

## ضرب‌المثل‌های جهان

### به راحتی نرسید آن که زحمتی نکشید.

فارسی

سلامت



## خوردن «جو دوسر» در صبحانه راهی برای مقابله با آرتروز

به گفته محققان، خوردن صبحانه سرشار از فیبر حاوی جو دوسر و میوه و سبزیجات کافی در طول روز می‌تواند از تحلیل استخوان‌ها پیشگیری نماید. به گزارش مهر، آرتروز نشانه سلامت ضعیف استخوان‌هاست که عمدتاً با افزایش سن بروز می‌کند. این بیماری در اصل بر مفاصل تأثیر گذاشته و افراد مبتلا به آن از درد و خشکی مفاصل رنج می‌برند. در حالی که درمان‌های متعددی برای این مشکل از جمله دارو، فیزیوتراپی یا گاهی اوقات جراحی برای کاهش علائم و بهبود کیفیت زندگی فرد وجود دارد، اما هنوز هیچ درمانی قطعی وجود ندارد. اما یافته‌های جدید مطالعاتی نشان می‌دهد خوردن صبحانه سرشار از فیبر حاوی جو دوسر و مصرف میوه و سبزیجات کافی در طول روز می‌تواند به حفظ انواع باکتری‌های مفید روده که تأثیر مثبت بر بیماری‌های مزمن التهاب مفاصل دارد، کمک کرده و از تحلیل استخوان‌ها پیشگیری نماید. یافته‌های محققان دانشگاه فردریچ الکساندر آلمان نشان می‌دهد رژیم غذایی سالم سرشار از فیبر قادر به تغییر باکتری‌های روده به گونه‌ای است که موجب تشکیل اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه بیشتر به خصوص از نوع پروپیونات می‌شود. اسیدهای چرب دارای زنجیره کوتاه برای بدن مهم هستند چراکه موجب تأمین انرژی، تحریک حرکت روده و ایجاد تأثیر ضدالتهابی می‌شوند. ماریو زائیس، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما توانستیم نشان دهیم که رژیم غذایی دوستدار باکتری‌ها دارای تأثیر ضدالتهابی و همچنین تأثیر مثبت بر تراکم استخوان است.»

محققان همچنین اثبات کردند غلظت بالا اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه، به‌عنوان مثال در مغز استخوان که پروپیونات در آنجا موجب کاهش تعداد سلول‌های تخریب‌کننده استخوان می‌شود، روند تحلیل استخوان را به شکل قابل توجهی کاهش می‌دهد.



## نقش ویتامین E در سلامت بدن

ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان است که به بازسازی سلول‌های آسیب‌دیده کمک می‌کند. این ماده‌ی مغذی ضروری به‌صورت طبیعی در بعضی از غذاها وجود دارد و همچنین می‌توان آن را از طریق مصرف مکمل‌ها تأمین کرد و بعضاً در غذاهای فرآوری شده نیز یافت می‌شود. ویتامین E جز ویتامین‌های محلول در چربی است یعنی بدن شما ویتامین E وارد شده به بدنتان را ذخیره نمی‌کند و در زمان نیاز از آن استفاده می‌کند. ویتامین E در بدن ۸ ترکیب مختلف ایجاد می‌کند که فعال‌ترین آن‌ها در بدن انسان آلفاتوکوفرول است. شما حتماً یک ماشین و یا دوچرخه زنگ‌زده را دیده‌اید. زمانی که سلول‌ها در معرض مولکول‌هایی بانام رادیکال‌های آزاد قرار می‌گیرند فرآیند فرآیند مشابهی از اکسیداسیون و پیری شتاب‌دهنده در بدن شما رخ می‌دهد رادیکال‌های آزاد موجب تضعیف سلول‌های سالم می‌شوند و همچنین این مولکول‌ها ممکن است باعث بیماری‌های قلبی و سرطان شوند. رادیکال‌های آزاد نتیجه عملکرد طبیعی بدن است آن‌ها به سلول‌های شما آسیب می‌زنند و طول عمر آن‌ها را کم می‌کند. ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به کم شدن رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند و باعث می‌شود سلول‌های شما آسیب کمتری ببینند و دچار پیری زودرس نشوند. محققان استفاده از ویتامین E را به‌عنوان درمان برای انواع بیماری‌های دژنراتیو مانند سفت شدن سرخرگ‌ها، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی و سرطان را موردبررسی قرار داده‌اند و این تحقیقات نشان داد که ویتامین E می‌تواند درصد ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش دهد. بعضی‌ها برای بالا بردن «ویتامین ای» بدنشان مجبور به استفاده از نوع شیمیایی آن هستند اما این یک مسئله نادر است و با خوردن خوراکی قابل‌درمان است. ویتامین E به افرادی که در معرض خطرهای زیست‌محیطی و آلودگی هستند نیز کمک می‌کند. رادیکال‌های آزاد توسط سیگار کشیدن، قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا و اشعه ماورای بنفش خورشید آزاد می‌شوند. ویتامین E به بهبود سلول‌های آسیب‌دیده کمک می‌کند.

**مکمل‌های ویتامین E**  
قرار دادن بیش‌ازحد ویتامین E در برنامه‌ی غذایی کار دشواری است؛ اما اینکه ویتامین E موردنیاز بدنتان را توسط غذاها تأمین کنید خطرناک نیست و ضرری نمی‌رساند. درحالی‌که استفاده‌ی بیش‌ازحد ویتامین E توسط غذا کار بعیدی است اما محققان معتقدند استفاده از مکمل‌هایی که دارای ویتامین E هستند می‌توانند عوارض جدی ایجاد کنند و یکی از این عوارض افزایش احتمال سکنه مغزی است. استفاده از مکمل‌ها نباید به‌روزی بیشتر از ۱۰۰۰ واحد برسد. برای ستین ۱۴ سال به بالا این مقدار ۱۵ میلی‌گرم در روز توصیه‌شده است.

**غذاهای دارای ویتامین E**  
یکی از راه‌های ساده برای افزایش مقدار ویتامین E در بدن استفاده از روغن‌زیتون در دستوری‌های غذایی‌تان به‌جای روغن مایع است. تخمه آفتابگردان دارای حدود ۲۰ میلی‌گرم ویتامین E است که حتی بیشتر از مقداری است که برای مصرف روزانه توصیه‌شده. سالاد اسفناج و کلم درست کنید و درون آن مقداری فندق و گردو بریزید تا مقدار ویتامین E موجود در آن افزایش پیدا کند و دارای مواد مغذی بیشتری شود. با خلایق خودتان می‌توانید غذاهایی تهیه کنید که دارای مقدار قابل‌توجهی از این ویتامین باشد و نیاز روزانه شما را تأمین کند.

## چگونه سلامت غذایی‌مان را تهدید می‌کنیم؟

حیوان مصرفی و موجب رشد، سلامت و کسب لذت می‌شود؛ بنابراین لذت بردن از غذا، امری غریزی و طبیعی بوده و حتماً غذا باید لذیذ باشد؛ اما این سه کارکرد گفته‌شده برای غذا باید هم‌زمان موردتوجه قرار گیرند. به بیان ساده‌تر، اگرچه لذیذ بودن غذا بسیار مهم است، اما نباید با سایر کارکردهای غذا به‌ویژه تأمین سلامت بدن در تعارض باشد. به‌عنوان‌مثال اگرچه مصرف سیب‌زمینی سرخ‌شده، سوسیس و کالباس، گوشت نیمه‌پخته و آب‌دار، پنیر سستی و... لذت‌بخش است، اما گاهی از سلامت کافی برخوردار نیستند و احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهند.

**۲. باورهای غلط:** برخی باورهای تغذیه‌ای غلط، سلامت انسان را به خطر می‌اندازند. مثلاً مصرف جگر نیمه‌پخته یا آب‌دار توسط خانم‌های باردار (با تصور مغذی بودن برای جنین)، خطر آلودگی انگلی را به دنبال دارد. نجوشاندن شیر سستی (با تصور حفظ ارزش تغذیه‌ای شیر) موجب ابتلا به تب مالت می‌شود. خوردن دانه‌های حیوانات به کودکان (با تصور درمان شب‌ادراری) خطر بیماری‌های عفونی را به همراه دارد.

طی سال‌های اخیر، انتشار گسترده برخی اخبار غیر موثق و توصیه‌های غیرعلمی در منابع غیررسمی و فضای مجازی به‌ویژه بعضی شبکه‌های اجتماعی، زمینه ترویج تعدادی از باورهای تغذیه‌ای غلط و اشتباه را فراهم کرده است. به‌بیان‌دیگر اتکالی صرف به برخی نکات مندرج در فضای مجازی ممکن است مصرف‌کنندگان غذا را در معرض برخی توصیه‌های نادرست و غیربهداشتی قرار دهد. درحالی‌که به‌منظور افزایش دانش سلامت عموم مردم، رسانه‌های مکتوب و جراید رسمی کشور و همچنین برنامه‌های سلامت‌محور تلویزیونی و رادیو از استناد پذیری و وثوق بسیار بیشتری برخوردارند.

تولیدکننده، نظارت‌کننده و مصرف‌کننده سه ضلع اصلی چرخه تهیه مواد غذایی سالم هستند که هر یک به‌نوبه خود نقش بسزایی در ارتقای سلامت غذا ایفا می‌کنند. باین‌حال گاهی در مواقع بروز بیماری‌های منتقله از غذا، برخی مصرف‌کنندگان مواد غذایی هیچ قصوری را متوجه خود ندانسته و کاستی‌های موجود را صرفاً به اهمال تولیدکننده یا حتی نظارت‌کننده (مسئولان نظارتی و اجرایی) مرتبط می‌دانند. اگرچه واحدهای تولیدی غذا و همچنین مراکز نظارتی و مسئولان اجرایی وظایف خطیری و انکارناپذیری در چرخه سلامت غذا دارند، این موضوع رافع مسئولیت مصرف‌کنندگان در این خصوص نبوده و نافی نقش آن‌ها در ارتقای سلامت غذا نیست؛ به‌عنوان‌مثال نیروی انتظامی وظیفه پیشگیری از سرقت و دستگیری سارقان را عهده‌دار است؛ اما آیا با علم به این موضوع، می‌توان نسبت به قفل کردن در خودرو یا منزل بی‌تفاوت و بی‌توجه بود؟ طبیعتاً پاسخ منفی است و البته در مورد سلامت غذا نیز مصداق دارد. بدیهی است بسیاری از آلودگی‌های مواد غذایی توسط مصرف‌کنندگان قابل‌تشخیص یا پیشگیری نیست اما در مواردی با افزایش آگاهی و دانش مصرف‌کنندگان در حین تهیه و فرآوری مواد غذایی می‌توان برخی خطرات موجود در غذا را کنترل کرد که نمونه‌هایی از این موارد قبلاً ارائه شد. مثلاً مصرف‌کنندگان مواد غذایی با رعایت تعدادی از نکات ساده اما مهم در نحوه نگهداری نان، کباب کردن گوشت، طبخ سیب‌زمینی، سالم‌سازی شیر سستی و... می‌توانند موجب ارتقای سلامت غذا شوند؛ اما متأسفانه گاهی دو عامل مهم، مانع توجه کافی مصرف‌کنندگان به مقوله سلامت غذا می‌شود که یکی لذت‌جویی و دیگری باورهای غلط است که در ادامه تشریح می‌شوند.

**۱. لذت‌جویی:** غذا عبارت است از ماده‌ای که از راه دهان توسط انسان یا

## بررسی علل کم‌خونی با نگاهی به فقر آهن و ویتامین B6

فقدان آهن و ویتامین B6 کافی در برنامه غذایی منجر به عارضه کم‌خونی یا آنمی Anemia می‌شود. آنمی یا همان کم‌خونی زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌های خونی قرمز سالم به‌اندازه کافی در بدن وجود ندارند. کم‌خونی ناشی از فقر ویتامین زمانی به وجود می‌آید که میزان فولات (یکی از اشکال ویتامین B9)، ویتامین B6 و ویتامین B12 در بدن پایین باشند؛ اما کم‌خونی ناشی از فقر آهن تنها با کمبود آن در بدن به وجود می‌آید. آنمی ناشی از کمبود ویتامین B6 و آهن را نیز می‌توان با خوردن غذاهای سرشار از آهن و ویتامین B6 جبران کرد.

علائم مسمومیت با آهن ضعف، بی‌اشتهایی، سرگیجه، سردرد، اسهال، کاهش وزن، خاکستری شدن پوست و تنگی نفس باشد. آنمی یا کم‌خونی زمانی رخ می‌دهد که سطح هموگلوبین در خون پایین باشد. هموگلوبین پروتئین غنی از آهن در سلول‌های خونی قرمز است که از ریه‌ها به اندام دیگر بدن می‌رود. افرادی که به آنمی دچار هستند خونشان حاوی اکسیژن کافی نیست و ممکن است احساس خستگی، ضعف یا تنگی نفس کنند. کم‌خونی انواع مختلف دارد و می‌تواند حالت موقت یا مزمن داشته باشد. درمان کم‌خونی بستگی به نوع آن دارد. کم‌خونی ناشی از فقر آهن با استفاده از مکمل‌ها و کم‌خونی ناشی از ویتامین با انجام تزریقات درمان می‌شوند.



**توصیه**  
افراد بالغ بین ۱۹ تا ۵۰ سال باید روزانه ۳/۱ میلی‌گرم ویتامین B6 کسب کنند. زنان بالای ۵۰ سال ۵/۱ میلی‌گرم در روز و مردان بالای ۵۰ سال باید ۷/۱ میلی‌گرم در روز ویتامین B6 همین‌طور ۸ میلی‌گرم آهن دریافت کنند. زنان بین ۱۹ تا ۵۰ ساله ۱۸ میلی‌گرم و مردان بالای ۵۰ سال روزانه باید ۸ میلی‌گرم از این ویتامین دریافت کنند.

منابع خوب و بسیار غنی این دو ماده ضروری عبارتند از غلات غنی‌شده، سبوس برنج، فلفل قرمز، فلفل تند، موسیر، پسته، تره‌فرنگی، لوبیا سبز، جگر و بسیاری از ادویه‌جات.

**آهن**  
آهن یک ماده معدنی حیاتی است که در تک‌تک سلول‌های بدن یافت می‌شود و برای ساختن سلول‌های خونی قرمز ضروری است. بدن برای ساختن پروتئین‌های حمل اکسیژن، یعنی هموگلوبین و میوگلوبین نیاز به آهن دارد. هموگلوبین در سلول‌های خونی قرمز و میوگلوبین نیز در ماهیچه‌ها وجود دارند. آهن نیز در پروتئین‌هایی که آن را برای نیازهای بعدی ذخیره کرده و در خون جابجا می‌کنند یافت

## فست‌فود چه به‌روزمان می‌آورد؟

رژیم غذایی آزمایش‌شده در این بررسی شامل مقدار زیادی چربی و قند و بدون فیبر بود. واکنش التهابی سیستم ایمنی بدن موش‌ها هنگام مصرف این رژیم‌ها مشابه واکنش بدن نسبت به عفونت‌های باکتریایی گزارش شد. پژوهشگران ضمن این بررسی دریافته‌اند که رژیم‌های پرچرب و پرکالری موجب افزایش غیرطبیعی برخی سلول‌های ایمنی خاص در خون موش‌ها شد. گرچه این واکنش التهابی مدتی پس از بازگشت موش‌ها به تغذیه سالم بهبود یافت، اما تغییرات ژنتیکی مرتبط با واکنش ایمنی التهابی در نتیجه مصرف رژیم‌های غذایی ناسالم همچنان پابرجا ماند. این نوع تأثیر پایدار در خصوص عوامل بیماری‌زا امری نسبتاً شناخته‌شده است. مثلاً وقتی عوامل بیماری‌زا از جمله عفونت‌ها به بدن حمله می‌کنند، واکنش بدن نسبت به این عوامل در حافظه سیستم ایمنی باقی می‌ماند و هرزمان که بدن دوباره موردحمله پاتوژن‌ها قرار گرفت، سیستم ایمنی با یادآوری حملات قبلی می‌تواند واکنش سریع‌تر و مفیدتری در جهت نابودی عوامل بیگانه نشان دهد.



پژوهشگران همچنین مشاهده کردند رژیم‌های غذایی حاوی ارزش تغذیه‌ای پایین نیز واکنشی مشابه رژیم‌های پرچرب و پرکالری در بدن موش‌ها به وجود آورد اما غذاهای فست‌فودی به‌طور خاص به دلیل ایجاد واکنش ایمنی غیرطبیعی در ایجاد زمینه‌های ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت نیز مؤثرند و می‌توانند در صورت مصرف مداوم، زیان‌های بعضاً جبران‌ناپذیری را به مصرف‌کنندگان وارد کند.

نتایج مطالعات جدید نشان داده که مصرف غذاهای فست‌فودی حالتی شبیه عفونت باکتریایی در بدن ایجاد می‌کند. پژوهشگران در نتیجه بررسی رژیم‌های غذایی پرچرب و پرکالری روی موش‌های آزمایشگاهی دریافته‌اند که این قبیل رژیم‌ها موجب ایجاد التهاب سیستم‌تیک در بدن موش‌ها شدند و این حالت حتی تا مدتی پس از این‌که موش‌ها به تغذیه عادی برگشتند نیز ادامه داشت.