مکمل های اُمگا ۳ در پیشگیری از بیماری های خود ایمنی موثرترند



بیماری های خودایمنی شامل آرتریت روماتوئید، پسوریازیس، لوپوس و بیماری التهابی روده هستند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از مدیکال نیوز تودی، مکمل‌هایی که در تنظیم التهاب و درد مزمن موثرند و می‌توانند اثرات بیماری‌های خودایمنی را از بین ببرند در پیشگیری از این بیماری‌ها مؤثر بوده‌اند.

محققان به طور خاص به دنبال بررسی دو مکمل هستند؛ ویتامین D و اسیدهای چرب اُمگا ۳.

مطالعه اخیر روی بیش از ۲۰۰۰۰ شرکت‌کننده نشان داد که پس از گذشت دو سال از مصرف آزمایشی پنج ساله، مزایای ویتامین D در پیشگیری از بیماری‌های خودایمنی کاهش یافت، در حالی که تأثیر اسیدهای چرب امگا ۳ هنوز قوی بود.

در این مطالعه ۲۱۵۹۲ شرکت‌کننده در آزمایشات VITAL که برای تعیین اثرات ویتامین D و مکمل‌های امگا ۳ بر سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی انجام شد، حضور داشتند. پس از قطع مکمل‌ها، دو سال دیگر

شرکت کنندگان پیگیری شدند.

در میان جمعیت شرکت‌کنندگان، که مردان بالای ۵۰ سال و زنان بالای ۵۵ سال بودند، نویسندگان مطالعه ۲۳۶ مورد جدید بیماری خودایمنی تأیید شده از زمان انتشار نتایج کارآزمایی اولیه، ۶۵ مورد احتمالی در ۵.۳ سال کارآزمایی تصادفی و ۴۲ مورد جدید در مرحله پیگیری ۲ ساله تشخیص دادند.

پس از دوره مشاهده دو ساله، ۲۵۵ نفر که به طور تصادفی ویتامین D دریافت کرده بودند، یک بیماری خودایمنی تأیید شده جدید داشتند، در مقایسه با ۲۵۹ نفر که دارونما دریافت کرده بودند.

۲۳۴ مورد تأیید شده بیماری خودایمنی در بین افرادی که مکمل‌های امگا ۳ دریافت کردند، در مقایسه با ۲۸۰ مورد در میان افرادی که دارونما دریافت کردند وجود داشت.

نویسندگان این مطالعه نوشتند: «دو سال پس از پایان کارآزمایی، اثرات محافظتی ویتامین D ۲۰۰۰ واحد بین‌المللی در روز از بین رفت، اما ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز اسیدهای چرب امگا ۳ اثر پایداری در کاهش بروز بیماری‌های خودایمنی داشتند.»

بیماری‌های خودایمنی، بیماری‌هایی هستند که با حمله سیستم ایمنی به بافت‌های سالم مشخص می‌شوند. آنها شامل بیماری‌های مانند پسوریازیس، آرتریت پسوریاتیک، آرتریت روماتوئید، لوپوس، تیروئیدیت هاشیموتو، بیماری گریو، بیماری التهابی روده، بیماری سلیاک و دیابت نوع ۱ هستند.

درمان این بیماری‌ها می‌تواند پرهزینه و طولانی‌مدت باشد، و اثرات ویتامین D و مکمل‌های امگا ۳ مدت‌هاست که برای از بین بردن بیماری‌های خودایمنی مفید شناخته شده‌اند.

طبق مطالعه اخیر، ویتامین D قادر به تنظیم ژن‌های دخیل در التهاب است و بدن نمی‌تواند اسیدهای چرب ضروری n-۳ ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) را که در مکمل‌های روغن ماهی یافت می‌شود، بسازد.

کارآزمایی‌های دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰، اثربخشی مکمل‌های روغن ماهی را در برابر التهاب و درد مرتبط با بیماری‌های خودایمنی نشان داده‌اند.

ویتامین D به دلیل خواص آنتی اکسیدانی و توانایی آن در تنظیم انواع عملکردهای ایمنی مانند تنظیم سلول‌های B و T، توانایی کاهش التهاب را دارد و در حفظ یکپارچگی پوشش روده نقش دارد. سلامت روده ما در مدیریت علائم بیماران خودایمنی نیز حیاتی است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیکال نیوز تودی

دو راهکار برای جبران کمبود ویتامین D ایرانی ها/ غنی سازی نان



رییس سازمان غذا و دارو، از اجرای برنامه غنی سازی نان با ویتامین D در کشور خبر داد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از مهر، سیدحیدر محمدی گفت: عوامل مختلفی برای ارتقای ارزش غذایی و سلامت تغذیه مردم وجود دارد که یکی از آنها غنی سازی مواد غذایی

با ویتامین‌های ضروری مورد نیاز جامعه جهت رفع کمبود این مواد در بدن است.

وی افزود: تحقیقات زیادی برای احصای شاخص‌های ضروری تغذیه‌ای انجام شده و یکی از مواردی که مطالعات طی سال‌های اخیر نشان داده کمبود ویتامین D، آهن و اسید فولیک در مردم بوده است.

محمدی با عنوان این مطلب که تولید آرد کامل برای جبران کمبود ریزمغذی‌ها آغاز شده است، گفت: این آرد برای تولید و پخت نان کامل به نانوایی‌ها عرضه خواهد شد.

وی خاطرنشان کرد: کمبود ویتامین D یکی از مشکلات سلامت جامعه است که پس از بررسی مسیرهای مختلف برای جبران آن، دو راهکار مطرح شد که ارائه مکمل‌های تغذیه‌ای به مردم و غنی‌سازی نان با ویتامین D بود. بنابراین، با توجه به اینکه امکان رساندن این ویتامین به گستره بیشتری از جمعیت از طریق نان به عنوان قوت غالب عملیاتی بود، غنی شدن نان با ویتامین D از طریق غنی‌سازی آرد در دستور کار قرار گرفته است.

به گفته محمدی، تولید آرد غنی شده با ویتامین D به صورت پایلوت در یکی از استان‌ها با هدف جبران کمبود ویتامین D در مردم اجرا و پس از تکمیل مسیر پایلوت به صورت سراسری در کشور اجرا خواهد شد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مهر

ویتامین D برای سلامت قلب افراد مسن مفید است



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مکمل‌های ویتامین D ممکن است خطر حمله قلبی و سایر بیماری‌های قلبی را برای افراد بالای ۶۰ سال کاهش دهد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از مدیسن نت، «راشل نیل»، محقق ارشد از مؤسسه تحقیقات پزشکی QIMR استرالیا، می‌گوید: نتایج ما نشان می‌دهد که تحقیق بیشتر در مورد فواید احتمالی ویتامین D در حوادث قلبی عروقی، به‌ویژه در افرادی که در معرض خطر بالاتر ابتلاء به این رویداد هستند، ممکن است ضروری باشد.

نیل در ادامه افزود: شواهد مفید برای افرادی که از استاتین های کاهش دهنده کلسترول یا سایر داروهای قلبی استفاده می‌کنند، قوی‌تر بود.

او گفت: این کارآزمایی، شواهدی از سودمندی برای افرادی که داروهایی برای درمان بیماری‌های قلبی عروقی یا کلسترول بالا مصرف می‌کردند نشان داد و ویتامین D میزان حمله قلبی را کاهش داد.

وی افزود: با این حال، یافته‌ها قطعی نیستند. به طور کلی، ما هیچ اثر آماری قابل توجهی از ویتامین D بر روی حوادث قلبی عروقی مهم مانند سکته مغزی، انفارکتوس میوکارد [حمله قلبی]، یا درمان عروق مسدود شده در قلب پیدا نکردیم.

نیل گفت: مصرف دوز متوسط ویتامین D بعید است که مضر باشد. افرادی که در معرض خطر حوادث قلبی عروقی هستند ممکن است بخواهند ویتامین

D مصرف کنند، حتی اگر کمبود ویتامین D نداشته باشند، اما باید حتماً با مشورت پزشک شأن این کار را انجام دهند.

برای این مطالعه، محققان به‌طور تصادفی به بیش از ۲۱۰۰۰ مرد و زن ۶۰ تا ۸۴ ساله ۶۰۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D یا دارونما به مدت پنج سال دادند.

محققان دریافتند که میزان حوادث قلبی عروقی عمده در میان افرادی که ویتامین D مصرف می‌کردند، ۹ درصد کمتر از افرادی است که دارونما مصرف می‌کردند.

در میان افرادی که ویتامین D مصرف می‌کردند، میزان حملات قلبی ۱۹ درصد کمتر بود. با این حال، هیچ تفاوتی در میزان سکته مغزی در دو گروه مشاهده شد.

محققان خاطرنشان کردند که اثر ویتامین D در میان افرادی که از استاتین ها یا سایر داروهای قلبی عروقی استفاده می‌کردند قوی‌تر به نظر می‌رسید، اما این یافته از نظر آماری معنی دار نبود.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیسن نت

پژوهش/غنی‌سازی فرآورده‌های آردی





پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی"اگروفودنیوز"،این مقاله و پژوهش توسط مهندس زهرا مروی، کارشناس پژوهش های نظری گروه صنعتی آناتا در ماهنامه صنعت غذا منتشر شده است.

مقدمه و تاریخچه

یکی از بهترین راه‌های دریافت موادمغذی ضروری با کمترین عوارض جانبی و به صورت گسترده در سطح جامعه، غنی‌سازی موادغذایی است. غنی‌سازی، افزودن یک ماده مغذی به یک ماده غذایی است که می‌تواند به طور طبیعی در آن وجود داشته باشد و یا فاقد آن باشد و باعث بهبود کیفیت کلی تغذیه‌ای آن ماده‌غذایی شود. اگرچه تولید غذا در جهان به حد کافی است، اما بخش قابل توجهی از جمعیت جهان دچار کمبود ریزمغذی‌هایی مانند کلسیم، روی، آهن و ویتامین‌ها هستند. در حال حاضر در جهان یکی از استراتژی‌های اساسی موثر و ارزان برای مهار و پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها، غنی‌سازی موادغذایی است.

ریزمغذی‌های ضروری

به ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای حفظ سلامت در قالب یک تغذیه مفید ریزمغذی می‌گویند. ویتامین‌ها مواد مغذی ارگانیکی هستند که اغلب درون بدن ساخته نمی‌شوند یا مقداری از آن‌ها که ساخته می‌شود بسیار ناچیز است؛ بنابراین منبع تامین آنها، خوراکی‌ها و موادغذایی می‌باشد. این ویتامین‌ها شامل ویتامینA ، ویتامین B_1، ویتامینB_2، ویتامینB_6 ، ویتامین C، ویتامینE ، ویتامین K، بیوتین،

فولیک‌اسید، نیاسین و پانتوتنیک‌اسید می‌باشد. مواد مغذی غیر ارگانیکی نیز وجود دارند که نقش کلیدی در سلامت و تندرستی بازی می‌کنند که شامل مواد معدنی هستند. به این مواد عناصر کم مقدار گفته می‌شود که از آن جمله می‌توان به مس، ید، آهن، منگنز، سلنیوم و روی همین‌طور عناصر پر مصرف مانند کلسیم، منیزیوم، پتاسیم و سدیم اشاره نمود.

فیبرهای رژیمی

در سال‌های اخیر استفاده از فیبرهای رژیمی منابع مختلف در محصولات غذایی به دلیل اثرات مفید آن بر سلامتی افراد افزایش یافته است. فیبرهای رژیمی ترکیبات غیر قابل هضم (مقاوم به هضم / هیدرولیز) توسط آنزیم‌های گوارشی انسان و تشکیل دهنده دیواره سلولی گیاهان هستند و از پلی‌ساکاریدهایی نظیر سلولز، همی سلولز و … تشکیل شده اند که دریافت آنها خطر بروز بیماریهای قلبی، عروقی و بیماری‌های گوارشی و سرطان کلون را کاهش می‌دهد.

غنی سازی فراورده‌های آردی

محصولات آردی و نان، مواد غذایی مناسبی برای غنی سازی هستند. با توجه به اینکه در کشور ایران نزدیک به ۶۵% جامعه دچار کمبود مواد مغذی هستند؛ کارخانجات صنایع غذایی تا حدودی با افزودن ریزمغذی‌ها به محصولات خود، باعث پیشرفت چشمگیری در ارتقاء سلامت مردم شده‌اند. طی سال‌های اخیر حضور فیبرها در رژیم غذایی و غنی‌سازی بیسکویت با فیبر اهمیت زیادی پیدا کرده است که دلیل این امر علاوه بر نقش فیبرها در رژیم غذایی، نقش بازدارندگی آنها در بروز سرطان روده بزرگ و نیز ناراحتی‌های قلبی می باشد. بیسکویت‌هایی که حاوی آرد کامل هستند، از محبوبیت زیادی برخوردارند. فیبرها به عنوان یک پر کننده از توسعه شبکه گلوتن در خمیر عمل آمده جلوگیری می‌کنند، بنابراین تولید بیسکویت یا کراکر از آرد حاوی فیبر به نسبت آرد سفید خالص و یا بدون فیبر با ساختار بافت یکسان بسیار اهمیت دارد. در حال حاضر از فیبرهای بر پایه کربوهیدرات به عنوان جایگزین چربی در فرمولاسیون کیک و کلوچه استفاده می‌شود که نتایج تحقیقات حاکی از آن است که حضور فیبرها در فرمولاسیون نان، کیک و کلوچه موجب بروز خواص فراسودمند می‌شوند. امروزه استفاده از فیبرهای گیاهی نظیر فیبر حاصل از چغندرقند، فیبر جو و سبوس برنج در فرمول موادغذایی مختلف از جمله فرآورده‌های آردی به خصوص کیک اسفنجی بیشترین کاربرد را دارد. افزودن انواع فیبر تا میزان مشخص

و با اندازه متوسط باعث بهبود کیفیت کیک می‌شود؛ زیرا استفاده از مقادیر مناسب فیبر به خصوصیات نگهداری آب و بافت کیک کمک می‌کند.

با توجه به افزایش سطح آگاهی عموم جامعه، اهمیت دریافت میزان کافی ویتامین D و کلسیم بر کسی پوشیده نیست. دریافت میزان کافی ویتامین D از بیماری‌های خود ایمنی جلوگیری می کند. با توجه به تاثیر ویتامین D بر جذب کلسیم، کیک‌های غنی شده که مورد تایید سازمان غذا و داروی ایران نیز می باشد، می‌تواند به عنوان مکمل ایده آل جهت تامین سلامتی مردم پیشنهاد می شود. غنی سازی بیسکویت امروزه بسیار متداول شده است. معمولاً غنی سازی بیسکویت با ویتامین، فیبر و پروتئین انجام می شود. افزودن پروتئین در بیسکویت های غنی شده (استفاده ار آرد ترکیبی، کنسانتره و ایزوله پروتئین و پروتئین های هیدرولیز شده)، رفتار خمیر و محصول نهایی را تحت تاثیر قرار می‌دهند و به طورکلی به دلیل رقیق شدن پروتئین -های گلوتن و نشاسته، منجر به تضعیف خمیر و تغییر ویسکوزیته آن می شود. غنی سازی بیسکویت با ویتامین‌هایC ، A، B_2 ، B_6 ، B_{12}و آهن یکی از روش‌های جدید بسیاری از کارخانجات صنایع غذایی می‌باشد که پیشرفت چشمگیری در این زمینه داشته‌اند؛ چرا که رایج ترین حامل برای غنی سازی آهن، مواد غذایی بر پایه غلات (مثل غلات صبحانه، کیک، کلوچه و بیسکویت و…) می باشد. لازم به ذکر است حبوبات و پروتئین‌های آب پنیر، به دلیل کیفیت پروتئین های خود و مواد تغذیه ای و درخواست‌های تکنولوژیکی می‌توانند منبعی از پروتئین ها برای غنی سازی بیسکویت باشند.

در این راستا گروه صنعتی نجاتی- اناتا با سابقه ی بیش از ۸۰ سال در تولید انواع بیسکویت‌های سبوس‌دار گندم و جو (غنی از فیبرهای رژیمی) گام بزرگی در بهبود سلامت مصرف کنندگان ایرانی داشته است.

علائمی که نشانه کمبود ویتامین

D است



دردهای ضربان‌دار در پشت یا زانو ممکن است نشانه کمبود ویتامین D باشد. این درد می‌تواند مانند دردی نافذ در عمق بدن احساس شود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از هلث؛ استخوان درد با کمبود ویتامین D مرتبط است، زیرا این ویتامین برای سلامت استخوان حیاتی است.

بدن برای تنظیم سطح کلسیم و فسفات به ویتامین D نیاز دارد؛ به همین دلیل دریافت آن برای بدن ضروری محسوب می‌شود. یک مکمل ویتامین ۱۰ میکروگرمی معمول در طول ماه‌های زمستان برای تکمیل رژیم غذایی کافی است.

کمبود ویتامین D می‌تواند برای سلامت کلی بدن نیز مضر باشد. کمبود این ویتامین با بیماری ام‌اس، فشار خون بالا و دیابت نیز مرتبط است.

سایر علائم احتمالی کمبود ویتامین D شامل افسردگی، احساس خواب‌آلودگی و کمبود انرژی است.

از دیگر بیماری‌های مرتبط با کمبود ویتامین D می‌توان به بیماری‌های قلبی‌عروقی، دیابت و سرطان اشاره کرد.

برخی مطالعات تخمین می‌زند تا ۷۰ درصد افراد ممکن است کمبود

ویتامین D داشته باشند.

اکثر ویتامین D بدن در پاسخ به نور خورشید روی پوست تولید می‌شود. به همین دلیل است که معمولا در طول ماه‌های زمستان در عرض‌های جغرافیایی شمالی میزان این ویتامین در بدن افراد کمتر می‌شود.

پیاده‌روی ۲۰ دقیقه‌ای به مدت چند بار در هفته می‌تواند برای بدن کافی باشد تا مقادیر مورد نیاز ویتامین D را تولید کند.

برخی از بهترین منابع غذایی ویتامین D شامل تخم مرغ، ماهی‌های روغنی و قارچ است.

نتایج مطالعه‌ای روی زنان یائسه سطوح بسیار بالایی از کمبود ویتامین D را نشان داد.

محققان توصیه می‌کنند سبک زندگی سالم باید شامل قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت ۱۵ دقیقه، سه تا چهار بار در هفته باشد، زیرا ۹۰ درصد ویتامین D در تماس پوست با نور خورشید سنتز می‌شود.

محقق ارشد این تحقیق گفت: بسیاری از مشکلات سلامتی را می‌توان با کمبود ویتامین D مرتبط دانست.

ما معتقدیم که بسیاری از بیماری‌ها می‌توانند با کمبود مزمن ویتامین D تشدید شود.

متخصصان مراقبت‌های بهداشتی باید بدانند که این کمبود یک مشکل رایج است که بخش بزرگی از جمعیت را تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ حتی کسانی که در مکان‌های آفتابی زندگی می‌کنند.

ویتامین D از تراکم مواد معدنی استخوان‌ها حمایت و به عملکرد عصبی عضلانی کمک می‌کند. همچنین خطر شکستگی استخوان را کاهش می‌دهد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: هلث

پژوهشگران بررسی کردند؛ امکان غنی‌سازی پاستیل با کلسیم و ویتامین D



پژوهشگران صنایع غذایی با انجام یک مطالعه عنوان کردند که می‌توان پاستیل را با کلسیم و ویتامین D غنی‌سازی کرد، به صورتی که ویژگی‌های حسی آن مانند طعم، رنگ و … تغییری نکند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، از نشریه پژوهش‌های صنایع غذایی؛ در سال‌های اخیر دریافت کافی ویتامین D به مسئله‌ای مهم و اساسی تبدیل شده است. چرا که این ویتامین نقش مهمی در جذب کلسیم و فسفر و انتقال آن‌ها به استخوان‌ها دارد. همچنین بررسی‌ها حاکی از نقش ویتامین D در سایر بیماری‌ها است.

با توجه به این‌که تامین میزان مورد نیاز این ویتامین، به سادگی امکان‌پذیر نیست، در سال‌های اخیر، تولید محصولات غذایی غنی‌شده با ویتامین D، مورد توجه قرار گرفته است.

بر همین اساس پژوهشگران صنایع غذایی با انجام یک مطالعه امکان غنی‌سازی پاستیل با کلسیم و ویتامین D را مورد بررسی قرار دادند.

برای انجام این مطالعه ویتامین D به صورت پودری و همچنین کربنات کلسیم، با غلظت‌های مختلف به فرمولاسیون پاستیل اضافه شدند و

ویژگی‌های حسی آن از نظر رنگ، طعم، بافت و پذیرش کلی و همچنین ویژگی‌های بافتی پاستیل‌ها از نظر سختی، پیوستگی و قابلیت جویدن در طی ۶۰ روز نگهداری، مورد ارزیابی قرار گرفت.

بررسی‌های این مطالعه نشان داد که استفاده از غلظت‌های مختلف کلسیم اثر معناداری بر افزایش خواص شیمیایی، خواص بافتی و کاهش ویژگی‌های حسی رنگ و طعم پاستیل داشت.

همچنین استفاده از غلظت‌های مختلف ویتامین D اثر معنی‌داری درخواص شیمیایی، خواص بافتی، ویژگی‌های حسی و … در مقایسه با نمونه شاهد نداشت.

پژوهشگران این مطالعه بر اساس بررسی‌های این مطالعه می‌گویند: پاستیل‌های غنی‌شده با کلسیم و ویتامین D اختلاف معنی‌داری با نمونه شاهد نداشتند و دوره نگهداری از آن‌ها نیز کاهش نشان نداد.

این محققان معتقدند که می‌توان پاستیل را توسط کلسیم و ویتامین D غنی کرد و از خواص سلامت‌بخش آن استفاده کرد، بدون این‌که اثر نامطلوبی بر خواص حسی محصول داشته باشد.

در انجام این مطالعه شیما رهبری نژاد، شیلا برنجی و لیلا ناطقی؛ پژوهشگران گروه صنایع غذایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین-پیشوا، با یکدیگر مشارکت داشتند.

یافته‌های این مطالعه زمستان سال جاری، به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی امکان غنی‌سازی پاستیل با کلسیم و ویتامین D۳» در نشریه پژوهش‌های صنایع غذایی منتشر شده است.

سرویس خبری: صنعت غذا

منبع: نشریه پژوهش‌های صنایع غذایی

تغذیه سالم در فصل پائیز با رعایت چند نکته



یک متخصص تغذیه گفت: با ورود به فصل پائیز و ایجاد هوای سرد زمینه برای ابتلا به بعضی از بیماری های عفونی خصوصا عفونت تنفسی مهیاست و بنابراین مصرف ریزمغذی ها نباید فراموش شود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از مهر، شهاب اولیایی در خصوص رعایت تغذیه سالم و تقویت سیستم ایمنی گفت: با توجه به تغییرات فصل و در واقع ایجاد هوای سرد و پیدایش زمینه ابتلاء به بعضی از بیماری‌های عفونی خصوصاً عفونت‌های تنفسی توصیه‌ها در این فصل بیشتر در این زمینه خواهد بود و متمرکز بر مصرف مواد غذایی است که می‌تواند سبب تقویت سیستم ایمنی شود و از بدن در برابر عفونت‌های مختلف حمایت کند.

این متخصص تغذیه افزود: قبل از بیان هر نکته‌ای باید گفت یکی از مهمترین توصیه‌ها نوشیدن آب است؛ آب برای سلامت عمومی بدن، تقویت سیستم ایمنی، کارکرد اندام‌هایی مانند کلیه و تنظیم دمای بدن حائز اهمیت است چراکه بدنی که هیدراته باشد اگر دچار بیماری‌های عفونی و تنفسی مثل کرونا شود با توجه به تب و تعریق نیاز به آب بیشتری پیدا می‌کند.

وی بیان کرد: در فصل پاییز با تغییر دما تعریق کمتر شده است و همچنین احساس تشنگی کمتر می‌شود؛ در چنین شرایطی متأسفانه بسیاری

از افراد به این نیاز بدن بی توجه خواهد شد در حالی که نوشیدن مقدار متوسط هشت لیوان آب را در روز باید در دستور کار قرار گیرد.

اولیایی اظهار کرد: مصرف مقادیر کافی از ویتامین C در سبزیجات و میوه تازه؛ همچنین ویتامین D برای تقویت سیستم ایمنی از جمله منابع بسیار عالی هستند.

وی تصریح کرد: یکی از منابع خوب ویتامین D نور خورشید است و متأسفانه منابع غذایی زیادی از این ویتامین بهره مند نیستند، برای مثال تنها زرده تخم مرغ، شیر و روغن‌های غنی شده با ویتامین دی از جمله موارد غذایی هستند که می‌توان برای کسب ویتامین D به سراغ آنها رفت.

این متخصص تغذیه بیان کرد: کمبود ویتامین D هم مشکلی شایع در میان ایرانیان است که موارد ارثی و ژنتیکی، جغرافیایی و در واقع زاویه تابش نور خورشید و آلودگی هوا که در فصل پاییز تشدید شده سبب می‌شود که ما با کمبود این ویتامین مواجهه شویم، بنابراین بسته به نیاز می‌توان از مکمل‌های ویتامین D به صورت ماهیانه یک قرص ۵۰ هزار از این ویتامین را مصرف کنند.

وی با اشاره به اینکه مرگ و میر ناشی از ابتلاء به ویروس کرونا در افرادی که سطح خونی ویتامین D پایینی دارند بیشتر از سایر افراد است خاطرنشان کرد: ویتامین E هم که در جوانه گندم، روغن‌های حاوی این ویتامین، مغزهای گیاهی و همچنین در زیتون، انبه و کدو حلوایی وجود دارد از جمله مواردی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک بسیار زیادی می‌کند.

این متخصص تغذیه عنوان کرد: تأمین اسید چرب امگا ۳ نیز که در مواد غذایی مثل گردو، ماهی موجود است از دیگر ویتامین‌هایی است که برای تقویت سیستم ایمنی بسیار مهم است که در صورت در دسترس نبودن این مواد غذایی می‌توان از قرص‌های مکمل آن استفاده نمود.

اولیایی تصریح کرد: ویتامین A موجود در هویج، کلم، انبه، تخم مرغ و کره غنی شده، خرمالو وجود دارد؛ همچنین یکی از انار نیز به عنوان یکی از میوه‌هایی که در تقویت سیستم ایمنی مفید واقع می‌شود می‌توان نام برد؛ مصرف منابع پروتئین، پروتئین‌های حیوانی، گوشت، سفید و قرمز سفیده تخم مرغ، حبوبات و مغزها که تأمین کننده مواد لازم برای تقویت سیستم ایمنی هستند را نیز نباید فراموش کرد.

وی بیان کرد: همانطور که می‌دانید اضافه وزن و چاقی یکی از عوامل مهم در روند بیماری‌های عفونی نظیر آنفلوانزا و کرونا است بنابراین انجام فعالیت‌های ورزشی هوازی برای افرادی که دچار اضافه وزن هستند بسیار ضروری و مهم است.

این متخصص تغذیه تاکید کرد: از آنجایی که فصل پاییز طبع سرد و خشکی دارد بنابراین افراد در این فصل باید از میوه‌ها و غذاهایی با طبع گرم استفاده کنند؛ مصرف عسل و چای، چای نعنا و آویشن، گل گاو زبان همراه با عسل می‌تواند بسیار دلپذیر و مفید باشد؛ همچنان نیز نباید فراموش کرد که تمام فصل‌ها سعی کنیم از مصرف غذاهای فست فود، کنسروی و سرخ کردنی‌ها تا حد امکان پرهیز شود و در نهایت تاکید به انجام ورزش داریم.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مهر

کمبود کدام مواد غذایی باعث گرسنگی بیش از حد می‌شود؟



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره کمبود مواد مغذی و ویتامین‌هایی که باعث گرسنگی بیش از حد می‌شوند، توضیحاتی داد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان؛ نرگس جوزدانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: ماده غذایی خاصی وجود ندارد که به راحتی باعث کاهش وزن شود، اما برخی مواد غذایی وجود دارد که با مصرف آن‌ها می‌توانیم گرسنگی را کنترل کنیم.

او ادامه داد: مصرف پروتئین‌ها از منابع لبنیات، حبوبات، انواع گوشت و تخم مرغ مواد غذایی هستند که به کنترل گرسنگی کمک می‌کند و ارزش غذایی بسیار زیادی دارند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: نکته بسیار مهم در کنترل گرسنگی تامین ویتامین D به میزان کافی است. این ویتامین منبع غذایی خاصی برای کنترل گرسنگی ندارد، اما بسیاری از مواد غذایی مانند لبنیات و غلات آماده مصرف با ویتامین D غنی شده اند اما نمی‌توان گفت که منبع ویتامین D هستند؛ بنابراین اگر فردی کمبود ویتامین D داشته باشد یا میزان این ویتامین در بدنش کم باشد تمایل به خوردن غذا در او افزایش پیدا می‌کند.

او افزود: پس مصرف مکمل ویتامین D طبق شیوه نامه‌های درمانی کشور که ۵۰ هزار واحد ویتامین در ماه است، توصیه می‌شود.

جوزدانی بیان کرد: کم خونی یکی دیگر از عوامل گرسنگی‌های بیش از حد در افراد است. این اتفاق بیشتر در خانم‌ها مشاهده می‌شود. کم خونی فقر آهن که بر اثر مصرف ناکافی پروتئین‌ها و منابع غنی از آهن مانند انواع گوشت ها ایجاد می‌شود، می‌تواند باعث ایجاد گرسنگی و به هم خوردن رژیم غذایی فرد شود.

او ادامه داد: به طور کلی کمبود هر یک از مواد مغذی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن باعث ایجاد گرسنگی‌های بیش از حد و عدم کنترل این گرسنگی‌ها می‌شود، در این شرایط فرد به طور مداوم به سمت مصرف این مواد غذایی می‌رود تا بتواند ماده غذایی و ویتامینی که کمبود دارد را جبران کند.

جوزدانی گفت: متاسفانه مصرف سیب و سبزیجات در رژیم غذایی افراد بسیار پایین است. سبزیجات به دلیل داشتن منبع فیبر می‌تواند به هضم و جذب غذا کمک کند، این روند آرام‌تر اتفاق می‌افتد و طبیعتا

مقدار قند خون، مدت زمان بیشتری در بدن بالا بماند.

او بیان کرد: هر عاملی که باعث کاهش و افزایش سریع قند خون شود از عوامل مهم در تشدید گرسنگی فرد است و روند کاهش وزن، دیرتر اتفاق می‌افتد.

جوزدانی ادامه داد: بنابراین فیبرها در انواع سبزیجات و غلات سبوس دار، مواد غذایی هستند که روند گرسنگی را در فرد کندتر می‌کند.

او افزود: فعالیت‌های بدنی که متاسفانه در بین افراد بسیار کم شده است با تاثیر بر میزان ترشح انسولین در بدن و افزایش استفاده از مواد مغذی، به کاهش وزن راحتتر کمک می‌کند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

مدیرکل فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو:ویتامین D بدن چگونه تامین شود/مصرف مواد لبنی و پروتئینی



مدیرکل فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، بر ضرورت مصرف فرآورده های غذایی حاوی ویتامین D تاکید کرد.

به گزارش صنعت غذا و کشاورزی از ایفدانا، دکتر محمدحسین عزیزی به اهمیت مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها در دوران کرونا اشاره کرد و گفت: اگر همراه با رژیم غذایی مناسب از مواد غذایی متنوع استفاده شود، شاید افراد نیازی به مصرف ویتامین نداشته باشند.

وی با عنوان این مطلب که مواد غذایی مانند لبنیات، تخم مرغ، مغزها و…، ویتامین D به اندازه کافی موجود است و از طریق مواد غذایی تأمین می‌شود، افزود: یکی از مشکلات جامعه ما کمبود ویتامین D است.

عزیزی با اشاره به برنامه غنی سازی نان با ویتامین D، گفت: در حال آغاز پایلوت غنی سازی نان با ویتامین D هستیم تا در مرحله بعد به صورت کشوری این کار انجام شود.

ویتامین D بدن چگونه تامین شود/مصرف مواد لبنی و پروتئینی



مدیرکل فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، بر ضرورت مصرف فرآورده های غذایی حاوی ویتامین D تاکید کرد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از مهر، محمدحسین عزیزی، به اهمیت مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها در دوران کرونا اشاره کرد و گفت: اگر همراه با رژیم غذایی مناسب از مواد غذایی متنوع استفاده شود، شاید افراد نیازی به مصرف ویتامین نداشته باشند.

وی با عنوان این مطلب که مواد غذایی مانند لبنیات، تخم مرغ، مغزها و...، ویتامین D به اندازه کافی موجود است و از طریق مواد غذایی تأمین می‌شود، افزود: یکی از مشکلات جامعه ما کمبود ویتامین D است.

عزیزی با اشاره به برنامه غنی سازی نان با ویتامین D، گفت: در حال آغاز پایلوت غنی سازی نان با ویتامین D هستیم تا در مرحله بعد به صورت کشوری این کار انجام شود.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: مهر