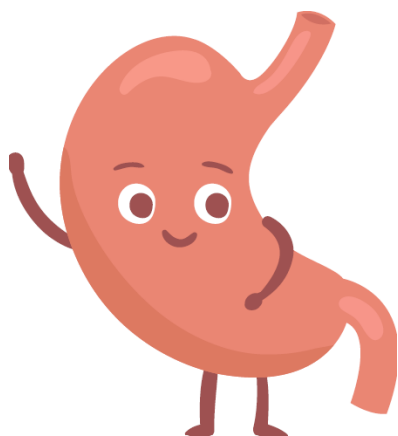


سلامت روده – مراقبت از "مغز دوم" شما



آیا می‌دانستید روده‌ی شما اغلب به‌عنوان مغز دوم شما شناخته می‌شود؟ تحقیقات نشان می‌دهد سلامت روده می‌تواند بر عملکرد مغز، سلامت روان، وزن بدن، و حتی خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری قلبی و اختلالات گوارشی تأثیر بگذارد. روده ما شامل اندام‌هایی مانند معده و روده‌ها است که غذا را تجزیه می‌کنند، مواد مغذی را جذب می‌کنند و از سلامت کلی ما، از جمله سیستم ایمنی و خلق‌وخوی ما، حمایت می‌کنند. روده ما میزبان تریلیون‌ها میکروارگانیسم از جمله باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌ها است که نقش مهمی در احساس و عملکرد ما دارند. روده‌ی سالم به ما کمک می‌کند غذا را به راحتی هضم کنیم، مواد مغذی را جذب کنیم و با عفونت‌ها مقابله کنیم. با افزایش سن، سلامت روده به طور طبیعی تغییر می‌کند. اما خبر خوب این است که راه‌های زیادی برای حمایت از آن وجود دارد! برای مثال، خوردن بیشتر پری‌بیوتیک‌ها (فیبر غذایی که به تغذیه باکتری‌های مفید کمک می‌کند) و پروبیوتیک‌ها (باکتری‌های مفیدی که مصرف می‌کنیم) به حفظ تعادل سیستم گوارشی کمک می‌کند. برای آشنایی با روش‌های ساده‌تر جهت تقویت سلامت روده، ادامه این خبرنامه را بخوانید.

تعهد من به سلامت روده

این اقدامات را که برای روده مفید است امتحان کنید:

- ☐ مقدار زیادی غذاهای گیاهی مصرف کنید
- ☐ با فعالیت بدنی، استراحت یا تکنیک‌های آرام‌سازی، استرس را کاهش دهید
- ☐ مواد غذایی حاوی پری‌بیوتیک (مانند موز، سیر، جو دوسر) و پروبیوتیک (به صفحه 3 مراجعه کنید) را در رژیم غذایی خود بگنجانید
- ☐ غذاهای سرشار از امگا-3 (مانند ماهی سالمون، گردو و دانه‌های کتان) را انتخاب کنید
- ☐ برای هیدراته ماندن، آب کافی بنوشید
- ☐ مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده (مانند تنقلات بسته‌بندی‌شده) را کاهش دهید



اطلاعات تغذیه‌ای

نصف فنجان (130 گرم) اندازه وعده مصرفی

مقدار در هر وعده

کالری

110

درصد ارزش روزانه*

چربی کل 1 گرم	1%
چربی اشباع‌شده 0 گرم	0%
چربی ترانس 0 گرم	
سدیم 182 میلی‌گرم	8%
کربوهیدرات کل 18 گرم	7%
فیبر غذایی 6 گرم	21%
قند کل 0 گرم	
شامل 0 گرم قند افزوده	0%
پروتئین 6 گرم	0%

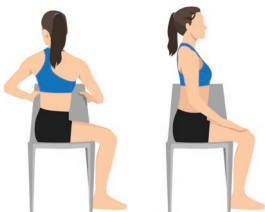
* درصد ارزش روزانه (DV) نشان می‌دهد که یک ماده مغذی در یک وعده غذایی چه میزان از نیاز روزانه فرد را تأمین می‌کند. رژیم غذایی با 2000 کالری در روز به عنوان مبنای کلی توصیه‌های تغذیه‌ای استفاده می‌شود.

برچسب خود را بشناسید: فیبر

فیبر غذایی نوعی کربوهیدرات است که باعث می‌شود احساس سیری بیشتری داشته باشید و مدت طولانی‌تری سیر بمانید. فیبر نقشی کلیدی در حمایت از سلامت روده دارد؛ به هضم غذا کمک می‌کند و غذای باکتری‌های مفید روده را فراهم می‌نماید، که این امر به رشد و عملکرد بهتر آنها کمک می‌کند. این باکتری‌های مفید از سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می‌کنند، التهاب را کاهش می‌دهند و می‌توانند بر خلق‌وخو و سلامت مغز تأثیر بگذارند. رژیم‌های سرشار از فیبر شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و مغزیجات، سیستم گوارشی را متعادل و عملکرد آن را مطلوب نگه می‌دارد. برای کمک به سازگاری بدن، میزان مصرف فیبر را به‌تدریج افزایش دهید و آب کافی بنوشید.

بهبود گوارش از طریق حرکات کششی

حرکات کششی مانند آنچه در زیر آمده است می‌توانند با بهبود جریان خون به روده، کاهش نفخ، و تقویت عضلات مرکزی بدن، به گوارش بهتر کمک کنند.



چرخش نشسته - صاف بنشینید، ستون فقرات خود را راست نگه دارید و کف پاهایتان را روی زمین بگذارید. دست راست خود را روی پشتی صندلی و دست چپتان را روی ران راستتان قرار دهید. هنگام دم، ستون فقرات خود را بکشید و با بازدم، به آرامی از ناحیه‌ی تنه به سمت راست بچرخید. لگن خود را روبه‌جلو نگه دارید. چند نفس در این حالت بمانید، سپس به آرامی به مرکز برگردید و در سمت دیگر تکرار کنید.



زانوان به سینه - روی کمر خود دراز بکشید، پاها را دراز کنید و دست‌ها را در کنار بدن قرار دهید. زانوها را خم کرده و به سمت سینه بکشید و دستانتان را دور ساق پا حلقه کنید.

سر و شانه‌ها را در حالت آرام روی زمین نگه دارید. چند نفس در این وضعیت بمانید تا کشش ملایمی را در قسمت پایین کمر احساس کنید، سپس پاها را به آرامی به حالت اولیه برگردانید.

در این بهار سالم غذا بخورید

سندیکو تنوع زیادی از محصولات تازه دارد! محصولات فصل معمولاً ارزانتر هستند و از نظر مواد مغذی در اوج کیفیت خود قرار دارند. در بهار امسال این محصولات در دسترس اند:



کلم بروکلی



توت فرنگی



پرتقال



آرگولا



پیازچه



مارچوبه

آزمون سلامت روده: دانسته‌های خود را بسنجید!

کنار مواردی که فکر می‌کنید به سلامت روده کمک می‌کنند علامت ✓ بگذارید.
کنار مواردی که به سلامت روده آسیب می‌زنند علامت X بگذارید.



- | | |
|---|---|
| 1. ورزش سبک تا متوسط چند بار در روز _____ | 6. نوشیدن نوشابه بدون کافئین _____ |
| 2. کاهش استرس روزمره _____ | 7. خوردن مقدار زیادی غذاهای گیاهی _____ |
| 3. خوردن غذای تکراری هر روز _____ | 8. مصرف روزانه گوشت قرمز _____ |
| 4. مصرف غذاهای فراوری‌شده زیاد _____ | 9. تغذیه با شیر مادر در دوران نوزادی _____ |
| 5. مصرف ماهی _____ | 10. خوردن غذاهایی که باکتری‌های مفید زنده دارند _____ |

منبع: کتاب Food Smarts – Leah's Pantry، چاپ سوم، 2022.

نکته سرآشپز - غذاهای سرشار از پروبیوتیک

خوردن غذاهای تخمیر شده که سرشار از پروبیوتیک هستند برای سلامت روده بسیار مفید است. غذاهای تخمیری تنوع میکروب‌های روده را افزایش داده، با بیماری‌ها مقابله می‌کنند،

به هضم غذا و جذب مواد مغذی کمک می‌کنند، ویتامین تولید می‌کنند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌نمایند. نمونه‌هایی از این غذاها: ماست، کفیر، پنیر دلمه تخمیر شده، کیمچی، سبزیجات تخمیر شده، چای کامبوچا. این غذاها به افزایش تنوع میکروبی روده کمک می‌کنند.



نکات برجسته گروه CFHL: مشارکت سالمندان مرکز سن ایسیدرو در تغییرات اجتماعی

پس از گذراندن دوره آموزشی «Food Smarts»، سالمندان مرکز سالمندان سن ایسیدرو تصمیم گرفتند برای بهبود جامعه خود دست به کار شوند! آن‌ها یک بازبینی پیاده‌روی (walk audit) برای بررسی مشکلات زیرساختی محله‌شان انجام دادند. همچنین به‌صورت گروهی توانایی استفاده مؤثر از حمل‌ونقل عمومی را کسب کردند. سپس نگرانی‌های جامعه را شناسایی کرده و راهکارهایی ارائه دادند که در نهایت به شهردار سن‌دیگو، تاد گلوریا، ارائه شد.



مرکز سالمندان سن ایسیدرو در سفر گروهی با حمل‌ونقل عمومی به پارک بالبوآ.

نکات برجسته منابع: بنیاد تحقیقات گوارش (GI Research Foundation)



GI Research
Foundation

بنیاد تحقیقات گوارش یک سازمان غیرانتفاعی است که به پیشبرد درک، تشخیص و درمان بیماری‌های دستگاه گوارش (GI) اختصاص دارد.

این بنیاد از طریق تأمین مالی تحقیقات پیشرفته، حمایت از پزشک-پژوهشگران، و ترویج آموزش، نقش مهمی در ارتقای سلامت گوارش و بهبود مراقبت از بیماران ایفا می‌کند. در وبسایت آن‌ها می‌توانید به وبینارهای رایگان گوش دهید، دستور پخت غذاهای سازگار با سلامت روده را پیدا کنید، و اطلاعات مفید بیشتری به دست آورید! به سایت <https://giresearchfoundation.org> مراجعه کنید یا با شماره 332-1350 (312) تماس بگیرید.

سالاد کینوا با مارچوبه و لیمو - مفید برای روده

برای 5 نفر | 10 دقیقه



- مواد لازم:
- 1 فنجان کینوا
- 1 دسته مارچوبه، خرد شده
- 1 عدد فلفل دلمه‌ای قرمز، خرد شده
- آب و پوست یک عدد لیمو
- 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون
- 1/2 قاشق چای‌خوری نمک
- 1/4 قاشق چای‌خوری فلفل
- اختیاری: جعفری یا نعناع تازه

طرز تهیه: کینوا را طبق دستور روی بسته بپزید و بگذارید خنک شود. در یک کاسه بزرگ، کینوا، مارچوبه، آب لیمو، پوست لیمو، روغن زیتون، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید. همه مواد را با هم مخلوط کرده و در صورت تمایل با سبزیجات تازه تزئین کنید. این سالاد را می‌توان به‌صورت سرد یا در دمای محیط سرو کرد.