



خوراکی‌هایی که قلب را به درد می‌آورد

نگاهی به مطالعات قلبی درباره دلیل مرگ‌ومیر بزرگ سالان در کشورهای صنعتی و باید و نبایدهایی در رژیم غذایی برای از تپش نیفتادن قلب

ماهی، توفو، سینه بوقلمون و آجیل بدون نمک.

چربی سالم برخی از چربی‌ها از جمله چربی‌های اشباع شده و ترانس، می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهند. با این حال، چربی‌های سالم‌تری وجود دارد که سطح کلسترول را بهبود می‌بخشد و خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. سعی کنید چربی‌های مصرفی خود برای مصرف روزمره را از این موارد انتخاب کنید: ماهی چرب، استفاده از روغن‌های سالاد به جای سس مایونز، روغن زیتون، دانه‌های آجیل بدون نمک، روغن‌های گیاهی از جمله کانولا، ذرت، بادام‌زمینی و آفتابگردان.

لبنیات کم‌چرب در حالی که محصولات لبنی پرچرب سرشار از چربی‌های اشباع شده هستند، جایگزین‌های کم‌چرب انتخاب‌های بسیار سالم‌تری هستند. اضافه کردن بعضی از این محصولات لبنی کم‌چرب را به برنامه غذایی خود در نظر بگیرید: پنیر، ماست و شیر بدون چربی یا کم‌چرب.

غذاهایی که باید از رژیم غذایی حذف شود غذاهای پرکالری که سرشار از چربی، نمک یا قند هستند می‌توانند به مرور زمان خطر حمله قلبی و سکته را افزایش دهند. برای



فازنه مهاجر | مترجم

همه ما از اهمیت سلامت قلب در بدن مان با خبریم. مطالعات می‌گویند بیماری قلبی، علت اصلی مرگ‌ومیر بزرگ سالان در کشورهای صنعتی است اما خبر خوب این که با تغییر رژیم غذایی می‌توان سلامت قلب را بهبود بخشید و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش داد. یک رژیم غذایی سالم برای قلب بر غذاهای غنی از مواد مغذی مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم تمرکز دارد. این رژیم معمولاً غذاهای غنی از چربی‌های اشباع شده، قند و نمک را محدود می‌کند. متخصصان می‌گویند دو فاکتور رژیم غذایی و سبک زندگی بر سلامت قلب تأثیر می‌گذارد و حتی تغییرات جزئی نیز می‌تواند تأثیرات قابل توجهی داشته باشد. با ترجمه مقاله‌ای از سایت verywellhealth به بررسی رژیم غذایی مناسب برای بیماران قلبی پرداختیم. با ما همراه باشید.

● **رژیم غذایی که قلب آن را دوست دارد**

میوه‌ها و سبزیجات هنگام ایجاد تغییرات سالم در رژیم غذایی، بیشتر میوه‌ها و سبزیجات ترکیب خوبی برای شروع است. غذاهای کنسرو شده ممکن است سرشار از سدیم یا شکر باشند، بنابراین ابتدا برچسب آن را بررسی کنید. سعی کنید در هر وعده غذایی نیمی از بشقاب خود را با میوه و سبزیجات پر کنید. این میوه‌ها و سبزیجات را به رژیم غذایی خود اضافه کنید: سبزیجات تازه (مانند هویج، فلفل دلمه‌ای و بروکلی)، سبزیجات سبز برگ (کلم پیچ، اسفناج و چغندر)، انواع میوه‌های تازه (مانند سیب، پرتقال، موز و انبه)، توت‌ها (تمشک، زغال

پروتئین بدون چربی بیشتر برنام‌های غذایی سالم برای قلب شامل پروتئین‌های بدون چربی هستند تا شمار اسیرنگه دارند. این گزینه‌ها را در نظر بگیرید: لوبیا، عدس، نخود و سایر حبوبات، سینه مرغ، تخم مرغ،

تغذیه

۴ میوه‌ای که به سرطان روده بزرگ «نه» می‌گویند



نرخ مرگ‌ومیر ناشی از سرطان روده بزرگ در افراد زیر ۵۵ سال از اواسط دهه ۲۰۰۰ تاکنون، سالانه حدود یک درصد افزایش یافته است و پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۳۰، موارد تشخیصی این سرطان در افراد زیر ۵۰ سال، دو برابر شود. یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ نشان می‌دهد که مصرف چهار میوه می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کمتر کند و به همین دلیل بهتر است این میوه‌ها را در برنامه غذایی‌تان بگذارید و از آن‌ها استفاده کنید.

۱ هندوانه

هندوانه یکی از میوه‌های محبوب ایرانی‌ها در روزهای گرم سال، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا ۲۶ درصد کاهش دهد، زیرا حاوی لیکوپن است؛ آنتی‌اکسیدانی که از آسیب سلولی محافظت می‌کند و از آن‌جا که هندوانه حاوی آب‌زیادی است، به تنظیم عملکرد روده هم کمک می‌کند. هندوانه تنها یک میوه اصلی تابستانی نیست؛ بلکه منبع قدرتمندی برای آب‌رسانی به بدن و دریافت آنتی‌اکسیدان هاست که به قوی‌تر شدن سیستم ایمنی و حمایت از پوست سالم کمک می‌کند.

۲ سیب

خوردن یک سیب در روز می‌تواند سرطان روده

دانشتنی‌ها

باورهای درست و غلط درباره وزن‌گیری نوزادان



وقتی نوزادان به دنیا می‌آیند، وزن، یکی از دغدغه‌های والدین آن‌ها می‌شود. کودکان با سرعت‌های متفاوتی رشد می‌کنند اما به‌طور معمول میانگین وزن نوزاد پسر در هنگام تولد ۳/۳ کیلوگرم و نوزاد دختر ۳/۲ کیلوگرم است. البته این وزن درباره همه یکسان نیست و نوزادان در دست مانند بزرگ سالان می‌توانند در شکل‌ها و اندازه‌های مختلف، وزن‌های متفاوتی داشته باشند. سایت medicalnewstoday به این موضوع پرداخته است.

● **میانگین وزن نوزادان**



اگر وزن نوزاد در نمودار رشد پایین باشد لزوماً به معنی مشکلی در رشد فیزیکی او نیست. نمودار به شما کمک می‌کند تا بتوانید رشد کودک خود را در بلندمدت دنبال کنید. به گزارش سازمان بهداشت جهانی، میانگین وزن نوزاد متولدشده در هفته ۳۷ تا ۴۰ بین ۲/۵ تا ۴ کیلوگرم متغیر است. البته نوزادان در هفته اول پس از تولد حدود ۱۰ درصد وزن خود را از دست می‌دهند. این کاهش بیشتر به دلیل از دست دادن مایعات است و جای نگرانی ندارد چون بیشتر نوزادان در عرض یک هفته دوباره این وزن را به دست می‌آورند.

● **از وزن نوزاد چه انتظاری باید داشته باشید؟**

شاید جزو کسانی هستید که دوست دارند همیشه فرزندشان در حال وزن گرفتن باشد اما در این مسیر یک سری انتظارات غیرمنطقی به نظر می‌آید. در ادامه چند نظر را درباره وزن‌گیری نوزاد که بنا به مطالعات علمی، درست‌تر است، خواهیم آورد. ■ **نوزادان معمولاً در ۶ ماه اول زندگی خود به سرعت وزن اضافه می‌کنند.** ■ به‌طور معمول، نوزادانی که از سینه‌با شیر مادر تغذیه می‌شوند، در سال اول خود نسبت به نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند کندتر وزن اضافه می‌کنند. ■ بنا به منابع معتبر، وزن نوزادان متفاوت است اما وزن آن‌ها تا ۴ ماهگی دو برابر می‌شود و به‌طور معمول نوزادان تا اولین سالگرد تولدشان سه برابر وزن تولد را به دست می‌آورند. یعنی اگر نوزادی هنگام تولد ۳ کیلوگرم باشد تا دو ماهگی ۶ کیلوگرم و تا یک سالگی ۹ کیلوگرم وزن می‌گیرد. این عدد در نوزادان بنا به شرایط مختلف، متفاوت خواهد بود. چون الگوهای رشد از برنامه مشخصی پیروی نمی‌کنند. ■ برخی از نوزادان به‌طور پیوسته وزن اضافه می‌کنند و برای چندین ماه در همان صدک یا نزدیک به آن می‌مانند. ■ برخی دیگر به سرعت وزن اضافه می‌کنند که نشانه جهش رشد است که می‌تواند در هر زمانی رخ دهد. این ممکن است نوزاد را به یک صدک وزن جدید منتقل کند.

بیشتر بدانیم

حواس‌تان به مصرف دارچین باشد

دارچین به عنوان یک ادویه کاربرد زیادی در غذاهای مادر دواز چوب آن هم در دمنوش و غذاهای زیادی استفاده می‌کنیم اما یک تحقیق جدید می‌گوید ترکیب اصلی موجود در دارچین، می‌تواند گیرنده‌هایی را در بدن فعال کند که روند تجزیه برخی داروها را تسریع می‌کند و در نتیجه اثر بخشی آن‌ها را کاهش می‌دهد.

محققان دانشگاه می‌سی‌سی‌پی دریافتند که سینامالدهید، ترکیب اصلی موجود در دارچین است و نگرانی زمانی آغاز می‌شود که مصرف کنندگان مقدار زیادی مکمل دارچین را بدون مشورت با متخصصان استفاده کنند. مصرف بیش از حد مکمل‌ها می‌تواند باعث دفع سریع داروی تجویزی از بدن شود که این به کاهش اثر بخشی دارو منجر خواهد شد.

محققان می‌افزایند روغن دارچین که معمولاً در افزودنی‌های طعم‌دهنده به غذا و لوازم بهداشتی یافت می‌شود، از نظر تداخل گیاهان و داروها عملاً هیچ خطری ایجاد نمی‌کند اما پوست دارچین، به‌ویژه دارچین کاسیا، نوعی دارچین ارزان‌تر که عموماً از جنوب چین می‌آید، حاوی ماده‌رقیق‌کننده خون به نام کومارین است که می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. خاصیت رقیق‌کنندگی خون کومارین ممکن است برای افرادی که داروهای ضد انعقاد خون مصرف می‌کنند، خطرناک باشد. دارچین‌های آسیاب‌شده‌ای که در سوپ‌مارکت‌ها موجودند، معمولاً از چوب دارچین کاسیا تهیه می‌شوند. نتایج این مطالعه بر اهمیت اعتدال در مصرف و مشورت با پزشک قبل از اضافه کردن مکمل‌های دارچین یا دوز بالا به رژیم غذایی تأکید می‌کند.

تازه‌ها

فداکاری علمی پرخطر با ۲۰۲ بار مارگزیدگی



شاید شما هم افرادی را شناسید که به خاطر مارگزیدگی از دنیا رفتند. این اتفاق به مرور زمان و با کمک علم و ساخت‌پاذن‌هرها کمرنگ‌تر شد. حالا ساخت‌پاذن‌هر با یک فداکاری علمی پرخطر و اریک مرحله جدید شده است. تیم فرید، متخصص مارآمریکایی، در اقدامی بی‌سابقه و با ریسک جانی بالا، طی حدود دوده، بیش از ۶۰۰ دوز سم مار به خود

تزریق کرد و اجازه داد ۲۰۲ بار توسط مارهای به‌شدت سمی، از جمله کبرا مصری و مامبای سیاه، گزیده شود. هدف او که با تجربیات نزدیک به مرگ و کما همراه بود، ایجاد ایمنی در برابر سموم کشنده و کمک به علم بود. این روند طاقت‌فرسا منجر به تولید مجموعه‌ای منحصربه‌فرد از پادتن‌ها در خون فرید شد. جیکوب گنویل، مدیرعامل شرکت زیست‌فناوری Centivax، با شناسایی این پتانسیل، از خون فرید برای توسعه یک پاذن‌هر نوین و بالقوه با طیف اثر گسترده استفاده کرد. با ترکیب دو پادتن کلیدی از خون فرید و داروی مهارکننده سم varespladib، پاذن‌هری تولید شد که در آزمایش‌های اولیه روی موش‌ها، محافظت کامل در برابر دوز کشنده سم ۱۳ گونه مار و محافظت نسبی در برابر ۶ گونه دیگر را نشان داد.

این دستاورد که نتایج آن در ژورنال معتبر Cell منتشر شده، گامی مهم در جهت مقابله با بحران جهانی مارگزیدگی است که سالانه جان حدود ۱۴۰ هزار نفر را می‌گیرد. به گفته کارشناسان، این ترکیب می‌تواند بهترین پاذن‌هر ترکیبی تا به امروز باشد، هرچند هنوز در مراحل آزمایشی قرار دارد و نیازمند تحقیقات و آزمایش‌های بیشتری است که مراحل بعدی شامل آزمایش‌های دام‌پزشکی خواهد بود. تیم فرید، ۵۷ ساله، در سال ۲۰۱۸ به این روند پایان داد و تحت نظارت پزشکی قرار دارد. محققان ضمن تقدیر از مشارکت او، تأکید می‌کنند که اقدام به خودآیین‌سازی در برابر سم مار به‌شدت خطرناک است و هیچ‌کس نباید آن را تکرار کند. این پژوهش، اهمیت پادتن‌های انسانی منحصربه‌فرد و پتانسیل آن‌ها در توسعه درمان‌های نجات‌بخش را برجسته می‌سازد.

جاشنی

آشپزی من

ادویه‌های خورش‌تی؛ کی و کجا؟!

در کتاب مستطاب آشپزی آمده است که ادویه، ترکیبی از دانه‌ها، میوه‌ها، گل‌ها و برگ‌های معطر است که با مهارت و دقت انتخاب و ترکیب می‌شوند تا خوراکی‌های بی‌نظیر خلق کنند. ما از بسیاری از ادویه‌ها در خورش‌ها استفاده می‌کنیم اما کدام ادویه به کار کدام خورش‌تی می‌آید؟ از ادویه‌هایی خواهیم گفت که کاربردشان در خورش‌ها کمتر گفته شده است.

زیره: ادویه ضروری خورش‌ت

از آن جایی که در بیشتر خورش‌های ایرانی معمولاً حبوبات استفاده می‌شود، وجود زیره کمک می‌کند نفخ حبوبات گرفته شود. زیره از آن دسته جاشنی‌هاست که خوب است در مراحل میانی پخت خورش به آن اضافه شود.

گشنیز: ادویه حرفه‌ای‌ها

ادویه لازم‌والبنه ضروری اکثر خورش‌ها برای افراد حرفه‌ای تخم‌گشنیز است. این طعم‌دهنده جذاب به گرفتن بوی زهم گوشت قرمز و مرغ کمک بسیار خوبی می‌کند. پودر گشنیز را می‌توانید در مرحله تفت دادن گوشت خورش اضافه کنید.

برگ بو، در برابر بوی زهم

اگر می‌خواهید ادبیتان هیچ‌وقت بوی زهم ندهد حتماً خوب است برگ بو را در خورش‌ت استفاده کنید. این ادویه برای گوارش بسیار خوب است و بهتر است آن را از همان ابتدا به خورش‌ت اضافه کنید.

گلپر: ادویه‌ای خاص

گلپر ادویه‌ای با طعم تند و خاص است که بیشتر در خورش‌های سنتی شمال ایران مانند تهیه خورش‌ت آلو استفاده می‌شود.

این ادویه به خورش‌ت‌ها طعمی متمایز و کمی تند می‌بخشد و معمولاً در پایان پخت اضافه می‌شود تا عطر و طعم آن حفظ شود.

