت بارداری می‌شود.

برنج دارای مقدار قابل توجهی از آرسـنیک اسـت که مصرف بیش از حد آن ممکن است منجر به مرگ زودرس یا تولد زود هنگام جنین شود.

طبع برنج

طبع برنج سرد و خشک است و مصلح آن زعفران، شوید، زیره سیاه و خیساندن در آب نمک می‌باشد.

مضرات خوردن برنج نپخته

برنج نپخته حاوی تخم باکتری‌هایی اسـت که می‌توانند باعث مسـمومیت غذایی شوند. این باکتری‌ها سمومی تولید خواهند کرد که موجب اسهال یا استفراغ می‌شوند.

مضرات برنج تاریخ مصرف گذشته

بهترین زمان مصرف برنج دو سـال بعد از شـالیکوبی است. از مهم‌ترین علائـم برنج‌های تاریخ مصرف گذشـته تغییر رنگ مایـل به قهوه‌ای، شـکننده بودن برنج‌ها، کپـک زدگی، کرم زدگی، رطوبت و تغییر طعم است.

اگـر تاریخ مصرف بهینه برنج گذشـت، آن را تسـت کنیم و اگر این برنج‌ها از نظر سـلامت تأیید نشـدند باید خـوراک دام شـده و مورد مصـرف صنعتی قرار گیرند یا اینکه به طور کل معدوم و به کود زیستی تبدیل شوند.

علت سـالم ماندن مردم آسـیای شرقی با وجود خوردن برنج فراوان

مردم آسـیای شـرقی با وجود مصرف برنج دچار چاقی و مضرات مصرف بیش از حد برنج نمی‌شوند زیرا به محض احسـاس سـیری از خوردن دست می‌کشند.

تحرک زیادی دارند و اوقات خود را به اسـتراحت تلف نمی‌کنند.

در یک رژیم آسـیایی میوه‌جات، سبزیجات، چای سبز و... از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.

برای در امان مانـدن از مضرات مصرف زیاد برنج، چقدر برنج بخوریم؟

یـک ظرف کوچک برنـج در کنار یک وعده غذایی سـالم که حاوی مقدار متعادلی پروتئین و چربی است، بخورید.

اگر به خوردن برنج علاقه‌مند هسـتید حتمـاً از نوع دیگر آن یعنی برنج قهوه‌ای استفاده نمایید.

برنجی که می‌خورید باید از نوع سالم‌ترین منبع برنج باشد زیرا بعضی از انواع برنج، بیشـتر از حد مجاز آرسنیک دارند.

سـبک زندگی فعال داشته باشـید و ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

از خوردن بیش از حد برنج سفید بپرهیزید.

فقـط به جای خوردن برنج سـفید از انـواع گوناگون و متنوع غلات سبوس‌دار استفاده کنید.

افرادی که نباید از برنج سفید استفاده کنند

افراد دچار چاقی بیش از حد بهتر اسـت به جای برنج سفید از غلات سبوس‌دار استفاده نمایند.

افراد دچار دیابت از مقدار کمتری برنج اسـتفاده کنند تا قند خونشان بالا نرود.

افرادی که یبوست دارند باید برنج کمتر بخورند.

برای پاسـخ به این سؤال چندین واقعیت را از زبان متخصصان تغذیه برایتان عنوان می‌کنیم تا به جواب مورد نظر خود برسید:

هر قدر برنج بیشـتر به صورت کته طبخ شود و کمتر آب‌کش شود، ارزش غذایی موجود در آن بیشتر خواهد بود.

می‌دانید که حـرارت باعث جذب املاح موجود در مواد غذایی شـده و به دلیل آنکه برنج آب‌کش در معرض حرارت بیشتری قرار می‌گیرد، پس جذب قند آن بیشتر بوده و انتخاب مناسبی برای افراد دیابتی به شمار نمی‌آید.

زمانـی که برنج به صـورت کته طبخ می‌شـود، ویتامین‌های موجـود در آن طی مراحل پخت حفظ شـده و به همین دلیل ارزش غذایی بیشتری دارد.

خوراکی‌های مناسب در زمان آلودگی هوا

اسـتاد تغذیه دانشگاه با بیان اینکه در روزهای آلودگی هوا باید آب زیاد مصرف کنیم،گفت:میوه‌های رنگین و سبزیجات متنوع بیشتر مصرف شود؛ ضمن اینکه افراد دچار کم خونی باید بیشتر مواظب خود باشند.

به گزارش مشـرق، ضیاءالدین مظهری اسـتاد تغذیه دانشـگاه، درباره «مهمترین موادی که در آلودگی هوا باید بیشتر مصرف شـود؟»، بیان داشت: مردم باید از آب فراوان بهره گیرند؛ البته نه مصرف چای و نوشـابه؛ چرا کـه یکی از عواملی که می‌تواند دفع مواد سـمی محلـول در آب را از طریق ادرار، مدفوع و عرق کردن برطرف کند، آب است.

وی با بیان اینکه استفاده از سبزیجات و میوه‌های سبز که آنتی‌اکسـیدان داشته بسیار مؤثر است، خاطرنشان کـرد: این مـواد محلول و غیـر محلـول می‌تواند با ریزمغذی‌هـای فراوان خـود که از نظر مـواد معدنی ویتامین‌های محلول در آب مثل ویتامین سی، منیزیم و پتاسیم دارند داروهایی هستند که طبیعت در فصول مختلف در اختیار بدن قرار می‌دهد.

این اسـتاد تغذیه دانشگاه با تأکید بر اینکه باید مصرف میوه‌های رنگین مورد توجه بیشتری قرار گیرد، تصریح کـرد: قیمت و درشـتی میوه مهم نیسـت، بلکه فقط اسـتفاده از میوه‌ها به مقدار مناسب و رعایت تعادل و تناسـب و تنوع می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند.

مظهـری با تأکید بر عدم داشـتن اسـترس، اضطراب و حرص خوردن و نقش مؤثر آن در تشـدید شـرایط نامناسـب برای بدن، ابراز داشت: مردم باید از نان‌های سبوس‌دار استفاده کنند و استفاده از نان‌های شیرمال و سـفید گرچه لذت دارد، امـا آن منابعی که بدن از آن اسـتفاده می‌کند و انرژی تولید می‌شـود و مصالح ساخت سیسـتم دفاعی بدن را بر عهده دارد در آن‌ها وجود ندارد.

وی با بیان اینکه باید از مصرف غذاهای فسـت‌فود در آلودگی هوا خودداری شـود، افـزود: به این دلیل باید خودداری کنیـم که این مواد دارای مـواد نگه‌دارنده هسـتند و می‌توانند با تنفس کردن ما التهاب تجمعی مضاعف در بدن ایجاد کنند.

این اسـتاد تغذیه دانشگاه با تأکید بر اینکه افراد دچار کم‌خونی باید بسـیار مواظب باشند؛ چرا که در معرض خطر زیاد عوارض ناشـی از سموم و ریزگردها هستند، یادآور شـد: برخی از این ریزگردها حتی از ماسک نیز عبور می‌کنند؛ ضمن اینکه باید توجه داشـته باشـیم که تحرک کمتری داشـته باشیم و وارد مراکز پرتراکم نشویم.

مظهری با بیان اینکه کـودکان و افراد دچار کم‌خونی بیشـتر در معرض خطر قرار دارند، متذکر شد: افرادی که دچار کمبود ویتامین D هستند بیشتر می‌توانند از این آلودگی اثرپذیر باشند.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۴ شیراز

آقـای عبدالحمید جلالـی دوقزلو با تسـلیم دو برگ استشـهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۴۰۳ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک برگ سند مالکیت مربوط به شـش دانگ پلاک ۱۱۱۵/۳۸۰ واقع در بخش ۴ شـیراز که به نام عبدالحمید جلالی دوقزلو ثبت و سـند مالکیت بشـماره چاپی ۰۸۸۱۶۶ صادر به علت جابجایی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سـند مالکیت نزد خود می‌باشـد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سـند مالکیت المثنی را طبق مقـررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۴/۱۲

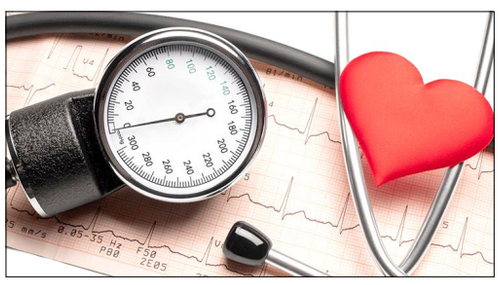
۲۰۰۰/م الف– ناحیه یک – سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – از طرف نصیب اله حیدری ارجلو

نسخه تغذیه صحیح در فشار خون بالا

یک کارشـناس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان گفت: فشار خون بالا از آنجا که علل ارثی و محیطی دارد باید از دوران کودکی با اصلاح شـیوه زندگی و پیروی از رژیم غذایی سالم و فعالیت جسمی مداوم در جهت پیشگیری از آن اقدام شود.

به گزارش بهداشت نیوز، آمنه مصیبی بیان کرد: فشارخون همه افراد باید از سـه سالگی به بعد به طور دوره‌ای اندازه گیری شود چون حتی فشار خون بالا در حد خفیف نیز پرعارضه بوده و پیشگیری و کنترل آن باعث سلامتی و زندگی طولانی‌تر با کیفیت بهتر می‌شود. وی افزود: مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی شور و دودی، سوپ آماده، ترشی، آجیل شور و نظایر آن) را باید کمتر مصرف کرد و با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان فشارخون بالا ، در برنامه غذایی روزانه باید از میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و غلات استفاده شود؛ زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هسـتند. مصیبی ادامه داد: دریافت مقدار مناسبی منیزیم (به عنوان گشاد کننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع سـبزی با برگ سـبز تیره (اسفناج ، برگ چغندر ، کاهو ، جعفری و...)، مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده و کم نمک)، حبوبات، نان و غلات سبوس‌دار توصیه می‌شود.

این کارشناس با تأکید بر مصرف شیر و فراورده‌های لبنی کم چرب (کمتر از ۲.۵ درصد چربی) گفت: به دلیل نقش ویتامین سـی در کاهش فشار خون، مصرف سبزی‌ها (سبزی خوردن) و سالاد (شامل کاهو، گوجه فرنگی، کلم و فلفل دلمه‌ای) همراه با غذا و مصرف میوه‌ها در میان وعده‌ها توصیه می‌شود.



وی اضافـه کرد: می‌توان از میوه‌ها به عنـوان میان وعده در محل کار یا در مدرسه استفاده کرد. انواع میوه‌ها دارای مقادیری ویتامین C هستند، برخی از میوه‌ها مانند مرکبات، توت فرنگی،کیوی، طالبی و خربزه از منابع غذایی غنی این ویتامین به‌شمار می‌روند.

مصیبـی ادامه داد: با توجه به نقش کاهش مصـرف چربی در کاهش وزن بدن، یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشـگیری و کنترل فشار خون بالامناسـب است، بنابراین روغن‌هایی با منبع حیوانی مانند پیه، دنبه و کره باید کمتر مصرف و روغن گیاهی مایع مانند روغن ذرت، کلزا و آفتاب‌گردان جایگزین شود.

این کارشناس گفت: مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشـت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ، چربی حیوانی، مارگارین، روغن جامد و کره) در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد و پوست مرغ نیز به دلیل مقدار زیاد چربی باید پیش از پخت مرغ جدا شود.

وی با اشـاره به اینکه محدود کردن سدیم همراه با کاهش وزن در کنترل فشـار خون بسیار مؤثر است توضیح داد: استفاده از نمک برای پخت غذا و همچنین برای سـفره غذا باید محدود شود و از نمکدان هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نشود.

مصیبـی اضافه کرد: در میان وعده‌هـا و به عنوان تنقلات، به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شـور و سایر تنقلات پرنمک، از مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداده وکم نمک)، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، میوه‌ها و سـبزی‌ها استفاده شود. غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر، ویتامین و املاح از جمله پتاسیم مورد استفاده قرار گیرد.

این کارشناس ادامه داد: ماهی‌هایی مانند قزل آلا، ساردین، خال مخالی، شاه ماهی منبع غنی امگا سه، کلسیم و منیزیم هستند که باید در برنامه غذایی منظور شـوند. به جای نمک از چاشنی‌هایی مانند سبزی‌های معطر تازه یا خشـک مانند (نعنا، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.

وی گفت: در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها، بسیاری از سـس‌ها، انواع شورها، ترشی‌ها و تنقلات بسته بندی یا بوداده به میزان سـدیم آن توجه شـود و تا حد امکان مصرف غذا در رستوران‌ها محدود شـود زیرا در این قبیل اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده می‌شود.

عکس روز

عکس از: علیرضا پرویزی

پارک کردن خودرو مقابل درب منازل دیگران