

برخی باورهای نادرست درباره رژیم‌های غذایی

الگوی غذایی که شامل تنوعی از خوراکی‌ها باشد، می‌تواند به ایجاد عادت‌های غذایی سالمی کمک کند که تا پایان عمر ماندگار خواهد بود

روحانی مطلق - در هر جامعه‌ای برخی باورهای غلط در خصوص کاهش وزن رواج دارد که همین باورها باعث مشکلاتی در سلامتی افراد و بیراهه رفتن آن‌ها می‌شود. باورهای نادرست در مورد رژیم‌های غذایی از گذشته وجود داشته اند، اما برخی از آن‌ها نوانسته‌اند در طول زمان پایرجا بمانند. برای نمونه، ایده غذاهای با کالری منفی؛ را در نظر بگیرید؛ این ادعا مطرح می‌کند که جویدن و هضم مواردی مانند کرفس، کاهو یا سایر میوه‌ها و سبزیجات، انرژی بیشتری نسبت به کالری موجود در خود آن‌ها مصرف می‌کند؛ اما این موضوع بر پایه فرضیات ذهنی است، نه تحقیقات علمی. اگرچه بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات کالری کمی دارند و منبع خوبی از فیبر غذایی هستند، اما در واقع هیچ‌کدام «کالری منفی» ندارند. بدن ما در حالت استراحت، مقدار مشخصی کالری می‌سوزاند. این «نرخ متابولیک استراحت» (RMR)، عواملی نظیر قد، وزن و سن و همچنین انرژی لازم برای عملکردهای حیاتی بدن مانند تنفس و پمپاژ خون را در نظر می‌گیرد. عامل بعدی در متابولیسم(که طرفداران کالری منفی همیشه به آن استناد می‌کنند)، «اثر گرمایی غذا» یا همان مقدار انرژی مصرف‌شده برای جویدن، هضم و ذخیره مواد مغذی است. تقریباً ۱۰ درصد از کالری‌هایی که روزانه می‌سوزانیم، صرف این فرایند می‌شود، با این حال، علی‌رغم افزایش جزئی در مصرف انرژی برای چند ساعت پس از خوردن غذا، پمپاژ خون را به موضوع منجر به کاهش وزن اضافی شوده؛ حتی با مصرف غذاهای کم کالری. علاوه بر این، هنگام محاسبه کل کالری سوزانده‌شده در روز، باید فعالیت‌های فیزیکی(چه فعالیت‌های روزمره و چه تمرینات ورزشی) نیز لحاظ شوند. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، یک جست و جوی سریع در اینترنت شما را به فهرست‌هایی از «غذاهای با کالری منفی» و رژیم‌های «کالری‌سوز» می‌رساند. کرفس معمولاً در صدر این فهرست‌ها قرار دارد و پس از آن کاهو، خیار و برخی مرکبات دیده می‌شوند. این مواد غذایی ویژگی‌های تغذیه‌ای مشابهی دارند: کالری کمی دارند و بیش از ۹۰ درصد وزن آن‌ها را آب تشکیل می‌دهد. این غذاهای گیاهی کم کالری، افزودنی‌های بسیار خوبی برای یک برنامه غذایی متعادل هستند، اما فاقد پروتئین و چربی کافی برای تبدیل شدن به سمت منبع تغذیه حفظ آب کافی بدن، حمایت از سلامت روده و پرهیز از مصرف غذاهایی است که باعث تجمع گاز می‌شوند. بسیاری از افراد این پرسش‌ها را مطرح می‌کنند: چرا این قدر نفخ دارم؟ علت نفخ چیست؟ چه چیزی به کاهش نفخ کمک می‌کند؟ چگونه سریع نفخ را برطرف کنیم؟ خبر خوب این است که در بسیاری از موارد، با ایجاد تغییرات ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی که هضم را بهبود می‌دهند و التهاب را کاهش می‌دهند، می‌توان نفخ را تسکین داد. در ادامه، دلایل مختلف ایجاد نفخ در شکم را بررسی می‌کنیم و همچنین راهکارهایی برای مقابله با آن و پیشگیری از بروز آن ارائه خواهیم داد؛ از جمله غذاهایی که بهتر است مصرف شوند و غذاهایی که باید از آن‌ها اجتناب کرد.

نفخ، احساس پری، فشار یا سفتی در شکم است که می‌تواند باعث شود شکم شما متورم، کشیده یا ناراحت‌کننده‌به‌نظر برسد. اگر می‌خواهید بدانید چگونه سریع‌از شرف نفخ خلاص شوید، مؤثرترین راهکارها معمولاً شامل بهبود هضم غذا، کاهش مصرف غذاهای التهاب‌یاز، حفظ آب کافی بدن، حمایت از سلامت روده و پرهیز از مصرف غذاهایی است که باعث تجمع گاز می‌شوند. بسیاری از افراد این پرسش‌ها را مطرح می‌کنند: چرا این قدر نفخ دارم؟ علت نفخ چیست؟ چه چیزی به کاهش نفخ کمک می‌کند؟ چگونه سریع نفخ را برطرف کنیم؟ خبر خوب این است که در بسیاری از موارد، با ایجاد تغییرات ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی که هضم را بهبود می‌دهند و التهاب را کاهش می‌دهند، می‌توان نفخ را تسکین داد. در ادامه، دلایل مختلف ایجاد نفخ در شکم را بررسی می‌کنیم و همچنین راهکارهایی برای مقابله با آن و پیشگیری از بروز آن ارائه خواهیم داد؛ از جمله غذاهایی که بهتر است مصرف شوند و غذاهایی که باید از آن‌ها اجتناب کرد.

نفخ چیست؟
نفخ یک علامت شایع گوارشی است که باعث می‌شود معده یا شکم احساس پری، سفتی،تورم یا اتساع داشته باشد. بعضی افراد پس از غذا خوردن دچار نفخ خفیف می‌شوند، در حالی که برخی دیگر با نفخ مزمن مواجه هستند که در زندگی روزمره آن‌ها اختلال ایجاد می‌کند.
نفخ شکم ممکن است زمانی رخ دهد که: گاز در دستگاه گوارش تجمع پیدا کند؛ روزه هضم کند شود؛ بدن مایعات را نگه‌دارد؛ برخی افراد روده‌دخمیر شوند؛تعادل باکتری‌های روده به هم بخورد.

نفخ ممکن است همراه با این موارد نیز باشد: گاز معده و روده،روغ‌زدن،یبوست،ناراحتی شکمی، گرفتگی و اسهالو تورم قابل‌مشاهده معده. اگرچه نفخ گامیه‌گاه طبیعی است،اما نفخ مداوم می‌تواند نشانه وجود یک مشکل گوارشی زمینه‌ای، عدم‌تحمل غذایی یا عدم‌تعادل در روده باشد.

علت نفخ شکم چیست؟
نفخ شکم امروزه آن قدر شایع شده که برخی آن را یک «همه‌گیری» نامیده‌اند. باتوجه‌به رژیم غذایی نامناسب بسیاری از افراد، سطح بالای استرس، نیاز به مصرف روزانه داروها و قرار گرفتن در معرض انواع آلرژندها، جای تعجب نیست که افراد بسیاری تقریباً هر روز نوعی نفخ را تجربه می‌کنند. اگرچه نفخ شکم قطعاً ناراحت‌کننده است و گاهی همراه با گاز یا نیاز فوری به دستشویی رفتن می‌تواند خجالت‌آور باشد، اما نفخ اغلب به‌خوبی در طول روز نوعی نفخ را تجربه می‌کنند. می‌کنید! خوشبختانه در بسیاری از موارد جای نگرانی وجود ندارد و معمولاً با چند تغییر ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی می‌توان آن را برطرف کرد. برای بسیاری از افراد، علت اصلی تولید نفخ یا حد گاز در روده‌ها به این موارد مربوط می‌شود: هضم نا کافی پروتئین‌ها که باعث تخمیر برخی غذاها می‌شود؛ ناتوانی در تجزیه کامل قندها؛ رگ‌بوی‌دارتها؛ کمبود آنزیم‌های لازم برای هضم کامل برخی قندهای پیچیده؛ عدم تعادل در باکتری‌های روده.

همه چیز درباره «نفخ»

در این مطلب، دلایل مختلف ایجاد نفخ بررسی و همچنین راهکارهایی برای مقابله با آن ارائه شده است

نفخ، احساس پری، فشار یا سفتی در شکم است که می‌تواند باعث شود شکم شما متورم، کشیده یا ناراحت‌کننده‌به‌نظر برسد. اگر می‌خواهید بدانید چگونه سریع‌از شرف نفخ خلاص شوید، مؤثرترین راهکارها معمولاً شامل بهبود هضم غذا، کاهش مصرف غذاهای التهاب‌یاز، حفظ آب کافی بدن، حمایت از سلامت روده و پرهیز از مصرف غذاهایی است که باعث تجمع گاز می‌شوند. بسیاری از افراد این پرسش‌ها را مطرح می‌کنند: چرا این قدر نفخ دارم؟ علت نفخ چیست؟ چه چیزی به کاهش نفخ کمک می‌کند؟ چگونه سریع نفخ را برطرف کنیم؟ خبر خوب این است که در بسیاری از موارد، با ایجاد تغییرات ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی که هضم را بهبود می‌دهند و التهاب را کاهش می‌دهند، می‌توان نفخ را تسکین داد. در ادامه، دلایل مختلف ایجاد نفخ در شکم را بررسی می‌کنیم و همچنین راهکارهایی برای مقابله با آن و پیشگیری از بروز آن ارائه خواهیم داد؛ از جمله غذاهایی که بهتر است مصرف شوند و غذاهایی که باید از آن‌ها اجتناب کرد.

نفخ چیست؟
نفخ یک علامت شایع گوارشی است که باعث می‌شود معده یا شکم احساس پری، سفتی،تورم یا اتساع داشته باشد. بعضی افراد پس از غذا خوردن دچار نفخ خفیف می‌شوند، در حالی که برخی دیگر با نفخ مزمن مواجه هستند که در زندگی روزمره آن‌ها اختلال ایجاد می‌کند.
نفخ شکم ممکن است زمانی رخ دهد که: گاز در دستگاه گوارش تجمع پیدا کند؛ روزه هضم کند شود؛ بدن مایعات را نگه‌دارد؛ برخی افراد روده‌دخمیر شوند؛تعادل باکتری‌های روده به هم بخورد.

نفخ ممکن است همراه با این موارد نیز باشد: گاز معده و روده،روغ‌زدن،یبوست،ناراحتی شکمی، گرفتگی و اسهالو تورم قابل‌مشاهده معده. اگرچه نفخ گامیه‌گاه طبیعی است،اما نفخ مداوم می‌تواند نشانه وجود یک مشکل گوارشی زمینه‌ای، عدم‌تحمل غذایی یا عدم‌تعادل در روده باشد.

علت نفخ شکم چیست؟
نفخ شکم امروزه آن قدر شایع شده که برخی آن را یک «همه‌گیری» نامیده‌اند. باتوجه‌به رژیم غذایی نامناسب بسیاری از افراد، سطح بالای استرس، نیاز به مصرف روزانه داروها و قرار گرفتن در معرض انواع آلرژندها، جای تعجب نیست که افراد بسیاری تقریباً هر روز نوعی نفخ را تجربه می‌کنند. اگرچه نفخ شکم قطعاً ناراحت‌کننده است و گاهی همراه با گاز یا نیاز فوری به دستشویی رفتن می‌تواند خجالت‌آور باشد، اما نفخ اغلب به‌خوبی در طول روز نوعی نفخ را تجربه می‌کنند. می‌کنید! خوشبختانه در بسیاری از موارد جای نگرانی وجود ندارد و معمولاً با چند تغییر ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی می‌توان آن را برطرف کرد. برای بسیاری از افراد، علت اصلی تولید نفخ یا حد گاز در روده‌ها به این موارد مربوط می‌شود: هضم نا کافی پروتئین‌ها که باعث تخمیر برخی غذاها می‌شود؛ ناتوانی در تجزیه کامل قندها؛ رگ‌بوی‌دارتها؛ کمبود آنزیم‌های لازم برای هضم کامل برخی قندهای پیچیده؛ عدم تعادل در باکتری‌های روده.



روش‌های ایمن، سالم و پایدار برای کاهش وزن وجود دارد. الگوی غذایی که شامل تنوعی از خوراکی‌ها باشد، می‌تواند به ایجاد عادت‌های غذایی سالمی کمک کند که تا پایان عمر ماندگار خواهد بود. پیش از شروع هرگونه برنامه

روشن‌سازی، با یک متخصص تغذیه مشورت کنید. او با بررسی سوابق پزشکی، سبک زندگی و ترجیحات شخصی شما، به شما کمک می‌کند تا یک برنامه غذایی واقع‌بینانه و سالم برای خود تدوین کنید.

روش‌های ایمن، سالم و پایدار برای کاهش وزن وجود دارد. الگوی غذایی که شامل تنوعی از خوراکی‌ها باشد، می‌تواند به ایجاد عادت‌های غذایی سالمی کمک کند که تا پایان عمر ماندگار خواهد بود. پیش از شروع هرگونه برنامه

هشدار درباره مصرف فراورده‌های لاغری غیرمعتبر
بسیاری از فراورده‌های غیرمعتبر، بدون نظارت علمی یا کنترل کیفی تولید می‌شود و مصرف آن‌ها می‌تواند سلامت فرد را به‌طور جدی تهدید کند
عضو هیئت علمی گروه سم‌شناسی و داروشناسی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان این که تمایل به کاهش وزن سریع، گسترش بازار فراورده‌های لاغری، به‌ویژه در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی را به همراه داشته است، نسبت به مضرات استفاده از فراورده‌های لاغری غیرمعتبر هشدار داد. به گزارش وبدا، دکتر «مرضیه راشدی نیا» استفاده از عناوینی مانند «کاملاً گیاهی»، «بدون عارضه» یا «کاهش وزن تضمینی» را از جمله راهکارهای تبلیغاتی این محصولات برشمرد و افزود: این در حالی است که این محصولات می‌تواند حاوی ترکیبات دارویی پنهان، دُزهای نامشخص یا حتی مواد غیرمجاز باشد. به گفته این متخصص توسیکولوژی، از دیدگاه داروسازی، یکی از مهم‌ترین نگرانی‌ها درباره این فراورده‌ها، نبود شفافیت در ترکیبات و منشأ تولید آن‌هاست چرا که بسیاری از فراورده‌های غیرمعتبر، بدون نظارت علمی با کنترل کیفی تولید می‌شود و مصرف آن‌ها می‌تواند سلامت فرد را به‌طور جدی تهدید کند. او همچنین به نتایج بررسی‌های آزمایشگاهی که برخی کشورها مبنی بر وجود ترکیباتی مانند محرک‌های قوی سیستم عصبی ترکیبات مدر(ادرآرآر)، ملین‌ها، هورمون‌های تیروئیدی یا حتی داروهای ممنوع در زمینه کاهش اشتها اشاره کرد که بدون اطلاع مصرف‌کننده به فراورده افزوده می‌شود. دکتر راشدی نیا اظهار کرد: برخی از این ترکیبات می‌تواند موجب افزایش ضربان قلب، بی‌خوابی و اضطراب، افزایش فشار خون، اختلال درتیم قلب، کم‌آبی شدید بدن، آسیب کبدی و اختلال عملکرد کلیه شود. عضو هیئت علمی گروه سم‌شناسی و داروشناسی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با ابراز نگرانی نسبت به سوءاستفاده از نام برخی داروهای کاهش وزن و دیابت در سال‌های اخیر و مشاهده نمونه‌های تقلبی یا قاچاق این فراورده‌ها در برخی بازارهای غیررسمی گفت: مصرف فراورده‌های تزریقی غیرمعتبر می‌تواند علاوه بر نامشخص بودن دُز واقعی دارو، خطر آلودگی میکروبی، عفونت و عوارض شدید متابولیک را نیز به همراه داشته باشد. او اضافه کرد: یکی از باورهای اشتباه رایج، ایمن بودن همه محصولات گیاهی است، در حالی که برخی فراورده‌های موسوم به گیاهی ممکن است با داروهای دیگر تداخل داشته باشد، روی قلب و فشار خون اثر بگذارد و یا حتی حاوی مواد شیمیایی پنهان باشد؛ بنابراین صرف وجود عنوان «گیاهی» به معنای بی‌خطر بودن محصول نیست. دکتر راشدی نیا با تأکید بر تهیه فراورده‌های کاهش وزن از مراکز معتبر و دارای مجوز، از افراد خواست تا از خرید داروها و آمپول‌های لاغری از صفحات مجازی یا منابع ناشناس خودداری کنند. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، کاهش وزن سریع و غیرواقعی را نشانه وجود ترکیبات خطرناک در محصولات دانست و ادامه داد: در صورت مصرف داروهای قلبی، اعصاب، دیابت یا تیروئید، خطر تداخلات دارویی بیشتر می‌شود. او بر ضرورت آزمایش قبلی، درد قفسه سینه، زردی پوست، تهوع شدید یا ضعف غیرعادی پس از مصرف این فراورده‌ها را نیازمند بررسی فوری پزشکی دانست. دکتر راشدی نیا با تأدور شد: کاهش وزن ایمن و پایدار نیازمند ارزیابی علمی، اصلاح سبک زندگی و در برخی موارد درمان دارویی تحت نظر متخصص است؛ آگاهی خانواده‌ها از خطرات محصولات غیرمجاز، نقش مهمی در پیشگیری از عوارض جدی و مسمومیت‌های دارویی دارد.



سلامت نامه

پروبیوتیک‌ها باکتری‌های مفیدی هستند

که به حفظ تعادل میکروبیوم روده کمک می‌کنند. منابع خوب پروبیوتیک شامل کلم‌ترش، ماست و کفیر هستند.
مصرف بیشتر فیبر فیبر به حرکت منظم مواد در دستگاه گوارش کمک و از یبوست و نفخ جلوگیری می‌کند.
سعی کنید روزانه ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر مصرف کنید.
* مصرف میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آب خیار، کرفس، رازیانه، سبزیجات برگ‌دار، انووت‌ها و سبزیجات می‌توانند به کاهش نفخ کمک‌کنند.

* استفاده از گیاهان دارویی و دمنوش‌ها
* زنجبیل، رازیانه، آلوئه‌ورا و فاسدک از جمله گیاهانی هستند که می‌توانند به آرم‌سازی دستگاه گوارش و کاهش نفخ کمک کنند.

* نوشیدن آب کافی
* نوشیدن آب می‌تواند نفخ را تشدید کند. بهتر است روزانه حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید.

برخی غذاهای نفاخ
برخی میوه‌ها مانند سیب و هلو، شیرین‌کننده‌های مصنوعی * ورزش منظم
ورزش به بهبود عملکرد دستگاه گوارش، کاهش یبوست و بهبود گردش خون کمک می‌کند.
* کاهش استرس
استرس می‌تواند به‌طور مستقیم بر عملکرد دستگاه گوارش تأثیر بگذارد. دعا، ورزش، مدیتیشن و تمرین ذهن آگاهی می‌توانند مفید باشند.
* استفاده از مکمل‌های مفید
برخی مکمل‌هایی که ممکن است به سلامت روده و کاهش نفخ کمک کنند عبارتند از: پروبیوتیک‌ها، آنزیم‌های گوارشی، منیزیم، کالژن، ال-گلوتامین، زینک، ویتامین D، پری‌بیوتیک‌ها، روغن‌نخاع، زنجبیل و سرکه کاسیب.

تفاوت نفخ و چربی شکم
نفخ: معمولاً ناگهانی ایجاد می‌شود در طول روز تغییر می‌کند؛ احساس فشار و سفتی ایجاد می‌کند؛ اغلب به هضم غذا یا احتباس مایعات مربوط است.
چربی بدن: به‌تدریج ایجاد می‌شود؛ معمولاً روز به‌روز تغییر نمی‌کند؛ ناشی از ذخیره کالری اضافی است؛ بافت نرم‌تر و پایدارتر دارد.

چند مانی باید به پزشک مراجعه کرد؟
اگر نفخ بیش از چند هفته ادامه پیدا کند، همراه با درد شدید باشد، باعث کاهش وزن ناخواسته شود و با خون در مدفوع یا تغییرات واضح در اجابت مزاج همراه باشد، لازم است توسط پزشک بررسی شود.
نتیجه‌گیری
در بیشتر موارد نفخ خطرناک نیست و با اصلاح رژیم غذایی، مصرف آب کافی، ورزش منظم، کاهش استرس و بهبود سلامت روده قابل کنترل است. شناسایی غذاهای محرک و ایجاد عادت‌های سالم گوارشی، مؤثرترین راه برای پیشگیری و درمان طولانی مدت نفخ محسوب می‌شود.

غذایی، استرس یا عدم تعادل باکتری‌های روده ایجاد می‌شود. بهبود رژیم غذایی، مصرف کافی فیبر و آب ورزش منظم، کاهش استرس، شناسایی غذاهای محرک و حمایت از سلامت روده از مهم‌ترین راهکارهای کاهش نفخ هستند. اگرچه نفخ در بیشتر موارد موقتی و بی‌خطر است، اما نفخ مزمن یا شدید می‌تواند نشانه مشکل زمینه‌ای باشد و به بررسی پزشکی نیاز داشته باشد. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نفخ یکی از شایع‌ترین مشکلات گوارشی است که باعث احساس پری، فشار، سفتی و گاهی تورم قابل مشاهده در شکم می‌شود؛ این مشکل معمولاً به دلیل تجمع گاز در دستگاه گوارش، کند شدن هضم، یبوست، حساسیت‌های غذایی، تغییرات هورمونی یا عدم تعادل باکتری‌های روده ایجاد می‌شود.

مهم‌ترین دلایل نفخ

غذا خوردن سریع و بلعیدن هوا، پرخوری، یبوست، مصرف غذاهای نفاخ، عدم تحمل لاکتوز یا گلوتن، سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)، رشد بیش از حد باکتری‌ها در روده، استرس و اضطراب، کم‌آبی بدن و رژیم غذایی پر نمک و غذاهای فرآوری‌شده.

چگونه سریع نفخ را کاهش دهیم؟

برای کاهش سریع نفخ می‌توانید: ۱۰ تا ۲۰ دقیقه پیاده‌روی کنید، آب گرم یا دمنوش نعناع و زنجبیل بنوشید؛ از نوشیدنی‌های گازدار پرهیز کنید؛ آب کافی بنوشید؛ یبوست را برطرف کنید؛ وعده‌های غذایی سبک‌تر و کوچک‌تر مصرف کنید؛ از جویدن آدامس خودداری کنید؛ در صورت نیاز از پروبیوتیک‌ها یا آنزیم‌های گوارشی استفاده کنید.

بهترین خوراکی‌ها برای کاهش نفخ

خیار، کرفس، موز، زنجبیل، رازیانه، سبزیجات برگ‌دار، ماست و کفیر، کلم‌ترش، انووت‌ها آب کافی، دمنوش‌های گیاهی.
غذاهایی که نفخ را تشدید می‌کنند
نوشابه و نوشیدنی‌های گازدار، غذاهای فرآوری‌شده، مصرف زیاد نمک، شیرینی‌ها و قندهای افزوده، برخی محصولات لبنی، لوبیا و حبوبات (در برخی افراد)، پیاز و سیر، بروکلی، کلم و گل کلموشیرین‌کننده‌های مصنوعی.

نقش استرس در نفخ

روده مغز ارتباط مستقیمی با یکدیگر دارند. استرس می‌تواند هضم غذا را مختل کند و باعث یبوست، احتباس مایعات و افزایش نفخ شود. مدیریت استرس از طریق ورزش، مدیتیشن، خواب کافی و تمرینات تنفسی می‌تواند به بهبود علائم کمک کند.

مکمل‌های مفید

برخی مکمل‌هایی که ممکن است به کاهش نفخ کمک کنند: پروبیوتیک‌ها، آنزیم‌های گوارشی، منیزیم، فیبر، زنجبیل و روغن‌نخاع فلفلی.

چند مانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر نفخ بیش از چند هفته ادامه پیدا کند، همراه با درد شدید باشد، باعث کاهش وزن ناخواسته شود و با خون در مدفوع یا تغییرات واضح در اجابت مزاج همراه باشد، لازم است توسط پزشک بررسی شود.

نتیجه‌گیری

در بیشتر موارد نفخ خطرناک نیست و با اصلاح رژیم غذایی، مصرف آب کافی، ورزش منظم، کاهش استرس و بهبود سلامت روده قابل کنترل است. شناسایی غذاهای محرک و ایجاد عادت‌های سالم گوارشی، مؤثرترین راه برای پیشگیری و درمان طولانی مدت نفخ محسوب می‌شود.

خوب است بدانیم

بهترین نوشیدنی برای افراد دارای کلسترول بالا



اگر دچار کلسترول هستید مصرف یک نوشیدنی می‌تواند به کاهش کلسترول شما کمک کند. آیا می‌دانستید حدود ۴۰ درصد افرادی که سطح کلسترول LDL، بالایی دارند اصلاً از وضعیت خود خبر ندارند؟ اگر پزشک شما به شما گفته که کلسترول LDL شما بالاست در واقع خوش شانس هستید که از این موضوع آگاه شده‌اید. وقتی از وضعیت خود اطلاع داشته باشید، می‌توانید برای بهبود آن اقدام کنید؛ از جمله تغییر رژیم غذایی برای داشتن سطح سالم تر کلسترول و کاهش خطر بیماری‌های قلبی. می‌دانیم غذاهای سرشار از فیبر مانند غلات کامل، بذر کتان، سویا، مغزها و چربی‌های غیراشباع می‌توانند به کاهش کلسترول ناسالم کمک کنند. اما دسته دیگری نیز وجود دارد که باید به آن توجه کرد: نوشیدنی‌ها. به گفته متخصصان تغذیه، آب انار یکی از بهترین نوشیدنی‌های صبحگاهی برای کمک به کاهش کلسترول است.

چرا آب انار می‌تواند به بهبود کلسترول کمک کند؟

آب انار به رنگ قرمز تیره و زیبایی خود معروف است؛ رنگی که نشان دهنده وجود ترکیبات مفید فراوان در آن است. آب انار سرشار از پلی فنول هاست؛ آنتی اکسیدان‌های قدرتمندی که از کلسترول LDL، شده‌ است. این فواید حتی ممکن است نسبتاً سریع ظاهر شوند. در یک مطالعه کوچک روی میانسالان دارای اضافه وزن و اختلال چربی خون، افرادی که به مدت دو هفته روزانه حدود یک لیوان آب انار نوشیدند، کاهش قابل توجهی در سطح LDL خود تجربه کردند. علاوه بر این، اگر فشار خون بالا نیز دارید(که همراه با کلسترول بالا خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد)، پژوهش‌ها نشان می‌دهند مصرف انار ممکن است به کاهش فشار خون نیز کمک کند. البته آب انار جایگزین دارو نیست اما می‌تواند بخشی از یک الگوی تغذیه ای سالم برای قلب باشد.

راه‌های برای افزودن آب انار به رژیم غذایی

اگر می‌خواهید آب انار بیشتری مصرف کنید، این توصیه‌ها را در نظر بگیرید:

– آب انار ۱۰۰ درصد خالص بخرد؛ از خرید نوشیدنی‌های مخلوط که شامل انواع آب میوه‌ها هستند خودداری کنید و محصولی را انتخاب کنید که شکر افزوده نداشته باشد.

– در مصرف آن زیاده روی نکنید: روزانه حدود نصف تا یک لیوان آب انار کافی است.
– آن را به اسموتی اضافه کنید: ترکیب آب انار با مواد سرشار از فیبر مانند میوه‌ها، اسفناج و بذر کتان در یک اسموتی می‌تواند نوشیدنی بسیار مناسبی برای کمک به حفظ کلسترول سالم باشد.

چند نوشیدنی صبحگاهی

اگر قصد دارید سطح کلسترول خود را کاهش دهید، چند نوشیدنی صبحگاهی می‌توانند در این مسیر به شما کمک کنند. یکی از مهم‌ترین توصیه‌های متخصصان، آب انار سرشار از آنتی اکسیدان است. همچنین آب گوجه فرنگی و چای سبز نیز به دلیل داشتن ترکیبات آنتی اکسیدانی مفید برای قلب گزینه‌های مناسبی محسوب می‌شوند. با این حال سلامت قلب به یک ماده غذایی یا یک نوشیدنی وابسته نیست؛ آن چه اهمیت دارد، الگوی کلی تغذیه شماست. ایجاد تغییرات کوچک اما پایدار در عادت غذایی می‌تواند در طولانی مدت تأثیر قابل توجهی بر سلامت داشته باشد. برای دریافت توصیه‌های مناسب با شرایط خود با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

اهمیت تشخیص زودهنگام بیماری‌های تیروئید

بسیاری از بیماری‌های تیروئید در مراحل اولیه بدون علامت هستند و انجام آزمایش‌های دوره‌ای و غربالگری منظم از اهمیت زیادی برخوردار است

یک فوق تخصص غدد و متابولیسم بر اهمیت آگاهی‌بخشی، غربالگری و تشخیص زودهنگام بیماری‌های تیروئید تأکید کرد. دکتر «منصور سیاوش» در گفت‌وگویی بر اهمیت آگاهی مردم نسبت به نقش غده تیروئید، عملکرد آن و بیماری‌های مرتبط تأکید کرد و گفت: اختلالات مربوط به ریزمغذی‌هایی مانند ید، سلنیوم و آهن می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر عملکرد تیروئید داشته باشد. اگرچه در ایران، استفاده از نمک یددار رواج دارد، اما همچنان حدود دو میلیارد نفر در جهان به دلیل بحران‌هایی مانند جنگ، آوارگی و بلایای طبیعی از تغذیه مناسب محروم هستند. رئیس مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با بیان این که غده تیروئید با وجود وزن بیخیی ۵ تا ۱۵ گرم، نقشی بسیار مهم در فیزیولوژی بدن دارد، تصریح کرد: تمام پشیی بدن از موی سر تا ناخن با تحت تأثیر عملکرد صحیح تیروئید هستند و تقریباً هیچ ارگانی در بدن از اثر هورمون‌های تیروئید بی‌نیص نیست. اختلالات این غده، شامل پرکاری، کم‌کاری، التهاب‌ها، توده‌ها و سرطان‌های تیروئید است. دکتر «سیاوش» درباره سرطان تیروئید نیز گفت: یکی از تفاوت‌های مهم این بیماری با بسیاری از سرطان‌ها، قابلیت بالای درمان آن در صورت تشخیص به‌موقع است و امروز با درمان صحیح، بخش عمده‌ای از بیماران بهبود می‌یابند. وی با اشاره به وضعیت مناسب امکانات تشخیصی و درمانی در کشور تأکید کرد: ایران از نظر امکانات تشخیصی و درمانی بیماری‌های تیروئید، همگام با کشورهای پیشرفته جهان حرکت می‌کند و در حوزه تجهیزات آزمایشگاهی، جراحی، سونوگرافی و دانش تخصصی، مشکلی وجود ندارد. این فوق تخصص غدد و متابولیسم با بیان این که پیشگیری از اختلالات تیروئید، نیازمند توجه ویژه به تغذیه روزانه است، خاطرنشان کرد: دریافت کافی ریزمغذی‌هایی مانند ید، سلنیوم و آهن، استفاده از نمک یددار استاندارد، مصرف مواد غذایی سالم و تأمین پروتئین مورد نیاز بدن، نقش مهمی در عملکرد صحیح تیروئید دارد. دکتر «سیاوش» ادامه داد: افراد باید از مصرف نمک‌های غیراستاندارد و محصولاتی که بدون پشتوانه علمی به عنوان جایگزین نمک یددار تبلیغ می‌شوند، خودداری کنند. همچنین از آن‌جا که بسیاری از بیماری‌های تیروئید در مراحل اولیه بدون علامت هستند، انجام آزمایش‌های دوره‌ای و غربالگری منظم از اهمیت زیادی برخوردار است. وی اظهار کرد: افرادی که دچار خستگی مداوم، تغییرات وزن، ریزش مو، اختلالات خلقی یا مشکلات قاعدگی هستند، باید برای بررسی عملکرد تیروئید به پزشک مراجعه کنند. همچنین زنان باردار یا افرادی که قصد بارداری دارند، لازم است وضعیت هورمون‌های تیروئیدی خود را بررسی کنند تا از بروز عوارض احتمالی برای مادر و جنین پیشگیری شود. رئیس مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با تأکید بر ضرورت پرهیز از درمان‌های غیرعلمی گفت: در مواجهه با بیماری‌های تیروئید، بهترین راهکار، پیروی از توصیه‌های پزشکان متخصص و استفاده از روش‌های درمانی استاندارد است. بیماران نباید مصرف داروهای تجویز شده را بدون مشورت پزشک قطع کنند یا به تبلیغات فضای مجازی درباره درمان‌های غیرعلمی اعتماد داشته باشند. وی در پایان خاطرنشان کرد: مراجعه به مراکز درمانی معتبر، پیگیری منظم روند درمان و استفاده از اطلاعات علمی و تخصصی، می‌تواند از پیشرفت بیماری جلوگیری کند و شانس موفقیت درمان را افزایش دهد.