

نان خمیر ترش چه فوایدی دارد؟



فرایند تخمیر طبیعی نان ترش هضمش را آسان تر می کند، تاثیر آن بر قند خون را کاهش می دهد و به افزایش پروبیوتیک های مفید برای روده کمک می کند. به گزارش ایسنا، نان خمیرترش با ترکیبی تخمیر شده از آب و آرد که به خمیرمایه معروف است، تهیه می شود که به طور طبیعی مخمرها و باکتری های اسید لاکتیک را تولید می کند. این فرایند به نان بافتی سلفنجی، طعمی ترش و خوشایند و همچنین مزایای بالقوه برای هضم می بخشد.

فرایند تخمیر در نان خمیر ترش باعث کاهش اسید فیتیک (Phytic Acid) می شود.

اسید فیتیک در غلات کامل یافت می شود و می تواند جذب مواد معدنی مهمی مانند آهن، روی و منیزیم را کاهش دهد.

تخمیر طولانی مدت باعث تجزیه این ترکیب و در نتیجه افزایش جذب مواد مغذی می شود.برای افرادی که حساسیت به گلوتن یا مشکلات گوارشی مانند سندرم روده تحریک پذیر دارند هم نان خمیرترش بهترین انتخاب است، زیرا فرایند تخمیر باعث تجزیه بخشی از پروتئین های گلوتن می شود و در نتیجه گلوتن کمتری دارد.

همچنین حاوی پروبیوتیک هایی است که سلامتی روده را تقویت می کنند. نان خمیرترش به لطف فرایند تخمیر، معمولاً راحت تر هم هضم می شود و به نسبت نان های گندم معمولی نفخ کمتری ایجاد می کند. برخی مطالعات هم نشان داده اند که مصرف نان خمیر ترش ممکن است به دلیل ترکیبات بیواکتیو تولیدشده در طول تخمیر، بر سطح کلسترول و التهاب های مرتبط با بیماری های قلبی تاثیر مثبت داشته باشد.البته نان خمیرترش نسبت به نان گندم کامل فیبر کمتری دارد (فقط یک گرم در هر برش ۴۰ گرمی)، اما تحقیقات دریافته اند که فرایند تخمیر آن باعث می شود نسبت به انواع دیگر نان، قند خون را کمتر بالا ببرد. نان خمیر ترش به دلیل تخمیر لاکتیکی، نسبت به نان های معمولی شاخص گلیسمی (GI) پایین تری دارد. این امر به کاهش افزایش سریع قند خون بعد از مصرف کمک می کند که می تواند برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ یا در معرض خطر مقاومت به انسولین مفید باشد.به گزارش ایندپندنت، هر برش نان خمیر ترش حدود چهار گرم پروتئین و ۱۰۰ کالری دارد که از این نظر، مشابه نان گندم کامل است. اگرچه نان ترش اغلب با آرد سفید تهیه می شود، می توان آن را با آرد گندم کامل نیز درست کرد تا ارزش تغذیه ای بالاتری داشته باشد.به طور کلی، نان خمیر ترش گزینه ای غنی از مواد مغذی است که می تواند بخشی از رژیم غذایی سالم و متعادل باشد و آن را نه تنها به یک انتخاب خوشمزه بلکه به یک انتخاب تغذیه ای سالم تبدیل می کند.

درمان مشکلات نادر ریزش مو با مصرف دوزهای پایین آنتی بیوتیک

یک مطالعه جدید نشان می دهد که مصرف دوزهای پایین یک آنتی بیوتیک معمولی می تواند ریزش مو ناشی از یک بیماری نادر پوستی را مهار کند. به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، یک مطالعه جدید نشان می دهد که مصرف دوزهای پایین یک آنتی بیوتیک معمولی می تواند ریزش مو ناشی از یک بیماری نادر پوستی را مهار کند.

به گفته محققان، آنتی بیوتیک داکسی سایکلین معمولاً برای درمان آلوسیا اوسکار لنفوسیتی، وضعیتی که در آن سلول های ایمنی بدن فولیکول های مو را هدف قرار می دهند، استفاده می شود.

اما طبق یافته های منتشر شده، دوزهای نسبتاً بالای داکسی سایکلین که برای جلوگیری از ریزش مو و ایجاد

لسکار استفاده می شود، ضروری نیست.

به گفته محققان، این بدان معناست که این بیماران می توانند بدون تهوع، استفراغ و بهورات پوستی که می تواند همراه با دوزهای بالای داکسی سایکلین همراه باشد، درمان موثری دریافت کنند.

«کارلی نیدل»، یکی از محققین ارشد از دانشگاه گروسمن در نیویورک، گفت: «یافته های ما نشان می دهد که پزشکان می توانند دوزهای پایین تری از داکسی سایکلین را برای بیماران که با آلوسیا اوسکار لنفوسیتی دست و پنجه نرم می کنند، تجویز کنند، بدون اینکه اثربخشی و مزایای ضدالتهابی درمان را به خطر بیندازند.»برای این مطالعه، محققان داده های پزشکی بیش از ۲۴۰ مرد و زن را که بین سالهای ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۳ برای آلوسیا اوسکار لنفوسیتی درمان شده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.به گفته محققان، برای حدود ۲۷ درصد از بیماران دوزهای پایین داکسی سایکلین و ۷۳ درصد دوزهای بالا تجویز شده بود.

نتایج نشان داد که دوزهای پایین تر داکسی سایکلین حدود ۲۰ میلی گرم دو بار در روز به همان اندازه موثر بود که دوزهای بالاتر تا ۱۰۰ میلی گرم دو بار در روز تأثیر داشت.محققان گفتند به طور خاص، تفاوت معنی داری در التهاب پوست سر، ریزش مو، و اندازه گیری تراکم مو، قطر مو و رکود خط مو وجود نداشت.

افراد کمتری که دوزهای کمتر مصرف می کردند عوارض جانبی را گزارش کردند– ۱۲٪ در مقایسه با ۲۳٪ از افرادی که دوزهای بالاتر را دریافت کردند.

نیدل گفت: «دوزهای پایین تر داکسی سایکلین نیز احتمالاً از سلامت کلی روده محافظت می کند. این آنتی بیوتیک برای باکتری های سالم روده مضر شناخته شده است، اما نشان داده شده است که دوزهای پایین تر برای میکروب ها خطر کمتری دارد.»

سلامت

کبد چرب؛ مهمانی خاموش که بی صدا پیشروی می کند



می شود، اما در ۱۰ درصد موارد، افراد با وزن طبیعی نیز ممکن است به این بیماری دچار شوند. در این افراد، بدن توانایی کافی برای دفع چربی از سلول های کبدی و انتقال آن به گردش خون را ندارد، که منجر به بروز کبد چرب می شود.

بیماران بدون علامت هستند و تنها در چکاپ های روتین یا سونوگرافی متوجه بیماری خود می شوند.

وی تأکید کرد: ۹۰ درصد افراد مبتلا به کبد چرب دارای شکم بزرگ هستند و تجمع چربی در ناحیه شکم نیز دیده

فایده نوشیدن آب کافی برای بدن



«میوکلوبین» شوند. کم آبی می تواند به تشکیل سنگ کلیه و عفونت مجاری ادراری منجر شود.

بنابر گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، این احتمال وجود دارد حافظه به هنگام کم آبی بدن به درستی عمل نکند یا به درستی نتوان تمرکز کرد یا به موضوعی فکر کرد. هیچ ضرورتی وجود ندارد که بدن دچار کم آبی جدی باشد بلکه اگر میزان آب بدن از حد نرمال کمتر باشد، احتمال دارد که حافظه به درستی عمل نکند. کم آبی خفیف می تواند سبب خستگی شود؛ بنابراین منطقی است ورزشکارانی که عرق از دست رفته خود را با آب و الکترولیت ها (مواد معدنی مانند سدیم و پتاسیم) جایگزین می کنند، دارای دمای بدن پایین تر، عضلات بیشتر، قلب های قوی تر، قدرت مغز بیشتر و انرژی بالاتری باشند.

بررسی ها بیانگر این است افرادی که ۲ تا ۳ فنجان بیشتر آب طی روز می نوشند چربی، شکر، نمک و به طور کلی کالری کمتری طی روز دریافت می کنند. «هیدراتاسیون» مناسب

زنان برای پیشگیری از پوکی استخوان چقدر کلسیم مصرف کنند و تنها نشانه پوکی استخوان چیست؟



مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقای سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران با بیان اینکه شکستگی تنها نشانه پوکی استخوان است، گفت: آمار و ارقام بیانگر این است که یک زن از هر ۳ زن بالای ۶۰ سال و یک مرد از هر ۴ مرد بالای ۶۰ سال به پوکی استخوان مبتلا می شوند. بر اساس تعداد مبتلایان به بیماری پوکی استخوان می توان گفت که پوکی استخوان، یک اختلال بسیار شایع است.

دکتر حسین یاری در گفت و گو با ایسنا، با بیان اینکه تراکم استخوانی حدود ۳۵ تا ۳۰ سالگی به بیشترین میزان خود می رسد، اظهار کرد: شرایط به نحوی است که فرایند ساخت استخوان ها نسبت به فرایند تخریب بیشتر است. افزایش سن و تغییرات هورمونی که به ویژه در زنان اتفاق می افتد، میزان ساخت وساز بافت استخوانی کاهش می یابد و میزان تحلیل رفتن بیشتر می شود؛ به نحوی که بافت استخوان، تراکم خود را به مرور از دست می دهد و فرد در مسیر پوکی استخوان قرار می گیرد. این متخصص طب فیزیکی با بیان اینکه اگرچه تراکم استخوان تا سن ۳۵ سالگی به میزان پیک خود می رسد؛ اما یک استخوان به ژنتیک بسیار وابسته است، خاطر نشان کرد: پس از یائسگی، میزان هورمون «استروژن» در زنان کاهش یافته و میزان تخریب استخوان ها نیز سرعت بسیار زیادی به خود گرفته و فرد در مسیر پوکی استخوان قرار می گیرد. بررسی ها بیانگر این است که میزان ابتلا به پوکی استخوان به ویژه پس از یائسگی در زنان بسیار شایع است. مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقای سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران درباره شیوع پوکی استخوان در میان زنان و مردان ایرانی گفت: آمار و ارقام بیانگر این است که یک زن از هر ۳ زن بالای ۶۰ سال و یک مرد از هر ۴ مرد بالای ۶۰ سال به پوکی استخوان مبتلا می شوند. بر اساس تعداد مبتلایان به بیماری پوکی استخوان می توان گفت که پوکی استخوان، یک اختلال بسیار شایع است.

یاری درباره نشانه پوکی استخوان اظهار کرد: شکستگی، تنها نشانه پوکی استخوان است و تا زمانی که شکستگی اتفاق نیفتد، پوکی استخوان هیچ نشانه دیگری ندارد. بنابراین، علائمی مانند دردهای مفصلی، دردهای استخوانی، سوزش پا و ... نمی توانند نشانه صرف پوکی استخوان باشند و بروز این عوامل نباید به

از چه ساعتی در روز دیگر نباید قهوه بنوشیم؟



یک متخصص تغذیه، زمان دقیق متوقف کردن نوشیدن قهوه را برای اینکه از تاثیر منفی کافئین بر کیفیت خواب جلوگیری شود، مشخص کرده است. به گزارش ایسنا، «نیکولا لادلأم ـ رین»، متخصص تغذیه و نویسنده کتاب «چگونه غذاهای فوق فرآوری شده نخوریم» توضیح می دهد که بهترین زمان نوشیدن اولین فنجان قهوه در روز اواسط تا اواخر صبح، یعنی حدود ساعت ۹:۳۰ تا ۱۱:۳۰ است.

این متخصص تغذیه گفت: این زمان، زمانی است که سطح کورتیزول شروع به کاهش می کند. نوشیدن قهوه بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب ممکن است اثربخشی آن را کاهش دهد زیرا کورتیزول (هورمون هوشیاری) به طور طبیعی در اوایل صبح در سطح بالایی قرار دارد. در مورد زمان نوشیدن آخرین فنجان قهوه در روز، مهم است بدانید که کافئین می تواند حدود پنج تا شش ساعت پس از مصرف همچنان بر بدن تاثیر بگذارد. به این معنا که اگر ساعت ۳ بعدازظهر قهوه بنوشید، ممکن است هنگام خواب همچنان بیدار و هوشیار باشید.

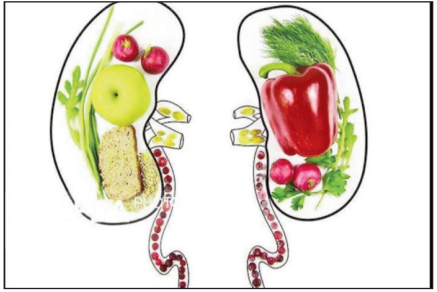
لادلأم رین توضیح داد: کافئین، نیمه عمری (life-half) حدود پنج تا شش ساعت دارد. یعنی حتی اگر ساعت ۳ بعدازظهر قهوه بنوشید، ممکن است نیمی از کافئین همچنان تا ساعت ۹ شب در بدن شما باقی بماند. برای افرادی که به کافئین حساس هستند، بهتر است بعد از ساعت ۲ تا ۳ بعدازظهر از نوشیدن قهوه خودداری کنند تا در خواب اختلال ایجاد نکند.

به گزارش ایندپندنت، نیمه عمر به مدت زمانی اطلاق می شود که در آن مقدار یک ماده (مثلا دارو یا کافئین) در بدن یا یک سیستم کاهش می یابد و به نصف مقدار اولیه خود می رسد.

قهوه در بعدازظهر همچنان می تواند موجب افزایش انرژی شود اما توصیه می شود از نوشیدن آن در ساعات پایانی روز خودداری کنید به ویژه اگر به کافئین حساسید. جایگزین کردن قهوه بدون کافئین پس از ناهار گزینه بهتری است اما افراد حساس به کافئین همچنان باید محتاط باشند.

لادلأم ـ رین در عین حال توضیح داد که قهوه سرشار از آنتی اکسیدان است، از سلامت مغز حمایت می کند، سوخت و ساز را افزایش می دهد.

تغذیه مناسب برای حفظ سلامت کلیه ها



متخصص تغذیه گفت: مصرف کافی مایعات، کنترل پروتئین و سدیم و کاهش مواد غنی از اگزالات مانند اسفناج و چای، از تشکیل سنگ کلیه و نارسایی کلیوی جلوگیری میکند.

آریتا حکمت دوست متخصص تغذیه، استاد گروه تغذیه بالینی و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: تنظیم رژیم غذایی نقش مهمی در حفظ سلامت کلیه ها و پیشگیری از بیماری های کلیوی دارد. افزایش سطح کراتنین و کاهش عملکرد کلیه ها، نیاز به محدودیت در مصرف پروتئین، سدیم، پتاسیم و فسفر را بیشتر می کند و در موارد پیشرفته، کنترل دقیق این مواد می تواند از پیشرفت نارسایی کلیوی جلوگیری کند.

اهمیت مصرف مایعات در پیشگیری از سنگ کلیه
وی افزود: یکی از مهم ترین راهکارهای جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه، مصرف کافی مایعات است. متخصصان توصیه می کنند افراد، به ویژه کسانی که سابقه خانوادگی سنگ کلیه دارند، روزانه حداقل دو لیتر مایعات مصرف کنند که نیمی از آن آب باشد، همچنین، مواد غذایی حاوی سیترات مانند لیموترش و مرکبات می توانند به کاهش خطر تشکیل سنگ کمک کنند.

مواد غذایی که باید محدود شوند

حکمت دوست ادامه داد: حدود ۸۰ درصد از سنگ های کلیوی در کشور، منشأ اگزالاتی دارند. بنابراین، افرادی که مستعد سنگ کلیه هستند، باید مصرف مواد غذایی غنی از اگزالات مانند اسفناج، ریواس، توت فرنگی، عدس، سویا و برخی نوشیدنی ها مانند چای پررنگ و قهوه را کاهش دهند. همچنین، به جای مکمل های کلسیمی، بهتر است از منابع طبیعی کلسیم مانند لبنیات استفاده کنند تا خطر تشکیل سنگ کاهش یابد.

به گفته وی، حفظ سلامت کلیه ها نیازمند یک رژیم غذایی متعادل، مصرف کافی مایعات و پرهیز از مواد غذایی پرخطر است. افراد مبتلا به بیماری های کلیوی یا دارای سابقه خانوادگی سنگ کلیه باید تحت نظر متخصص تغذیه، رژیم غذایی مناسب خود را انتخاب کنند تا از بروز مشکلات جدی تر جلوگیری شود.