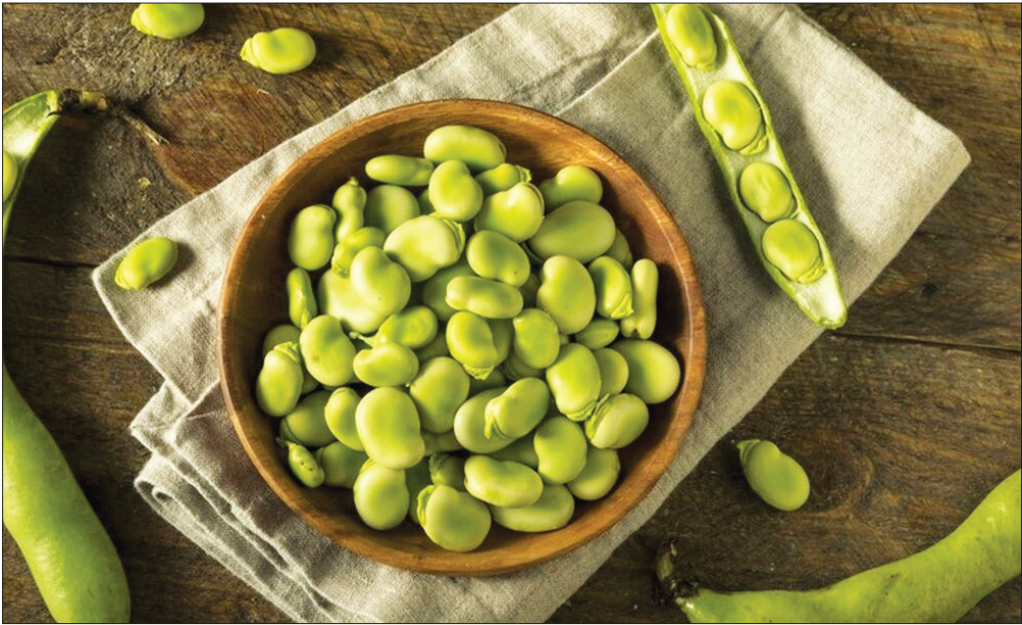


سرویس سلامت

باقلا مضر یا مفید؟



اواخر فروردین و اوایل اردیبهشت زمان برداشت باقلا به صورت سبز است و تقاضای زیادی برای آن وجود دارد. معمولاً افراد برای مصرف سالانه، مقادیر زیادی از آن را تهیه و فریز می‌کنند. در این بین کسانی هستند که به خاطر ترس از حساسیت در مورد ایجاد کم خونی از مصرف آن واهمه دارند.

این روزها در بین خانم‌های خانه‌دار یا حتی شاغل خرید باقلا رواج زیادی دارد و به وفور در بازار موجود است. باقلا در سفره ایرانی مصارف متعددی دارد از مصرف تنقلی و پخته آن تا پخت به صورت باقالی پلو که با انواع غذاهای اصلی تهیه می‌شود.

اواخر فروردین و اوایل اردیبهشت که زمان برداشت باقلا به صورت سبز است و تقاضای زیادی برای آن وجود دارد. معمولاً افراد برای مصرف سالانه، مقادیر زیادی از آن را تهیه و فریز می‌کنند. در این بین کسانی هستند که به خاطر ترس از حساسیت در مورد ایجاد کم خونی از مصرف آن واهمه دارند.

با اینکه این ماده غذایی در تهیه غذاهای زیادی کاربرد دارد، اما ترکیب آن با برنج به‌عنوان باقالی پلو در کنار گوشت، مرغ یا ماهی نامی آشنا برای ما ایرانی‌ها یا حتی خارجی‌ها است. خوردن باقالی پخته نیز در هوای سرد زمستانی همراه با گلپر، نمک و سرکه طرفداران زیادی دارد وطعم خوش آن زبانزد است. در شهرهای شمالی کشور از این ماده غذایی استفاده بیشتری می‌شود. در برخی از این مناطق به خصوص در گیلان باقالی خام، را با کته و اشپل(تخم نمک‌سود ماهی) می‌خورند. برای آگاهی از ارزش غذایی و مضرات این ماده غذایی با خانم مهشید محمدی زادگان کارشناس تغذیه به گفتگو نشستهایم.

برای شروع لطفا در مورد ارزش غذایی باقلا توضیح بفرمایید؟

باقلا در هرم غذایی جزو گروه گوشت و حبوبات قرار می‌گیرد بنابراین از ارزش غذایی بسیار بالایی برخوردار است. پروتئین، کلسیم، منگنز، منیزیم، پتاسیم، آهن، مس، ویتامین "B" و ویتامین "C" از جمله مواد مغذی موجود در آن هستند.

این ماده غذایی به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالایی که دارد می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامت قلب و عروق شود. فیبر بالایی که در باقلا وجود دارد، می‌تواند به سلامت دستگاه گوارش کمک کند. همچنین وجود فیبر می‌تواند باعث کنترل و کاهش کلسترول بد (LDL) شود. این ماده غذایی به دلیل کلسیم، منگنز و منیزیم بالایی که دارد می‌تواند باعث استحکام

استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان شود. ویتامین "K" موجود در آن می‌تواند باعث انعقاد و ترمیم زخم شود و به دلیل داشتن دوپامین بالا می‌تواند یک ماده مغذی بسیار مناسبی برای افرادی که دارای پارکینسون هستند مورد استفاده قرار گیرد.

مصرف باقلا به چه افرادی توصیه نمی‌شود؟ استفاده آن برای کودکان مضر است؟

زنان باردار و شیرده حتماً باید با مشورت پزشک و در صورت نیاز بعد از انجام آزمایشات لازم، باقلا مصرف کنند. مخصوصاً در زنان شیرده، حساسیت بالا می‌تواند از طریق شیر منتقل شود. مصرف بی‌رویه باقلا به دلیل ایجاد کمبود ویتامین "B۶" می‌تواند باعث ایجاد افسردگی شود بنابراین اعتدال مثل سایر مواد غذایی باید رعایت کرد. بیماری که ممکن است در اثر حساسیت به باقلا ایجاد شود بیماری "فاوایسم" است. البته این بیماری یک علت ژنتیکی و مادرزادی دارد این که این افراد به دلیل کمبود یک آنزیم در بدنشان نباید باقلا مصرف کنند. در این بیماری وقتی باقلا مصرف می‌شود کم‌خونی جدید ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند باعث رنگ‌پریدگی، زردی پوست، زردی سفیدی چشم، خستگی، بی‌حالی، زردی رنگ ادرار، اسهال، استفراغ، تپش و ضربان تند قلب شود. شیوع این بیماری در شمال کشور بیشتر است. آقایان به نسبت بیشتر از خانم‌ها به آن مبتلا می‌شوند. روش تشخیص آن با آزمایش خون است. بنابراین کسانی که

حساسیت به باقلا دارند حتی استنشام بوی آن یا دست زدن به آن هم می‌تواند برایشان حساسیت ایجاد کند. برای کودکان زیر یکسال چون از شیر مادر تغذیه می‌کنند، مادران باید مواظب باشند، آزمایش دهند اگر مشکلی ندارند و حساسیت در آن‌ها ایجاد نمی‌شود می‌توانند از این ماده غذایی استفاده کنند. بین سنین ۲ تا ۵ سال اوج شیوع آن هست ترجیحاً در آن زمان‌ها به مقدار خیلی کم و کمتر استفاده شود تا چک شود که آن‌ها این حساسیت را ندارند.

آیا می‌توان از باقلا در رژیم‌های غذایی استفاده کرد؟

در افرادی که رژیم غذایی لاغری دارند باقلا می‌تواند یک وعده سبک بسیار مناسبی برای آن‌ها باشد هر ۱۰۰ گرم باقلا ۱۱۰ کالری دارد بنابراین می‌توانند برای مثال در وعده غذایی شام از آن استفاده کنند همچنین در میان وعده کسانی که تقلبات خواری و ریزه‌خواری دارند باقلا گزینه مناسبی است می‌تواند کنارشان باشد. مثلاً هرچند دقیقه ۲ عدد باقلا بخورند به دلیل فیبر بالا احساس سیری بسیار خوبی به آن‌ها می‌دهد. ترکیب باقلا با برنج ترکیب، بسیار کاملی هست به دلیل ترکیب پروتئین و کربوهیدرات، می‌تواند غذای کاملی به ما بدهد.

فریز کردن از ارزش غذایی آن می‌کاهد؟

بهرتر است مواد غذایی به صورت تازه استفاده

شود تا ویتامین‌هایش را از دست ندهد. برای نگهداری آن چاره‌ای جز فریز کردن نیست، اما روش‌هایی که می‌توان استفاده کرد، بهترین روش‌ها برای این که بافت باقلا حفظ شود و رنگ آن تغییر نکند یکی از روش‌ها این است که آن را به مدت ۳ دقیقه در آب بجوشانیم و بعد آبکش کنیم، پس از این که خوب آبش گرفته شد آن‌ها را فریز کنیم.

روش دیگر این است که بعد از این که این‌ها را آبکش کردیم بلافاصله آب یخ بریزیم این روش باعث می‌شود، بافت اش بیشتر حفظ شود اما در همه روش‌ها مهم این است که کامل آبش گرفته شود و بعد فریز شود.

خشک‌کردن باقلا هم یک روش دیگر برای نگهداری آن است. اگر باقلا در آفتاب خشک شود تبدیل به باقلا زرد می‌شود که همان لپه باقلا است. البته همه این روش‌ها برای زمانی است که باقلا از پوست درآمده و پوست کوچک آن هم گرفته شده باشد و فقط مغزش باشد.

در باور عموم برخی‌ها این تصور را دارند که باقلا باعث کم‌خونی می‌شود. آیا این موضوع صحت دارد؟

باقلا در افراد سالم باعث کم‌خونی نمی‌شود. مگر در کسانی که فاوایسم" دارند که این باعث تخریب هموگلوبین می‌شود وگرنه به خاطر آهنی که دارد کم‌خونی ایجاد نمی‌کند ولی در مصرفش باید اعتدال به خرج داد چون زیاده روی در آن باعث نفخ و مشکلات گوارشی می‌شود. / ایسنا

میز خبر

مصرف کنندگان سیگار الکترونیکی در معرض فلزات سمی قرار دارند

سرویس سلامت

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد نوجوانانی که مرتباً سیگار الکترونیکی دود می‌کنند، خود را در معرض فلزات مضرى مانند سرب و اورانیوم قرار می‌دهند.

نتایج نشان می‌دهد که سطح سرب در ادرار در بین استعمال‌کننده‌های متناوب سیگارهای الکترونیکی ۴۰ درصد و در بین استعمال‌کننده‌های مکرر سیگارهای الکترونیکی ۳۰ درصد بیشتر از استعمال‌کننده‌های گاه به گاه سیگارهای الکترونیکی است. محققان گزارش دادند که سطح اورانیوم ادرار در بین استعمال‌کننده‌های مکرر سیگارهای الکترونیکی دو برابر بیشتر از استعمال‌کننده‌های گاه به گاه بود. به گفته محققان، قرار گرفتن در معرض این نوع فلزات سنگین می‌تواند به مغز در حال رشد نوجوانان آسیب برساند و منجر به مشکلات فکری و اختلالات رفتاری شود. این فلزات همچنین خطر مشکلات تنفسی، سرطان و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند.

دکتر «هانگینگ دای»، سرپرست تیم تحقیق و معاون پژوهشی مرکز پزشکی دانشگاه نبراسکا، گفت: «استفاده از سیگار الکترونیکی در دوران نوجوانی ممکن است احتمال قرار گرفتن در معرض فلزات را افزایش دهد، که می‌تواند بر رشد مغز و اندام تأثیر منفی بگذارد.»

محققان در یک نشریه خبری افزودند: «این یافته‌ها مستلزم تحقیقات بیشتر، مقررات مصرف سیگار و مداخلات هدفمند در سلامت عمومی برای کاهش مضرات بالقوه استفاده از سیگار الکترونیکی، به‌ویژه در میان نوجوانان است.»

محققان گفتند، حدود ۱۴ درصد از دانش‌آموزان دبیرستانی، یعنی بیش از ۲ میلیون، در سال ۲۰۲۲ و بیش از ۳ درصد از دانش‌آموزان دبیرستانی، یعنی حدود ۳۸۰۰۰۰، از سیگار الکترونیکی استفاده کردند. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، فلزات سنگین مانند نیکل، قلع و سرب قبلاً در بخار سیگار الکترونیکی به همراه بسیاری از مواد شیمیایی بالقوه مضر دیگر یافت شده‌اند. برای این مطالعه، محققان داده‌های ۲۰۰ نوجوان استعمال‌کننده سیگار الکترونیکی را تجزیه و تحلیل کردند. نمونه ادرار آنها برای وجود کادمیوم، سرب و اورانیوم مورد آزمایش قرار گرفت. محققان دریافتند افرادی که طعم‌های شیرین را ترجیح می‌دهند نسبت به کسانی که طعم منتهول یا نمناع را انتخاب می‌کنند، ۹۰ درصد سطح اورانیوم بیشتری در ادرار خود داشتند. محققان می‌گویند: «طعم شیرین سیگارهای الکترونیکی می‌تواند اثرات نیکوتین را سرکوب کرده و اثرات تقویت‌کننده آن را افزایش دهد و موجب افزایش پتانسیل اعتیاد شود.» / مهر

سبک زندگی سالم با اثرات ژن‌های کوتاه‌کننده عمر مقابله می‌کند



سرویس سلامت

پزشکان استدلال می‌کنند که ژنتیک در مورد سلامتی یک فرد سرنوشت ساز نیست و نتایج یک مطالعه از این فرضیه حمایت می‌کند.

محققان دریافتند سبک زندگی سالم می‌تواند اثرات ژن‌های کوتاه‌کننده عمر را تا بیش از ۶۰ درصد خنثی کند. نتایج نشان می‌دهد افرادی که در معرض خطر ژنتیکی بالای کاهش طول عمر هستند، اگر تا سن ۴۰ سالگی سبک زندگی سالمی را در پیش بگیرند، می‌توانند امید به زندگی خود را تا ۵.۵ سال افزایش دهند. از سوی دیگر، یک سبک زندگی ناسالم با ۷۸ درصد افزایش خطر مرگ زود هنگام، صرف‌نظر از استعداد ژنتیکی فرد، همراه است.

دکتر «ژولی»، محقق ارشد و عضو دانشگاه ژجیانگ چین، می‌گوید: «این مطالعه نقش محوری سبک زندگی سالم در کاهش تأثیر عوامل ژنتیکی بر کاهش طول عمر را برجسته می‌کند.»

محققان گفتند: «سیاست‌های بهداشت عمومی برای بهبود سبک زندگی سالم به عنوان مکمل‌های قوی برای مراقبت‌های بهداشتی عمل می‌کند و تأثیر عوامل ژنتیکی بر طول عمر انسان را کاهش می‌دهد.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های جمع‌آوری‌شده از نزدیک به ۳۵۴۰۰۰ نفر شرکت‌کننده در مطالعه ژنتیک و سلامت بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند. بیش از ۲۴۰۰۰ نفر در طی یک دوره پیگیری نزدیک به ۱۳ سال جان خود را از دست دادند. به هر فرد بر اساس خطرات سلامت ژنتیکی اش امتیاز داده شد و همچنین امتیازی در رابطه با سلامت سبک زندگی خود دریافت کرد.

به گفته محققان، سبک زندگی سالم شامل سیگار نکشیدن، عدم نوشیدن مشروبات الکلی، فعالیت بدنی منظم، فرم بدنی سالم، خواب کافی و رژیم غذایی سالم است. افرادی که سبک زندگی ناسالم داشتند، ۷۸ درصد بیشتر از افرادی که سبک زندگی سالمی داشتند، بدون توجه به ژنتیکشان، در معرض مرگ زودرس بودند. به طور کلی، نتایج نشان می‌دهد افرادی که ژنتیک بد و سبک زندگی ناسالم را با هم داشتند، دو برابر بیشتر از افرادی که دارای ژن‌های خوب هستند که سالم زندگی می‌کردند، در معرض خطر مرگ قرار داشتند. به گفته محققان، چهار عامل به طور خاص به زندگی سالم کمک می‌کند که در طول عمر تفاوت ایجاد می‌کنند: سیگار نکشیدن، ورزش منظم، خواب خوب و رژیم غذایی سالم.