

چگونه با چاقی کودکان مقابله کنیم؟

عادات سالم از محیط خانه آغاز می‌شوند؛ اگر تمام اعضای خانواده تصمیم

بگیرند از یک برنامه غذایی سالم پیروی کنند، پیشگیری و درمان چاقی دوران کودکی آسان‌تر خواهد بود

چاقی در کودکان و نوجوانان به یکی از مشکلات نوپدید و مهم

بهداشت عمومی تبدیل شده است که در این بین، داشتن و رعایت تغذیه مناسب می‌تواند برای کنترل وزن آن‌ها نقش بسیار مهمی ایفا کند. چندی پیش، مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه در معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفته بود: شیوع اضافه‌وزن و چاقی در نوجوانان استان طی چهار سال گذشته، از ۱۵/۱ درصد در سال ۱۴۰۰ به ۱۸/۵ درصد در سال ۱۴۰۴ رسیده است.
نسرین علیزاده با بیان این که این آمار، ضرورت توجه جدی‌تر خانواده‌ها به سبک زندگی نوجوانان را نشان می‌دهد، یادآور شده بود: در این مدت، شیوع اضافه‌وزن از ۱۰ درصد به ۱۲/۳ درصد و شیوع چاقی نیز از ۵/۱ درصد به ۶/۲ درصد افزایش یافته است. وی در همین زمینه تصریح کرده بود: نوجوانی، دوره رشد سریع جسمی و روحی است و عادت‌های غذایی و رفتاری در این سن می‌تواند تا سال‌های بعد همراه فرد بماند، بنابراین، پیشگیری از اضافه‌وزن و چاقی نباید با رژیم‌های سخت، حذف وعده‌های غذایی یا فشار روانی به نوجوان انجام شود. حذف صبحانه یکی از عادت‌های نادرست رایج در میان نوجوانان است. نوجوانی که بدون صبحانه از خانه خارج می‌شود، ممکن است در طول روز بیشتر به سراغ چیپس، فک، شیرینی، شکلات، نوشابه و دیگر خوراکی‌های پر کالری برود. صبحانه سالم و ساده مانند نان کامل، پنیر و گردو، تخم‌مرغ، شیر، عدسی و میوه تازه می‌تواند به تأمین انرژی مورد نیاز نوجوانان و کاهش تمایل آنان به ریزه‌خواری کمک کند.به گفته وی، پیترز، ساندویچ‌های پرچرب، مواد غذایی سوخاری شده، سبب‌زینی سرخ‌کرده، سوسیس و کالباس حاوی نمک و روغن زیادی هستند، نوشابه‌ها ، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و آب‌میوه‌های صنعتی، انرژی بالایی دارند اما مواد مغذی کافی برای رشد نوجوانان را تأمین نمی‌کنند؛ بهتر است آب، شیر، دوغ کم‌نمک و بدون گاز و آب میوه طبیعی جایگزین نوشیدنی‌ها و آب میوه های صنعتی شود. «علیزاده» آماده کردن میان‌وعده سالم در خانه، راه‌ی مؤثر برای کمک به انتخاب درست نوجوانان دانسته و خاطرنشان کرده بود: میوه‌های فصل، کاهو ،هویج، خیار، شیر، ماست، نخودچی و کشمش، مغزهای بدون نمک در حد متعادل، لقمه نان و پنیر و تخم‌مرغ آبپز، گزینه‌های مناسبی برای میان‌وعده هستند. وی البته بر اهمیت تحرک روزانه تأکید کرده و افزوده بود: نوجوانان بهتر است دست کم روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط تا زیاد داشته باشند. پیاده‌روی تند، دوچرخه سواری، طناب‌زدن، ورزش‌های گروهی، شنا و بازی‌های فعال می‌تواند علاوه بر کنترل وزن، به سلامت قلب، استخوان‌ها، عضلات، تمرکز و کاهش اضطراب کمک کند. وی استفاده طولانی‌مدت از تلفن همراه، تبلت، تلویزیون و بازی‌های رایانهای را از عوامل مؤثر در کم‌تحرکی و ریزه‌خواری ذکر کرده و

گفته بود: خانواده‌ها بهتر است برای زمان استفاده از صفحه‌نمایش برنامه مشخصی داشته باشند و تا حد امکان، وعده‌های غذایی را بدون تلفن همراه و تلویزیون و در کنار یکدیگر مصرف کنند. استفاده از تلفن همراه پیش از خواب باید کاهش یابد و نوجوانان ساعت مشخصی برای خواب شبانه داشته باشند. خواب کافی و باکیفیت، در کنار تغذیه مناسب و فعالیت بدنی، نقش مهمی در تنظیم اشتها و پیشگیری از افزایش وزن دارد. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت هم نوشته است: یکی از راهکارهای مقابله با اضافه‌وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان، ایجاد تغییرات در رژیم غذایی است.

راه های تغییرات در رژیم غذایی

مشارکت تمامی اعضای خانواده در ایجاد عادات غذایی سالم: عادات سالم از محیط خانه آغاز می‌شوند؛ اگر تمام اعضای خانواده تصمیم بگیرند از یک برنامه غذایی سالم پیروی کنند، پیشگیری و درمان چاقی دوران کودکی آسان‌تر خواهد بود. همچنین مشارکت همه اعضای خانواده به کودک دارای اضافه‌وزن کمک می‌کند تا تغییرات ایجادشده را برای مدت طولانی‌تری حفظ کند. این روش را می‌توان «الگوسازی» نیز نامید.
کودکی که می‌بیند والدینش میوه و سبزیجات بیشتری مصرف می‌کنند، فعالیت بدنی دارند و زمان تماشای تلویزیون را محدود می‌کنند، معمولاً از آن‌ها الگوبرداری می‌کند.

تهیه غذای سالم در حضور کودک و برای کودک: مشارکت دادن کودک در تهیه غذاهای سالم، متناسب با سن و توانایی او، می‌تواند به شکل‌گیری عادات غذایی سالم کمک کند.
انتخاب مواد غذایی سالم و مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات: است در رژیم غذایی کودک از طیف متنوعی از میوه‌ها و سبزیجات با رنگ‌های مختلف استفاده شود، از جمله: قرمز؛ چغندر و گوجه‌فرنگی؛ نارنجی: هویج و کدو؛ زرد: سیب‌زمینی و موز؛ سبز: کاهو و بروکلی.

مصرف منظم صبحانه سالم: کودکانی که صبحانه می‌خورند، در مقایسه با کودکانی که اولین وعده غذایی روز را حذف می‌کنند، کمتر در معرض اضافه‌وزن یا چاقی قرار دارند.
یک صبحانه سالم می‌تواند شامل بلغور جو دوسر، میوه تازه و غلات سبوس‌دار همراه با شیر کم‌چرب باشد.

وعده‌های غذایی منظم و به‌موقع: وعده‌های غذایی باید در زمان‌های مشخص مصرف شوند تا از ریزه‌خواری و پر خوری هنگام وعده‌های اصلی جلوگیری شود.
کاهش مصرف چربی: چربی‌های موجود در مواد غذایی، به‌ویژه چربی‌هایی به غیر از ماهی، مغزها و روغن‌های گیاهی، باید تا حد امکان حذف یا محدود شوند. حتی چربی‌های مفید نیز باید به

مقدار متعادل مصرف شوند.

عدم حذف کامل شیرینی‌ها و میان‌وعده‌ها: لازم نیست شیرینی و تنقلات به‌طور کامل از رژیم غذایی کودک حذف شوند. ممنوعیت کامل شیرینی‌ها یا برخی مواد غذایی ممکن است ولع و میل کودک به آن‌ها را افزایش دهد و باعث شود هنگام دسترسی، در مصرف آن‌ها زیاده‌روی کند. در مقابل، می‌توان مقدار مصرف کوچک، آب‌نبات و شیرینی‌ها را محدود کرد. دسرها و میان‌وعده‌های تهیه‌شده از میوه معمولاً جایگزین مناسبی هستند. همچنین بهتر است میان‌وعده‌ها بیش از ۱۰۰ تا ۱۵۰ کالری نداشته باشند و جایگزین وعده اصلی غذا باشند.

پرهیز کامل از نوشیدنی‌های شیرین و نوشابه‌های گازدار: به جای این نوشیدنی‌ها می‌توان به کودک آب گازدار همراه با کمی لیموترش یا مقدار اندکی آب‌میوه طبیعی پیشنهاد کرد.

مصرف میوه به شکل‌های مختلف: می‌توان میوه‌ها را به صورت کامل، یخ‌ده، اسموتی میوه، همراه با ماست یا به شکل پوره در دسرها به کودک ارائه کرد.

کنترل اندازه سروینگ وعده‌های غذایی: مصرف بیش از حد هر ماده غذایی می‌تواند موجب افزایش وزن شود. برای کنترل حجم غذا، بهتر است از بشقاب‌ها و ظروف کوچک‌تر استفاده شود. برای جلوگیری از درخواست مجدد غذا، بهتر است غذا پیش از آوردن سر میز، در آشپزخانه داخل بشقاب یا کاسه سرو شود. هنگام غذا خوردن در خارج از منزل نیز انتخاب وعده‌های کوچک‌تر می‌تواند به کنترل حجم غذای دریافتی کمک کند.

مطالعه دقیق برچسب مواد غذایی: برچسب مواد غذایی باید با دقت مطالعه شود، زیرا اطلاعاتی درباره میزان کالری، مواد تشکیل‌دهنده و اندازه هر وعده در اختیار مصرف‌کننده قرار می‌دهد.

تبدیل فعالیت بدنی به فعالیتی لذت‌بخش و خانوادگی: انجام فعالیت بدنی همراه با کودک می‌تواند ورزش را برای او جذاب‌تر کند. فعالیت بدنی لزوماً نباید به شکل ورزش سازمان‌یافته یا برنامه‌ریزی‌شده باشد؛ برای مثال می‌توان در قالب پیاده‌روی سریع در پارک، کوهپیمایی، بازی یا حرکات موزون انجام‌گیرد. همچنین توصیه می‌شود مدت زمان تماشای تلویزیون به استفاده از رایانه و بازی‌های رایانه ای محدود شود تا فرصت بیشتری برای بازی و

فعالیت بدنی فراهم شود.
متخصصان توصیه می‌کنند کودکان بیش از دو ساعت در روز در معرض صفحه‌نمایش نباشند. همچنین بهتر است از غذا خوردن هنگام تماشای تلویزیون اجتناب شود.
پرهیز از تعیین اهداف سختگیرانه برای کاهش وزن، رژیم‌های سریع و محدودکننده و تمسخر و سرزنش کودک به دلیل وزن زیاد: این روش ها معمولاً کمکی به کاهش وزن نمی‌کند و نباید مورد استفاده قرار گیرند.

مهم‌ترین راه محافظت در برابر سرخک

سرخک یک بیماری ویروسی بسیار مسری است که در صورت نبود ایمنی کافی، می‌تواند افراد را در هر سنی در گیر کند



رئیس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های واگیر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر شدت سرایت بیماری سرخک، گفت: سرخک یک بیماری ویروسی بسیار مسری است که در صورت نبود ایمنی کافی، می‌تواند افراد را در هر سنی در گیر کند و تکمیل واکسیناسیون، مهم‌ترین راه محافظت در برابر این بیماری است. «فضل... پسندیده» اظهار کرد: سرخک یک بیماری تنفسی ویروسی و به‌شدت واگیردار است که ویروس آن از طریق ترشحات بینی و گلوئی فرد مبتلا هنگام سرفه، عطسه و حتی صحبت کردن در هوا منتشر می‌شود و می‌تواند تا ساعت‌ها در فضای بسته

باقی بماند؛ بنابراین، حتی بدون تماس مستقیم با فرد بیمار نیز احتمال انتقال بیماری وجود دارد. وی افزود: علایم سرخک، معمولاً با نشانه‌هایی شامل تب بالا، سرفه، آبریزش بینی و قرمزی و سوزش چشم(ملته‌مه) آغاز می‌شود. «پسندیده» ادامه داد: پس از گذشت چند روز، دانه‌های قرمز ابتدا از ناحیه صورت و پشت گوش‌ها ظاهر می‌شود و به‌تدریج به قسمت‌های پایین‌تر بدن گسترش می‌یابد. وی تأکید کرد: در صورت مشاهده این علایم در کودک، نخستین اقدام، جداسازی وی از سایر کودکان و تماس با مراکز بهداشتی است تا اقدامات لازم انجام شود. رئیس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های واگیر سرخک است، گفت: واکسن‌های نوبت اول در ۱۲ ماهگی و نوبت دوم در ۱۸ ماهگی برای کودکان اهمیت حیاتی دارد. وی تصریح کرد: والدینی که به هر دلیل از برنامه واکسیناسیون فرزند خود عقب مانده‌اند، باید در اسرع وقت به پایگاه‌های سلامت مراجعه و برای تکمیل واکسیناسیون اقدام کنند، چرا که تعلل در واکسیناسیون می‌تواند سلامت جامعه را به خطر بیندازد. «پسندیده» خاطرنشان کرد: در صورتی که فردی به علایم سرخک مشکوک است، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کند و سابقه واکسیناسیون خود را نیز به همراه داشته باشد. وی افزود: فرد بیمار باید تا حداقل چهار روز پس از شروع ثورات پوستی در خانه بماند و از حضور در مهدکودک، مدرسه و تجمعات خودداری کند. رئیس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های واگیر معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: همکاران حوزه بهداشت در مراکز بهداشتی آماده‌اند تا به محض گزارش موارد مشکوک، اقدامات کنترلی و نمونه‌گیری‌های لازم را انجام دهند. وی تأکید کرد: موفقیت در پیشگیری و کنترل سرخک، در گرو مشارکت فعال والدین و تکمیل زنجیره واکسیناسیون کودکان است.

چرا غربالگری کم کاری مادرزادی تیروئید مهم است؟



یک دکترای تخصصی بیوشیمی بالینی با تأکید بر اهمیت غربالگری کم کاری مادرزادی تیروئید در نوزادان گفت: این بیماری در بدو تولد معمولاً علامت مشخصی ندارد، اما اگر در ماه‌های نخست زندگی تشخیص داده نشود و درمان به‌موقع آغاز نشود، می‌تواند موجب آسیب‌های غیرقابل برگشت ذهنی و جسمی شود. به گزارش ویدا، دکتر (محمدعلی تخشید) با اشاره به نقش مهم هورمون‌های تیروئیدی در تکامل سیستم عصبی، رشد استخوانی و تنظیم متابولیسم، اظهار کرد: کم کاری مادرزادی تیروئید به کمبود هورمون تیروکسین در نوزاد گفته می‌شود و میزان بروز گزارش‌شده این بیماری در

ایران نسبتاً بالا و در مناطق مختلف متفاوت است. وی افزود: شایع‌ترین علل کم کاری مادرزادی تیروئید، شامل اختلال در تکامل غده تیروئید، تیروئید نابجا و اختلالات ژنتیکی است. در برخی موارد نیز کم کاری تیروئید در نوزادان موقتی بوده و عواملی مانند شرایط مادری، برخی داروها، دریافت زیاد یا کم ید، بیماری شدید یا نارس بودن نوزاد می‌توانند در بروز آن نقش داشته باشند. دکتر «تخشید» با بیان این که در بسیاری از برنامه‌های غربالگری، اندازه‌گیری سطح هورمون TSH مهم‌ترین شاخص مورد ارزیابی است، گفت: افزایش سطح TSH بالا از حد طبیعی به عنوان نتیجه غیرطبیعی غربالگری در نظر گرفته می‌شود، اما نتیجه مثبت غربالگری به‌تنهایی به معنای تشخیص قطعی کم کاری تیروئید نیست و در صورت غیرطبیعی بودن نتیجه، آزمایش باید با اندازه‌گیری وریدی TSH و T۴ تأیید شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه درباره روش و زمان غربالگری توضیح داد: غربالگری معمولاً با گرفتن چند قطره خون از پاشنه نوزاد و قرار دادن آن روی کاغذ فیلتر انجام می‌شود و سپس سطح هورمون TSH در نمونه اندازه‌گیری می‌شود. وی ادامه داد: در ساعات اولیه پس از تولد، به دلیل استرس زایمان، افزایش فیزیولوژیک TSH اتفاق می‌افتد، بنابراین اگر نمونه به‌ویژه در ۲۴ ساعت نخست گرفته شود، احتمال افزایش کاذب TSH بیشتر است. برای نوزاد سالم، توصیه می‌شود نمونه‌گیری ترجیحاً در روزهای سوم تا پنجم تولد انجام شود. دکتر «تخشید» خاطرنشان کرد: در برخی نوزادان پرخطر، به‌ویژه نوزادان نارس، افزایش TSH ممکن است با تأخیر اتفاق بیفتد و یک آزمایش اولیه طبیعی نتواند بیماری را به‌طور کامل رد کند؛ بنابراین در این گروه‌ها تکرار غربالگری اهمیت ویژه‌ای دارد. وی نارس بودن و وزن کم هنگام تولد را از عوامل مهم مؤثر بر نتیجه غربالگری عنوان کرد و گفت: نوزادان نارس و نوزادان با وزن تولد پایین، به‌ویژه نوزادان بسیار کم‌وزن، بیشتر در معرض اختلالات تیروئید و افزایش تأخیری TSH قرار دارند و ممکن است به غربالگری مجدد نیاز داشته باشند. وی افزود: بیماری شدید و بستری بودن در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان (NICU)، عفونت، مشکلات تنفسی و سایر شرایط بحرانی نیز می‌توانند عملکرد محور تیروئید را تغییر دهند؛ در این شرایط ممکن است سطح تیروکسین کاهش پیدا کند و TSH نیز به شکل معمول افزایش نیابد؛ بنابراین نتیجه غربالگری باید با توجه به وضعیت بالینی نوزاد تفسیر شود. دکتر «تخشید» زمان نامناسب نمونه‌گیری و کیفیت نامطلوب نمونه را از دیگر عوامل مؤثر دانست و اظهار کرد: نمونه‌گیری در ساعات بسیار ابتدایی زندگی می‌تواند باعث مثبت کاذب شود، در حالی که در برخی نوزادان پرخطر، نمونه‌گیری زودهنگام ممکن است پیش از افزایش تأخیری TSH انجام شود و نتیجه طبیعی کاذب ایجاد کند؛ همچنین خون ناکافی، لکه‌گذاری نامناسب روی کاغذ فیلتر، خشک نشدن مناسب نمونه، نگهداری نامناسب یا تأخیر در ارسال نمونه می‌تواند نتیجه را غیرمعتبر یا غیرقابل اعتماد کند. وی با اشاره به تأثیر برخی داروها بر نتیجه غربالگری گفت: داروهایی مانند دوپامین که گاهی در نوزادان بدحال استفاده می‌شود و همچنین کورتیکواستروئیدها در دُرِهای بالا می‌توانند موجب کاهش TSH شوند و در شرایط خاص باعث شوند کم کاری تیروئید کمتر از میزان واقعی شناسایی شود. وی همچنین برخی داروهای مصرفی مادر، دریافت زیاد ید، تماس نوزاد با مواد ضدعفونی‌کننده حاوی ید یا مواد حاجب پیدار و آنتی‌بادی‌های مادری را از عوامل مؤثر در بروز کم کاری تیروئید گذرا در نوزاد عنوان کرد. دکتر «تخشید» با تأکید بر اهمیت ید در عملکرد تیروئید گفت: ید برای ساخت هورمون تیروئید ضروری است، اما هم کمبود و هم دریافت بیش از حد آن می‌تواند مشکل‌ساز باشد. همچنین انتقال خون یا تعویض خون و چندقلوبی نیز در شرایط خاص می‌تواند بر نتیجه غربالگری تأثیر بگذارد و نیاز به تکرار آزمایش را ایجاد کند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز درباره عوامل مادرِی مؤثر بر کم کاری مادرزادی تیروئید گفت: سمسموئیت بارداری، به‌ویژه زمانی که اختلال عملکرد جفت یا محدودیت رشد همراه باشد، می‌تواند با تغییرات هورمونی نوزاد ارتباط داشته باشد. وی در پایان تأکید کرد: شیردهی معمولی مادر، تأثیر قابل توجهی بر غربالگری کم کاری مادرزادی تیروئید ندارد و نوزاد برای انجام نمونه‌گیری نیازی به ناشتا بودن ندارد.

زردچوبه؛ ادویه‌ای برای سلامت مفاصل

زردچوبه، با رنگ زرد درخشان و طعمی کمی خاکی، ادویه‌ای بسیار پر کاربرد است که هم در غذاهای شور و هم در برخی خوراکی‌های شیرین استفاده می‌شود. متخصصان تغذیه معتقدند زردچوبه یکی از ادویه‌هایی است که می‌تواند به حمایت از سلامت مفاصل کمک کند.
دلیل اصلی این موضوع، وجود ترکیباتی به نام کور کومینوئیدها، به‌ویژه کور کومین است.

چرا زردچوبه برای مفاصل مفید است؟

۱. ممکن است التهاب را کاهش دهد
التهاب مزمن می‌تواند به بافت‌های مفصل آسیب بزند و در ایجاد یا تشدید مشکلاتی مانند آرتروز نقش داشته باشد. کور کومین موجود در زردچوبه می‌تواند روی مسیرهای مختلفی که التهاب را تنظیم می‌کنند اثر بگذارد و تولید برخی مواد پیام‌رسان التهابی را کاهش دهد. برخی تحقیقات نیز نشان داده‌اند که مصرف مکمل کور کومین می‌تواند سطح بعضی از نشانگرهای التهاب را کاهش دهد.

۲. ممکن است درد مفاصل را کاهش دهد

بر اساس مطالعاتی که صورت گرفته، مکمل‌های کور کومین در افرادی که دچار آرتروز زانو بوده‌اند با کاهش درد و بهبود عملکرد مفصل همراه بوده‌اند. برخی متخصصان معتقدند اثر تسکین‌دهنده درد کور کومین ممکن است با داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی NSAID قابل مقایسه باشد، هر چند این به معنی آن نیست که زردچوبه یا کور کومین می‌تواند جایگزین داروهای تجویزی برای همه افراد شود. همچنین در برخی مطالعات، افرادی که کور کومین مصرف کرده‌اند به داروهای مسکن کمتری برای کنترل علایم آرتروز نیاز داشته‌اند.

۳. ممکن است خشکی و محدودیت حرکتی مفاصل را بهبود دهد

خشکی، تورم و کاهش دامنه حرکتی از علایم شایع مشکلات مفصلی هستند. کاهش التهاب و تورم اطراف مفصل می‌تواند به کاهش ناراحتی و آسان‌تر شدن حرکت کمک کند. کاهش برخی نشانگرهای التهابی مانند CRP ممکن است در این زمینه نقش داشته باشد. نکته بسیار مهم این است که بیشتر تحقیقات علمی درباره کور کومین از مکمل‌های حاوی مقدار نسبتاً بالای کور کومین انجام شده‌اند، نه مقدار کمی زردچوبه‌ای که معمولاً در آشپزی استفاده می‌کنیم، بنابراین نباید تصور کرد که مصرف مقدار معمول زردچوبه در غذا دقیقاً همان اثر مکمل‌های کور کومین را ایجاد می‌کند. مقدار کور کومین موجود در زردچوبه غذایی بسیار کمتر از دُرِهای مورد استفاده در بسیاری از مطالعات مکمل‌هاست. با این حال، اضافه کردن زردچوبه به غذاها می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم و ضدالتهابی باشد. اگر کسی قصد مصرف مکمل کور کومین یا زردچوبه را داشته باشد، توصیه شده است پیش از شروع مصرف با پزشک یا متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کند.

چگونه زردچوبه را بهتر مصرف کنیم؟

زردچوبه به اضافه فلفل سیاه: ترکیب زردچوبه با فلفل سیاه می‌تواند جذب کور کومین را افزایش دهد. ماده‌ای در فلفل سیاه به نام پپترین در افزایش فراهمی زیستی کور کومین نقش دارد. زردچوبه به اضافه چربی سالم: کور کومین محلول در چربی است. به همین دلیل پیشنهاد شده است

انتخاب مناسب در کنار الگوی غذایی سالم

متخصصان تغذیه، زردچوبه را یکی از ادویه‌های مفید برای حمایت از سلامت مفاصل می‌دانند.

کور کومین موجود در زردچوبه ممکن است: التهاب را کاهش دهد، درد مفاصل را کمتر کند، خشکی و تورم را کاهش دهد و به بهبود حرکت مفاصل کمک کند. اما یک تفاوت مهم

وجود دارد: شواهد علمی قوی‌تر عمدتاً مربوط به مکمل‌های کور کومین هستند، نه صرفاً مقدار زردچوبه‌ای که در غذا استفاده می‌شود؛ بنابراین استفاده از زردچوبه در رژیم غذایی می‌تواند انتخاب مناسبی در کنار یک الگوی غذایی سالم باشد، اما نباید آن را معادل درمان دارویی یا دُرِهای درمانی مکمل کور کومین دانست. مطالعه صورت گرفته همچنین پیشنهاد می‌کند برای افزایش جذب کور کومین، زردچوبه را همراه فلفل سیاه و مقداری چربی سالم مصرف کنیم.



زردچوبه را هنگام آشپزی با مقدار کمی روغن، مانند روغن زیتون، حرارت دهید و سپس سایر مواد غذایی را اضافه کنید.

اضافه کردن به نوشیدنی‌ها: می‌توان زردچوبه تازه یا پودر آن را به اسموتی، لاته یا نوشیدنی‌های دیگر اضافه کرد.

اضافه کردن به برنج و غلات: یکی از روش‌های ساده، افزودن زردچوبه هنگام پخت برنج است که علاوه بر طعم، رنگ زرد زیبایی ایجاد می‌کند.

استفاده در غذاهای شیرین و شور: زردچوبه در غذاهای شور می‌تواند در کنار موادی مانند زنجبیل، سیر، زیره، گشنیز و مرکبات استفاده شود. در غذاهای شیرین نیز با نارگیل و میوه‌های گرمسیری ترکیب مناسبی دارد.