اخبار

مصرف شکر چه تاثیری بر عملکرد روانی شما دارد؟

حتما تاکنون درباره‌ی مضرات مصرف بیش از حد شکر چیزهایی شنیده‌اید. آیا می‌دانید شکر از چه راه‌هایی به بدن آسیب می‌رساند؟ شاید مصرف اندکی شکر در چای صبحانه، عواقبی نداشته باشد، اما زیاده‌روی در مصرف شکر، ما را دچار انواعی از مشکلات جسمی خواهد کرد که همگی با اضافه وزن، دیابت، فشار خون بالا و غیره آغاز می‌شوند. در مقاله‌ی زیر به طور ویژه، با اثرات مصرف شکر بر عملکرد روانی آشنا خواهیم شد.

مصرف شکر چه تاثیری بر عملکرد روانی شما دارد

وقتی غذای مناسب می‌خوریم، احساس بهتری داریم. آیا می‌دانستید با خوردن غذای مناسب، فکر و عملکردمان هم بهتر می‌شود؟

یکی از دوستان من، اغلب تسلیم تنقلات شیرین یا غذاهای فرآوری‌شده می‌شدَ تا اُفت فشار خونش را جبران کند، آن هم درست بعد از ناهار. در نتیجه، در اواسط بعد از ظهر، عملکرد او اُفت می‌کرد. نمی‌توانست تمرکز کند، احساس خواب‌آلودگی می‌کرد و فقط دلش می‌خواست چرت بزند. به علاوه، هنگام صحبت با همکاران یا شوهرش، هیجانی‌تر و تندخوتر بود. اما از زمانی که به غذاهای سالم رو آورد، دارایِ تمرکز بیشتر، استرس کمتر و کنترل بیشتر روی احساساتش شد و حتی حافظه‌اش نیز نسبت به قبل بهتر شد!

درست است! خوردن شکر واقعا می‌تواند روی ذهن و احساسات، اثر بیولوژیکی منفی بگذارد. در این مقاله، به چند تأثیر شکر بر تمرکز، خلق‌وخو، حافظه، تعادل عاطفی و روانی و استرس می‌پردازیم و غذاهایی را به شما پیشنهاد می‌دهیم که روی احساس و عملکرد شما اثر مثبت می‌گذارند.

۱. تمرکز

محققان در مطالعه‌ای که اخیرا توسط دانشگاه UCLA انجام شد، دریافتند که شکر رادیکال‌های آزادی را در غشای مغز شکل می‌دهد که به توانایی سلول‌های عصبی ما برای برقراری ارتباط، لطمه می‌زنند. این وضعیت، ما را دچار احساس «گیجی- یا «در باغ نبودن- می‌کند. در این مطالعه، بین مصرف شکر و کاهش میزان به‌خاطرآوردن دستورالعمل‌ها و پردازش ایده‌ها، ارتباطات قوی یافت شد.

راه دیگرِ اثر گذاشتن شکر روی تمرکز ما، به واسطه‌ی اثرات اعتیادآور آن است. زمانی که طعم شکر را می‌چشیم، درست مانند زمانی که طعم یک نوشیدنی الکی را می‌چشیم، مناطق مشابهی از مغز ما تحریک می‌شوند. دوپامین، «هورمون پاداش- ما ترشح می‌شود و علاقه‌ی ما به دریافت بیشتر آن تقویت می‌شود. زمانی که با یک میل اعتیادآلود مبارزه می‌کنید، رشته‌ی افکار شما از هم گسیخته می‌شود و شما نمی‌توانید انرژی ذهنی کامل خود را روی کاری که مشغول به آنجام آن هستید، متمرکز کنید.

غذاهایی که پروتئین و فیبر بالا دارند باعث حفظ تمرکز ما در تمام طول روز می‌شوند و جلوی میل ما به شکر را می‌گیرند. در زیر به نمونه‌هایی از این مواد غذایی مفید اشاره می‌کنیم:

نصف فنجان لوبیا؛

نصف فنجان عدس؛

۱۴ عدد بادام.

۲. خلق‌وخو

زمانی که بی‌حوصله هستیم، به سختی می‌توانیم کاری را انجام دهیم. مطالعات نشان داده‌اند که بین دوره‌های شروع زیاده‌روی در مصرف شکر و تحریک دوپامین از یک سو و افت فیزیکی و احساسی و سپس، میل بیشتر و تَرک پرخوری رابطه‌هایی وجود دارند. در نتیجه‌ی گذراندن این مراحل، ما بی‌حوصله‌تر می‌شویم، صبرمان کم می‌شود و حتی احساس افسردگی می‌کنیم.

بهترین راه مبارزه با این نوسانات شدید خُلقی این است که به طور منظم و ثابت، غذاهایی حاوی پروتئین و فیبر بالا مصرف کنیم تا سطوح انسولین را ثابت نگه داریم و مدت زمان بیشتری، احساس سیری کنیم. سعی کنید مواد غذایی زیر را به جای شکر امتحان کنید تا خلق‌وخویتان تقویت شود:

کربوهیدرات‌های پیچیده (غلات سبوس‌دار، حبوبات)؛

ماهی چرب (قزل‌آلا، ساردین، گورماهی)؛

میوه‌ها و سبزیجات (تأمین‌کننده‌ی ویتامین‌ها و مواد معدنی، آسان کردن هضم غذا)؛

۳. حافظه

یک رژیم غذایی سرشار از شکر می‌تواند بر عملکرد شناختی ما اثر منفی بگذارد و گیرنده‌های حافظه‌ی ما را مسدود کند. طبق مطالعه‌ای که در همین زمینه انجام شد، روابط روشنی میان مصرف بالای فروکتوز (شکر) و اختلال حافظه و یادگیری یافت شد. ما در اثر مصرف بالای شکر، حرف‌های دیگران را به سختی به یاد می‌آوریم و در ایجاد ارتباط میان مفاهیم دچار مشکل می‌شویم. یافته‌ی نگران‌کننده‌تر دیگر حاکی از آن است که مصرف بالای شکر، عواقب طولانی‌مدت و شدیدتری دارد، عواقبی از قبیل رابطه بین شکر و بیماری آلزایمر که در نتیجه‌ی آن، حافظه به شدت دچار اختلال می‌شود.

برای تقویت حافظه غذاهای زیر را در رژیم غذای خود بگنجانید:

منابعی از ویتامین E مانند: روغن‌های فراوری‌شده‌ی جزئی (روغن زیتون، روغن نارگیل) دانه‌های آفتابگردان، بادام، فندق، بادام زمینی؛

منابعی از اُمگا ۳ مانند: ماهی (سالمون، گورماهی، ماهی تن) و آووکادو (ویتامین E و امگا ۳)؛

سبزیجات پُربرگ به رنگ سبز تیره به خاطر وجودِ فولات یا همان اسید فولیک مانند: کلم‌پیچ، اسفناج، بروکلی، برگ شلغم.

انواع توت‌های کم‌شکر مانند: توت‌فرنگی، زغال‌اخته.

خواص برنج قهوه ای؛

۱۴ فایده‌ای که این خوراکی برای سلامتی دارد

قبل از اینکه خواص برنج قهوه ای را ذکر کنیم، بهتر است خود برنج قهوه ای را بهتر بشناسیم. برنج قهوه ای نوعی غلات کامل تصفیه نشده است که فقط پوسته‌ی بیرونی آن گرفته شده است. در واقع دانه‌ی کامل برنج چندین لایه دارد که اگر فقط لایه‌ی بیرونی آن را جدا کنیم، آنچه به‌دست می‌آوریم برنج قهوه ای نامیده می‌شود. این ماده‌ی خوراکی جزو غلات سبوس‌داری است که مواد مغذی خود را حفظ کرده، از برنج سفید خوش‌خوراک‌تر است و عطر و طعم بهتری هم دارد.

از خواص برنج قهوه ای همین بس که عملکرد سیستم قلب و عروق، دستگاه گوارش، مغز و سیستم عصبی را بهبود می‌بخشد. این ماده‌ی غذایی با آنتی‌اکسیدان‌های قوی که دارد روی طیف وسیعی از بیماری‌ها مثل فشارخون بالا، کلسترول، استرس، افسردگی و ناراحتی‌های پوستی تأثیر مثبت دارد.

مصرف مقدار قابل توجهی برنج قهوه ای در رژیم غذایی ثابت می‌کند که این ماده‌ی غذایی حتی در مورد بیماری‌هایی مثل سرطان، چاقی، دیابت، اختلالات عصبی و بی‌خوابی نیز مؤثر است. این ماده‌ی مغذی خاصیت ضدافسردگی دارد، به سلامت استخوان‌ها کمک و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

جوانه‌ی برنج قهوه ای

جوانه‌ی برنج قهوه ای یکی از فرآورده‌های محبوب این ماده‌ی خوراکی است که ارزش غذایی بالایی دارد و این ارزش غذایی ویژه را مدیون وجود گاما آمینوبوتیریک اسید یا گابا GABA) است. برای تهیه‌ی جوانه‌ی برنج قهوه ای می‌توانید مانند هر جوانه‌ی دیگری دانه‌های برنج را چند ساعتی در آب خیس کنید تا جوانه بزند. این بهترین راه حل ممکن برای به‌دست آوردن حداکثر مقدار گابا و بالاترین سطح پروتئین و آنزیم‌های خوب در برنج قهوه ای است. یعنی اگر می‌خواهید بهترین بهره را از این برنج ببرید، جوانه‌اش را استفاده کنید.

روند جوانه زدن برنج منجر به افزایش قابل توجه عناصر ضروری مثل فرولیک اسید، لیزین، منیزیم، پتاسیم، ویتامین E، نیاسین، ویتامین B۶، تیامین و فیبر در رژیم غذایی می‌شود. این مواد مغذی به جذب بهتر در جریان فرآیند هضم کمک می‌کنند و مانع ناراحتی‌های روده، التهاب و آلرژی می‌شوند. این جوانه را بدون آنکه ارزش غذایی آن از بین برود می‌توانید خشک و نگهداری کنید. این جوانه برای افزایش طول عمر مفید است.

چرا برنج قهوه ای بخوریم؟

بسیاری از ما به این حقیقت که برنج قهوه ای بهتر از برنج سفید است، آگاهیم؛ دلیل آن هم این است که برنج قهوه ای کیفیت فوق‌العاده و مواد مغذی زیادی دارد. برنج قهوه ای برخلاف برنج سفید، مراحل آماده‌سازی مرسوم را طی نمی‌کند به همین دلیل اجزای سالم و مغذی خود را حفظ کرده است؛ زیرا روند آماده‌سازی که برنج قهوه ای را تبدیل به برنج سفید می‌کند، ارزش غذایی برنج را از بین می‌برد. انواع مختلفی از برنج‌های قهوه ای با طعم‌های منحصر به فرد، ترکیبات معطر و غلظت‌های متفاوت اسیدهای چرب در بازار وجود دارد.

ارزش غذایی برنج قهوه ای

برنج قهوه ای یک ماده‌ی خوراکی سالم، سرشار از مواد معدنی ضروری مانند: منگنز، آهن، روی، فسفر، کلسیم، سلنیم، منیزیم و پتاسیم است و منبع غنی ویتامین B۱ (تیامین)، ویتامین B۲ (ریبوفلاوین)، ویتامین B۳ (نیاسین)، ویتامین B۶، فولیک اسید، ویتامین E (آلفا توکوفرول) و ویتامین K است.

برنج قهوه ای منبع پروتئین است و مقدار مفیدی فیبر به رژیم غذایی شما اضافه می‌کند. این برنج اسیدهای چربی را که برای سلامتی حیاتی هستند نیز مهیا می‌کند.

خواص برنج قهوه ای برای سلامتی

خواص برنج قهوه ای برای سلامت

در این بخش می‌خواهیم خواص برنج قهوه ای را با هم مرور کنیم:

۱. دیابت

برنج قهوه ای برای افراد دیابتی و دارای قند خون بالا مفید است. زیرا شاخص گلیسمی (این شاخص به ما می‌گوید به طور مثال پس از صرف مقدار مشخصی از ماده غذایی خاص، قند خون به چه میزان افزایش خواهد داشت) پایینی دارد، در نتیجه انسولین را کاهش می‌دهد و موجب تثبیت قند خون می‌شود. مطالعه‌ی مقایسه‌ای که در این زمینه صورت گرفته است نشان می‌دهد برنج قهوه‌ای سرشار از اسید فیتیک، فیبر و پلی‌فنول‌های ضروری است. از آنجایی که این برنج یک کربوهیدرات پیچیده است، روند آزادسازی قند در آن به مراتب کندتر از برنج سفید صورت می‌گیرد و این امتیاز مهمی برای این برنج محسوب می‌شود؛ زیرا همان‌طور که می‌دانید کربوهیدرات‌های پیچیده قند خون را به کندی افزایش می‌دهند و تأثیرات مثبتی روی بدن دارند. انجمن دیابت آمریکا اعلام کرده است که برنج قهوه ای در مقایسه با برنج سفید انتخاب مناسب‌تری برای افراد دیابتی است چون نیازهای آنها به ویتامین‌های ضروری، فیبر و مواد معدنی را تأمین می‌کند.

۲. نقش آنتی‌اکسیدانی

برنج قهوه ای سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که به گونه‌ای گسترده از بدن در مقابل رادیکال‌های آزاد اکسیژن محافظت می‌کنند. این برنج دارای آنتی‌اکسیدان مهمی به نام سوپراکسید دیسموتاز است که سلول‌ها را از آسیب‌های ناشی از اکسیداسیون در روند تولید انرژی محافظت می‌کند. در مقایسه‌ای که بین برنج قهوه ای و سفید انجام شده است، مشخص شد که برنج قهوه ای اثر بهتری در برابر رادیکال‌های آزاد دارد و به پیشگیری از بیماری‌هایی که به واسطه‌ی اکسیداسیون عارض می‌شوند (مثل سکته‌ی قلبی) کمک می‌کند.

۳. چاقی

برنج قهوه ای ابزار بسیار مناسبی برای کنترل وزن در افرادی است که با چاقی مبارزه می‌کنند. این برنج حاوی منگنز است که به سنتز چربی بدن کمک می‌کند. مطالعاتی که در این زمینه انجام شده، نشان داده است مصرف غلات کامل مانند برنج قهوه ای دارای اثرات مثبت بر روی بدن است؛ چون موجب کاهش شاخص توده‌ی بدن و چربی آن می‌شود. برنج قهوه ای به افزایش فعالیت گلوتاتیون پراکسیداز که یکی از آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی است و همچنین به بالا رفتن سطح کلسترول خوب (HDL) در افراد چاق کمک می‌کند. جوانه‌ی برنج قهوه ای هم اثرات ضدچاقی مؤثری دارد.

۴. اختلالات عصبی

خواص برنج قهوه ای به همین‌جا ختم نمی‌شود. جوانه‌ی برنج قهوه ای به دلیل داشتن منابع فراوان اسید گاما آمینوبوتیریک که پیش از این هم به آن پرداختیم، در پیشگیری از عوارض مربوط به اعصاب مثل بیماری آلزایمر مؤثر است. برنج قهوه ای جوانه‌زده حاوی ترکیبات سالمی است که به مهار آنزیم‌های مضر مرتبط با بیماری آلزایمر کمک می‌کند و از طرفی برای سایر اختلالات مغزی مانند زوال عقل و فراموشی نیز مفید است.

۵. سلامت روان زنان شیرده

جوانه‌ی برنج قهوه ای برای سلامت روان مادران شیرده مفید است. یک مطالعه‌ی تحقیقاتی نتایج مثبتی را از مصرف جوانه‌ی برنج قهوه ای در زنان پرستار و کاهش اختلالات خلقی، افسردگی و خستگی در آنها نشان داده است. این مطالعه پیشنهاد کرده است که زنان شیرده در طول دوران شیردهی مصرف برنج قهوه ای را افزایش دهند. با این کار توانایی بدن در برابر استرس بهبود می‌یابد و ایمنی آن بالاتر می‌رود.

۶. سلامت دستگاه گوارش

برنج قهوه ای ماده‌ی خوراکی سالمی است که می‌توانید به منظور داشتن یک سیستم گوارشی سالم آن را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید. فیبر موجود در برنج قهوه ای عملکرد روده‌ها را تنظیم می‌کند و به شما حس سیری می‌دهد و مانع از یبوست و کولیت روده می‌شود. مطالعه‌ی مقایسه‌ای که بین برنج سفید و قهوه ای درباره‌ی فرآیند هضم در معده انجام شد، نشان می‌دهد پوسته‌ی سبوس برنج قهوه ای از جذب اسید معده و رطوبتی که باعث ورم می‌شود جلوگیری می‌کند.

۷. سلامت قلب و عروق

برنج قهوه ای مقادیر زیادی سلنیم دارد که برای سلامت قلب مفید است. مصرف غلات کامل مانند برنج قهوه ای به کاهش انسداد عروق در نتیجه‌ی تجمع چربی‌ها کمک می‌کند. این عمل در کاهش خطر ابتلا به اختلالات قلبی مانند فشار خون بالا و بیماری‌های عروقی مؤثر است. مطالعاتی که در این مورد انجام شده نشان می‌دهد بافت اطراف دانه‌ی برنج قهوه ای اجزای سالمی دارد که در برابر آنژیوتانسین ۲ (نوعی پروتئین غدد درون ریز) که در افزایش فشار خون و تصلب شرایین یا سخت شدن عروق دخیل هستند، مقاومت می‌کند.

۸. کلسترول خوب

برنج قهوه ای گزینه‌ی سالمی برای حفظ کلسترول خوب در برابر چربی‌هایی است که به طور طبیعی وجود دارند و مواد مغذی مفیدی دارد که به متابولیسم لیپیدها و گلوکز کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف برنج قهوه ای به بهبود قابل توجه غلظت خون و کلسترول خوب (HDL) در افراد مبتلا به سوء مصرف الکل کمک می‌کند. این تحقیقات به این نکته هم اشاره می‌کند که عصاره‌ی جوانه‌ی برنج قهوه ای در جلوگیری از افزایش تری‌گلیسیرید کبد به علت مصرف بیش از حد الکل مؤثر است چون در این عصاره همان‌طور که قبلا هم توضیح دادیم آمینواسیدی به نام گاما آمینوبوتیریک (گابا) وجود دارد که نقش مهمی را در ایجاد خواص برنج قهوه ای ایفا می‌کند.

۹. سرطان

برنج قهوه ای نقش مهمی را در پیشگیری از سرطان‌های مختلف مانند سرطان روده بزرگ، سرطان پستان و سرطان خون ایفا می‌کند. این تأثیرات مفید را می‌توان به وجود آنتی‌اکسیدان‌های قوی و فیبر بالا در این ماده‌ی غذایی نسبت داد. فیبر موجود در برنج قهوه ای توانایی این را دارد که به سموم مضر سرطان در بدن متصل شود، این امر مانع اتصال این سموم به دیواره‌های روده بزرگ شده و باعث می‌شود توسط روده‌ها از بدن خارج شوند. تحقیقاتی که برای ارزیابی خواص برنج قهوه ای در زمینه‌ی جلوگیری یا کاهش سرعت توسعه سرطان انجام شده، نشان می‌دهد که سبوس برنج قهوه ای شامل فنل‌های ضروری مانند: تریسین، فرولیک اسید و کافئیک اسید است که در حال حاضر برنج سفید میزان بسیار کمی از این عناصر دارد. تأثیر این ترکیبات فنلی روی تکثیر سلول‌های سرطانی روده‌ی بزرگ و پستان باارزش است. مطالعه‌ی دیگری نشان می‌دهد که جوانه‌ی برنج قهوه ای اثر محرک و پیشگیرانه در روند آپوپتوز (خزان یاخته‌ای) دارد و در مهار تولید سلول‌های سرطانی در سرطان خون مؤثر است. علاوه بر این، تحقیقات معتبری هم درباره‌ی اثرات ضد توموری گنجاندن سبوس برنج قهوه ای در رژیم غذایی وجود دارد.

۱۰. مغز و سیستم عصبی

برنج قهوه ای برای عملکرد بهتر مغز و سیستم عصبی مفید است، به سوخت و ساز بدن در مغز سرعت می‌بخشد و این به دلیل حضور ویتامین B و مواد معدنی ضروری مانند منگنز در این ماده‌ی خوراکی اعجاب‌انگیز است. منیزیم موجود در آن به ایجاد تعادل در فعالیت کلسیم برای تنظیم اعصاب و توده‌های عضلانی بدن کمک می‌کند و مانع افزایش ناگهانی کلسیم در سلول‌های عصبی و فعال شدن عصب‌ها می‌شود در نتیجه به آرامش اعصاب و عضلات و جلوگیری از انقباض بیش از حد آنها، کمک می‌کند. ویتامین E موجود در آن نیز نقش حیاتی در جلوگیری از بیماری‌های مختلف مغز ایفا می‌کند. بیماری‌های مغز بیماری‌هایی هستند که در اثر آسیب‌های اکسیداتیو (پیروزی رادیکال‌های آزاد بر دفاع آنتی‌اکسیدانی بدن و به نوعی به حمله‌های بیولوژیک به ارگانیزم بدن اطلاق می‌شود) به‌وجود می‌آیند.

۱۱. درمان افسردگی

جوانه‌ی برنج قهوه ای خاصیت ضدافسردگی دارد و به مبارزه با اختلالات اضطرابی کمک می‌کند. یک مطالعه‌ی تحقیقاتی نشان داده است که جوانه‌ی برنج قهوه ای حاوی اسیدهای آمینه‌ی ضروری مانند گلوتامین، گلیسیرین و گاباست. این عناصر در مهار و کاهش فعالیت انتقال‌دهنده‌های عصبی مؤثر هستند. انتقال‌دهنده‌های عصبی پیام‌های مرتبط با اضطراب، افسردگی و استرس را به مغز منتقل می‌کنند؛ در نتیجه با کاهش فعالیت آنها فرد یک آرامش نسبی را تجربه می‌کند.

۱۲. بی خوابی

برنج قهوه ای برای درمان بی‌خوابی نیز مفید است. این خوراکی منبع طبیعی ملاتونین یا همان هورمون خواب است و با تمدد اعصاب باعث افزایش کیفیت خواب می‌شود.

۱۳. تقویت سیستم ایمنی

برنج قهوه ای مقادیر قابل توجهی ویتامین، مواد معدنی و ترکیبات فنلی ضروری دارد که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. این ماده ی خوراکی توانایی بدن در مبارزه با عفونت‌ها را بهبود می‌بخشد.

۱۴. سلامت استخوان‌ها

برنج قهوه ای به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند. این ماده سرشار از منیزیم است که همراه با کلسیم رشد ساختار فیزیکی استخوان‌ها را فراهم می‌کند. برنج قهوه ای غنی از منیزیم مانع از دمیلینه شدن (میلین یک نوع پروتئین است که الیاف عصبی را می‌پوشاند و از آنها حفاظت می‌کند. بدون میلین، مغز و نخاع نمی‌توانند با سایر عصب‌هایی که در بدن وجود دارد ارتباط برقرار کنند. ممکن است میلین ملتهب شود یا تخریب گردد. به این فرایند دمیلینه شدن می‌گویند) استخوان می‌شود و برای عارضه‌هایی مانند آرتریت و پوکی استخوان مفید است.

کاربرد در پخت و پز

خواص برنج قهوه ای - پخت و پز

برنج نه تنها در آسیا بلکه برای طیف گسترده‌ای از جمعیت سراسر جهان، یک ماده‌ی غذایی اصلی محسوب می‌شود. برنج قهوه ای جزو غلات دانه‌بلند است و برای پخت و پز به‌صورت چلو، همراه با خورشت یا مخلوط در سالاد استفاده می‌شود. برنج قهوه ای شیرین، خوردنی خوشمزه‌ای است که برای تهیه‌ی دسر کاربرد دارد. شربت برنج قهوه ای را هم می‌توان به‌خاطر وجود مواد مغذی آن به عنوان یک شیرین‌کننده‌ی سالم در نظر گرفت. این شربت شیرین و خوشمزه، با عطر و طعم کره‌ای برای غذاهای پختنی و نوشیدنی‌های گرم استفاده می‌شود.

انتخاب و نگهداری برنج قهوه ای

برنج قهوه ای روغن‌های طبیعی ضروری دارد که اگر برای مدت زمان طولانی آن را نگهداری کنیم کهنه و فاسد می‌شود. بهتر است هنگام خریداری این برنج حتما به تاریخ انقضای آن توجه و این برنج را تازه مصرف کنید تا از خواص آن نهایت استفاده را ببرید. برنج قهوه ای خام را می‌توانید تا شش ماه در ظرف در بسته (برای حفظ رطوبت و تازگی آن) در دمای اتاق نگهداری کنید. برای استفاده از عمر مفید برنج قهوه ای خام، می‌توانید آن را در یخچال نگه دارید. درباره‌ی برنج قهوه ای پخته باید احتیاط کنید، نگهداری نادرست برنج پخته‌شده باعث رشد باکتری‌ای به نام باسیلوس سرئوس می‌شود که علی‌رغم حرارت دیدن در اثر گرم کردن مجدد، می‌تواند مسمومیت غذایی ایجاد کند. برنج پخته‌شده را نباید در دمای اتاق نگهداری کرد و بهتر است بیش از یک بار گرم نشود.

طبخ برنج قهوه ای
خواص برنج قهوه ای

برنج قهوه ای به دلیل پوشش پوسته‌ی بیرونی، نسبت به برنج سفید به زمان و آب بیشتری برای پخت نیاز دارد. برای پختن یک فنجان برنج، ممکن است لازم باشد دو و نیم تا سه فنجان آب استفاده کنید. از قبل خیساندن برنج قهوه ای در آب هم مانند برنج سفید باعث می‌شود زودتر بپزد. زمان آماده شدن برنج قهوه ای از قبل خیس‌شده تقریبا ۳۵-۴۰ دقیقه است.

عوارض جانبی مصرف برنج قهوه ای

برنج قهوه ای ممکن است در مواردی، اندکی حساسیت‌زا باشد اما حاوی هیچ‌گونه عناصر مختل‌کننده مثل پورین (عامل تولید اسید اوریک) و اگزالات (اگزالات، اسیدهای ارگانیکی هستند که به طور طبیعی در گیاهان، حیوانات و انسان وجود دارد. اگزالات می‌تواند با چسبیدن به کلیه، سبب تشکیل رسوبات و کریستال‌های سوزنی شکل و ایجاد درد شدید شود) نیست.

اخبار

نکته های مهم رژیم لاغری:

- روزانه حداقل ۶ – ۸ لیوان آب بنوشید
- هر لقمه را حداقل ۱۰ بار بجوید سپس قورت دهید
- تنها مجاز به وزن کردن خود هر ۲ هفته یکبار میباشید
- وعده های غذایی را در پیش دستی و با چنگال کوچک میل کنید
- تا ۳۰ دقیقه پس از صرف غذا از خوابیدن و استراحت خودداری کنید
- به جای ۱ لیوان شیر میتوانید ۱ لیوان دوغ یا ۱ لیوان ماست کم چرب میل کنید
- روی سالاد خود میتوانید ۱ قاشق چایخوری آبلیمو یا روغن زیتون یا سرکه اضافه کنید
- میتوانید گوشت یا مرغ را جایگزین کوفته و دلمه نمایید
- حتما تمام وعده های غذایی را میل کنید تا کاهش وزن سریع تری داشته باشید
- میتوانید در کنار گوشت یا مرغ از ۲ قاشق غذاخوری آب خورشت نیز استفاده کنید
- در این رژیم لاغری شما هفته ای ۱ تا ۳ کیلوگرم بسته به اضافه وزن تان کم میکنید ، پس از اینکه وزن اضافه شما به نصف کاهش یافت مقدار پنیر نصف میشود ، برنج ۵ قاشق غذاخوری میشود ، کوکو یا دلمه ۱ عدد میشود و سیب زمینی یا لبو ۲ عدد میشود

غذاهای آزاد رژیم لاغری: هویج ، خیار ، گوجه فرنگی ، قارچ ، کلم ، گل کلم ، کاهو ، شلغم ، سبزی خوردن و انواع سبزیجات خام آزاد است.

غذاهای ممنوع رژیم لاغری: بستنی ، کره ، خامه ، پفک ، چیپس ، تنقلات ، شیرینی ، آجیل و ...

ورزش مخصوص رژیم لاغری : شکم خود را تو بکشید و به مدت ۷ دقیقه راه بروید ، این ورزش را روزی ۳ بار باید انجام دهید و نیازی به انجام ورزش دیگری نیست.

منابع خوشمزه فیبر

فیبرهای غذایی علاوه بر این که احساس سیری را در شما افزایش می‌دهد، منبع بسیار خوبی برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی، دیابت و چاقی هستند.

منابع غذایی حاوی فیبر بسیار متنوع هستند و اما بیشترین میزان فیبر در سبزی‌جات، میوه‌ها و دانه‌ها است:

منابع غذایی فیبر

لوبیا: هر فنجان از آن ۱۹ گرم فیبر دارد. لوبیا در صدر فهرست حبوبات سالم است. مردان روزانه به ۳۸ گرم فیبر نیاز دارند.

تمشک: هر فنجان تمشک معادل ۸ گرم فیبر است و زنان به طور روزانه باید ۲۵ گرم فیبر دریافت کنند.

کنگر فرنگی: سه چهارم فنجان کنگر فرنگی یا یک کنگر فرنگی متوسط تقریبا ۱۰ گرم فیبر دارد.

عدس: عدس دارای منگنز، آهن، پروتئین، فسفر، تریپتوفان، فولات، مس، پتاسیم، ویتامین B۱ است و ۱۰۰ گرم آن ۱۵,۶۴ گرم فیبر دارد که موجب هضم غذا می‌شود.

گلابی: همراه با سیب، خرما، پرتقال، و برخی میوه‌های دیگر سرشار از فیبر هستند. این نوع فیبرها منجر به کاهش سطح کلسترول می‌شوند. یک گلابی متوسط تقریبا ۵ گرم فیبر دارد. البته اگر با پوست خورده شود.

سیب زمینی شیرین: هر یک عدد سیب زمینی شیرین پخته شده ۵ گرم فیبر دارد.

جو: بلغور جوی دو سر و سبوس جو حاوی بتاگلوکان است که نشان داده شده به کاهش کلسترول و خطر ابتلا به بیماری های قلبی کمک می‌کند. یک فنجان بلغور جوی دو سر ۴ گرم فیبر دارد.

بادام: در میان آجیل‌ها، بادام غنی‌ترین منبع فیبر است و یک میان وعده بسیار مفید محسوب می‌شود. یک اونس بادام ۳,۵ گرم فیبر دارد.

زیتون سیاه: زیتون سیاه طعم متفاوتی نسبت به زیتون سبز دارد اما از لحاظ ارزش غذایی تفاوت چندانی ندارد البته زیتون سیاه نسبت به زیتون سبز روغنی تر است. زیتون‌های سیاه طبیعی که به صورت صنعتی سیاه نشده اند، ارزش غذایی بالایی دارند و به هضم غذا کمک می کنند؛ ۱۰۰ گرم این میوه کوچک دارای ۱۲,۲ گرم فیبر است.

گردو: در گردو میزان زیادی آنتی اکسیدان وجود دارد و یک منبع مهم فیبر محسوب می شود . در هر ۱۰۰ گرم گردو ۹,۵ گرم فیبر وجود دارد.

درمان کم خونی با تغذیه

زمانی که بدن آهن کافی برای انتقال اکسیژن از طریق خون را نداشته باشد احتمال بروز کم خونی بالا می رود که علائم واضحی دارد. اگر احساس خستگی زیاد و مزمن دارید و با علائمی مانند سرگیجه، احساس سرما، تحریک پذیری، کمبود انرژی یا مشکلات خواب مواجه هستید بهتر است آزمایش خون بدهید. در صورت کافی نبودن میزان هموگلوبین لازم است که مواد غذایی سرشار از آهن میل کنید با ما همراه باشید تا شما را با این مواد غذایی خونساز آشنا کنیم.

گوشتها را فراموش نکنید

گوشت های حیوانی سرشار از آهن بوده و به سادگی جذب بدن می شوند. مصرف انواع گوشت روشی سریع برای مقابله با کم خونی است. جگر، گوشت گاو، میگو و غیره جزو غنی ترین منابع آهن هستند.

حبوبات برعلیه کم خونی

انواع لوبیاها، نخود، عدس و لپه حاوی بیشترین میزان آهن هستند و برای همه ی افراد به خصوص افراد گیاهخوار توصیه می شود.

میوه های خون ساز

موزها و انگور در صدر لیست میوه های حاوی آهن قرار دارند. البته انجیر نیز در رتبه های بعدی است و میزان زیادی آهن به بدن می رساند. مصرف این سه میوه ی خوشمزه باعث افزایش میزان آهن و هموگلوبین بدن می شود.

سبزیجات آهنین

افراد گیاهخوار که گوشت مصرف نمی کنند باید از طریق دیگر به فکر جذب آهن مورد نیازشان باشند. این افراد می توانند با وارد کردن سبزیجات آهنین مانند اسفناج و سبزیجات سبز دیگری مانند بروکلی و غیره میزان دریافتی آهن بدنشان را بالا ببرند. سیب زمینی با پوست، چغندر، گوجه فرنگی و کدوحلوایی از دیگر منابع گیاهی آهن محسوب می شوند.

کاهو و کم خونی

کاهو یکی از درمان های طبیعی برای درمان کم خونی است. چون این ماده ی غذایی حاوی میزان قابل توجهی آهن است. کاهو یک ماده ی غذایی تقویت کننده است که برای بهبود جذب آهن توسط بدن قابل استفاده است. در هر وعده غذایی سالاد کاهو میل کنید.

کنجد و کم خونی

دانه های کنجد سرشار از آهن هستند. یک قاشق کنجد را در یک فنجان آب گرم بریزید و کمی صبر کنید. سپس دانه را له کرده و آبکش کنید. دانه های له شده را با لیوان شیر مخلوط کنید و به طور روزانه بنوشید.

بادام و کم خونی

بادام و دیگر مغزها حاوی مس هستند که به همراه آهن و ویتامین ها نقش مهمی در سنتز هموگلوبین دارند. توصیه می کنیم ۷ عدد بادام خام را به مدت دو ساعت در آب خیس کرده و پوست آن ها را بکنید سپس بکوبید. این خمیر را به صورت ناشتا میل کنید.

معجون فوق العاده گیاهی برای درمان کم خونی

ترکیب آب هویج و پرتقال و چغندر برای افزایش میزان هموگلوبین بدن فوق العاده اند و نقش مهمی در درمان کم خونی دارند. کافی است دو عدد چغندر و دو عدد هویج را پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید. سپس آن ها را با آب هویج داخل میکسر بریزید. مواد را میکس کنید و نوشیدنی حاصل را به صورت ناشتا میل کنید. این نوشیدنی را به مدت ۹ تا ۱۰ روز پشت سر هم مصرف کنید. سپس یک ماه صبر کرده و در صورت لزوم دوباره شروع کنید.

عسل و کم خونی

عسل خواص بی شماری دارد و تاثیر آن در سرعت بخشیدن به ساخت هموگلوبین فوق العاده است. عسل علاوه بر آهن حاوی ترکیبات مفید دیگری مانند منگنز و مس نیز می باشد. بنابراین تاثیر زیادی در تقویت دستگاه ایمنی و رفع کم خونی نیز دارد.

غذاهایی که باعث کاهش جذب آهن می شوند

یادتان باشد که ترکیب برخی مواد غذایی باعث کاهش جذب آهن می شود. به عنوان مثال مصرف محصولات لبنی باعث کاهش قدرت بدن در جذب درست آهن می شود. بنابراین توصیه می کنیم که شیر یا پنیر را یک ساعت قبل از مصرف مواد غذایی حاوی آهن مصرف کنید.

شکلات سیاه، نوشابه های گازدار و قهوه نیز آهن موجود در مواد غذایی را خنثی می کنند. بنابراین توصیه می شود که در وعده ی ناهار یا شام از این مواد غذایی استفاده نکنید. از طرف دیگرفراموش نکنید مواد غذایی حاوی ویتامین C جذب آهن را افزایش می دهد.

آگهی مزایده مال غیر منقول مربوط به پرونده کلاسه ۹۵۰۰۲۴۲

بانک سینا شعبه شهید بهشتی اردبیل باستناد اسناد هنی شماره ۹۴۵۲۵-۹۱/۷/۲۳و ۹۹۸۰۳-۱۳۹۲/۰۹/۰۵ و ۱۰۳۷۲۹-۹۳/۶/۱۶ و ۱۰۶۵۳۴-۹۴/۲/۱۶ تنظیمی دفتر اسناد رسمی شماره ۲۰ اردبیل جهت وصول طلب خود علیه آقای سید رضا میر جابری و خانم فرشته اسمعیلی مبادرت به صدور اجرائیه نموده که پس ازتشکیل پرونده اجرایی به کلاسه ۹۵۰۰۲۴۲ وطبق محتویات پرونده عملیات اجرایی پیگیری مورد وثیقه ششدانگ یکبابخانه مسکونی قطعه ۴۱۰۳/۴ اصلی بخش یک اردبیل باانضمام کلیه متعلقات و منضمات شرعیه و عرفیه باحدود اربعه زیر شمالا دیواریست بشماره ۴۱۰۴/۲ اصلی شرقا بطول ۲۱ متربدیوار ملک شماره ۴۱۰۳/۳ اصلی جنوبا پی دیواریست به کوچه بن بست درب در این حد است غربا اول دیواریست به پلاک ۴۱۰۳/۱ اصلی دوم بطول ۷ متربدیوار پلاک ۴۱۰۳/۶ اصلی که درصفحات ۵۸۱ و۳۴۷ دفاتر ۲۲۱و ۵۴ بصورت بالس