کد خبر: ۴۱۲۷۸۸
جمعه ۴ شهریور ۱۴۰۱ ۱۲:۱۹

دلیل قرمز شدن رنگ ادرار بعد از مصرف چغندر

چغندر یکی از محبوب ترین سبزی ها در خانواده خود است. با این حال، برخی افراد ممکن است از اتفاقی که بعد از خوردن این خوراک می افتد ناراحت شوند: قرمز شدن ادرار و مدفوع! اما نگران نباشید!<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، چغندر (Beta vulgaris) یک سبزی ریشه ای است که سرشار از مواد مغذی ضروری، منبع عالی فیبر ، فولات (ویتامین B۹)، منگنز، پتاسیم، آهن و ویتامین C است.

چغندر و آب چغندر با فواید سلامتی متعددی از جمله بهبود جریان خون، کاهش فشار خون و افزایش عملکرد ورزشی مرتبط هستند؛ زیرا بسیاری از این مزایا به دلیل محتوای بالای نیترات های معدنی چغندر است.

چغندر به صورت خام خوشمزه است اما بیشتر به شکل پخته یا ترشی مصرف می شود. برگ های آنها که به عنوان سبزی چغندر شناخته می شود نیز قابل خوردن است.

انواع مختلفی از چغندر وجود دارد که بسیاری از آنها با رنگشان متمایز می شوند، زرد، سفید، صورتی یا بنفش تیره.

این مقاله هر آنچه را که باید در مورد چغندر بدانید به شما می گوید.

ارزش غذایی چغندر

چغندر عمدتاً از آب (۸۷٪)، کربوهیدرات (۸٪) و فیبر (۲-۳٪) تشکیل شده است.

یک فنجان (۱۳۶ گرم) چغندر آب پز حاوی کمتر از ۶۰ کالری است، در حالی که ۴/۳ فنجان (۱۰۰ گرم) چغندر خام دارای مواد مغذی زیر است:

کالری: ۴۳
آب: ۸۸%
پروتئین: ۱.۶ گرم
کربوهیدرات: ۹.۶ گرم
شکر: ۶.۸ گرم
فیبر: ۲.۸ گرم
چربی: ۰.۲ گرم
کربوهیدرات ها

چغندر خام یا پخته حدود ۸ تا ۱۰ درصد کربوهیدرات دارد.

قندهای ساده(مانند گلوکز و فروکتوز) به ترتیب ۷۰ و ۸۰ درصد کربوهیدرات‌های چغندر خام و پخته را تشکیل می‌دهند.

چغندر همچنین منبعی از فروکتان ها است؛ کربوهیدرات های زنجیره کوتاه که به عنوان FODMAPs طبقه بندی می شوند. برخی از افراد نمی توانند FODMAP ها را هضم کنند ، که باعث علائم گوارشی ناخوشایند می شود.

چغندر دارای شاخص گلیسمی (۶۱ (GI است که متوسط در نظر گرفته می شود. GI اندازه گیری سرعت افزایش سطح قند خون بعد از غذا است . از طرفی بار گلیسمی چغندر فقط ۵ است که بسیار کم است؛ این بدان معنی است که چغندر نباید تأثیر عمده ای بر سطح قند خون داشته باشد.

فیبر
چغندر سرشار از فیبر است و در هر وعده خام ۴/۳ فنجان (۱۰۰ گرم) حدود ۲ تا ۳ گرم دارد.

فیبر غذایی به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم مهم است و با کاهش خطر ابتلا به بیماری های مختلف مرتبط است.

ویتامین ها و مواد معدنی

چغندر منبع عالی بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی ضروری است.

فولات (ویتامین B۹): یکی از ویتامین های B، فولات برای رشد طبیعی بافت و عملکرد سلولی مهم است و به ویژه برای زنان باردار ضروری است.
منگنز: یک عنصر کمیاب ضروری، منگنز به مقدار زیاد در غلات کامل، حبوبات، میوه ها و سبزیجات یافت می شود.
پتاسیم: رژیم غذایی سرشار از پتاسیم می تواند منجر به کاهش سطح فشار خون و اثرات مثبت بر سلامت قلب شود.
آهن: یک ماده معدنی ضروری، آهن، عملکردهای مهم بسیاری در بدن شما دارد. برای انتقال اکسیژن در گلبول های قرمز ضروری است.
ویتامین C: این ویتامین شناخته شده یک آنتی اکسیدان است که برای عملکرد سیستم ایمنی و سلامت پوست مهم است.

سایر ترکیبات گیاهی

ترکیبات گیاهی مواد طبیعی گیاهی هستند که برخی از آنها ممکن است به سلامتی کمک کنند.

ترکیبات گیاهی اصلی در چغندر عبارتند از:

بتانین: بتانین که قرمز چغندر نیز نامیده می شود، رایج ترین رنگدانه در چغندر است که مسئول رنگ قرمز قوی آن است. اعتقاد بر این است که فواید سلامتی مختلفی دارد.
نیترات معدنی: نیترات معدنی که به مقدار زیاد در سبزیجات سبز برگ ، چغندر و آب چغندر یافت می شود، در بدن شما به اکسید نیتریک تبدیل می شود و عملکردهای مهم زیادی دارد.
ولگاگزانتین: رنگدانه زرد یا نارنجی موجود در چغندر و چغندر زرد را تشکیل می دهد.

نیترات های معدنی

نیترات های معدنی شامل نیترات ها و اکسید نیتریک هستند.

چغندر و آب چغندر سرشار از نیترات هستند.

برخی از مردم معتقدند که آنها مضر هستند و باعث سرطان می شوند ، در حالی که برخی دیگر معتقدند که این خطر بیشتر با نیتریت های گوشت فرآوری شده مرتبط است.

بیشتر نیترات رژیم غذایی (۸۰-۹۵٪) از میوه ها و سبزیجات به دست می آید. از سوی دیگر، نیتریت رژیمی از افزودنی های غذایی، محصولات پخته شده، غلات و گوشت های فرآوری شده به دست می آید.

تحقیقات نشان می دهد که رژیم های غذایی غنی از نیتریت ها می توانند اثرات مثبتی بر سلامتی داشته باشند، از جمله کاهش سطح فشار خون و کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها.

بدن شما می تواند نیترات های رژیم غذایی (مانند آنهایی که از چغندر بدست می آید)به اکسید نیتریک تبدیل کند.

این ماده از طریق دیواره های شریان شما حرکت می کند و سیگنال هایی را به سلول های ماهیچه ای کوچک اطراف شریان های شما می فرستد و به آنها می گوید که استراحت کنند. هنگامی که این سلول های عضلانی شل می شوند، رگ های خونی شما گشاد می شوند و فشار خون پایین می آید.

فواید چغندر برای سلامتی

چغندر و آب چغندر فواید بسیاری برای سلامتی دارند، به ویژه برای سلامت قلب و عملکرد ورزشی.

فشار خون پایین

فشار خون بالا می تواند به عروق خونی و قلب شما آسیب برساند. علاوه بر این، یکی از قوی ترین عوامل خطر برای بیماری قلبی، سکته مغزی و مرگ زودرس در سراسر جهان است.

خوردن میوه ها و سبزیجات غنی از نیترات های معدنی ممکن است خطر ابتلا به بیماری های قلبی را با کاهش فشار خون و افزایش تشکیل اکسید نیتریک کاهش دهد.

مطالعات نشان می دهد که چغندر یا آب آن می تواند فشار خون را تا ۳ تا ۱۰ میلی متر جیوه در مدت چند ساعت کاهش دهد.

چنین اثراتی احتمالاً به دلیل افزایش سطح اکسید نیتریک است که باعث شل شدن و گشاد شدن عروق خونی شما می شود.

افزایش ظرفیت ورزش

مطالعات متعدد نشان می‌دهد که نیترات‌ها می‌توانند عملکرد بدنی را به ویژه در طول تمرینات استقامتی با شدت بالا افزایش دهند.

نیترات های غذایی با تأثیر بر کارایی میتوکندری، اندام های سلولی مسئول تولید انرژی، مصرف اکسیژن را در طول ورزش کاهش می دهند.

چغندر و آب آن به دلیل محتوای نیترات معدنی بالا اغلب برای این منظور استفاده می شود.

اثرات نامطلوب چغندر

چغندر معمولاً به خوبی تحمل می شود به جز افرادی که مستعد ابتلا به سنگ کلیه هستند.
مصرف چغندر همچنین ممکن است باعث شود ادرار شما صورتی یا قرمز شود که بی ضرر است اما اغلب با خون اشتباه گرفته می شود.

اگزالات ها

چغندر حاوی سطوح بالایی از اگزالات است که می تواند به تشکیل سنگ کلیه کمک کند.

اگزالات ها همچنین دارای خواص ضد مغذی هستند. این بدان معنی است که آنها ممکن است در جذب ریزمغذی ها اختلال ایجاد کنند.

سطح اگزالات در برگ ها بسیار بالاتر از خود ریشه است، اما با این وجود ریشه دارای اگزالات بالایی در نظر گرفته می شود.

FODMAPs
چغندر حاوی FODMAP به شکل فروکتان است که کربوهیدرات های زنجیره کوتاهی هستند؛FODMAP ها می توانند باعث ناراحتی ناخوشایند گوارشی در افراد حساس، مانند مبتلایان به سندرم روده تحریک پذیر (IBS) شوند.

با بیتوریا آشنا هستید؟

اگر شما هم عاشق چغندر باشید حتماً با این مسئله آشنا هستید. اصطلاح تخصصی که در پزشکی برای چنین پدیده ای، یعنی دیدن رنگ های قرمز چغندر در ادرار یا مدفوع، استفاده می شود بیتوریا نام دارد. حدود ۱۰ تا ۱۴ درصد جمعیت جهان بعد از مصرف این سبزی و رفتن به دستشویی از دیدن این رنگ شگفت زده می شوند.

مشاهده بیتوریا اغلب مضر به نظر نمی رسد اما می تواند نشانه کمبود آهن در برخی افراد باشد. پس دلیلش چیست و آیا جای نگرانی است؟

رنگ دانه های قرمز موجود در چغندر، بتالائین نام دارد که یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است. دانشمندان دو دانشگاه در ایتالیا به تازگی نشان دادند که این آنتی اکسیدان می تواند سلول های سرطان روده بزرگ را از بین ببرد. به طور دقیق مشخص نیست که در بدن انسان چه اتفاقی برای بتالائین می افتد. محققان انگلیسی می گویند میان اسید اکسالیک که مؤلفه اصلی در بیشتر سنگ های کلیه است، و بیتوریا ارتباط وجود دارد. آنها فکر می کنند که رنگ دانه قرمز در معده و روده تجزیه می شود و وقتی سطح اسید اکسالیک بالا رود، این رنگ قرمز حفظ می شود و می تواند منجر به قرمز شدن ادرار و مدفوع در افرادی شود که معمولاً تجربه این پدیده را نداشته اند. با اینکه دلیل قرمز شدن ادرار توسط چغندر مشخص نیست اما دانشمندان معتقدند چون افراد نمی تواند رنگ دانه های قرمز را جذب کنند آن را به شکل ادرار و مدفوع دفع می کنند.

با اینکه نرخ بیتوریا تقریباً در کل جمعیت پایین است اما افرادی که از فقر آهن رنج می برند بیشتر با این پدیده مواجه می شوند. به طوری که کسانی که درحال حاضر تحت درمان آنمی خود نیستند ممکن است تا ۸۰ درصد بیتوریا داشته باشند اما آنهایی که مکمل های آهن مصرف می کنند تنها ۴۵ درصد دچار بیتوریا می شوند.

به گفته محققی در یک بیمارستان استرالیایی بیتوریا می تواند منجر به تشویش غیر ضروری در میان بیماران و خانواده های آنها شود که آنها را به خرج هزینه های هنگفت برای درمان این مشکل وا دارد. اما خوب است بدانید که اگر بیتوریا به امری پر تکرار در زندگی شما تبدیل شده است جای هیچ نگرانی نیست. برای کسانی که اولین بار این اتفاق را تجربه می کنند صحبت کردن با پزشک خانواده ضرری ندارد.

گفتنی است که اسید اکسالیک در بسیاری از غذا از جمله اسفناج، ریواس و پودر کاکائو وجود دارد. بنابراین خوردن این چیزها همراه با چغندر می تواند تعجب بعضی از افراد مستعد را به هنگام قضای حاجت برانگیزد.