

وب کاوی عرصہ‌های سلامت

انتخاب از: شاد.دات.کام

یک یا چند نوع خوراکی نه تنها از نظر تامین نیاز بدن به املاح و ویتامین‌ها و پروتئین و مواد قندی و نشاسته‌ای و چربی‌های مختلف و همچنین مواد موجود در غذاها که نقشی در سلامتی و بهزیستی دارند، بلکه از نظر لذت از زیبایی‌های ظاهر غذاها و طعم و مزه مختلف آن که تنوعی غیرقابل وصف به رژیم غذایی روزانه می‌دهند مسلماً در کیفیت بالاتر زندگی نیز نقشی مهم دارند. عده‌ای سال‌های متوالی دارای صبحانه‌ای ثابت و ناهار و شامی مشخص هستند و نمی‌خواهند تنوعی در رژیم غذایی خود به وجود آورند که خود خسته‌کننده و بدون لذت است.

رژیم غذایی غیرمتعادل و موازنه نشده می‌تواند بسیاری از ناهنجاری‌ها را در پی داشته باشد. مثلاً دریافت انرژی و کالری به همراه رژیم غذایی روزانه باید با مصرف و سوخت و ساز آن در بدن توافقی

دکتر پرویز قدیریان استاد دانشگاه مونترال و کارشناس WHO در سایت Shahrvand در صفحه همیشگی‌شان در تغذیه و بهداشت خانواده به «برنامه غذایی سالم» پرداخته‌اند. یک برنامه غذایی سالم بر سه پایه و اساس استوار است و آن عبارتند از:

■ رعایت حد اعتدال

■ مصرف غذاهای متنوع

■ رژیم غذایی موازنه شده

رعایت حد اعتدال در هر کاری مخصوصاً در غذا خوردن نکته‌ایست مهم و ضروری. زیاده‌روی در خوردن دسته‌ای از غذاها و دوری از مصرف گروه دیگری از خوراکی‌ها می‌تواند موجب ضرر و زیان‌های بی‌شماری شده و سلامتی را به خطر اندازد.

تنوع در مصرف مواد غذایی و اکتفا نکردن به

بیماری‌های مزمن مانند سرطان و بیماری‌های قلبی و غیره به وضوح ثابت گردیده و هر کدام از سبزی‌های شناخته شده که در تغذیه انسان نقش دارند حاوی انواع بی‌شماری از املاح و ویتامین‌ها و هورمون‌های گیاهی و آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند که بعضی از آن‌ها اختصاصی است و در سبزی‌های دیگر دیده نمی‌شوند مانند لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی. به همین منظور بهتر است از انواع مختلف سبزی در رژیم غذایی استفاده شود از تمام مواهب موجود در آن بهره‌گیری شود.

□ میوه‌ها

املاح و ویتامین‌ها و فیبر موجود در میوه‌ها نه تنها از نظر تغذیه بلکه از جهت مواد طبیعی در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها نقش مهم در سلامتی انسان دارند. افرادی که به اندازه کافی و لازم میوه مصرف نمی‌کنند و یا فقط به تعداد کمی از میوه‌ها علاقه‌مندند کمتر از نعمت سلامتی برخوردارند.

دانشمندان و پژوهشگران خوردن چند وعده از سبزی و میوه را در روز توصیه می‌کنند. در ۶۰ سال گذشته صدها پروژه تحقیقاتی بزرگ نقش مهم و مفید سبزی و میوه را در رژیم غذایی روزانه ثابت نموده‌اند و شکی نیست افرادی که عادت به خوردن سبزی‌ها و میوه‌های گوناگون دارند سالم‌تر از افرادی هستند که چنین نمی‌کنند.

□ لبنیات

هیچ چیزی بیشتر از این مرا آزار نمی‌دهد وقتی می‌بینم و یا می‌شنوم که عده‌ای بدون هیچ مدرک علمی و به خاطر برخی تعصبات بی‌ریشه مردم را از مصرف لبنیات منع می‌کنند. شیر و محصولات

داشته باشد. اگر کسی بیشتر از مقدار لازم و توصیه شده مواد قندی و چربی و پروتئین مصرف کند و نتواند آن را به سوخت و ساز برساند بر وزنش اضافه شده و مشکلات پیچیده‌ای را به وجود می‌آورد و یا برعکس اگر مقدار لازم و کافی انرژی به همراه رژیم غذایی دریافت نکند به تدریج وزن بدنش کاهش یافته و در نهایت ناهنجاری‌هایی به وجود می‌آید. رعایت حد اعتدال، مصرف غذاهای متنوع و رژیم غذایی موازنه شده پایه و اساس برنامه غذایی سالم را پی‌ریزی نموده و سبب سلامتی و بهزیستی بدن می‌گردند.

حال که صحبت از یک برنامه غذایی سالم به میان آمده بهتر است به گروه‌های مواد غذایی نیز اشاره شود که در تغییر عادت غذایی و بهتر ساختن کیفیت برنامه غذایی نقش داشته باشد. به‌طور کلی پنج گروه مواد غذایی وجود دارند که عبارتند از:

□ غلات و حبوبات

این دسته از مواد خوراکی حاوی مقدار قابل توجهی فیبر و سلولز و پروتئین گیاهی با کیفیت بالا و املاح و ویتامین‌ها هستند که برای سلامتی و بهزیستی بدن مفید می‌باشند. جالب اینکه هر کدام از غلات و حبوبات به نوبه خود بی‌نظیر بوده و محتویات غذایی موجود در آن‌ها وقتی در کنار غذاهای دیگر قرار گیرند اثرات مهمتری بر روی سلامتی و بهزیستی بدن باقی خواهند گذاشت. در این صورت نباید فقط به یکی یا دو نوع غذا اکتفا نمود، بلکه انواع مختلف آن را در رژیم غذایی روزانه منظور کرد.

□ سبزی‌ها

نقش سبزی‌ها در پیشگیری بسیاری از

لبنی حاوی مقدار قابل توجهی پروتئین با کیفیت بالا و املاح و ویتامین‌ها هستند که برای سلامتی و بهزیستی انسان در هر سن و جنسی مفید است. کلسیم شیر سبب کاهش فشار خون بالا شده و از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند. شیر کم‌چربی باعث کم شدن وزن بدن می‌گردد. پروتئین موجود در لبنیات در بین پروتئین‌های حیوانی از نظر کیفیت بی‌نظیر است و ده‌ها خواص دیگر که در اینجا فرصت ذکر آن‌ها نخواهد بود. اگر لبنیات در رژیم غذایی مردم وجود نداشت میزان بروز پوکی استخوان سرسام‌آور بود.

اگر به جای شیر غذای دیگری جانشین تغذیه نوزادان انسان و حیوان می‌شد، رشد و تکامل بدن دستخوش ناهنجاری‌های غیرقابل جبرانی می‌گردید. به همین دلیل توصیه می‌شود که هر شخص سالمی باید اقل از روزی ۲ لیوان شیر و یا مقداری از محصولات شیر مانند ماست و پنیر و غیره مصرف کند و هیچ‌گونه شکی در مفید بودن آن به خود راه ندهد چون خروارها مطالب علمی در این مورد موجود است.

█ گوشت و تخم‌مرغ

این دسته از مواد خوراکی حاوی مقدار قابل توجهی پروتئین حیوانی هستند که برای ترمیم بافت‌های بدن و تولید انرژی نقش مهم دارند. اسیدهای آمینه ضروری موجود در پروتئین‌های حیوانی باید به همراه رژیم غذایی به بدن برسند چون بدن قادر به تولید آن‌ها نمی‌باشد. به‌طور کلی مقدار لازم و ضروری پروتئین برای سوخت و ساز در بدن حدود یک گرم به ازای هر یک کیلوگرم وزن بدن است. برای افرادی که رشد بدنشان کامل

شده این رقم حدود ۰/۸ گرم برای هر کیلوگرم وزن بدن توصیه شده است. متأسفانه مردم کشورهای صنعتی خیلی بیشتر از مقدار توصیه شده پروتئین حیوانی مصرف می‌کنند که برای بدن زیانبار است چون در ترشح هورمون I-IGF نقش دارد و این خود سبب بروز برخی از سرطان‌ها می‌گردد. بهتر است قسمت مهمی از پروتئین مورد نیاز بدن از پروتئین گیاهی تامین گردد زیرا مطالعات علمی نشان می‌دهد که مصرف پروتئین گیاهی برای سلامتی و بهزیستی بدن مفیدتر است. فقط ممکن است بعضی از اسیدهای آمینه ضروری از طریق مصرف پروتئین‌های گیاهی تامین نگردد. به همین دلیل توصیه می‌گردد که در کنار آن پروتئین‌های حیوانی مانند محصولات شیر و تخم‌مرغ هم مصرف شود تا موازنه مخصوص برقرار شود و کمبود اسیدهای آمینه ضروری در بدن مشکلاتی را به وجود نیاورد.

به‌طور خلاصه می‌شود جمع‌بندی نمود که تنوع در مصرف غذاها و عادت نکردن به یک نوع غذا می‌تواند نقش مهم در بهزیستی و سلامتی بدن ایفا نماید و در ضمن تنوع در تغذیه باعث لذت بیشتر از غذا شده که خود در کیفیت زندگی مهم می‌باشد. در بعضی موارد باید بعضی از مواد خوراکی که در تغذیه انقلابی به وجود آورده‌اند و بدون تردید در سلامتی و بهزیستی بدن نقش دارند در رژیم غذایی روزانه منظور گردند. مثلاً آجیل‌های غیربو داده و بی‌نمک بهترین دوست قلب و عروق محسوب می‌شوند و بعضی از دانه‌های روغنی مانند گردو و بادام نه تنها منبع بسیاری از املاح و ویتامین‌ها مخصوصاً ویتامین E هستند بلکه قادرند قند و

زندگی مانند مصرف سیگار و الکل و بی‌توجهی به وزن بدن و نداشتن فعالیت‌های بدنی می‌توانند تمام برنامه‌های تغذیه سالم را به هم زنند و آن را بی‌نتیجه سازند. در این صورت برای سالم ماندن و لذت بردن از زندگی هم عوامل بیماری‌زا و نکات مثبت و سالم محیط‌زیست باید به خوبی سنجیده و بررسی شوند تا با دوری از دسته‌ای و نزدیکی به گروه دیگر دستخوش عوارض و ناهنجاری‌ها نشده و از کیفیت زندگی بهتری برخوردار گردید.

دکتر قدیریان مطالب خواندنی زیر را هم در «شهروند» در معرض دید علاقه‌مندان قرار داده‌اند.

■ داروی یبوست Zelnorm خطرناک شناخته شد

FDA آمریکا روز ۳۰ مارچ طی اعلامیه‌ای مصرف داروی Zelnorm را که برای درمان و پیشگیری یبوست از آن استفاده می‌شود خطرناک اعلان و دستور جمع‌آوری آن را از بازار صادر کرد. این دارو توسط لابراتوار دارویی Novartis تهیه و عرضه می‌شد. این دارو در سال ۲۰۰۲ به تصویب FDA رسید و برای درمان یبوست و ناهنجاری‌های روده بزرگ (IBS) از آن استفاده می‌شد.

پس از بررسی ۲۹ مطالعه علمی بر روی این دارو که حدود ۱۲ هزار نفر بیمار و ۷ هزار نفر افراد سالم زیر پوشش آن قرار داشتند معلوم شد که مصرف این دارو می‌تواند باعث سکت‌های قلبی و مغزی و در نهایت مرگ بیمار شود.

در همین هفته متاسفانه داروی Permax هم که برای درمان و کنترل بیماری پارکینسون

کلسترول خون را نیز کنترل کنند. غذای دیگر که در چند دهه اخیر تحولی در تغذیه به وجود آورده گوجه‌فرنگی و محصولات آن است که به خاطر لیکوپین موجود در آن در صدر غذاها قرار دارد. لیکوپین علاوه بر ده‌ها خواص بی‌نظیر در بدن باعث خودکشی سلول‌های سرطانی می‌گردد و از بروز بسیاری از سرطان‌ها پیشگیری می‌کند.

پژوهشگران همچنین به خواص بی‌شمار دارچین و پوست مرکبات در پایین آوردن قند خون پی برده‌اند که خیلی بهتر و آسان‌تر از داروهای شیمیایی قادرند قند خون را کنترل کنند.

براکلی پخته علاوه بر خواص ضدسرطانی آن می‌تواند در پایین آوردن قند خون نقشی موثر داشته باشد. ما ایرانیان در برخی از غذاها سیاه‌دانه را مصرف می‌کنیم. اگر بدانید که این دانه کوچک و به ظاهر بی‌مقدار چه خواص غذایی و دارویی دارد هرگز بدون آن غذایی را مصرف نمی‌کنید. سیاه‌دانه دارای ۱۵ نوع اسید آمینه است که در کمتر غذایی می‌توان چنین خاصیتی را یافت. این ماده غذایی و دارویی خاصیت ضدباکتری دارد و در درمان و پیشگیری سرطان‌ها شناخته شده است. بهترین دارو برای تقویت سیستم ایمنی بدن بوده و قند و کلسترول بالای خون را کاهش می‌دهد و در نتیجه باعث سلامتی و بهزیستی قلب و عروق می‌شود. چای سبز را هم باید در جمع این دسته از غذاهای معجزه‌گر منظور نمود زیرا حاوی مقدار زیادی مواد غذایی و در حقیقت داروی تمام دردها است با نوشیدن روزی چند فنجان چای سبز به همراه آنچه که در بالا ذکر شد سلامتی بدن تضمین می‌گردد. البته نباید فراموش کرد که روش‌های زیان‌بار

نه تنها مفید نخواهند بود بلکه از مصرف آن باید دوری کرد.

در یک پروژه تحقیقاتی، پژوهشگران ژاپنی بیشتر از ۴۳ هزار نفر را به مدت ۱۰ سال زیر پوشش قرار دادند. در این مدت ۳۰۷ نفر از افراد تحت مطالعه به سرطان پروستات دچار شده‌اند. این بررسی نشان داد که محصولات سویا، مخصوصاً ایزوفلاون موجود در آن در آن‌هایی که به تازگی سرطان پروستات در آن‌ها به وجود آمده موثر بوده و از حرکت و پیشرفت آن جلوگیری می‌کند ولی متأسفانه در مراحل پیشرفته بیماری سبب پیشرفت بیشتر آن می‌شود. هنوز علت یا علل دو جانبه بازی کردن سویا و محصولات آن در جلوگیری و یا پیشرفت سرطان پروستات معلوم نشده و بررسی‌های بیشتری نیاز است تا گوشه‌های تاریک رابطه محصولات سویا را با سرطان پروستات روشن نماید.

■ آمار زاد و ولد و مرگ و میر مردم آمریکا

در آمریکا هر ۸ ثانیه یک نفر به دنیا آمده و در هر ۱۳ ثانیه یک نفر می‌میرد. در این صورت تفاوت بین زاد و ولد و مرگ و میر در حقیقت ازدیاد جمعیت این مملکت را به وجود می‌آورد. در ضمن هر ۳۰ ثانیه یک نفر به این کشور مهاجرت می‌کند که رقمی است قابل ملاحظه. در تاریخ اول اپریل ۲۰۰۷ جمعیت کل آمریکا به ۳۰۱ میلیون و ۵۴۲ هزار نفر رسید. اگر مایلید به چند و چون جمعیت دنیا در هر وقت و زمانی دسترسی پیدا کنید به آدرس اینترنتی زیر مراجعه کنید.

www.ibiblio.org/lunarbin/worldpop

استفاده می‌شد به علت به وجود آوردن عوارض جانبی خطرناک مانند ناراحتی‌های قلبی از بازار خارج شد.

■ آزمایش واکسن بیماری آلزایمر

پژوهشگران ژاپنی موفق به تهیه نوعی واکسن خوراکی شده‌اند که می‌تواند در موش‌هایی که به بیماری آلزایمر دچارند نقش کنترل و درمان بیماری را داشته باشد. جالب اینکه برعکس واکسن‌های قبلی، این واکسن عوارض جانبی مانند خونریزی در مغز و التهاب آن ندارد و تحمل آن آسان است. در این بررسی ۲۸ موش آزمایشگاهی که توسط دستکاری‌های ژنتیکی در آن‌ها بیماری آلزایمر به وجود آورده بودند به دو دسته تقسیم و به گروهی واکسن مورد بحث و گروه شاهد بدون درمان پیگیری شدند. پس از ۱۰ ماه معلوم شد که تمام موش‌های مبتلا به بیماری آلزایمر که واکسن دریافت کرده بودند سلامتی خود را باز یافته و علائم و نشانه‌های بیماری در آن‌ها دیده نمی‌شد در حالی که بیماری در گروه دوم پیشرفت کرده بود. این واکسن 001-Acc نام دارد و به زودی بر روی انسان آزمایش خواهد شد.

■ محصولات سویا در مراحل اولیه سرطان پروستات مفید خواهد بود

محصولات سویا به علت داشتن Isoflavone که شبیه هورمون استروژن عمل می‌کند می‌تواند در مراحل ابتدایی بروز سرطان پروستات مفید بوده و از پیشرفت آن جلوگیری کند ولی اگر این سرطان در مراحل پیشرفته و نهایی باشد محصولات سویا