گوناگون

نوشابه گازدار جذب کلسیم غذا را مختل و زمینه پوکی استخوان را ایجادمی کند

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تاکید بر مصرف کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی روزانه، مصرف بی‌رویه نمک و نوشابه گازدار را زمینه‌ساز پوکی استخوان عنوان کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویدا احمد اسماعیل زاده با اشاره به پوش ملی پیشگیری از پوکی استخوان، بر حفظ تراکم استخوان‌ها در طول زندگی تاکید کرد و افزود: برای کمک به قوی نگه داشتن استخوان ها و کاهش سرعت کاهش تراکم استخوان، باید ورزش منظم انجام دهید. فعالیت بدنی و ورزش به قوی و سالم ماندن استخوان‌ها در طول زندگی کمک می‌کند. وی بر حفظ وزن استاندارد تاکید و عنوان کرد: کمبود وزن و لاغری مفرط، ممکن است خطر پوکی استخوان را افزایش دهد. برای مثال، پوکی استخوان در افراد مبتلا به بی اشتهایی عصبی شایع تر است.

کلسیم و ویتامین D، دو لازم اساسی برای داشتن استخوان سالم

اسماعیل زاده با بیان اینکه یک رژیم غذایی سالم با کلسیم و ویتامین D کافی در طول زندگی برای سلامت استخوان مهم است، بر پرهیز از استعمال دخانیات و دوری از مصرف الکل تاکید کرد و در ادامه گفت: روزانه ۲ تا ۴ سهم از گروه شیر و مواد لبنی که تامین کننده بخش عمده کلسیم مورد نیاز روزانه است، مصرف کنید. وی ادامه داد: هر سهم از این گروه برابر با یک لیوان شیر یا ماست و یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر کم نمک و یا سه چهارم لیوان کشک با غلظت متوسط است. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: سایر منابع غذایی کلسیم مانند حبوبات، مغزهایی مانند بادام و کنجد و سبزی‌های برگی مانند انواع کلم را نیز در برنامه غذایی خود بگنجانید. وی با بیان اینکه ماهی کیلکا و ساردین نیز از منابع خوب کلسیم محسوب می شوند، تصریح کرد: مصرف مواد غذایی حاوی منیزیم که در استحکام استخوانها نقش مهمی دارند، مانند بادام زمینی فندق، گردو، نخود، عدس، گوشت بدون چربی، سبزی های سبز و انواع ماهی را فراموش نکنید. اسماعیل زاده از مصرف زیاد فسفر (موجود در غذاهای فرایند شده حاوی مواد نگهدارنده مانند سوسیس و کالباس و نوشیدنی های کولادار) پرهیز کنید؛ بخصوص نوشابه های گازدار بدلیل میزان فسفات بالا جذب کلسیم غذا را مختل کرده و زمینه را برای پوکی استخوان فراهم می کند. وی گفت: برای جذب کلسیم باید ویتامین D (حدود ۴۰۰ واحد بین المللی در روز) را از نور مستقیم خورشید و منابع غذایی آن (زرده تخم مرغ، جگر، ماهی) بدست آورید. مدت زمان استفاده از نور خورشید حدود ۱۰ دقیقه در روز و حداقل دو تا سه بار در هفته است و کافیست که صورت و دست ها و بازوها در معرض نور مستقیم آفتاب قرار گیرد. در غیر این صورت روزانه یک مکمل ویتامین D هزار واحدی یا ماهانه یک مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین دی مصرف کنید.

نمک زیاد منجر به دفع کلسیم می‌شود

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تاکید بر اینکه نمک زیاد، کلسیم را از استخوان‌ها جدا می کند و باعث دفع آن از طریق ادرار می‌شود، یادآور شد: دفع کلسیم، باعث نازک شدن و پوکی استخوان می‌شود. برای کاهش خطر پوکی استخوان، مصرف نمک باید کاهش یابد. وی در پایان تاکید کرد: بنابراین برای سلامت استخوانهای خود، حتما روزانه مصرف شیر یا ماست یا کشک را فراموش نکنید.

نظارت بر زنجیره تأمین و فرهنگ‌سازی در مصرف شیرخشک تقویت شود

مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک سازمان غذا و دارو بر تقویت نظارت بر زنجیره تأمین و فرهنگ‌سازی در مصرف شیرخشک تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، علیرضا رستمی بر اهمیت تقویت نظارت بر زنجیره تأمین و توزیع محصولات طبیعی و شیرخشک تأکید کرد و گفت: برای بهبود وضعیت توزیع محصولات، باید سیستم‌های نوین برنامه ریزی و مدیریت زنجیره تامین را به کار بگیریم؛ این اقدامات به ما کمک می کند تا از کیفیت و سلامت توزیع محصولات اطمینان حاصل کنیم. وی همچنین به نقش آموزش و فرهنگ‌سازی در این زمینه اشاره کرد و افزود: برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای پزشکان و داروسازان و تولید محتوای آموزشی در خصوص تأثیرات منفی اصرار بر مصرف برندهای خاص شیرخشک ضروری است. ما باید به مشتریان کمک کنیم تا بدون وابستگی به برندها، محصولات با کیفیت شیرخشک را انتخاب کنند.

تشویق شرکت‌های تولید و پخش که محصولات با کیفیت ارائه می‌دهند، می‌تواند به این روند کمک کند. رستمی تأکید کرد: همکاری با نهادهای مرتبط و تضمین کیفیت محصولات توزیعی از ارزامات اصلی ما در این حوزه است. ما باید اطمینان حاصل کنیم که تمامی محصولات، به‌ویژه شیرخشک، از استانداردهای لازم برخوردار باشند تا اینوالیم وابستگی به برندها را کاهش دهیم.

کاهش خطر زوال عقل با مصرف یک میان‌وعده‌ی محبوب

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد مصرف روزانه یک مشت آجیل بدون نمک خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، مصرف روزانه این میان‌وعده به دلایل مختلف از جمله کاهش کلسترول و کاهش التهاب، در برابر بیماری‌ها «شک محافظتی» دارد. متخصصان دانشگاه کلت-لاملاچ و دانشگاه یورونو داده‌های بیش از ۵۰ هزار شرکت‌کننده در بیوبانک انگلیس بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۲ را لساس قرار دادند و در سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۲ پیگیری و سپس تجزیه و تحلیل کردند. نتایج این مطالعه که در مجله «جروساینس» (GeroScience) منتشر شد، حاکی از آن است که مصرف روزانه آجیل در برابر بیماری زوال عقل نقش محافظتی دارد و پژوهش ۷ ساله روی تعدادی از بزرگسالان انگلیسی که روزانه آجیل مصرف می‌کردند در مقایسه با کسانی که آجیل نمی‌خوردند از کاهش خطر ابتلا به زوال عقل خبر داد.

البته عوامل دیگر مانند تعامل در سبک زندگی، مشکلات شنوایی، سلامت شخصی یا بیماری‌های مزمن نیز به‌جز مصرف آجیل در میزان کاهش خطر ابتلا به زوال عقل نقش دارند. متخصصان می‌گویند مصرف یک مشت آجیل بدون نمک، معادل ۳۰ گرم در روز مزایای بسیاری برای سلامت دارد.

زوال عقل اصطلاحی کلی برای طیف وسیعی از مشکلاتی است که بر عملکرد مغز تاثیر می‌گذارد و شایع‌ترین آنها آلزایمر است. بیماری زوال عقل معمولا در افراد بالای ۶۵ سال شایع است و در حال حاضر یک میلیون نفر در انگلیس به آلزایمر مبتلا هستند.

زنان و خانواده

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده

زنان باید در سیاست گذاری‌ها و تصمیم گیری‌ها حضور بیشتری داشته باشند

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: زنان نیمی از سرمایه فکری، تخصصی و انسانی کشور هستند و باید در سیاست‌گذاری‌ها و تصمیم‌گیری‌ها حضور بیشتری داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، زهرا بهروزآذر از نمایشگاه قرار هفتم واقع در مرکز رشد دانشگاه امام صادق(ع) بازدید کرد و در جریان آخرین دستاوردهای علمی و فناورانه این مجموعه قرار گرفت.

معاون رئیس‌جمهور در این بازدید بر اهمیت کاهش فاصله علم و عمل تأکید کرد و گفت: شناخت مسأله، گام اول است، باید مسائل را از ابعاد مختلف نگاه کرده و مورد بررسی قرار داد و راحل های مختلف را شناسایی کرد، اما موثرترین راه‌حل‌ها را باید از طریق گفت و گو و وفاق ملی پیدا کرد.

بهروزآذر همچنین به ضرورت تاسیس مراکز رشد بانوان اشاره کرد و گفت: زنان نیمی از سرمایه فکری، تخصصی و انسانی کشور هستند و باید در سیاست‌گذاری‌ها و تصمیم‌گیری‌ها حضور بیشتری داشته باشند. از این رو توسعه مراکزی که منجر به افزایش حضور زنان در عرصه‌های مختلف شود، اولویت بالایی دارد.

وزیر آموزش و پرورش

نسخه ترمیمی سند تحول بنیادین نظام آموزشی تصویب شد

وزیر آموزش و پرورش با تاکید بر اینکه با نگاه ویژه دولت باید گام های اساسی بردارد، گفت: نسخه ترمیمی سند تحول بنیادین نظام آموزشی با اصلاحات شورای رهبری این سند تصویب شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی در نشست شورای عالی آموزش و پرورش با تأکید بر ارتقای جایگاه این شورا اظهار کرد از سیاست ها و اولویت های آموزش و پرورش در دوره کنونی ارتقای جایگاه این شورا است که رئیس جمهور نیز بر این امر تاکید دارد.

وی ادامه داد: پس از برگزاری نشست شورای عالی با حضور رئیس جمهور؛ اقدامات خوبی صورت گرفت و متعاقب آن، تصمیم بر این شد که مدارس کفکسی، سنگی، کلاس های با تراکم بیش از ۳۵ نفر و مدارس با سرانه زیر ۳ متر جمع آوری و در موارد خاص بهبود یا اصلاح شود در همین راستا طرحی ساختارمند با عنوان نهضت محرومیت زدایی از فضاهای آموزشی آماده و تدوین شد که اکنون در دولت در حال بررسی است.

وزیر آموزش و پرورش تصریح کرد: قرار است با تشکیل ستاد ملی و کشوری و با ایجاد نقشه اجرایی و زمانبندی شده دستاوردهای مهمی در بهبود کلانی های فضای آموزشی به‌دست آید.

کاظمی با تأکید بر اینکه ظرفیت های زیادی از طرف دولت ایجاد شده است، بیان کرد: با توجه به نگاه ویژه دولت به وزارت آموزش و پرورش باید گام های اساسی بردارلیم و امید است در این مسیر مجلس شورای اسلامی نیز با همراهی همیشگی خود سهم این وزارتخانه را از بودجه عمومی اختصاص دهد.

تلنگر

هشدار درباره افزایش مسمومیت‌ها با مواد شیمیایی و مشروبات الکلی

رئیس سازمان غذا و دارو با تأکید بر اهمیت پیشگیری از مسمومیت‌ها، نسبت به افزایش مسمومیت ناشی از مشروبات الکلی آلوده، سوءمصرف مواد مخدر و نگهداری نادرست داروها و مواد شیمیایی هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، سید حیدر محمدی روز سه شنبه در پی‌ای به مناسبت هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها (۱ تا ۷ آبان) اظهار کرد: مسمومیت مجموعه‌ای از علائم است که در اثر جذب مواد بیگانه از طریق راه‌های مختلف نظیر استنشاق، خوراک، تماس پوستی یا تزریق بروز می‌کند.

وی در این پیام افزود: متأسفانه سهل‌انگاری در نگهداری و حذف غیراصولی داروها و مواد شیمیایی در منزل، به‌ویژه برای گروه‌های حساس مانند کودکان و سالمندان خطرات مسمومیت را افزایش می‌دهد.

معاون وزیر بهداشت ادامه داد: شناخت الگوهای مسمومیت و داشتن اطلاعات کافی از نحوه نگهداری و مصرف صحیح داروها و مواد شیمیایی، در پیشگیری از وقوع مسمومیت نقش کلیدی دارد.

محمدی تصریح کرد: سوءمصرف مواد مخدر، محرک‌ها و مصرف مشروبات الکلی آلوده به متانول به‌ویژه در مشروبات دستساز، به شکل نگران‌کننده‌ای افزایش یافته است و می‌تواند پیامدهای مرگبار به دنبال داشته باشد.

وی در این پیام با تاکید بر اینکه در صورت مشاهده علائم مسمومیت با الکل، مراجعه فوری به بیمارستان ضروری است، خاطر نشان کرد: افرادی که در کنار فرد مسموم از مشروبات مشترک استفاده کرده‌اند، حتی بدون علامت باید فوراً به مراکز درمانی مراجعه کنند تا در زمان طلایی از بروز عوارض شدید جلوگیری شود.

رئیس سازمان غذا و دارو در پایان نسبت به مصرف هم‌زمان داروهای آرامبخش یا ضد درد با الکل نیز هشدار داد و یادآور شد که این ترکیب می‌تواند اثرات مخربی بر بدن داشته و خطر مسمومیت را افزایش دهد.

آگاهی عمومی در مصرف صحیح داروها ضروری است

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو نیز به بررسی شایع‌ترین علل مسمومیت‌های دارویی در ایران پرداخت و بر اهمیت آگاهی عمومی در مصرف صحیح داروها تأکید کرد.

زهرا جهانگرد با بیان اینکه مسمومیت‌های دارویی یکی از نگرانی‌های جدی بهداشت عمومی در ایران هستند، اظهار کرد: شایع‌ترین داروهای عامل مسمومیت در کشور شامل استامینوفن، بنزودیازپین‌ها و مسکن‌های مخدر هستند. مصرف بی‌رویه یا اشتباه این داروها می‌تواند عواقب جدی برای سلامت فرد داشته باشد.

وی افزود: استامینوفن به‌خصوص در دوزهای بالا می‌تواند منجر به آسیب جدی به کبد شود. همچنین، بنزودیازپین‌ها به‌دلیل تأثیر بر سیستم عصبی مرکزی، در صورت مصرف نادرست می‌توانند باعث خواب‌آلودگی و تضعیف تنفس شوند.

جهانگرد همچنین به وجود داروهای ضدافسردگی و داروهای قلبی اشاره کرد و گفت: این داروها نیز در صورت مصرف غیرمجاز و یا تجویز نادرست می‌توانند خطرناک باشند. برای مثال، آمی‌تریپتیلین و دیگوکسین از جمله داروهایی هستند که در صورت مسمومیت، عوارض جدی‌تری را به همراه دارند.

وی ادامه داد: علاوه بر داروها، مصرف مواد شیمیایی و گاز مونوکسید کربن نیز از دیگر علل شایع مسمومیت در کشور به‌شمار می‌آیند. بنابراین، آموزش عمومی و آگاهی از خطرات این مواد اهمیت ویژه‌ای دارد.

جهانگرد در پایان بر لزوم افزایش آگاهی در جامعه تأکید کرد و گفت: باید مردم را نسبت به مصرف صحیح داروها و خطرات آن‌ها آگاه کنیم. همچنین، نگهداری داروها در مکان‌های ایمن و دور از دسترس کودکان باید مورد توجه قرار گیرد.

فروش بیماری در بوفه مدارس!

مطالعه‌ای جدید ادعا می‌کند کودکانی که بیش از ۶ ساعت در روز می‌نشینند، در سنین جوانی در معرض خطر ابتلا به بیماری کبد چرب شدید و سیروز کبدی قرار دارند. متأسفانه ارمغان زندگی‌های دیجیتالی و کم‌تحرکی‌های مان به پایین آمدن سن کبد چرب و رسیدن آن به کودکان هم منجر شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، مطالعه‌ای جدید ادعا می‌کند کودکانی که بیش از شش ساعت در روز می‌نشینند، در سنین جوانی در معرض خطر ابتلا به بیماری کبد چرب شدید و سیروز کبدی قرار دارند. متأسفانه ارمغان زندگی‌های دیجیتالی و کم‌تحرکی‌هایمان به پایین آمدن سن کبد چرب و رسیدن آن به کودکان هم منجر شده است.

حالا بعلد که باید منتظر هوش‌مصنوعی هم باشیم و همین فعالیت و تحرک نصفه‌نیمه را هم به آنان واگذار کنیم. البته بی‌انصافی است همه موارد را هم بر گردن ابزارهای ارتباطی و دیجیتالی بیندازیم؛ چراکه طبق گفته عبدالرضا انوروزی، رئیس انجمن تغذیه بالینی ایران، هم‌اکنون کشور ما به لحاظ چاقی در دنیا در جایگاه چهل‌ودوم قرار دارد و پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۱۴۱۴ به رتبه نهم برسد. مسأله‌ای که زنگ خطر آن بصدا درآمده و حالا هم دامن کبد کودکان را گرفته است.

متأسفانه چند سالی است که بسیاری از بیماری‌ها از جمله کبد چرب، به‌جای این‌که بگوییم مختص دوران بزرگسالی یا سالخوردگی است باید آن را در سنین پایین‌تر جست‌وجو کنیم. با این حال بسیاری از کودکان در سن مدرسه هستند و در این میان نقش بوفه‌های مدارس در تأمین مواد غذایی مصرفی کودکان هم بی‌تأثیر نیست. کبدی که وظیفه آن کمک به جذب مواد مغذی درون مواد غذایی و نوشیدنی است و مواد مضر را از خون دفع می‌کند و چربی زیاد در آن می‌تواند باعث التهاب و در نتیجه منجر به کبد چرب شود. باین‌حال دکتر ضیاءالدین مظهری، رئیس سابق انجمن تغذیه ایران در گفت‌وگوی خود باجام‌جم بر این باور است که بوفه مدارس مخرب، بوده و باید به‌سمت غذاهای خلاقی و سنتی پیش برود؛ با وجود این مصرف بیش از حد قند افزودنی هم می‌تواند کودکان را در معرض بیماری مزمن کبدی قرار دهد.

از دست دادن فرصت بازسازی بدن

زندگی‌هایی که غرق در کم‌تحرکی‌پشت میزنشینی، پرخوری و چربی‌خوری شده است‌موضوعی تغییر ناپذیر سبک زندگی‌هایمان است. البته امیرباشا طبقیان، دبیر انجمن آندوسکوپی‌های گوارشی ایران با بیان این‌که ۴۵ درصد افراد جامعه به کبد چرب مبتلا هستند، می‌گوید: «اگرچه این بیماری درمان قطعی ندارد، ولی با اصلاح سبک زندگی، کاهش وزن و فعالیت فیزیکی التیام می‌یابد.» اما آمار و افتداد اعلامی به ما این هشدار را می‌دهد که باید کمی با کیمان مهربان‌تر باشیم. با وجود این، دکتر ضیاءالدین مظهری، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی با اشاره به مراجعه متعدد کودکان ۹ ساله دارای کبد چرب گرید ۳ به مراکز درمانی می‌گوید «لازمه حل این مشکل در کودکان، بهبود سبک زندگی و تغذیه‌ای آنان است. کودکانی که دو ساعت پس از غروب، قد می‌کشند و عضله می‌سازند و در این زمان سوءتغذیه و ترمیم سلول‌ها و بافت‌های آسیب‌دیده را دارند اما تا یکی از شب و حتی بعضا تا صبح مشغول بازی‌های رایانه‌ای هستند. فرصت بازسازی بدن را از دست می‌دهند.»

یک‌بوفه مخرب!

محققان دریافتند کودکان در ۲۵ سالگی به‌ازای هر نیم ساعت کم‌تحرکی بیش از شش ساعت در روز، ۱۵ درصد بیشتر احتمال ابتلا به بیماری کبد چرب را دارند و به‌ازای هر نیم ساعت فعالیت سبک بیشتر از سه ساعت در روز، احتمال ابتلا به بیماری شدید کبد چرب ۲۲ درصد کاهش پیدا می‌کند. اما باید نقش بوفه‌های مدارس را نادیده گرفت. دکتر مظهری، رئیس انجمن تغذیه بالینی ایران بوفه مدارس را بسیار مخرب می‌داند و عنوان می‌کند: «قلب، موادی که در آنجا به فروش می‌رسد، مخرب سیستم تغذیه‌ای کودکان است. تغذیه کودکان هم برخلاف بزرگسالان، چندبعدی است و در حالت رشد احتیاج به قرق درشت‌مغذی‌ها، چربی‌ها و قندها دارد.» فروش برخی محصولات بوفه‌های مدارس همچون کیک، چیپس، پفک و سلدوبیچ‌های آماده اقلب غیربهداشتی هستند و باعث عادت دادن آموزان به خوراکی‌های شیرین و نامناسب می‌شود.

پیشنهادی برای بوفه مدارس

طبق گفته بسیاری از متخصصان و پزشکان، کبد چرب یک بیماری خاموش در کودکان است. باین‌حال این متخصص تغذیه دربارین‌باره ما توضیح می‌دهد: «با توجه به این‌که خانواده‌ها فست‌فودها را جایگزین تغذیه سنتی کرده‌اند، کودکان آن حرکت لازم و خواب کافی را ندارند. از طرفی نه غذای درستی مصرف و نه وعده‌های غذایی را رعایت می‌کنند.» اما همین کودکان بخشی از زمان و وقت خود را در مدرسه‌ها می‌گذرانند. بسیاری از خانواده‌ها خوراکی‌های فرزندان‌شان را از همان خانه و به‌صورت سالم و بهداشتی فراهم می‌کنند، اما خیلی از دغدغه آموزان هم از بوفه‌های مدرسه مواد غذایی مورد نیازشان را می‌گیرند. مظهری نیز معتقد است که بوفه مدارس باید دارای غذاهای خلاقی و سنتی همچون عدسی، لوبیاچیتی، حلیم خلاقی، میوه‌جات، سلدوبیچ‌های تخم‌مرغ پخته‌نان و بنیر باشد و همچنین بر آنها نظارت صورت گیرد تا آنچه فروش می‌رود رشد و سلامت جسمی دانش‌آموزان را تأمین کند. وی می‌افزاید: «اگرچه دانش‌آموزان سالم نباشند ذهن و اندیشه‌شان هم گسترش پیدا نمی‌کند. معدل‌هایی هم که در مقاطع تحصیلی مختلف مشاهده می‌شوند شاگرد سوءتغذیه‌های گسترده است. شاید مسئولان درکنار همه جنبه‌های نظارتی در مدارس، باید کمی بیشتر به بوفه‌های مدرسه هم توجه کنند. بوفه‌هایی که نقش مهمی در ارتقای سطح سلامت دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. بوفه‌هایی باید مرکز غذایی سالم برای بچه‌ها باشند تا از بروز بیماری‌هایی مانند کبد چرب در کشور پیشگیری شود.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یك عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است

آلبر کامو

تازه‌های سلامت

رژیم غذایی با پروتئین بالا برای کاهش وزن

داشتن یک رژیم غذایی با پروتئین بالا ممکن است به شما کمک کند گرسنگی خود را مهار کنید و در نتیجه می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب ادی، شما می‌توانید تاثیر این نوع رژیم غذایی را با افزودن مقداری پروتئین اضافی به وعده‌های غذایی خود امتحان کنید. یک هفته به خود فرصت دهید و به تدریج پروتئین را افزایش دهید.

به یاد داشته باشید، کالری‌ها هنوز به حساب می‌آیند.

اگر قصد دارید مقدار زیادی پروتئین به رژیم غذایی خود اضافه کنید یا اگر بیماری کبدی یا کلیوی دارید، لذتا با پزشک خود مشورت کنید.

بهترین منابع پروتئین

منابع پروتئینی غنی از مواد مغذی و چربی اشباع شده و کالری کمتری انتخاب کنید، مانند:

- گوشت های بدون چربی
- غذاهای دریایی
- لوبیا
- سویا
- لبنیات کم چرب
- تخم مرغ
- آجیل و دانه‌ها

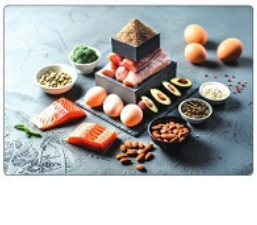
چقدر پروتئین دریافت می‌کنید؟ چند گرم پروتئین در این غذاها وجود دارد:

- ۲/۱ فنجان پنیر خامه‌ای کم چرب: ۱۲.۴ گرم
- ۲/۱ فنجان عدس پخته: ۹ گرم
- ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی به سبک طبیعی (۷ گرم) یا کره بادام (۶.۷ گرم)
- ۲/۱ فنجان لوبیا پخته شده: ۷.۷ گرم
- یک عدد تخم مرغ بزرگ: ۶ گرم

کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها

در حالی که پروتئین را به رژیم غذایی خود اضافه می‌کنید باید کربوهیدراتهای سالم را هم مصرف کنید، مانند:

- میوه‌ها
- سبزیجات
- غلات کامل
- لوبیا و حبوبات (هر دو نیز پروتئین دارند)
- شیر و ماست کم چرب (هر دو پروتئین دارند)

همچنین چربی‌های سالم‌اند:

- آجیل و کره‌های آجیل به سبک طبیعی
- دانه‌ها
- زیتون
- روغن زیتون فوق بکر
- ماهی
- آووکادو