

میوه‌هایی که دشمن افراد مبتلا به بیماری کلیوی هستند



وقتی صحبت از سلامت کلیه‌ها می‌شود، باید دقت کنیم که فرد مبتلا به بیماری کلیوی باید از مصرف میوه‌های پر پتاسیم اجتناب کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیسن نت؛ فکر می‌کنید، چرا بیماران کلیوی باید از غذاها و میان وعده‌های پر پتاسیم اجتناب کنند؟

سطح پتاسیم در بیماری کلیوی به خوبی تنظیم نمی‌شود. خود این بیماری و برخی از داروهای مورد استفاده برای درمان بیماری کلیوی ممکن است باعث تجمع پتاسیم در بدن شوند، بنابراین مصرف پتاسیم باید در رژیم غذایی بیماران کلیوی کاهش یابد.

همان طور که می‌دانید بسیاری از میوه‌ها از جمله خربزه، موز، پرتقال، آلو و گوجه فرنگی سرشار از پتاسیم هستند.

کنسرو میوه‌ها، آب میوه‌های بسته بندی شده و چای سرد در افراد مبتلا به بیماری کلیوی مضر است.

سیب، انگور و توت فرنگی از میوه‌های کم پتاسیم هستند که گزینه‌های سالمی محسوب می‌شوند.

موز سرشار از پتاسیم است و هر موز متوسط □□ حدود ۴۲۲ میلی گرم پتاسیم دارد.

در نتیجه اگر این میوه یک میان وعده اصلی روزانه برای افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی باشد، حفظ مصرف روزانه پتاسیم کمتر از ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ میلی گرم ممکن است دشوار باشد.

پرتقال

اگرچه پرتقال و آب پرتقال مملو از آنتی اکسیدان هستند، اما سرشار از پتاسیم نیز هستند. پرتقال و آب پرتقال به دلیل سطح پتاسیم بالایشان باید در رژیم غذایی بیماران کلیوی محدود یا کلاً پرهیز شوند، اگرچه آنها بیشتر به دلیل محتوای ویتامین C خود شناخته میشوند، اما برای بیماران کلیوی دردسر و آسیب به همراه دارد.

آووکادو

آووکادو سرشار از پتاسیم است. یک آووکادو با وزن حدود ۲۰۰ گرم حاوی ۹۷۵ میلی گرم پتاسیم است که تقریباً نیمی از مقدار توصیه شده روزانه برای افراد مبتلا به بیماری کلیوی است.

کیوی

کیوی حاوی مقدار زیادی اگزالات است، بنابراین افرادی که سنگ کلیه دارند باید از خوردن آن اجتناب کنند.

علاوه بر این، کیوی سرشار از پتاسیم است و ممکن است برای افراد مبتلا به مشکلات کلیوی مشکل‌ساز باشد.

میزان مصرف یا اجتناب کلی از این میان وعده‌ها بستگی به وضعیت، شرایط و شدت بیماری دارد و در تنظیم میزان‌شان راهنمایی یک متخصص مناسب خواهد بود.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیسن نت

وقتی نیترات آب باعث آسیب به کلیه می‌شود



پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی مشهد با انجام یک مطالعه بر روی موش‌های صحرایی عنوان کردند که بیشتر از ۵۰ میلی‌گرم نیترات در آب آشامیدنی می‌تواند باعث آسیب در بافت کلیه شود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، نفوذ فاضلاب به سفره‌های آب زیرزمینی، می‌تواند باعث افزایش زیاد میزان ترکیبات سمی و مضر نیترات و نیتريت در آب شود. یکی از پیامدهای ورود مواد سمی به بدن موجودات، ایجاد رادیکال‌های آزاد است. رادیکال‌های آزاد می‌توانند آسیب‌هایی را در بافت‌های مختلف ایجاد کنند. بنابراین کنترل سطح میزان این مواد در آب آشامیدنی و سایر موادی که به صورت مواد غذایی وارد بدن می‌شود اهمیت بالایی دارد.

برهمن اساس پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی مشهد با انجام یک مطالعه اثرات نیترات و نیتريت آب آشامیدنی را در بافت کلیه موش‌های آزمایشگاهی بررسی کردند.

نتایج این پژوهش نشان داد نیترات آب آشامیدنی تا میزان ۵۰ میلی گرم در لیتر احتمالاً تأثیر مخربی ندارد؛ اما با افزایش آن، احتمالاً بر فعال کردن شاخص‌های استرس اکسیداتیو اثر گذاشته و می‌تواند باعث اختلال در عملکرد کلیه شود.

به نظر می‌رسد که نیتريت حاصل از احیای نیترات معدنی و آلی پس از ورود به سیستم گردش خون، آهن هموگلوبین را اکسید کرده و از ظرفیت II به ظرفیت III تبدیل می‌کند در نتیجه هموگلوبین به متهموگلوبین (Methemoglobin) تبدیل می‌شود که ظرفیت اکسیژن‌رسانی بسیار کمتری از هموگلوبین دارد. در نتیجه به بافت‌ها اکسیژن کافی نمی‌رسد و بعد از مدتی باعث تیرگی رنگ پوست (در ناحیه دور چشم و دهان) می‌شود و از این رو به آن سندرم BlueBaby می‌گویند.

این عارضه اولین نشانه مسمومیت با نیترات است و نوزادان زیر شش ماه آسیب‌پذیرترین گروه سنی در این مورد هستند، زیرا نوزادان بر خلاف بزرگسالان علاوه بر PH بالای معده و زیادی باکتری‌های طبیعی احیاء کننده نیترات، فاقد آنزیم برگشت‌دهنده متهموگلوبین به هموگلوبین هستند. از دیگر علائم افزایش مت هموگلوبین می‌توان به سردرد، خواب‌آلودگی و اشکال در تنفس اشاره کرد.

نتایج این پروژه تحقیقاتی با عنوان «مطالعه اثرات نیترات و نیتريت آب آشامیدنی بر بیان لامينین و فیبرونکتین پارانشیم کلیوی در رت» در پایگاه نتایج پژوهش‌های سلامت کشور منتشر شده و مهدی جلالی، محمدرضا نیکروش و محمود مقدم درافشانی؛ پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی مشهد در انجام آن مشارکت داشتند.

سرویس خبری: صنعت غذا

منبع: پایگاه نتایج پژوهش‌های سلامت کشور

بر اساس نتایج مطالعات اعلام شد: تاثیر رژیم غذایی بر بروز بیماری‌های مزمن کلیوی



نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد خطر بروز بیماری کلیه در افرادی که سهم بیشتری از رژیم غذایی شان از چربی‌های حیوانی، گوشت‌های پرچرب و روغن‌ها تشکیل شده باشد، بیشتر از بقیه افراد است.

به گزارش ایسنا، بیماری‌های مزمن کلیه از آن دسته بیماری‌هایی هستند که نه تنها هزینه‌های هنگفت، بلکه ناتوانی‌های شدید برای افراد ایجاد می‌کنند، تا حدی که می‌توانند حتی روی عملکرد کلی خانواده نیز تاثیرگذار باشند. این بیماری‌ها که عوامل مختلفی از جمله چاقی، دیابت، پرفشاری خون و تغذیه در علت شناسی رخداد آنها دارای نقش هستند، در تمام جوامع با افزایش شیوع مواجه هستند.

مرکز تحقیقات تغذیه پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم با استفاده از اطلاعات جمع آوری شده از مطالعه قند و لیپید تهران اقدام به انجام مطالعاتی در خصوص تاثیر مصرف برخی از مواد غذایی در بروز این بیماری کرده است.

دکتر پروین میرمیران، مجری اصلی این طرح در توضیح اقدام انجام شده گفت: واکنش غیرآنزیمی قندها با پروتئین‌ها موسوم به گلیکاسیون در همه غذاها موجود است اما در گوشت، پنیرها و چربی‌های جانوری بسیار بیشتر از دیگر غذاهاست.

وی افزود: محصولات نهایی این واکنش منجر به دیابت و همچنین آسیب‌های رگ‌های ریز و درشت در بدن می‌شوند. در مطالعه حاضر که با استفاده از اطلاعات نزدیک به ۱۷۰۰ نفر انجام پذیرفته، نشان داده شد که هر چه قدر دریافت کالری از چربی‌ها افزایش یابد، میزان

محصولات نهایی گلیکاسیون تولید شده در بدن نیز بیشتر می شود و برهمین اساس خطر بروز بیماری کلیه در افرادی که سهم بیشتری از رژیم غذایی شان از چربی های حیوانی، گوشت های پر چرب و روغن ها تشکیل شده باشد، بیشتر خواهد بود.

میرمیران در ادامه با اشاره به مطالعه دیگر انجام شده در این مرکز تحقیقات بر روی نزدیک به پنجهزار نفر در ارتباط با مصرف گوشت قرمز و بروز بیماری های مزمن کلیوی گفت: گوشت قرمز یکی از منابع غنی از پروتئین و ریزمغذی های ضروری مانند آهن، روی، سلنیوم، ویتامین B۱۲، اسید فولیک و... است. با توجه به اینکه برخی از این ریز مغذی ها در منابع گیاهی وجود ندارند و یا زیست دسترسی بسیار کمی دارند بر اهمیت مصرف گوشت قرمز می افزایند.

وی ادامه داد: هم چنین برخی از مطالعات از فواید مصرف گوشت قرمز به عنوان منبع غنی از پروتئین و کم کربوهیدرات در عدم پیشرفت دیابت و سرطان گزارش داده اند ولی در عین حال، این مطالعه نشان داده پس از ۶ سال پیگیری افرادی که بیشترین مصرف گوشت قرمز را داشتند در مقایسه با افرادی که کمترین مصرف را داشتند، به میزان بیش از ۷۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیوی قرار دارند. این درصد در افزایش مصرف گوشت های فراوری شده نظیر سوسیس و کالباس می تواند تا ۹۹ درصد افزایش یابد.

این استاد دانشگاه در پایان بیان کرد: این یافته ها زنگ هشدار است برای همه تا در رژیم غذایی و سبد مصرفی خود بازنگری و در صورت لزوم تجدید نظر کنند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

یک متخصص تغذیه مطرح کرد؛ توصیه های روزه داری به

بیماران خاص/قهوه و چای را حذف کنید



عضو دفتر بهبود سلامت جامعه در توصیه به روزه داران مبتلا به بیماری های کلیوی، گفت: این افراد باید به مقدار زیادی از سبزیجات و میوه های پر آب از جمله هندوانه مصرف کنند.

پریسا ترابی، در گفتگو با خبرنگار مهر، در خصوص تغذیه سالم در ایام ماه مبارک رمضان، افزود: روزه داران باید در این ایام نسبت به وجود تنوع و تعادل در برنامه غذایی خود دقت کنند و از گروه میوه ها، سبزیجات، لبنیات و در کنار آن غلات، گوشت و تخم مرغ استفاده کنند.

وی ادامه داد: توصیه میشود مصرف برخی مواد غذایی به ویژه در سحر محدود شود و غذاهای چرب، سرخ کرده و شور که موجب تشنگی میشوند، استفاده نشود. به علاوه مصرف نوشابه های گازدار که سبب سوء هاضمه و کاهش اشتها میشوند نیز در افطار و سحر به هیچ وجه توصیه نمیشود.

ترابی در توصیه به بیماران خاص نیز عنوان کرد: تمامی افرادی که دارای بیماری های خاص از جمله بیماری های قلبی، کلیوی، قند و فشار خون هستند ابتدا باید با نظر پزشک روز بگیرند و در صورت موافقت

پزشک ابتدا باید ساعات مصرف داروهای خود را تنظیم کنند.

وی افزود: برخی بیماری‌ها مانند بیماری‌های کلیوی نیاز به مصرف زیاد دارند و به دلیل طولانی بودن ساعات روز به گرمای هوا این افراد حتماً باید با نظر پزشک روزه بگیرند.

ترابی تاکید کرد: افرادی که مبتلا به سنگ کلیه، نارسایی یا هر نوع بیماری کلیوی هستند، در صورت روزه داری باید نسبت به مصرف مایعات، میوه و سبزی‌های پر آب همچون هندوانه توجه زیادی داشته و در فاصله افطار تا سحر به مقدار زیاد از این مواد استفاده کنند.

عضو دفتر بهبود سلامت جامعه با بیان اینکه به طور کلی یک فرد بزرگسال نیاز به ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز دارد، اظهار داشت: این آب می‌توانند از آب خورشت، عرقیات، شربت‌ها، میوه‌ها و سبزی‌ها تأمین شود و در ایام ماه مبارک رمضان نیز روزه داران به منظور پیشگیری از کاهش آب بدن باید نسبت به مصرف تمامی این مواد توجه کنند.

ترابی توصیه کرد: مصرف برخی نوشیدنی‌ها از جمله قهوه و چای چه در حالت عادی و چه در ایام ماه مبارک رمضان توصیه نمی‌شود زیرا این نوشیدنی‌ها به دلیل ادرارآور بودن موجب دفع آب از بدن می‌شوند.

**پنیر کم نمک و پروبیوتیک هراز
محصول جدیدی از شرکت دوشه آمل
+ خواص این محصول**



شرکت دوشه آمل خط تولید پنیر کم نمک و پروبیوتیک را راه اندازی کرد.

به گزارش آگرو فود نیوز ، شرکت دوشه آمل با توجه به رسالت خود مبنی بر تولید محصولات غذایی سالم اقدام به تولید پنیر کم نمک کرد ، پنیر فتا یکی از قدیمی ترین فرآورده های لبنی دنیا با غنای بالاست که نخستین بار یونانیان باستان از آن استفاده می نمودند. با توجه به اینکه امروزه عمده پنیرهای عرضه شده در بازار حاوی درصد بالایی از نمک و چربی میباشد، شرکت فرآورده های لبنی دوشه آمل (هراز) با هدف افزایش سلامتی مصرف کنندگان برای نخستین بار در ایران اقدام به تولید پنیر فتا کم چرب و کم نمک با همان ویژگی های عطر و طعم پنیر فتا، البته غنی شده با باکتری های مفید پروبیوتیک و فیبر نموده که این محصول را به شیوه ای نوآورانه تبدیل به یک غذای سالم و خاص و فراسودمند نموده است.

دریافت کالری کمتر با محدود بودن میزان چربی به کار رفته به همراه فیبر بالای پنیر فتا کم چرب و کم نمک حتی برای افراد با رژیم غذایی خاص با محدودیت مصرف نمک و چربی، در واقع یک انتخاب درست از محصولی سلامتی بخش با کمک به حفظ تناسب اندام میباشد.

خواص سودمند پروبیوتیک ها :

- بهبود سلامتی
- افزایش ارزش غذایی

- کاهش کلسترول خون
- بهبود هضم لاکتوز در روده
- بهبود عملکرد دستگاه گوارشی
- تقویت سیستم دفاعی و ایمنی بدن
- جلوگیری و کاهش عفونت های روده ای
- ساخت برخی ویتامین های (B و K) و اسیدهای آمینه

ارزش غذایی پنیر فتا کم چرب کم نمک هزار در هر ۱۰۰ گرم	
۶/۱۴۴	انرژی (کیلو کالری)
کمتر از ۸	چربی (گرم)
۶/۶	کربوهیدرات (گرم)
۱۲	پروتئین (گرم)
کمتر از ۱	نمک (گرم)