«نان کامل» چه نانی است؟

سرویس سلامت

مدیرگروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به تاثیر مصرف نان کامل در سلامت انسان، گفت: بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده، افرادی که از نان‌های کامل استفاده می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به سرطان‌های معده، سینه، خون و پروستات قرار دارند.

مهنوش صاحبدل، اظهار کرد: در تحقیقات انجام‌شده، اولین عامل خطر سال‌های از دست رفته عمر در ایران منتسب به مصرف کم غلات کامل بوده است. مصرف نانی که با آرد سفید تهیه می‌شود خطر اضافه وزن و چاقی، بیماری‌های غیرواگیردار به ویژه دیابت، چربی خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها و همچنین کمبود ریزمغذی‌ها را افزایش می‌دهد.

وی افزود: نان سفید در مقایسه با نان کامل از نظر تغذیه‌ای ارزش کمتری دارد اما نان‌هایی که به مقدار استاندارد و معینی سبوس دارند اگرچه رنگشان تیره‌تر است، ارزش غذایی بیشتری دارند.

صاحبدل، درباره ویژگی‌های دانه‌های گندم بیان کرد: یک دانه گندم از سه قسمت سبوس، آندوسپرم و جوانه تشکیل شده است و لایه بیرونی دانه را سبوس می‌نامند. این قسمت سرشار از فیبر، ویتامین‌های گروه B و آنتی اکسیدان است. لایه میانی که بزرگ‌ترین جزء دانه را تشکیل می‌دهد، آندوسپرم نام دارد و از کربوهیدرات و مقادیر بسیار کمی پروتئین و ویتامین‌ها تشکیل شده است. درونی‌ترین قسمت دانه، جوانه است که حاوی پروتئین به ویژه اسیدهای آمینه ضروری، چربی‌ها و بیشتر اسیدهای چرب غیراشباع مانند اولئیک، لینولئیک، فیبر و بیشتر فیبر نامحلول، ویتامین‌های گروه B شامل نیاسین، تیامین و فولات، مواد معدنی آهن، روی و منیزیوم و همچنین ترکیبات فعال زیستی مانند آنتی اکسیدان‌ها، استرول‌ها، فیتوکمیکال‌ها مانند فنولیک اسید، پلی فنول‌ها، فیتواسترول‌ها و ویتامین E است.

وی افزود: وقتی دانه‌ها به آرد تبدیل می‌شوند، می‌توان آن‌ها را تصفیه کرد یا به صورت کامل برای تهیه نان استفاده کرد. فرآیند تصفیه، هم جوانه غنی از پروتئین و هم بخش‌های سبوس پرفیبر دانه را حذف می‌کند تا آرد نرم‌تر و سفیدتری در مقایسه با آرد کامل به دست بیاید. به همین دلیل نان‌های تهیه شده از آرد سفید نسبت به نان‌های تهیه شده از آرد کامل، رنگ سفیدتری دارند.

مدیرگروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: از سوی دیگر، آرد کامل با استفاده از تمام قسمت‌های دانه تهیه می‌شود به همین دلیل نان تهیه شده از این نوع آرد از نظر تغذیه‌ای ارزشمندتر است

اثر مفید مصرف نان کامل بر سلامتی

وی عنوان کرد: بهترین نانی که از آرد گندم می‌توان تهیه کرد، نان کامل است. نان کامل از آردی تهیه می‌شود که هر سه بخش دانه گندم شامل سبوس، جنین و آندوسپرم در آن حفظ شود. چنین نانی از پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین بالایی برخوردار است و می‌تواند بخش بسیاری از نیازهای جامعه به مواد مغذی را فراهم کند.

صاحبدل ادامه داد: همچنین نان کامل از منابع اصلی تامین فیبر است که وجود آن در تضمین کارکرد طبیعی دستگاه گوارش انسان ضروری است. مصرف غلات کامل، کاهش خطر بیماری‌های دیابت، بیماری‌های قلبی - عروقی، چاقی، بیماری‌های گوارشی، مشکلات متابولیکی و برخی از سرطان‌ها را به دنبال دارد اما با وجود فواید بسیاری که نان کامل دارد، درصد بالای سبوس‌گیری و حذف جنین در تولید آرد برای انواع نان‌های سنتی و فانتزی رخ می‌دهد.

مصرف زیاد نان سفید چگونه کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد؟

وی بیان کرد: در دهه‌های اخیر، مصرف نان سفید افزایش یافته است در حالی که این نوع نان نه تنها ارزش غذایی مناسبی ندارد بلکه به عنوان یکی از عوامل اصلی بیماری‌هایی مانند سوءتغذیه، مشکلات گوارشی، بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و چاقی در کشور محسوب می‌شود. مصرف زیاد نان سفید، هزینه‌های بهداشتی و درمانی را بالا می‌برد و کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد.

مدیرگروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: غلات کامل جزو آن دسته از مواد غذایی هستند که می‌توانند سبب کاهش خطر بیماری‌های مزمن شوند زیرا دارای فیبر، منیزیم، فولات، آنتی اکسیدان‌ها، فیتواستروژن‌ها، پیریدوکسین و پتاسیم هستند.

وی افزود: نان غذای اصلی مردم در همه دنیا و در ایران است. نان همواره نزد ایرانیان از جایگاه خاصی برخوردار بوده است و غذای اصلی مردم کشورمان را تشکیل می‌دهد و بخش قابل توجهی از پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن و همچنین انواع ویتامین‌های گروه B و آهن و فیبر غذایی از آن تامین می‌شود. در ایران نیمی از انرژی دریافتی روزانه از نان گرفته می‌شود.

صاحبدل گفت: متخصصان تغذیه با توجه به افزایش آمار چاقی و اضافه وزن در همه گروه‌های سنی و افزایش بیماری‌های غیرواگیر مانند سکته‌های قلبی و مغزی، فشار خون، دیابت و چربی خون و تاثیر نان‌های سبوس‌دار در پیشگیری و درمان این بیماری‌ها، توصیه به مصرف نان‌های کامل می‌کنند.

ویژگی‌های یک نان خوب و کامل

مدیرگروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان بیان کرد: یک نان خوب ظاهری مناسب، کاملا پخته و برشته دارد و سطح آن سوخته نیست. دارای طعم و مزه خوشایند و بوی مطبوع ناشی از خمیر تخمیر شده است و طعم و مزه فلزی ناشی از مصرف جوش شیرین را ندارد.

> **غلات کامل جزو آن دسته از مواد غذایی هستند که می‌توانند سبب کاهش خطر بیماری‌های مزمن شوند زیرا دارای فیبر، منیزیم، فولات، آنتی اکسیدان‌ها، فیتواستروژن‌ها، پیریدوکسین و پتاسیم هستند**

وی افزود: یک نان خوب نمک کمی دارد و باید بافت مناسب، نرم و یکنواخت ناشی از خمیر عمل‌آوری شده با خمیر مایه داشته باشد. نان خوب نانی است که از انواع آرد کامل غلات مختلف مانند گندم، چاودار، جودوسر، جو و ..... در تولید آن استفاده شود.

خواص نان کامل

صاحبدل بیان کرد: سبوس گندم و نان‌های کامل (سبوس‌دار) به طور کلی سرشار از پروتئین، کربوهیدرات و انواع ویتامین‌های E و گروه B و املاح مختلف آهن، منیزیم، روی، پتاسیم و فیبر هستند. وقتی سبوس غلات جدا می‌شود ویتامین‌های گروه B در آن‌ها کاهش می‌یابد. وجود فیبر در این غلات آن‌ها را به ماده‌ای فوق‌العاده عالی تبدیل می‌کند و آن را به عنوان طلای گیاهی می‌شناسند.

وی افزود: وجود فیبر محلول در گندم آن را به ماده‌ای فوق‌العاده برای پیشگیری بسیاری از بیماری‌ها تبدیل کرده است.

تاثیر استفاده از نان‌های کامل بر سلا متی

مدیرگروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: سبوس یک ماده غذایی است که در بیشتر محصولات آرایشی ضدپیری استفاده می‌شود. سبوس موجود در نان‌های کامل پوست را در برابر نور خورشید محافظت می‌کند و به علت داشتن ویتامین‌های گروه B برای پیشگیری از سفیدی و ریزش مو بسیار مفید است.

مصرف نان‌های کامل در لاغری تاثیر دارد؟

وی بیان کرد: از آنجا که سبوس موجود در نان‌های کامل منبع غنی از فیبر است، می‌تواند در افزایش سوخت و ساز چربی در بدن موثر باشد و موجب لاغری شود. سبوس گندم وقتی در روده با آب ترکیب می‌شود، حجم محتوای روده را افزایش می‌دهد و موجب احساس سیری و کاهش دریافت غذا می‌شود.مدیرگروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: استفاده از نان‌های کامل و رعایت یک رژیم غذایی سرشار از فیبر به هضم غذا کمک می‌کند و موجب نرم شدن مدفوع و دفع راحت‌تر آن می‌شود.وی افزود: استفاده از نان‌های کامل، موثرترین روش برای پیشگیری از ابتلا به یبوست و بواسیر است.

پیشگیری از انواع سرطان‌ها با مصرف نان کامل

صاحبدل گفت: نان کامل علاوه بر اینکه مقادیر زیادی کلسترول جذب می‌کند قادر به جذب مقادیر زیادی مواد سمی مانند رادیکال‌های آزاد، سرب، کادمیوم و افلاتوکسین‌ها و دفع آن‌ها از بدن است. بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده، افرادی که از نان‌های کامل استفاده می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به سرطان‌های معده، سینه، خون و پروستات قرار دارند.

وی افزود: فیبر موجود در نان‌های کامل موجب کنترل قند خون در بدن می‌شود و هضم مواد نشاسته‌ای را با سرعت کمتری انجام می‌دهد و در نتیجه، قند به آهستگی به میزان کمتری وارد خون می‌شود و از بالا رفتن یک‌باره قند خون جلوگیری خواهد شد.

مدیرگروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: فیبر نان کامل موجب افزایش دریافت ویتامین‌های گروه B و کنترل فشار خون می‌شود. یکی دیگر از خواص نان‌های کامل، کنترل سطح کلسترول خون است. سبوس گندم هیچگونه کلسترولی ندارد و دارای فیبر زیادی است که با اتصال به اسیدهای صفراوی مانع جذب کلسترول می‌شود.وی بیان کرد: به دلیل وجود ویتامین‌های گروه B در نان‌های کامل، مصرف این نان‌ها موجب پیشگیری و درمان بیماری‌های روحی و روانی مانند افسردگی می‌شود./ایسنا

بیماری که با افسردگی مرتبط است

سرویس سلامت

افسردگی و بیماری‌های قلبی‌وعروقی از نظر ژنتیکی مرتبط هستند.

افسردگی و بیماری‌های قلبی‌وعروقی چالش‌های اصلی سلامت هستند که میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهند.نتایج تحقیقات از دهه ۱۹۹۰ نشان داده است که یک پیوند دوطرفه وجود دارد؛ افراد مبتلا به افسردگی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی هستند و افرادی که بیماری‌های قلبی‌وعروقی دارند اغلب افسردگی را تجربه می‌کنند. این رابطه متقابل نیاز حیاتی برای مداخله زودهنگام را برجسته می‌کند.انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند که نوجوانان مبتلا به افسردگی را از نظر علائم قلبی عروقی تحت نظر داشته باشید و بر مدیریت پیشگیرانه این خطرات سلامتی مرتبط تاکید دارد.

در حالی که عوامل سبک زندگی مانند سیگار کشیدن، رژیم غذایی نامناسب و ورزش نکردن مدت‌هاست در رابطه بین افسردگی و بیماری‌های قلبی‌وعروقی دخیل بوده‌اند، نتایج تحقیقات اخیر ارتباط درونی‌تری را نشان می‌دهد.اکنون دانشمندان کشف کرده‌اند که این بیماری‌ها مسیرهای ژنتیکی مشترکی دارند و مبنای ژنتیکی مشترک را آشکار می‌کنند که بر هر دو شرایط تأثیر می‌گذارد.

یافته‌های مهم فنلاند

دکتر بینشا اچ میشرا و گروه او در دانشگاه تامپر فنلاند پیشرفت قابل توجهی در این زمینه داشته‌اند. آنان از طریق تجزیه‌وتحلیل نمونه‌های خون و داده‌های بیان ژن، ماژول ژنی خاص مرتبط با افسردگی و سلامت قلبی‌وعروقی را شناسایی کردند. این ماژول شامل ۲۵۶ ژن است که سطح بیان آنها با افزایش خطرات برای هر دو شرایط مرتبط است.

دکتر میشرا اظهار کرد: شناسایی این ژن‌ها نه تنها نشانگرهای زیستی جدیدی را برای افسردگی و بیماری‌های قلبی‌وعروقی فراهم می‌کند، بلکه دری را به روی توسعه درمان‌هایی باز می‌کند که می‌توانند هر دو بیماری را به طور همزمان هدف قرار دهند.

محققان دریافتند که سه ژن برتر در این ماژول با چندین اختلال مغزی و سلامت ضعیف قلبی‌وعروقی مرتبط هستند و بر نقش عوامل ژنتیکی در بروز همزمان این شرایط تأکید دارند.

دکتر میشرا اظهار کرد که یافته‌ها نه تنها درک ما را از زمینه‌های بیولوژیکی این شرایط افزایش می‌دهد، بلکه به هموار کردن راه برای رویکردهای یکپارچه برای درمان کمک می‌کند.

این تحقیق نه تنها درک ما را گسترش می‌دهد، بلکه امیدی را برای راهبردهای پیشگیری و درمان مؤثرتر، با هدف قرار دادن علل ریشه‌ای و نه فقط علائم این مسائل بهداشتی فراگیر، ارائه می‌دهد.

دانستنی

سمت راست سرتان درد می کند؟ این چند روش را امتحان کنید

سرویس سلامت

برای شما هم پیش آمده که مدتی یک نیمکره سرتان درد بگیرد؛ گاهی این درد آنقدر شدید می شود که بینایی، شنوایی و حتی استراحت روزانه را از شما سلب می کند؛ سردرد علت های زیادی دارد که پزشکان برای تسکین آن چند روش را توصیه می کنند.

تجربه نشان داده که سردردهای شدید بیشتر در سمت راست سر بروز می کند؛ این سردردها با هر منشائی که باشد، علایم مشخص دارد مثل اختلال در بینایی و شنوایی، سردرد و دندان درد و حتی گاهی با تهوع نیز همراه می شود.

سردرد یکی از فراگیرترین مشکلات جسمانی در جهان به شمار می رود که اختلال در عملکرد عصب‌های مغز از علل عمده بروز سردردهای سمت راست سر است.

گاهی هم عوارض جانبی داروها سرمنشاء این درد می شود به طوری که حتی مصرف بیش از حد داروهای مسکن نیز می تواند عامل آن باشد؛ پزشکان استامینوفن، آسپیرین و ایبوپروفن را مهمترین مسکن هایی می دانند که عامل بروز سردرد در سمت راست سر می شوند. این مسکن ها که اغلب برای درمان میگرن کاربرد دارند، اگر بیش از ۱۰ روز در ماه مصرف شوند خود به محرک سردرد تبدیل می‌شوند.

از دیگر دلایل بروز سردرد در سمت راست سر می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

آلرژی‌ها
متورم شدن رگ‌های مغز
خستگی مفرط
ضربه به سر
عفونت، از جمله سینوزیت
نوسانی شدن قند خون به دلیل برنامه غذایی نامتعادل
کشیدگی و یا سفت شدن عضلات گردن
تومورهای مغزی

انواع سردرد

حدود ۳۰۰ نوع سردرد شناخته شده که عامل ۹۰ درصد آن‌ها هنوز ناشناخته است؛ از مهمترین سردردها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

میگرن

سردردهای میگرنی از نوع سردردهای ضربان دار بوده که با علائمی چون تاری دید، تهوع،حساسیت به نور، حساسیت به صدا، استفراغ همراه هستند.

سردردهای خوشه‌ای

این نوع سردردها شیوع بسیار کمی در جمعیت دارند اما شدید و آزاردهنده بوده و به صورت دوره‌ای ظاهر می‌شوند. معمولاً درد به‌صورت متمرکز و در اطراف چشم‌ها بروز می‌کند. علاوه بر این ممکن است درد به بخش‌های دیگری از سروصورت و گردن نیز سرایت کند.

سردردهای خوشه‌ای بیشتر در مردان بروز می‌کند. محرک‌هایی مثل سیگار کشیدن، مصرف الکل و سابقه خانوادگی سردردهای خوشه‌ای از علت‌های اصلی بروز این نوع سردردها محسوب می‌شوند.

سردردهای عصبی یا تنشی

سردردهای عصبی بسیار شایع هستند به طوری که ۷۵ درصد مردم آن را در طول زندگی خود تجربه می‌کنند.

این سردردها معمولاً امکان بروز در هر دو طرف سر را دارند اما در برخی افراد تنها یک‌طرف سر تحت تأثیر قرار می‌گیرد. دردهای مبهم در دو طرف سر و یا تنها یک طرف، حساس شدن پوست سر، سفت شدن و گرفتگی عضلات شانه و گردن و احساس فشار در دو طرف سر و پیشانی از مهمترین علایم آن است.

عواملی که سردرد سمت راست را تشدید می‌کند

استرس و فشار روانی، خستگی بیش‌ازحد، حذف وعده‌های غذایی، مشکلات عضلانی به‌ویژه در ناحیه گردن، عفونت و آلرژی و مصرف نادرست داروها و خوددرمانی از مهمترین عواملی هستند که سردرد سمت راست را تشدید می کنند.

استفاده نادرست و نابجا از بعضی داروها برای درمان سردرد، به تشدید سردرد منجر می‌شود. سردردهای ناشی از مصرف نادرست داروها عامل ۵ درصد از سردردهای ثانویه است سردردهای ناشی از مصرف نابجای داروها معمولاً پس از بیدار شدن از خواب شدیدتر هستند.

چند راهکار برای کاهش سردرد سمت راست:

پرهیز از غذاهای حاوی هیستامین
نوشیدن مقدار کافی آب
افزایش منیزیم غذایی
استراحت به مقدار کافی