



تاریخ	۲۴
مهر	۱۳۹۹
پنجشنبه	

ضرب المثل‌های جهان

شروع نکردن به که تمام نکردن

سلامت



صفحه	۶
شماره	
۲۹۱۶	
سال	
بیست و ششم	

یوگسلاوی

غذاهایی که دشمن

پیری هستند



با این حال تحقیقات علمی نشان می‌دهد از میان ترکیبات مفیدی که متضمن سلامت بشر است، غذاهای خاصی وجود دارد که می‌تواند بیشتر از سایر غذاها به کند شدن روند پیری کمک کند. در این نوشتار به اجمال برخی از این غذاها را معرفی می‌کنیم:

سویا

سویا و مشتقات آن از جمله شیر سویا، توفو (پنیر سویا) پروتئین‌های بافت‌دار سویا، آرد سویا و ادامامه (سویای نارس پخته شده در داخل غلاف) دارای ترکیبات ضدسرطان و ضدپیری هستند. سویا سرشار از ایزوفلاون‌هاست که نوعی استروژن گیاهی محسوب می‌گردد. این ترکیبات دارای خواص ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدان، ضدسرطان و ضد میکروبی هستند. ایزوفلاون‌ها به تنظیم پاسخ‌های التهابی در بدن کمک می‌کنند و مصرف آنها سبب می‌شود خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان کاهش یافته و طول عمر افزایش یابد.

هویج

هویج حاوی کاروتنوئید زرد نارنجی به نام بتاکاروتن است. کاروتنوئیدها رنگدانه‌های طبیعی در گیاهان هستند.

بتاکاروتن پیش ساز ویتامین آ است. ویتامین آ در بدن انسان به خودی خود تولید نمی‌شود و پیش سازهای آن از طریق مواد غذایی وارد بدن می‌گردد. طبق گفته موسسه ملی بهداشت بتاکاروتن موجود در هویج در عملکرد دستگاه ایمنی، قدرت بینایی، تولیدمثل و ارتباطات سلولی نقش مهمی دارد.

این رنگدانه همچنین یک آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند از سلول‌های بدن ما در مقابل آسیب‌های پیری ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت کند.

هویج همچنین حاوی یک ترکیب شیمیایی به نام فلاکارینول (نوعی الکل چرب) است که براساس مطالعات جدید صورت گرفته بر آن، خواص ضدسرطانی دارد.

از دید متخصصان خوردن هویج خام بهترین راه بهره‌مندی از ترکیبات مفید آن است. با این حال آبپز و بخارپز کردن هویج به مدت کوتاه نیز مفید است.

یورونیوز: تغذیه مناسب برای دستیابی به عمر طولانی یکی از اهداف زندگی امروز است. بشر که از اعصار گذشته در پی یافتن چشمه آب حیات بوده اکنون دریافته است که با داشتن یک زندگی سالم می‌تواند بر عمر خود افزوده و پیری را به تعویق اندازد.

آمارهای رسمی منتشر شده نشان می‌دهد که مردم کشورهای موناکو، ژاپن و سنگاپور بالاترین امید به زندگی را در جهان دارند.

غذا یکی از عوامل افزایش امید به زندگی در این کشورها است. بسیاری از افراد به دنبال غذاهایی با ترکیبات پیچیده برای بهبود سلامت و افزایش عمر خود هستند؛ غذاهایی که در اصطلاح تجاری به آنها اَبَرغذا (Superfood) گفته می‌شود. با این حال از دید بسیاری از متخصصان امور تغذیه چنین غذاهایی تأثیر مثبت قابل توجهی بر سلامت ندارند و یک رژیم غذایی سالم و متعادل می‌تواند اهداف فوق را برای ما به ارمغان آورد.

تأثیر استرس بر بینایی



مطالعات محققان دانشگاه ایالتی اوهایو آمریکا نشان می‌دهد سطح بالای استرس با انحطاط ماکولای وابسته به سن، یکی از مهمترین دلایل نابینایی با افزایش سن، مرتبط است.

سلامت نیز به نقل از پایگاه خبری مدیکال ساینس، محققان ۱۳۷ بیمار مبتلا به انحطاط ماکولای وابسته به سن (AMD) را با استفاده از یک مقیاس سنجش استرس به نام PSS مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان می‌دهد سطح بالای استرس با بیماری AMD مرتبط است.

محققان احتمال می‌دهند دلیل این ارتباط این است که AMD یک بیماری التهابی محسوب می‌شود و استرس یکی از مهمترین عوامل تحریک کننده التهاب است. دستیابی به نتایج دقیق‌تر نیازمند آزمایش‌های بیشتر است.

انحطاط ماکولای وابسته به سن یا AMD، یکی از مهمترین علل نابینایی در سالمندان محسوب می‌شود و یک پنجم افراد بالای ۷۵ سال به آن مبتلا هستند. این بیماری بدون درد به مرور زمان دید مرکزی سالمند را کاهش می‌دهد و به دو نوع انحطاط خشک و تر تقسیم‌بندی می‌شود.

انحطاط ماکولا معمولاً به دلیل رسوب چربی و پروتئین در شبکیه چشم وجود می‌آید که مانع از رسیدن مواد مغذی به سلول‌های حساس به نور می‌شود.

در این عارضه، یک لایه از سلول‌های اپیتلیال رنگدانه ای شبکیه (RPE) واقع در ماکولا، تخریب می‌شوند. سلول‌های RPE، نقش مهمی در بینایی دارند و سلول‌های حساس به نور موسوم به

گیرنده‌های نوری را پشتیبانی می‌کنند.

در انحطاط ماکولای تر که شدیدتر از نوع خشک است، رگ‌های خونی غیرطبیعی، مایع مخاطی یا خون را وارد منطقه ماکولا می‌کند.

بر اساس آمار مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، در آمریکا حدود ۱.۸ میلیون فرد ۴۰ ساله و بالاتر، به این عارضه مبتلا هستند و این رقم تا سال ۲۰۲۰ میلادی، به ۲.۹۵ میلیون نفر خواهد رسید.

در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد. نتایج این تحقیقات در نشریه Optometry and Vision Science منتشر شده است.

همه آنچه باعث کم‌شنوایی می‌شود؟

می‌شود، اما اگر جرم گوش بر اثر استفاده از گوش‌پاک‌کن به طرف پرده صماخ رانده شود و در نتیجه به این پرده بچسبد یا با پاره کردن پرده صماخ وارد گوش میانی و ایجاد عفونت شود در این حال ممکن است کاهش شنوایی غیرقابل برگشت را در پی داشته باشد.

ضربه‌ای که شما را کر کرد!

ضربات شدید به سر که موجب شکستگی جمجمه می‌شود، ممکن است شکستگی عرضی یا شکستگی طولی در استخوان گیجگاهی ایجاد کند که این خود موجب آسیب به دستگاه شنوایی و ایجاد کاهش شنوایی می‌شود. در پارهای موارد نیز شدت ضربه زیاد است، ولی موجب شکستگی نمی‌شود، اما ممکن است باعث دررفتگی زنجیره استخوانی در گوش میانی شود و این خود ایجاد کاهش شنوایی می‌کند.

شیرجه به بهای پارگی پرده گوش

خوب است بدانید شیرجه زدن در آب در پارهای از موارد موجب پارگی پرده گوش و در نتیجه کاهش شنوایی می‌شود. همچنین شنا در آب سرد می‌تواند موجب ایجاد استئوما (تومورهای سینوس) در کانال گوش شود، ولی این عارضه باعث ایجاد کاهش شنوایی نمی‌شود. البته عوامل متعددی موجب بروز پارگی در پرده گوش می‌شوند. بر این اساس، بردن اجسام نوک‌تیز برای پاک کردن گوش یا استفاده نادرست از گوش‌پاک‌کن، ضربه به گوش و شیرجه در آب می‌تواند موجب پارگی پرده گوش شود.

ایران اکونومیست: اسیدفولیک یکی از انواع ویتامین B است که به نام فولات نیز شهرت دارد. فولات به طور طبیعی در خوراکی‌ها وجود دارد اما اسیدفولیک، شکل مصنوعی این ویتامین است. بدن ما قادر به ساختن اسیدفولیک نیست و برای همین باید از طریق غذا یا مکمل‌ها دریافتش کنیم.

ورزشکاران و افراد بزرگسال فعال، فشار بیشتری به بدن‌شان وارد می‌کنند. هرچند تمرینات منظم و سخت برای سلامتی و تناسب اندام مفید است اما ممکن است ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را هم بالا ببرد.

مطالعات زیادی نشان داده‌اند تمرینات شدید می‌تواند به بدن فشار و استرس وارد کند، همچنین ثابت شده که فعالیت بدنی سخت و نیروگیر، می‌تواند میزان اسیدفولیک خون را کاهش داده و به مرور زمان بر سلامت قلب اثر منفی بگذارد. چک کردن وضعیت اسیدفولیک می‌تواند ریسک مشکلات قلبی را در افراد فعال کاهش دهد.

آیا تمرین شدید مضر است؟

ورزش به طور کلی مفید بوده و اهمیت زیادی در حفظ سلامت دارد، همه این را به خوبی می‌دانیم؛ اما فشارهای بیش از حدی که در ورزش‌هایی چون بدنسازی، فوتبال و حتی مسابقات هندبال بر بدن وارد می‌شود، داستان متفاوتی دارد. بدن در چنین شرایطی با التهاب، تخریب عضلانی و افزایش چرخش رادیکال‌های آزاد ناشی از تمرین روبرو می‌شود.

حین تمرینات شدیدی چون وزنه‌برداری، بافت عضله آسیب می‌بیند و وقتی که کوفتگی عضلانی بعد از ورزش (DOMS) را تجربه می‌کنیم، عوارض جانبی آن را احساس می‌کنیم. سایر نشانه‌ها هم می‌توانند، خستگی، کاهش عملکرد عضلانی، ترشح مولکول‌های التهابی و هوموسیستین باشند.

هوموسیستین (Homocysteine) چیست؟

هوموسیستین، اسید آمینه‌ای است که محصول فرعی سوخت و ساز پروتئین در بدن است. افزایش میزان هوموسیستین نشان‌دهنده افزایش خطر حمله قلبی و سکنه مغزی است. همچنین بالا رفتن هوموسیستین می‌تواند موجب ایجاد پلاک خونی آسیب‌رسان به دیواره سرخرگ بشود.

تمرینات شدید ورزشی، با کاهش سطح اسیدفولیک، چرخش هوموسیستین را افزایش می‌دهند. میزان هوموسیستین همراه با میزان اسیدفولیک، فاکتورهای جهت تعیین سلامت قلب هستند؛ بنابراین دانشمندان توصیه می‌کنند وضعیت اسیدفولیک در ورزشکاران کنترل و بررسی شود تا از کمبود فولات پیشگیری به عمل آید.

اسیدفولیک چیست و چه کمکی به سلامتی می‌کند؟

اسیدفولیک یکی از انواع ویتامین B است که به نام فولات نیز شهرت دارد. فولات به طور طبیعی در خوراکی‌ها وجود دارد اما اسیدفولیک، شکل مصنوعی این ویتامین است. بدن ما قادر به ساختن اسیدفولیک نیست و برای همین باید از طریق غذا یا مکمل‌ها دریافتش کنیم.

از اسیدفولیک برای پیشگیری و درمان کم فولات بودن خون استفاده می‌شود. اسیدفولیک برای عملکرد مناسب بدن و رشد آن ضرورت دارد.

برای زنان باردار معمولاً اسیدفولیک تجویز می‌شود تا هم از مشکلات حین زایمان پیشگیری شده و هم جنین رشد سالم و خوبی داشته باشد. ممکن است اسیدفولیک برای درمان بیماری‌هایی که ناشی از کمبود فولات در بدن است هم تجویز شود، مانند: آنمی یا کم‌خونی، نقص در جذب مواد مغذی، عوارض ناشی از کولیت روده، بیماری کبدی، بیماری کلیوی، اعتیاد به الکل، برخی انواع سرطان مانند سرطان کولون و سرطان رحم، بیماری قلبی، سکنه مغزی، بیماری‌های مربوط به سالخورده‌گی، جهت کاهش هوموسیستین خون

اسیدفولیک، ریزمغذی مهمی است که به حفظ سلامت عمومی کمک می‌کند. ورزشکاران و افراد فعال ممکن است در معرض کمبود اسیدفولیک باشند. چک کردن میزان این ریزمغذی و حفظ سطح نرمال هوموسیستین برای کسانی که فعالیت‌های شدید دارند اهمیت و ضرورت دارد.

پژوهش‌ها و سایر اطلاعات

طبق مطالعه‌ای که نتایج آن در نشریه انجمن ملی تغذیه ورزشی منتشر شد،

اسیدفولیک چیست و چه کمکی

به سلامتی می‌کند؟



مصرف مکمل اسیدفولیک باعث بهبود وضعیت هوموسیستین در بزرگسالان هندبال شده بود. در این تحقیق، ۱۴ بازیکن شرکت داشتند و به مدت ۱۶ هفته تحت کنترل بودند. قبل و بعد از دوره آزمایشی، میزان هوموسیستین و سایر اطلاعات بالینی ثبت شد و این افراد، بدون مصرف و با مصرف ۲۰۰ میکروگرم مکمل اسیدفولیک، تست شدند.

وقتی این بازیکنان اسیدفولیک مصرف کرده بودند، کاهش قابل توجهی در میزان هوموسیستین خوششان مشاهده شد. این تحقیقات همچنین نشان داد ورزش هوازی، تأثیری روی میزان هوموسیستین نداشته است. این یافته‌ها نشان‌دهنده ارتباط مستقیم بین فعالیت شدید بدنی و افزایش گردش هوموسیستین هستند و معلوم شد اسیدفولیک توانسته بود این شرایط را تا حدودی بهبود بخشد. یافته‌ها دلالت بر این دارند که اسیدفولیک می‌تواند به کاهش ریسک بیماری قلبی ناشی از ورزش شدید کمک کند.

مطالعه دیگری نیز چگونگی تأثیر اسیدفولیک بر عملکرد رگی عروقی را در رقصان حرفه‌ای که اختلال عملکرد اندوتلیال (لایه درونی رگ‌های خونی) داشتند، مورد آزمایش قرار داد. معلوم شد این افراد در معرض ریسک بالای اختلال هورمونی، اختلال پُرخوری و آمنوره (عدم وقوع قاعدگی) بودند. همچنین معلوم شد کاهش استروژن و نقص تغذیه می‌تواند اثر منفی بر عملکرد عروق بگذارد. این رقصان حرفه‌ای پاه، روزانه یک مکمل ۱۰ میلی‌گرمی اسیدفولیک مصرف کردند و بعد از ۴ هفته مشاهده شد عملکرد رگی و عروقی‌شان بهبود قابل توجهی داشته است.

منابع غذایی فولات

از جمله منابع غذایی فولات می‌توان به سبزیجات برگ‌دار، اسفناج، بروکلی، لوبیای چشم‌بلبل، مارچوبه، بامیه، کاهو، پنشن، نخود سبز، قارچ، موز، لیمو شیرین، طالبی جگر و قلوه گوسفند اشاره کرد.

چرا ورزشکاران و افراد فعال به اسیدفولیک بیشتری نیاز دارند؟

آیا من باید مکمل اسیدفولیک مصرف کنم؟

تحقیقات نشان می‌دهد بسیاری از افراد در ایالات متحده آمریکا، به اندازه کافی اسیدفولیک دریافت نمی‌کنند. دلیل اصلی‌اش هم رژیم‌های غذایی است که کمبود مواد مغذی چون فولات دارند. اگر شما یک ورزشکار هستید یا فعالیت‌های شدید دارید، ممکن است لازم باشد این مکمل را مصرف کنید اما لازم است به پزشک مراجعه کرده و از او بخواهید وضعیت‌تان را از این نظر با آزمایش بررسی کند.

مصرف طیف متنوعی از غذاهایی که فولات دارند، بهترین راه برای تأمین میزان توصیه شده فولات برای شماست. غذاهایی چون نان و غلات هم سرشار از فولات هستند. کسانی که کمبودی از نظر فولات ندارند، با مصرف مکمل اسیدفولیک، هیچ سود بیشتری نصیبشان نخواهد شد، بلکه ممکن است تأثیر منفی روی سلامت‌شان بگذارد چون آزمایش‌ها نشان داده، اسیدفولیک بیش از میزان لازم مضر بوده و می‌تواند منجر به افزایش ریسک انواعی از سرطان‌ها شده و یا در درمان سرطان، مداخلات و اختلال‌هایی ایجاد کند.

نودل‌های فوری چه مضراتی دارند؟



افزودنی‌هایی مانند TBHQ از مشتقات نفت به شمار می‌روند و ضررهای فراوانی به سلامت بدن وارد می‌کنند. این افزودنی‌ها مواد شیمیایی مصنوعی یا خواص آنتی‌اکسیدانی هستند، اما به هیچ‌وجه آنتی‌اکسیدان طبیعی محسوب نمی‌شوند. این گونه افزودنی‌ها را به مواد غذایی فرآوری شده اضافه می‌کنند تا با جلوگیری از اکسیداسیون چربی و روغن موجب ماندگاری طولانی‌تر شوند.

طبق قوانین سازمان غذا و داروی آمریکا، مقدار این افزودنی نباید از ۰.۰۲ درصد کل محتوای روغن یا چربی موجود در یک ماده غذایی بالاتر برود. این در حالی است که در واژه‌نامه افزودنی‌های خوراکی، این ماده با علائمی از جمله تهوع، هذیان، استفراغ، وزوز گوش و حتی غش مرتبط دانسته شده است.

پژوهشگران در مطالعاتی دیگر دریافتند، خطر ابتلا به سندرم متابولیک در زنانی که به طور مداوم از نودل‌های فوری مصرف می‌کنند، به‌مراتب بالاتر است. در این مطالعه، افزایش خطر بروز سندرم متابولیک در افرادی که دو بار در هفته از نودل‌های فوری در برنامه غذایی‌شان مصرف کرده بودند، ۶۸ درصد بوتیل هیدروکینون (TBHQ) استفاده شده فشار خون بالا، HDL پایین، تری‌گیسیرید

جام جم آنالین: این روزها بسیاری از خانواده‌ها به دلیل مشغله کاری و نداشتن وقت کافی برای پخت‌وپز در منزل به مصرف غذاهای حاضر روی آورده‌اند.

نودل‌های فوری چه مضراتی دارند؟

از میان انواع مختلف غذاهای حاضری، نودل‌ها طرفداران ویژه دارد، اما کارشناسان تغذیه معتقدند، نودل‌های فوری ارزش غذایی چندانی ندارند و در طولانی‌مدت به سلامت مصرف‌کنندگان، آسیب جدی وارد می‌کنند.

دکتر برادِن کو (Braden Kuo) از بیمارستان عمومی ماساچوست با بررسی تأثیر مصرف نودل‌های فوری روی معده و مسیرهای گوارشی به نتایج جالب توجهی دست یافت. وی مشاهده کرد، رشته‌های نودل حتی چند ساعت بعد از خورده شدن به همان شکل اولیه باقی می‌مانند و وارد مرحله پردازش غذایی نمی‌شوند. تأخیر در پردازش مواد غذایی وارد شده در بدن، بر فرآیند جذب مواد مغذی تأثیر منفی می‌گذارد. حتما تعجب می‌کنید اگر بدانید نودل‌های فوری حاوی مواد مغذی چندانی نبوده و در عوض در ترکیباتشان از افزودنی‌هایی نظیر ترشیو بوتیل هیدروکینون (TBHQ) استفاده شده است.

افزودنی‌هایی مانند TBHQ از مشتقات نفت به شمار می‌روند و ضررهای فراوانی به سلامت بدن وارد می‌کنند. این افزودنی‌ها مواد شیمیایی مصنوعی یا خواص آنتی‌اکسیدانی هستند، اما به هیچ‌وجه آنتی‌اکسیدان طبیعی محسوب نمی‌شوند. این گونه افزودنی‌ها را به مواد غذایی فرآوری شده اضافه می‌کنند تا با جلوگیری از اکسیداسیون چربی و روغن موجب ماندگاری طولانی‌تر شوند.

طبق قوانین سازمان غذا و داروی آمریکا، مقدار این افزودنی نباید از ۰.۰۲ درصد کل محتوای روغن یا چربی موجود در یک ماده غذایی بالاتر برود. این در حالی است که در واژه‌نامه افزودنی‌های خوراکی، این ماده با علائمی از جمله تهوع، هذیان، استفراغ، وزوز گوش و حتی غش مرتبط دانسته شده است.

پژوهشگران در مطالعاتی دیگر دریافتند، خطر ابتلا به سندرم متابولیک در زنانی که به طور مداوم از نودل‌های فوری مصرف می‌کنند، به‌مراتب بالاتر است. در این مطالعه، افزایش خطر بروز سندرم متابولیک در افرادی که دو بار در هفته از نودل‌های فوری در برنامه غذایی‌شان مصرف کرده بودند، ۶۸ درصد بوتیل هیدروکینون (TBHQ) استفاده شده فشار خون بالا، HDL پایین، تری‌گیسیرید

دیگر قرار خواهد داد.