



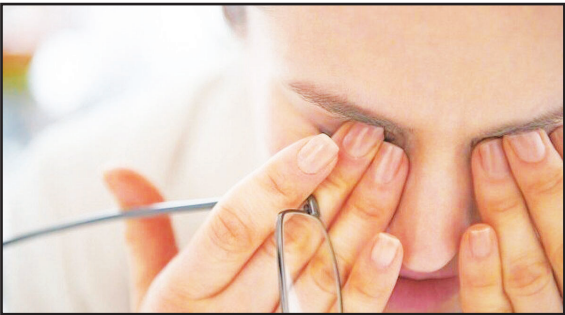
تاریخ
۵
شهریور
۱۴۰۴
چهارشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: سلامت



با این ویتامین چشمانی مثل عقاب داشته باشید



کمک می‌کند. این ویتامین در آجیل‌ها و مغزیجات مانند بادام، بادام زمینی و تخمه آفتابگردان موجود است. «در متخصص تغذیه در کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان اضافه کرد: «در کنار این‌ها، اسیدهای چرب ضروری نیز برای سلامت چشم مهم هستند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که حداقل یک یا دو بار در هفته ماهی در برنامه غذایی افراد گنجانده شود، چرا که علاوه بر کمک به کاهش فشار چشم، نقش مهمی در سلامت چشم‌ها ایفا می‌کند. گردو و کنجد نیز به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا-۳ می‌توانند اثرات مثبتی در این زمینه داشته باشند.»

اگر می خواهید همیشه سالم بمانید این ۵ ماده غذایی را زیاد مصرف کنید



بیماری‌های قلبی و متابولیک دارد. هم‌زمان، کشاورزی صنعتی و تولید گوشت یکی از منابع اصلی انتشار گازهای گلخانه‌ای و مصرف بی‌رویه آب شیرین محسوب می‌شود. این مطالعه با ارائه یک نمودار ساده، انتخاب را برای مصرف‌کنندگان آسان کرده است: کافی است بدانیم هر بار که به جای استیک گوشت، یک بشقاب عدس یا سالاد سبزیجات را انتخاب می‌کنیم، هم به سلامت خودمان خدمت کرده‌ایم و هم به آینده زمین.

پایم این تحقیق روشن است: تغییرات کوچک در سفره‌های روزانه، مثل افزودن بیشتر میوه و سبزی یا جایگزین کردن گوشت با حبوبات، می‌تواند هم عمر طولانی‌تری برای ما به ارمغان بیاورد و هم زمین سبزتری برای نسل‌های بعدی.

دوست دارید کبدتان همیشه سالم باشد این شربت گیاهی مخصوص شماست



یا مصرف زیاده از حد دوغ دچار نفخ و درد معده می شوند سودمند است. **دانه‌های ملین و تعدیل کننده دمای بدن** استفاده از دانه های شربتی مانند خاکشیر و تخم شربتی همراه با سایر عرقیات گیاهی گزینه مناسبی برای زمان هایی است که مجبوریم در محیط های گرم به مدت زیادی حضور داشته باشیم. بر روی این دانه ها ترکیباتی به نام موسیلاژ یا لعاب وجود دارد که چندین برابر وزن خود آب جذب کرده و می توانند ساعت ها آب زیادی را در بدن نگهدارند. خاکشیر طبع سرد و تر و تخم شربتی طبع گرم و تر دارد و مصرف همزمان این دو دانه با هم تعدیل دهنده دمای بدن بوده و به رفع التهابات مجاری ادرار کمک کرده و تقویت کننده خوب قوای جنسی اند و به دلیل اثرات اینت دهنندگی همراه با تخم اسفرزه برای رفع بیوست های طولانی و مزمن و مدفوع خشک و حتی برای خانم های باردار دچار بیوست و مبتلایان به همورید بسیار موثرند. توجه داشته باشید برای جلوگیری از اسهال، خاکشیر باید به همراه خرده یخ و یا به شکل یخ زده مصرف شود.

مصرف سیب زمینی سرخ کرده دشمن خاموش سلامتی شماست

می‌دهد. ما به جای اینکه به این بپردازیم که «سیب‌زمینی خوب است یا بد؟» این سؤال ظریف‌تر و مفیدتر را بررسی می‌کنیم که «سیب‌زمینی چگونه باید تهیه شود و چه چیز دیگری می‌توانیم به جای آن بخوریم؟» این پژوهش که با بررسی داده‌های ۲۰۵ هزار و ۱۰۷ نفر در طول ۳۰ سال انجام شده، نشان می‌دهد جایگزینی سیب‌زمینی سرخ‌کرده با غلات کامل (مانند نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، جو دوسر و کینوا) می‌تواند خطر دیابت را تا ۱۹ درصد کاهش دهد. حتی جایگزینی غلات تصفیه‌شده به جای سیب‌زمینی سرخ‌کرده نیز می‌تواند خطر دیابت را کاهش دهد.پروفیسور والتر ویله، سرپرست این پژوهش، تأکید می‌کند: پیام بهداشت عمومی این پژوهش ساده و قدرتمند است: تغییرات کوچک در رژیم غذایی روزانه ما می‌تواند تأثیری مهم بر خطر دیابت نوع ۲ داشته باشد. محدودکردن مصرف سیب‌زمینی، به‌ویژه سیب‌زمینی سرخ‌کرده، و انتخاب منابع سالم کربوهیدرات مانند غلات کامل می‌تواند به پیشگیری از دیابت نوع ۲ در جامعه کمک کند.

تغذیه سالم می‌تواند به حفظ سلامت چشم‌ها کمک کرده و از بروز بیماری‌های چشمی جلوگیری کند. به گزارش افق امروز، شقایق هادی‌زاده، کارشناس علوم تغذیه و متخصص تغذیه در کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان در مورد تأثیر تغذیه بر سلامت چشم‌ها مطرح کرد: «تغذیه مناسب و اصولی می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت چشم‌ها داشته باشد. یک برنامه غذایی درست نه تنها به پیشگیری از بیماری‌های چشمی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند از سلامت چشم‌ها نیز محافظت کند.»

این مشاور تغذیه گفت: «ویتامین A یکی از ترکیبات موثر در این زمینه است که در سبزیجات و میوه‌های زرد رنگ مانند هویج، طالبی و کدو حلوایی به میزان زیادی یافت می‌شود. این ویتامین نقش محافظتی دارد و از بروز بیماری‌های چشمی جلوگیری می‌کند.»

او افزود: «همچنین، ویتامین C می‌تواند به کاهش فشار چشم کمک کند و در سلامت چشم موثر باشد. نیاز روزانه بدن به ویتامین C حدود ۶۰ میلی‌گرم است که می‌توان آن را از منابعی مانند کلم بروکلی (یک لیوان)، فلفل دلمه‌ای (نصف لیوان)، یا آب مرکبات مانند پرتقال (یک لیوان فرانسوی) تأمین کرد.»

شقایق هادی زاده توضیح داد: «ویتامین E نیز از آن دسته ویتامین‌هایی است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و به محافظت از سلول‌های چشمی

به گزارش بیتوته، محققان با بررسی ۳۰ گروه غذایی رایج، آن‌ها را از دو جنبه رتبه‌بندی کرده‌اند: تأثیر بر سلامت و ردپای کربنی (میزان گازهای گلخانه‌ای حاصل از تولید تا مصرف). نتیجه این ارزیابی نشان می‌دهد برخی غذاها هم برای بدن سودمندند و هم کمترین آسیب را به محیط می‌زنند. پنج گروه غذایی در صدر جدول قرار گرفتند که هم به کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک می‌کنند و هم ردپای کربنی پایینی دارند:

سبزیجات
مغزا و دانه‌ها
حبوبات (لوبیا و نخود)
غلات کامل

این مواد غذایی نه‌تنها به بهبود سلامت قلب و کاهش ریسک دیابت و سرطان کمک می‌کنند، بلکه در مقایسه با گوشت‌های قرمز و فرآوری‌شده، انتشار گازهای گلخانه‌ای بسیار کمتری دارند.

بازندگان جدول

در سوی دیگر، گوشت گاو و فرآورده‌های گوشتی قرار دارند که هم از نظر علمی بیشترین ارتباط را با بیماری‌ها نشان داده‌اند و هم بالاترین ردپای کربنی را به خود اختصاص داده‌اند؛ به‌طوری‌که تولید هر وعده گوشت گاو نزدیک به ۴ کیلوگرم دی‌اکسید کربن وارد جو می‌کند.

چرا این یافته‌ها مهم‌اند؟

امروزه رژیم‌های غذایی مدرن پر از خوراکی‌های فوق‌فرآوری‌شده است؛ عاملی که به گفته متخصصان، سهم بزرگی در مرگ‌ومیرهای ناشی از



با پوست مصرف کردند، افزایش قابل‌توجهی داشت و در هیچ یک، کوتاه شدن تلومر را در بزرگسالان جوان و سالم آهسته کند. به باور کره بادام‌زمینی نه‌تنها افزایش طول تلومر دیده نشد که در ۲۲ درصد از آنها، کوتاه شدن سریع‌تر تلومر گزارش شد. متخصصان نتیجه گرفتند مصرف منظم بادام‌زمینی کامل می‌تواند روند کوتاه شدن تلومر را در بزرگسالان جوان و سالم آهسته کند. به باور نویسندگان، تفاوت اصلی میان بادام‌زمینی کامل و کره بادام‌زمینی در تأثیر آنها بر میکروبیوم روده است. به گفته آنان، بادام‌زمینی کامل احتمالاً به تولید اسیدهای چرب زنجیره کوتاه در میکروبیوم کمک می‌کند؛ ترکیباتی که در همین مطالعه با کاهش سطح کورتیزول و نشانگرهای زیستی افسردگی هم مرتبط شناخته شدند.

به این ترتیب یافته‌های اخیر نشان می‌دهد مصرف مواد غذایی کامل مانند بادام‌زمینی، در مقایسه با جایگزین‌های فرآوری‌شده آنها، در حفظ سلامت سلولی نقش مهم‌تری دارد.

مطالعات پیشین نشان داده‌اند مصرف مغزها می‌تواند به کاهش چربی شکمی و سطح انسولین کمک کند. با وجود این، متخصصان توصیه می‌کنند افرادی که قصد دارند طول تلومرها و در نتیجه طول عمرشان را افزایش دهند، برچسب روی محصولات غذایی را با دقت بررسی کنند.

استرس و افسردگی اذیت تان می کند این ماده غذایی را زیاد مصرف کنید



و دارویی، با آگاهی از مزایای علمی و بالینی پروبیوتیک‌ها، سرانه مصرف بسیار بالاتری دارند و بازار این محصولات را به سرعت توسعه داده‌اند. با این حال، بررسی‌های بازار داخلی نشان می‌دهد که مصرف پروبیوتیک‌ها در ایران در حال رشد است و پژوهش‌های نوین نشان داده‌اند که پزشکی و مصرف‌کنندگان از این فرآورده‌ها، آینده‌ای روشن را برای توسعه این حوزه در کشور نوید می‌دهد.

افروغ بیان داشت: متخصصان میکروب‌شناسی و صنایع غذایی تأکید دارند که سرمایه‌گذاری در تولید داخلی پروبیوتیک‌ها و توسعه محصولات متنوع، نه‌تنها می‌تواند نیاز کشور را پوشش دهد بلکه امکان رقابت در سطح منطقه‌ای را نیز فراهم می‌سازد. همچنین، حمایت از پژوهش‌های بالینی و آزمایشگاهی در دانشگاه‌ها و مراکز تحقیقاتی کشور، زمینه را برای شناسایی سویه‌های بومی پروبیوتیک و تولید محصولات مبتنی بر آنها مهیا می‌کند.

وی در پایان گفت: کنگره میکروب‌شناسی ایران، به‌عنوان یکی از معتبرترین رویدادهای علمی در این حوزه، فرصت ارزشمندی برای معرفی آخرین دستاوردها و تبادل نظر میان متخصصان و پژوهشگران فراهم کرده است. یکی از محورهای مهم این کنگره، بررسی نقش پروبیوتیک‌ها و محصولات مرتبط همچون پاراپروبیوتیک‌ها و پست‌بیوتیک‌ها در ارتقای سلامت و کاهش بار بیماری‌هاست. انتظار می‌رود این بحث‌ها، افق‌های تازه‌ای را در مسیر توسعه علمی و صنعتی کشور در حوزه پروبیوتیک‌ها بگشاید.

با روزی یک مشت از این خوراکی مقوی افسردگی را ۱۷٪ کاهش دهید



می‌توانند به بدن در مدیریت بهتر استرس کمک کرده و از سلول‌های عصبی محافظت کنند. این ترکیبات در کنار سایر مواد مغذی موجود در آجیل مانند ویتامین E، منیزیم و فیبر، یک مجموعه کامل برای تقویت سلامت روان فراهم می‌کنند.

فیبر موجود در آجیل با تقویت میکروبیوم روده و کمک به پایداری سطح قند خون، از نوسانات خلقی جلوگیری می‌کند. این نتایج نشان می‌دهد که گنجاندن یک وعده کوچک آجیل، مانند ۱۰ عدد گردو یا ۲۰ عدد بادام، در رژیم غذایی روزانه می‌تواند یک راهکار عملی و مؤثر برای پیشگیری و مدیریت افسردگی باشد.

یک مطالعه جدید در اسپانیا نشان می‌دهد مصرف روزانه بادام‌زمینی می‌تواند با کند کردن فرآیند کوتاه شدن طول «تلومر»‌ها، روند پیری را آهسته کند و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان، دیابت نوع ۲ و مشکلات قلبی را کاهش دهد.

به گزارش فرارو، تلومرها (کلاهک‌هایی در انتهای کروموزوم‌ها) با افزایش سن کوتاه‌تر می‌شوند و این روند می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با پیری مانند سرطان، دیابت نوع ۲ و مشکلات قلبی را افزایش دهد.

با این حال، متخصصان تأکید می‌کنند رژیم غذایی در حفظ طول تلومرها نقش مهمی دارد و بر اساس این مطالعه جدید، مصرف روزانه بادام‌زمینی چنین تأثیری دارد، اما نکته قابل‌توجه این است که محصول دیگری از این آجیل که با عنوان «کره بادام‌زمینی» شناخته می‌شود، با وجود تهیه شدن از همین ماده غذایی، چنین اثر مثبتی را بر طول تلومرها نشان نداد. گروهی از متخصصان اسپانیایی در مطالعه‌ای که در نشریه «آنتی‌اکسیدان‌ها» (Antioxidants) منتشر شد، تأثیر مصرف روزانه بادام‌زمینی و کره بادام‌زمینی را بر طول تلومرها بررسی کردند.

تحقیقات پیشین نشان داده‌اند آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند با کوتاه‌شدن تلومرها مقابله کنند. بنابراین منطقی است بادام‌زمینی که منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین ئی، نیاسین و پلی‌فنول‌هایی همچون «رزوراترول» است، در این زمینه مفید باشد. متخصصان معتقدند بادام‌زمینی توانایی خنثی کردن گونه‌های فعال اکسیژن (ROS) و کاهش التهاب را دارد؛ دو عاملی که می‌توانند در حفظ طول تلومرها نقش مهمی ایفا کنند.

در این مطالعه سه ماهه ۵۸ داوطلب در سه گروه قرار گرفتند: گروه اول روزانه ۲۵ گرم بادام‌زمینی برشته‌شده با پوست مصرف کردند، گروه دوم ۳۲ گرم کره بادام‌زمینی و گروه سوم ۳۲ گرم کره جایگزین بر پایه روغن بادام‌زمینی (کره کنترل). به تمام شرکت‌کنندگان توصیه شد در طول دوره آزمایش، از مصرف سایر مغزها، انگور، شکلات تلخ و ... خودداری کنند تا نتایج دقیق‌تری به دست آید.

نتایج نشان داد طول تلومرها در افرادی که هر روز بادام‌زمینی برشته‌شده

افروغ با بیان اینکه تأثیر پروبیوتیک‌ها تنها به روده و سیستم گوارشی محدود نمی‌شود، گفت: میکروارگانیسم‌ها می‌توانند بر سلامت روان، عملکرد شناختی و حتی کاهش استرس و افسردگی اثرگذار باشند.

به گزارش صد آتلاین ، پرویز افروغ، دبیر اجرایی بیست و ششمین کنگره میکروب شناسی ایران صبح سه شنبه در حاشیه افتتاحیه این رویداد به نقش مهم و کلیدی پروبیوتیک‌ها اشاره کرد و اظهار داشت: پروبیوتیک‌ها به عنوان میکروارگانیسم‌های زنده‌ای تعریف می‌شوند که در صورت مصرف به میزان کافی، قادرند اثرات سلامت‌بخش مهمی را برای میزبان ایجاد کنند.

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که مصرف پروبیوتیک‌ها می‌تواند تعادل میکروبی دستگاه گوارش را حفظ کرده و به پیشگیری و درمان اختلالات مختلف از جمله اسهال‌های ناشی از مصرف آنتی‌بیوتیک، سندرم روده تحریک‌پذیر، و برخی بیماری‌های التهابی کمک کند.

وی با این تأکید که تأثیر پروبیوتیک‌ها تنها به روده و سیستم گوارشی محدود نمی‌شود، گفت: پژوهش‌های نوین نشان داده‌اند که این میکروارگانیسم‌ها از طریق «محور مغز-روده» می‌توانند بر سلامت روان، عملکرد شناختی و حتی کاهش استرس و افسردگی اثرگذار باشند. علاوه بر آن، بررسی‌های علمی در حال گسترش ارتباط میان پروبیوتیک‌ها با سلامت اندام‌های مختلف بدن مانند قلب و پوست هستند. چنین شواهدی اهمیت پروبیوتیک‌ها را به‌عنوان یک حوزه بین‌رشته‌ای در علوم پزشکی، میکروب‌شناسی و تغذیه برجسته‌تر ساخته است.

افروغ افزود: نحوه مصرف پروبیوتیک‌ها بسیار متنوع است. این ترکیبات تنها به شکل فرآورده‌های لبنی عرضه نمی‌شوند، بلکه می‌توانند در قالب مکمل‌های دارویی (کپسول، شاشه و قطره)، نوشیدنی‌های غیرلبنی، فرآورده‌های غلات و حتی میان‌وعده‌های سلامت‌محور نیز وارد رژیم غذایی شوند. بدین ترتیب، دسترسی به پروبیوتیک‌ها محدود به گروه خاصی از مصرف‌کنندگان نبوده و طیف وسیعی از محصولات غذایی و دارویی می‌توانند حامل این میکروارگانیسم‌های مفید باشند.

وی تصریح کرد: با وجود پیشرفت‌های قابل توجه، سرانه مصرف پروبیوتیک‌ها در ایران نسبت به میانگین جهانی همچنان پایین‌تر است. این در حالی است که کشورهای پیشرو در حوزه صنایع غذایی

به گزارش بهداشت نیزو بر اساس نتایج یک تحقیق گسترده، ارتباط معناداری بین مصرف روزانه آجیل و کاهش خطر ابتلا به افسردگی وجود دارد. این مطالعه نشان می‌دهد افرادی که روزانه یک مشت آجیل (معادل ۳۰ گرم) مصرف می‌کنند، تا ۱۷ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به اختلالات خلقی و افسردگی قرار دارند.

این یافته بر اهمیت روزافزون عادات غذایی بر سلامت روان تأکید می‌کند. به گفته محققان، ارتباط قوی بین روده و مغز، نقش کلیدی تغذیه در پیشگیری از بیماری‌های روانی را برجسته می‌سازد و مصرف آجیل یکی از استراتژی‌های ساده و مؤثر در این زمینه است.

آجیل‌ها سرشار از ترکیبات قدرتمندی هستند که هر کدام به شیوای منحصربه‌فرد به سلامت مغز کمک می‌کنند. گردو به دلیل داشتن مقادیر بالای اسید چرب امگا ۳ شناخته می‌شود که با خواص ضدالتهابی خود، عملکرد انتقاددهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین را بهبود بخشیده و به تنظیم خلق‌وخو کمک می‌کند.

بادام هندی نیز منبع غنی تریپتوفان است؛ یک اسید آمینه ضروری که پیش‌ساز سروتونین (هورمون شادی) محسوب می‌شود. افزایش سطح سروتونین نه تنها به بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند، بلکه در تنظیم خواب نیز مؤثر است که هر دو عامل در مدیریت افسردگی اهمیت دارند. بادام و پسته حاوی اسیدهای فنولیک و اولیک هستند که طبق مطالعات،