



برای کاهش وزن پروتئین های گیاهی بهترند؛ یا حیوانی؟

به طور کلی میزان پروتئین مورد نیاز روزانه افراد بزرگسال حدود ۰.۸ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است. شما چه قصدتان حفظ سلامتی باشد و چه

کاهش وزن، لازم است هر روز مقدار مناسبی پروتئین دریافت کنید.



صفحه ۶

روغن ماهی به سالمندان پر خطر در پیشگیری از آلزایمر کمک می کند



افرادی که روغن ماهی مصرف می کردند، نشان داد، اما به اندازه ای نبود که از نظر آماری معنی دار باشد.

با این حال، حاملان APOE^۴ که روغن ماهی مصرف کردند، در مقایسه با گروه دارونما، یک سال پس از شروع مصرف روغن ماهی، کاهش چشمگیری در تجزیه یکپارچگی سلول های مغزشان تجربه کردند.

بومن گفت: «این اولین کارآزمایی پیشگیری از زوال عقل است که از ابزارهای پیشگیری مدرن مانند آزمایش خون و اسکن مغز استفاده می کند تا نه تنها افراد در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل، بلکه افرادی را که برای دریافت مداخلات تغذیه ای خاص مناسب هستند نیز شناسایی کند.»

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، محققان گزارش دادند که افراد مسن با خطر ژنتیکی بالا ابتلاء به آلزایمر در صورت مصرف کپسول های روغن ماهی، تجزیه کندتر سلول های عصبی مغزشان را تجربه می کنند.

به گفته مؤسسه ملی پیری، این افراد حامل نوع ژن APOE^۴ هستند که خطر ابتلاء به آلزایمر را افزایش می دهد و با سن شروع پایین تر مرتبط است.

«ژن بومن»، محقق ارشد از بیمارستان عمومی ماساچوست، گفت: «این واقعیت که تجزیه یکپارچگی عصبی در افرادی که به طور تصادفی تحت درمان امگا ۳ قرار گرفتند و در معرض خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر قرار دارند، کند شد، قابل توجه است و مستلزم انجام آزمایش بالینی بزرگ تر در جمعیت های متنوع تر در آینده است.»

با این حال، محققان خاطرنشان کردند که مکمل های روغن ماهی به طور کلی برای همه افراد مسن مفید نیست.

برای این مطالعه، محققان ۱۰۲ فرد ۷۵ ساله و بالاتر را که سطوح نسبتاً پایینی از اسیدهای چرب امگا ۳، ماده مفید روغن ماهی، داشتند، انتخاب کردند.

محققان می گویند مکمل های روغن ماهی به عنوان وسیله ای برای بهبود عملکرد مغز در افراد مبتلا به مشکلات حافظه مطرح می شود.

شرکت کنندگان در شروع مطالعه و پس از سه سال به دنبال ضایعات ماده سفید در مغز، اسکن مغزی MRI دریافت کردند.

همه آنها سطوح نسبتاً بالایی از ضایعات ماده سفید داشتند اما سالم بودند و زوال عقل نداشتند. به گفته محققان، این ضایعات می توانند توانایی رگ های خونی برای تغذیه سلول های مغز را مهار کنند و خطر ابتلاء به زوال عقل را در آینده افزایش دهند.

از نیمی از شرکت کنندگان خواسته شد مکمل های روزانه روغن ماهی مصرف کنند و نیمی دیگر دارونما مبتنی بر دانه سویا مصرف کردند.

به گفته محققان، اسکن های MRI کاهش جزئی در پیشرفت ضایعات ماده سفید در بین



مواد سرطان زا در محصولات آرایشی ناخن

آیا با رایحه شیمیایی بسیار آشنا در سالن های ناخن کاری آشنایی دارید؟ این رایحه از ترکیبات آلی فرار (VOCs) ناشی می شود که به راحتی تبخیر می شوند و با بسیاری از مشکلات سلامتی مانند دشواری تنفس، عوارض بارداری و سرطان مرتبط هستند.

منحه ۵



همه چیز درباره خواص بارهنگ

بارهنگ، گیاهی با قدمت دیرینه در طب سنتی، از دیرباز به عنوان یک داروی طبیعی برای درمان بیماری های مختلف مورد استفاده قرار گرفته است. این گیاه با برگ های پهن و دانه های ریز، در بسیاری از نقاط جهان به وفور یافت می شود.

منحه ۷

خبر پزشکی

کدام عینک آفتابی مناسب حفاظت از اشعه UV است

شما نمی توانید بر اساس رنگ عدسی ها، تیرگی، یا قیمت آنها، تشخیص دهید که یک عینک آفتابی چه مقدار اشعه UV را مسدود می کند. به گزارش خبرگزاری مهر، ابودر سوری مسئول بهداشت پرتوها مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، گفت: مواجهه با UV برای چشم در طول عمر عیناً مانند پوست، تجمعی است و می تواند سبب آسیب غیرقابل برگشت شود.

وی افزود: عینک آفتابی به بینایی شما کمک و از چشمان شما محافظت می کند و در شرایط نور درخشان احساس راحتی بیشتری را برای شما ایجاد می کند، زیرا تابش خیره کننده (روشنایی زننده) را کاهش می دهد و کنتراست را بهبود می بخشد.

سوری ادامه داد: شما نمی توانید بر اساس رنگ عدسی ها، تیرگی، یا قیمت آنها، تشخیص دهید که یک عینک آفتابی چه مقدار اشعه UV را مسدود می کند. عبور UV از عینک آفتابی به طور قابل توجهی متنوع است. با این حال، اکثر عینک های آفتابی موجود در بازار درصد زیادی از اشعه UV را فیلتر می کنند. وی افزود: برای اینکه عینک آفتابی کاملاً در برابر اشعه UV حفاظت ایجاد کند، عدسی ها باید اشعه UV-A و UV-B را تا طول موج ۴۰۰ نانومتر جذب کنند.

سوری تأکید کرد: شما می توانید عینک آفتابی با چنین عدسی های محافظی را از روی علامت UV۴۰۰ تشخیص دهید. همچنین مشخصات فیلترینگ عینک را از عینک ساز بپرسید، به ویژه برای عینک های آفتابی دارای حدت بینایی.

وی گفت: عینک های آفتابی به سبک Wraparound، حفاظت بهتری از چشم ها، به ویژه برای کارگران و ورزشکارانی که در بیرون در فضای باز هستند، تأمین می کنند.

باید از دگر اندیشی و تعصب در علوم سلامت دوری کنیم



رئیس گروه علمی ارتقا سلامت فرهنگستان علوم پزشکی با بیان اینکه علوم سلامت با تغییرات بسیار سریعی روبه‌رو است، گفت: توصیه‌های سه سال قبل در پزشکی ممکن است تا ۵۰ درصد تغییر کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، کامران باقری لنکرانی، در نخستین کارگاه تخصصی آموزشی خبرنگاران سلامت در فرهنگستان علوم پزشکی ایران، اظهار داشت: مضمون و مفهوم پیام‌های سلامت برای جامعه بسیار مهم و برای اثر گذاری، نیازمند خلاقیت است. به عنوان نمونه می‌توان این عبارت را گفت که ادامه مصرف سیگار، شما را می‌کشد و یا می‌توان برای تأثیر گذاری بهتر گفت که اگر شما سیگار را ترک کنید، ۱۵ سال به عمرتان اضافه می‌شود.

وی به لزوم توجه مدیران نظام سلامت به پیام رسانی به مخاطبان و جامعه اشاره و خاطرنشان کرد: مدیران و سیاست‌گذاران باید مخاطب خودشان را بشناسند، برای مردم حق نگران بودن و ترس را قائل شوند، اطمینان کاذب ندهند، به ابهامات و نادانسته‌ها پاسخ دهند، توصیه‌های روشن و شدنی به مردم اعلام کنند، کمتر قول بدهند و بیشتر عمل کنند، احتمال مشکلات آینده را در خبرهای خوب در نظر بگیرند و سخنگوی مناسب داشته باشند.

ضرورت مدیریت صحیح پسماند در کنترل پشه آندس مهاجم



جمع آوری و انتقال سریع پسماند، شستشو و گندزدایی مخازن نگهداری موقت و خودروهای حمل با توأثر زمانی معین، حذف پساب های ناشی از شستشوی مخازن، جمع آوری و ساماندهی لاستیک های فرسوده رها شده، به کارگیری روش های تلفیقی مبارزه با پشه ناقل در جایگاه های دفن پسماند مانند بهسازی محیط و انجام مه پاشی وفق دستورالعمل های اجرایی مربوطه، در دستور کار آن سازمان قرار گیرد. شایسته است از نتیجه اقدامات انجام شده، این معاونت را مطلع فرمایند.»

وضعیت نامطلوب سواد سلامت در قشر تحصیل کرده



به گزارش خبرگزاری مهر، علیرضا مرندی، در نخستین کارگاه تخصصی ارتباطات فرهنگستان علوم پزشکی ویژه اصحاب رسانه با عنوان «خبرنگار ارتقا دهنده سلامت»، با تأکید بر اهمیت اطلاع رسانی در حوزه سلامت و ارتقای سواد سلامت در سطوح مختلف جامعه، افزود: «سواد سلامت»، موضوعی مغفول مانده اما بسیار مهم و درخور توجه است.

وی ادامه داد: دانش و سواد سلامت در کشورمان وضعیت مطلوبی ندارد و از گروه پزشکی گرفته تا مجلس و دولت، ممکن است در خصوص شاخصه‌های سواد سلامت آگاهی کامل نداشته باشند؛ بسیاری از افراد، سلامت را معادل بیمار و بیمارستان می‌دانند، در حالی‌که مباحث سلامت محور فراتر از مقوله درمان جای دارد. وی تصریح کرد: سواد سلامت باید متناسب با درک افراد جامعه و با زبانی ساده و قابل فهم بیان شده و انتشار یابد؛ بنابراین، رسانه‌های دیداری، شنیداری و نوشتاری و همچنین مسئولین حوزه سلامت و کادر بهداشت و درمان در مراکز خدمات بهداشتی درمانی باید مطالب مرتبط با سلامتی را با زبانی قابل درک از سوی آحاد جامعه، بیان کنند. ممکن است عده زیادی از مردم با مفاهیم تخصصی پزشکی آشنا نباشند، در این حالت چرخه سواد سلامت ناقص باقی می‌ماند، چراکه با زبانی پیچیده با مردم سخن گفتیم و چیزی بر دانش سلامت آنها افزوده نشده است.

لنکرانی از خبرنگاران سلامت به عنوان پل ارتباطی بین مردم و نظام سلامت یاد کرد و گفت: اطلاع رسانی در مورد اخبار علمی، افزایش سواد سلامت مردم، پاسخگو کردن نظام سلامت، انتقال خواسته‌ها به سیاست‌گذاران و انتقال برنامه‌ها و اقدامات به مردم از مهمترین اقدامات خبرنگاران سلامت است.

رئیس گروه علمی ارتقا سلامت فرهنگستان علوم پزشکی با بیان اینکه علوم سلامت با تغییرات بسیار سریعی روبه‌رو است، گفت: توصیه‌های سه سال قبل در پزشکی ممکن است تا ۵۰ درصد تغییر کنند و گاهی نیز به ضد خودش تبدیل شود. در علوم سلامت برخی اوقات با ابهام و عدم قطعیت در علت بیماری‌ها روبه‌رو هستیم بنابراین باید از دگم اندیشی و تعصب در علوم سلامت دوری کنیم.

وی ارتباطات سلامت را پیام رسانی متنی، کلامی و چند رسانه‌ای برای تأثیر گذاری و توانمندسازی جامعه برای انتخاب‌های سالم دانست و گفت: ارتباطات سلامت نوعی بازاریابی اجتماعی و با در نظر گرفتن مصلحت جامعه است که با بازاریابی تجاری، کاملاً متفاوت است.

لنکرانی ادامه داد: هدف گذاری در ارتباطات سلامت شامل توانمندسازی برای خودمراقبتی، افزایش درک خطر، ترویج رفتارهای سالم، سوق دادن هنجارهای اجتماعی و سالم و افزایش بهره مندی از خدمات سلامت است. سازمان جهانی بهداشت بر در دسترس بودن، قابل انجام، قابل اعتماد و غیرقابل تبعیض بودن اطلاعات سلامت تأکید دارد.

به گفته وزیر اسبق بهداشت، مخاطبان ارتباطات سلامت را افراد جامعه، ارائه دهندگان خدمات سلامت، سیاست‌گذاران و سازمان‌های بین المللی هستند تا بتوانند تصمیم گیری صحیحی برای سلامت جامعه داشته باشند و رسانه‌های سلامت باید بتوانند به ارائه این تصمیمات درست کمک کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، غزاله اسلامیان، با اشاره به اینکه طبق مطالعات، محققان الگوی غذایی مدیرانه‌ای را با کاهش خطر ابتلاء به بسیاری از بیماری‌های مزمن مرتبط می‌دانند، گفت: چندین مطالعه معتبر ارتباط بین رژیم غذایی مدیرانه‌ای و پیشرفت کندتر بیماری آلزایمر را تأیید کرده‌اند، این رژیم‌ها سرشار از چربی‌های سالم و آنتی اکسیدان‌ها است.

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه مصرف غذاهای ناشاستدار و انواع نان‌های سبوس‌دار، میوه، سبزیجات، حبوبات، مغزها، مصرف کمتر گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده مثل

کاهش خطر آلزایمر

با کمک رژیم غذایی

مدیرانه‌ای

سوسیس و کالباس، استفاده منظم از انواع ماهی‌ها (اغلب گفته می‌شود که ماهی «غذای مغز» است و شواهد زیادی وجود دارد که خوردن ماهی به علت دارا بودن امگا ۳ برای سلامتی مغز مفید است)، لبنیات کم چرب، روغن‌های مایع برای پخت و پز به عنوان مثال روغن زیتون، کنولا و عدم استفاده از روغن‌های جامد، محدود کردن مصرف نمک در رژیم غذایی و کاهش مصرف غذاهای شیرین مانند شیرینی، بیسکویت، کیک و شکلات را از جمله اقدامات مؤثر در کاهش ابتلاء و یا کند شدن روند بیماری آلزایمر عنوان کرد.

مواد غذایی سرشار از مایعات

سرشار از ویتامین K، فولات، منگنز و منیزیم است. به علاوه آنتی اکسیدان هایی که به مبارزه با التهاب و سرطان کمک می کنند در آن وجود دارد.

* کرفس

کرفس ۹۵ درصد آب دارد. همچنین کالری کمی دارد و ویتامین B۱، فولات و پتاسیم بالایی دارد. همچنین کرفس برای هضم خوب است زیرا فیبر زیادی دارد و به جلوگیری از التهاب در سیستم گوارش شما کمک می کند.

* گل کلم

گل کلم ۹۲ درصد آب دارد. همچنین سرشار از ویتامین B۱، ویتامین K و سایر مواد ضروری است. گل کلم همچنین دارای مواد مغذی دیگری است که ممکن است به کاهش کلسترول کمک کرده و از شما در برابر سرطان محافظت کند.

اما آن را نجوشانید و بهتر است آن را تفت دهید.

* سوپ

سوپ تا حد زیادی از مایعات تشکیل شده است. مصرف سوپ یک راه عالی برای دریافت فیبر و مواد مغذی است. تقریباً هر چیزی را می‌توانید به آن اضافه کنید، از لوبیا گرفته تا سبزیجات و گوشت. سوپ مرغ خانگی نه تنها برای آبرسانی مفید است بلکه ممکن است به مبارزه با سرماخوردگی نیز کمک کند.

* گوجه فرنگی‌ها

آنها ۹۵ درصد از آب تشکیل شده‌اند و می توانند طعم و شیرینی خاصی را به ساندویچ یا سالاد اضافه کنند. همچنین آنها دارای مقدار زیادی آنتی اکسیدان از جمله لیکوپن هستند که ممکن است به مبارزه با سرطان کمک کند. آنها همچنین می توانند به کاهش کلسترول بد (LDL) کمک کنند و ممکن است سلامت کلی قلب شما را تقویت کنند.

* هندوانه

این میوه تابستانی گزینه خوبی برای هیدراته ماندن در هنگام گرمای هوا است. هندوانه شیرین است اما کم کالری است و می تواند تشنگی شما را برطرف کند زیرا ۹۱ درصد آب دارد. مانند گوجه فرنگی، لیکوپن زیادی دارد، آنتی اکسیدانی که ممکن است از سلول های شما در برابر آسیب خورشید محافظت و به سلامت پوست شما کمک کند.



نوشیدن مایعات تنها راه برای هیدراته ماندن نیست و بدن ما معمولاً حدود ۲۰ درصد از آب مورد نیاز روزانه را از طریق مصرف برخی خوردنی‌ها دریافت می‌کند.

اگر مواد غذایی خاصی بخورید، می توانید حتی مایعات بیشتری هم دریافت کنید.

در ادامه به برخی از مواد غذایی که سرشار از مایعات هستند، خواهیم پرداخت.

* خیار

خیار ۹۵ درصد آب دارد و کم کالری است. خیار همچنین ممکن است به مبارزه با التهاب کمک کند و حتی ممکن است روند پیری را کاهش دهد. از این میوه می توانید در انواع سالاد استفاده کنید.

* هویج

هویج‌ها ترد و متراکم هستند و شما فکر نمی کنید ممکن است پر از مایعات باشند اما آنها حدود ۹۰ درصد مایعات دارند. هویج مملو از بتاکاروتن و سایر آنتی اکسیدان هاست که از شما در برابر سرطان محافظت می کند و قلب شما را قوی نگه می دارد. آنها را به سالاد اضافه کنید و به عنوان میان وعده میل کنید.

* کدو سبز

به گزارش «وب ام دی»، کدو سبز حاوی ۹۵ درصد مایعات است. کدو سبز همچنین آنتی اکسیدان دارد - ترکیباتی که به محافظت از سلول های شما در برابر آسیب‌دیدگی کمک می کند - از جمله دو مورد که برای چشم شما مفید هستند. کدو سبز را می‌توانید در غذاهای مختلف مصرف کنید.

* کاهوی سالادی

۹۵ درصد کاهو از آب تشکیل شده است و در حالی که مواد مغذی کمتری نسبت به سایر سبزی ها دارد اما چند عنصر غذایی مفید را در اختیار بدن شما قرار می دهد. کاهو علاوه بر فیبر همچنین حاوی پتاسیم، منگنز، آهن، کلسیم، منیزیم و فسفر است که مواد معدنی ضروری هستند و می توانند به سلامت شما کمک کنند.

* اسفناج

اسفناج یک سبزی با برگ سبز است که می تواند به صورت خام در سالاد استفاده شود یا به عنوان غذای جانبی تفت داده شود. اسفناج به اندازه کاهو مایعات ندارد اما

خبر

سنگ قلاب بانک‌ها برای پرداخت «وام ازدواج» به زوجین

معاون امور جوانان وزارت ورزش و جوانان با گلابه از افزایش مدت زمان پرداخت «وام ازدواج» طی دو ـ سه هفته اخیر گفت؛ متأسفانه اخیرا بانک‌ها در پرداخت وام‌ها اهمال کردند و همه دستاوردی که در دولت برای کم شدن پشت نوبتی‌های وام ازدواج داشتیم، در دو ـ سه هفته گذشته تحت‌الشعاع قرار گرفته است. سينا کلهر در گفت‌وگو با ایسنا، درخصوص آخرین وضعیت پرداختی وام ازدواج، اظهار کرد: متأسفانه تعداد افرادی که در صف هستند به بالاترین زمان خود رسیده و شعب بانک‌ها مراجعه‌کنندگان را سنگ‌قلاب و اذیت می‌کنند.

وی افزود: ما پیگیری‌های خود را انجام داده و به نهادهای نظارتی، چه در دولت، چه در مجلس و همچنین دیوان محاسبات و سازمان بازرسی، نامه ارسال کردیم. همچنین از دولت و معاون اول رئیس‌جمهوری موضوع را پیگیری

مدیرگروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: شربت را نباید با آب گرم، اما حاوی یخ مهیا کرد، چراکه دمای آن برای کبد، معده، ریه و مز مضر است. موقع تهیهٔ شربت حتماً از آب خنک استفاده کنید. محمد انصاری‌پور ـ ضمن اشاره به اینکه در تابستان به‌دلیل گرما و تعریق نیاز انسان به مصرف نوشیدنی‌ها بیشتر می‌شود، اظهار کرد: بهترین نوشیدنی برای همهٔ افراد آب گوارا و پاکیزه و بدون آلودگی است. با توجه به تفاوت ذائقه‌ها و خواص مختلفی که دیگر انواع آشامیدنی‌ها دارند، در فصل تابستان پیشنهادهای متفاوتی به افراد می‌شود. او در ادامهٔ موضوع نوشیدنی‌ها اضافه داد: البته با توجه به شیوع بسیار فراوان چاقی حتی در فصل گرما چندان توصیه نمی‌شود که افراد نوشیدنی‌های شیرین مصرف کنند. حتی اگر به خوردن شربت تمایل دارید، به‌هیچ‌وجه از شکر زیاد در مهیاکردن آن استفاده نکنید. این متخصص طب سنتی با تأکید بر اینکه می‌توان نوشیدنی‌های طعم‌دار سالم‌تری تهیه کرد، افزود: برای نمونه با گذاشتن چند شاخه نعنا، ریحان یا ترخون و سایر سبزیجات معطر در آب می‌توان یک نوشیدنی طعم‌دار و تازه آماده کرد.

مدیرگروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان یادآور شد: شربت آلبالو، الیپسو و سکنجبین شربت‌های مفیدی هستند که نوشیدنشان در این روزها سفارش می‌شود. به‌دلیل طبع خنکی که دارند عطش را هم کم می‌کنند. موقع تدارک این شربت‌ها بهتر است با توجه به ذائقهٔ مصرف‌کننده چندان از شکر

لزوم ارتقای ارائه خدمات به خانواده زنان زندانی

و استفاده از کارکرد سازمان زندان‌ها تأکید شد. نگهداری به مدت محدود از فرزندان زندانیان و رسیدگی تربیتی فرهنگی و علمی نسبت به فرزندان زندانیان و تحت پوشش حمایتی و معنوی قرار دادن ایشان از پیشنهادات مطرح شده در این جلسه بود. خزعلی با اشاره به اینکه خانواده‌های دارای زندانی و زنان دارای مشکلات که در حاشیه شهرها حاشیه شهرها زندگی می‌کنند نیازمند توجه، حمایت و آموزش‌های تربیتی و مهارتی هستند، گفت: فرزندان این خانواده‌ها بیشتر در معرض آسیب قرار دارند که باید نگاه و اهتمام ویژه‌ای برای اقدامات در این خصوص انجام شود.

در نشست انسیه خزعلی با نمایندگان سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور، دبیر مرکز رصد و پایش و مدیریت آسیب‌های اجتماعی کلان شهر تهران و جمعی از فعالان اجتماعی و خیران کشور ضمن بیان پیشنهادات، به بررسی چالش‌ها و موانع موجود پرداخته و بر تجمیع کمک‌ها

کردیم اما برای برخی بانک‌ها انگار وام ازدواج در اولویت نیست.

وی تصریح کرد: حتی موردهای بررسی شده نشان می‌دهد که مدت زمان پرداخت وام حداکثر یک ماهه بوده و اکنون تا سه ماه افزایش یافته است؛ به عبارتی افرادی از فروردین‌ماه ثبت‌نام کرده و هنوز نتوانسته‌اند وام خود را دریافت کنند.

معاون امور جوانان وزارت ورزش و جوانان با بیان اینکه طول مدت زمان و هم ضامن‌هایی که تقاضا می‌کنند و هم حجم کلی آن به قبل از ۱۴۰۰ برگشته است، گفت: البته این موضوع نشان می‌دهد که رئیس‌جمهور شهید هم در هیات دولت و هم در برنامه‌های دیگری پیگیر این مسئله بودند و به این موضوع اعتقاد داشتند و شخصا پیگیری می‌کردند اما متأسفانه از زمان شهادت شهید رئیسی، برخی بانک‌ها در پرداخت وام ازدواج اهمال می‌کنند.

۷۰ درصد افکار ذهن ما منفی است

علیرضا زالی، با حضور در برنامه تلویزیونی به مناسبت روز جهانی مغز اظهار کرد: دلیل نامگذاری این روز توسط انجمن بین المللی مغز این است که در دهه‌های آینده بیماری‌های مغز و اعصاب بخش مهمی از بار بیماری‌ها را به خود اختصاص خواهند داد.

وی ادامه داد: با توجه به اینکه بخش زیادی از بیماری‌های مغز و اعصاب قابلیت پیشگیری دارند انتخاب این روز به منظور معطوف کردن توجه مردم و مسئولان و سیاست‌گذاران کشورهای مختلف به سلامت مغز با نگاه پیشگیرانه است. زالی، آلزایمر را بیماری بسیار پیچیده‌ای برشمرد و افزود: متأسفانه پیش بینی می‌شود که در سال‌های آتی در روند جهانی از جمله ایران با افزایش این بیماری روبه‌رو شویم؛ آمار جهانی دلالت بر این دارد که ۲۵ درصد افراد بالای ۸۵ سال در خطر ابتلاء به آلزایمر قرار دارند.

به گفته وی، بروز آلزایمر در سنین زیر ۶۵ سال شایع نیست و در صورت ابتلای فرد زیر ۶۵ سال نیاز به بررسی‌های تکمیلی وجود دارد.

زالی با اشاره به اینکه مغز یکی از پیچیده‌ترین ارگان‌های بدن است، گفت: پرمصرف‌ترین بخش بدن از نظر انرژی مغز است؛ مغز تنها دو درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد اما ۲۵ درصد برون‌ده قلب به مغز اختصاص دارد.

وی با بیان اینکه وزن مغز انسان حدود ۱۳۶۰ گرم است، توضیح داد: وزن مردان ۱۰ درصد بیشتر از وزن مغز زنان است، اما این به معنای باهوش‌تر بودن مردان نیست، برای مثال وزن مغز انیشتین ۱۲۳۰ گرم بوده که از وزن مغز یک انسان نرمال نیز کمتر است.

به گفته زالی، چگالی یا تراکم سلول‌های عصبی در زنان بیشتر از مردان است.

وی درباره برخی از شگفتی‌های مغز زنان که مردان از آن محروم هستند، گفت: مثلاً مردان وقتی جلوی تلویزیون روزنامه می‌خوانند فقط حواسشان به روزنامه است و متوجه وقایع اطراف نمی‌شوند اما زنان همزمان آشپزی، تماشای تلویزیون، توجه به فرزندان و…، را به صورت همزمان انجام می‌دهند و این از ویژگی‌های مغز زنان است که همزمان چند وظیفه و کار را انجام می‌دهند.

زالی یادآور شد: در مغز بخشی به نام هیپوکامپ وجود دارد که با حافظه و پردازش اطلاعات ارتباط مستقیم دارد که در



۷۰ درصد افکار ذهن ما منفی است

زنان از مردان بزرگ‌تر است و در دوران قاعدگی زنان به دلیل نوسانات هورمونی فعالیت هیپوکامپ تغییر می‌یابد و در ابتدای این دوره با انتهای آن متفاوت است. وی با اشاره به اهمیت کار مغز گفت: روزانه بیش از ۵۰ هزار فکر به ذهن ما خطور می‌کند که متأسفانه ۷۰ درصد آنها افکار منفی (خودبینی، ترس، استرس، اضطراب و…) است. زالی ادامه داد: در طول هر دقیقه مغز این توانایی را داراست که ۳۵۰۰ فکر به ذهنش خطور کند و قدرت پردازش اطلاعات در مغز انسان ۳۰ برابر ابرکامپیوترهای فعلی جهان است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به وجود ۱۰۰ میلیارد نورون مغزی و ۶۴۴ کیلومتر عروق خونی در جمجمه انسان، گفت: اگر قسمتی از مغز انسان به اندازه یک دانه ماسه را در نظر بگیریم در آن بیش از ۱۰ هزار نورون و ۱۵۰۰ سیناپس اتصالات عصبی وجود دارد.

این متخصص جراحی مغز و اعصاب، با بیان اینکه در هنگام تکامل جنین نیز در هر دقیقه ۸ هزار سلول عصبی تولید می‌کند، گفت: تعداد سلول‌های عصبی ما در هنگام تولد یکسان است و تغییر نمی‌کند اما پدیده‌ای تحت عنوان انعطاف پذیری مغز که با تشکیل اتصالات مغز ایجاد می‌شود باعث تکامل مغزی شده که این فرایند از هنگام

تولد تا ۲۵ سالگی ادامه می‌یابد.

وی ادامه داد: از ۲۵ سالگی به بعد فرایند پیر شدن یا aging شروع می‌شود. اما با بالا رفتن سن برخی مهارت‌های انسان افزایش می‌یابد مثلاً از ۸۰ سالگی به بعد توان مهارتی واژگانی افراد توسعه می‌یابد.

زالی با بیان اینکه از ۲۰ هزار سال پیش تاکنون مغز بشر به اندازه یک توپ تنیس کوچک‌تر شده است، گفت: یکسری از کارکردهای مغز ما در طول زمان ما کمتر شده است. وی با اشاره به اینکه موقعیت یابی (GPS) در طول تکامل مغز انسان از گذشته به ما به ارث رسیده است، گفت: اما وقتی از GPS گوشی همراه استفاده می‌کنیم این توانایی در مغز ما تحلیل می‌رود.

زالی یادآور شد: از اواسط قرن ۱۸ تقریباً ۱۳۵ نمره IQ بشر به دلیل واگذاری بخشی از فعالیت‌های مغزی ما کم شده است.

واکنش به یک باور غلط

افرادی که مبتلا به دیابت هستند ممنوعیت مصرف هیچ غذایی را ندارند بلکه این افراد محدودیت‌های غذایی دارند، این افراد تمام گروه‌های غذایی را می‌توانند در اندازه مشخص و کنترل شده استفاده کنند؛ به این ترتیب این بیماران از سفره غذای خانواده استفاده می‌کنند و نیاز به مصرف غذاهای خاصی ندارند.

وی ادامه داد: غذاهای مصرفی مبتلایان به قند با اصول غذایی سالم تطبیق دارد و این موضوع برای همه افراد جامعه صدق می‌کند، گروه‌های نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، گوشت و پروتئین‌ها، لبنیات، حبوبات و مغزها باید در سبد غذایی این افراد باشد.

استادیار تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اضافه کرد: کربوهیدرات‌ها بزرگ‌ترین بخش از انرژی دریافتی بیماران را تشکیل می‌دهد اما باید دقت کرد که از انواع سیوسدار و پرفیبر استفاده شود برای مثال غلات سیبوس‌دار مثل نان‌های سیوسدار را جایگزین غلات تصفیه شده مانند نان‌های سفید کنید و در خصوص شیرینی و انواع قندهای ساده مانند عسل و یا مربا تا ۱۰ درصد انرژی دریافتی می‌تواند در رژیم غذایی بیماران قرار گیرد، بنابراین محدودیت دریافت قندهای ساده و نه ممنوعیت آنها توصیه می‌شود.

شنبه ۲۳ تیر ۱۴۰۳. سال سوم. شماره ۱۳۷

حکیم‌باشی

خبر

توصیه‌های پزشکی برای مادران باردار شاغل



عضو دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: زنان باردار شاغل باید توجه ویژه‌ای به تغذیه، خواب و تحرک بدنی خود داشته باشند.

محبوبه حاجی فقها با بیان اینکه بارداری به این معنا نیست که زنان شاغل مجبور به رها کردن شغل خود شوند، گفت: اگرچه دوران بارداری، زنان را در وضعیت حساس و ویژه‌ای از نظر سلامتی قرار می‌دهد اما فعالیت تا زمان وضع حمل برای زنانی که بارداری طبیعی و سالمی را تجربه می‌کنند، امکان پذیر است.

بهتر است مادران باردار پشت میز کار غذا میل نکنند چراکه این تمرین به کاهش استرس کمک می‌کندوی با تأکید بر اهمیت توجه به تغذیه مناسب و سالم در دوران بارداری، یادآور شد: جنین در دوران بارداری در حال رشد است بنابراین مهمترین چیزی که باید به آن توجه داشت، کیفیت غذاست. توصیه می‌شود در برنامه غذایی در دوران بارداری، مواد حاوی پروتئین مانند گوشت، مرغ و ماهی، همراه با مقدار زیادی انواع سبزی‌های سبز، کربوهیدرات ها و فیبر استفاده شود. حاجی فقها تصریح کرد: بهتر است مادران باردار پشت میز کار غذا میل نکنند چراکه این تمرین به کاهش استرس کمک می‌کند. همچنین مصرف زیاد آب به بهبود سیستم لنفاوی و جریان خون کمک می‌کند و از سوی دیگر خون رسانی به اندام های مختلف بدن افزایش می‌یابد.

وی توجه به تحرک بدنی مناسب را از دیگر ضروریات حفظ سلامت در دوران بارداری عنوان کرد و افزود: مادران باردار می‌توانند زنگ هشدار تلفن همراه خود را تنظیم کنند تا با قدم زدن، مقداری تحرک داشته باشند. همچنین آنها می‌توانند هنگام صحبت با تلفن از جای خود برخیزند که این کار موجب بهبود گردش خون و کاهش تورم پاها می‌شود.

حاجی فقها گفت: لازم است مادران باردار شاغل، انجام حرکات کششی را در برنامه خود قرار دهند چرا که اضافه وزن و تغییرات جسمی، مشکلاتی نظیر کمردرد را به همراه دارد.

کم کردن ساعت کار

به گفته وی محدود کردن روزهای کار در هفته به مادران باردار شاغل توصیه می‌شود. زنان بارداری که بیش از ۳۲ ساعت در هفته در یک کار پر استرس و سنگین مشغول به فعالیت هستند، احتمال اینکه نوزادشان زودتر از موعد به دنیا بیاید و یا با وزن کمتر از حد طبیعی متولد شود، بیشتر است. همچنین مادرانی که تمام وقت در مشاغل پرفشار مشغول به کار هستند، باید ساعت کار خود را در طول دوران بارداری کاهش دهند.

زنان باردار نباید از کفش های پاشنه بلند استفاده کنندحاجی فقها استفاده از صندلی و میز کار مناسب برای مادر باردار در محل کار را مهم ارزیابی کرد و گفت: در دوران بارداری ممکن است تغییراتی در کیفیت خواب ایجاد و با پیشرفت بارداری مدت خواب نیز کوتاه شود. در این موارد خواب‌های کوتاه در طی روز می تواند باعث نشاط و شادابی شود.

وی به مادران باردار شاغل توصیه کرد در دوران بارداری از لباس‌هایی استفاده کنند که راحت باشند و امکان نفس کشیدن آزادانه را فراهم می کنند و گفت: آنها در این دوران نباید از کفش های پاشنه بلند استفاده کرد.

طرز تهیه لوبیا پلو



لوبیا پلو یکی از انواع غذاهای سنتی و بسیار پر طرفدار ایرانی است که با مواد غذایی متنوعی تهیه می شود. لوبیا پلو را به سلیقه خود می توانید به همراه گوشت قرمز یا گوشت مرغ درست کنید.

طرز تهیه لوبیا پلو

برای تهیه لوبیا پلو خوشمزه و مجلسی ابتدا لوبیا سبزا را پاک می کنیم و می شویم و در آبکش می گذاریم تا آب اضافه آن ها خارج شود و بعد روی تخته آشپزخانه لوبیا ها را خرد می کنیم و کنار قرار می دهیم.

در این مرحله پیاز و سیرها را پوست می گیریم و می شویم و روی تخته آشپزخانه به صورت نگینی خرد می کنیم. سپس تابه ای بزرگ را روی حرارت کم می گذاریم و کمی روغن داخل آن می ریزیم و اجازه می دهیم تا روغن داغ شود.

بعد پیاز را داخل تابه می ریزیم و تفت می دهیم تا سبک شود و سیر را نیز می افزاییم و تفت می دهیم و صبر می کنیم تا کمی عسلی شوند. در ادامه گوچه فرنگی ها را می شویم و روی تخته آشپزخانه ریز خرد می کنیم و کنار می گذاریم.

پس از عسلی شدن پیاز و سیر گوشت چرخ کرده را به آن ها اضافه می کنیم و مداوم تفت می دهیم تا رنگ گوشت کاملاً تغییر کند و بعد گوچه فرنگی های خرد شده را اضافه می کنیم و تفت می دهیم تا کمی نرم شود. در شیرجوش کمی روغن می ریزیم و روی حرارت قرار می دهیم.

سپس رب گوچه فرنگی را داخل شیرجوش می ریزیم و مداوم تفت می دهیم تا رنگ روغن قرمز شود و بوی خالی رب گوچه فرنگی نیز از بین برود و بعد از روی حرارت شیرجوش را بر می داریم و رب گوچه فرنگی را به مواد داخل تابه اضافه می کنیم.

سپس خوب مواد را تفت می دهیم و تابه را از روی حرارت بر می داریم و کنار می گذاریم تا لوبیا پلو سرد و خنک شود. سپس در یک قابلمه مناسب تا نصف آن آب می ریزیم و مقدار کمی نمک به آن اضافه می کنیم.

در صورت تمایل می توانید کمی زردچوبه نیز داخل آب بریزید تا رنگ پلو زرد شود و در پایان پخت لوبیا پلو خوش رنگ تری داشته باشید. درب قابلمه را می گذاریم و روی حرارت زیاد قرار می دهیم تا زودتر آب به جوش بیاید. در این مرحله برنج را به خوبی می شویم و آب آن را خالی می کنیم و زمانیکه آب در حال جوشیدن بود برنج را داخل قابله می ریزیم و صبر می کنیم تا حدوداً ۶ الی ۷ دقیقه بعد یک دانه از برنج را لای دندان تست می کنیم.

اگر اطراف برنج کاملاً نرم و وسط آن سفت بود بهترین زمان برای آبکش کردن برنج است. برنج را آبکش می کنیم و در کف قابلمه مورد نظر برای پخت لوبیا پلو روغن می ریزیم و اگر تمایل داشتید نان یا سیب زمینی را پوست می گیریم و می شویم.

سپس حلقه حلقه می کنیم و کف قابلمه می چینیم تا ته دیگ نیز داشته باشیم. ۱ الی ۲ کفگیر از برنج را کف قابلمه می ریزیم و کمی از مایه لوبیا پلو روی آن می ریزیم و مجدداً کمی برنج می ریزیم و روی آن مقداری مایه لوبیا می ریزیم.

همین طور لایه لایه برنج و مایه لوبیا را می ریزیم تا مایه لوبیا و برنج تمام شود. درب قابلمه را می گذاریم و روی شعله قرار می دهیم. اول حرارت را به مدت ۳ الی ۵ دقیقه زیاد می کنیم تا داخل قابلمه بخار پیچد و بعد حرارت را بسیار ملایم می کنیم تا لوبیا پلو به مرور زمان پخته شود.

پس از پخت کامل لوبیا پلو با کفگیر آرام برنج و مایه لوبیا را داخل خود قابلمه زیر و رو می کنیم تا کاملاً مایه با پلو مخلوط شود و بعد کمی روغن روی غذا می ریزیم و لوبیا پلو را در دیس می کشیم و با سالاد شیرازی نوش جان کنید.

نکات طرز تهیه لوبیا پلو

طرز تهیه لوبیا پلو بدون گوشت

اگر مایلید این غذای خوشمزه را بدون گوشت درست کنید کفایت گوشت و مراحل پخت آنرا از دستور حذف کنید. توصیه می شود اگر غذا را برای گیاهخواران تهیه می کنید قارچ را جایگزین گوشت کنید تا لوبیا پلو خوشمزه تری داشته باشید.

برای کاهش وزن پروتئین های گیاهی بهترند؛ یا حیوانی؟



مصرف زیاد گوشت قرمز، خصوصاً فرآوری شده، با افزایش ریسک دیابت نوع دوم، بیماری قلبی و مرگومیر مرتبط است. **مهم این است که پروتئین باکیفیت انتخاب کنید**

به طور کلی میزان پروتئین مورد نیاز روزانه افراد بزرگسال حدود ۰.۸ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است. شما چه قصدتان حفظ سلامتی باشد و چه کاهش وزن، لازم است هر روز مقدار مناسبی پروتئین دریافت کنید.

اینکه پروتئین مورد نیاز خود را از چه منابعی دریافت می کنید مهم است و توصیه می شود از پروتئین های گیاهی بیشتر در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

پروتئین های گیاهی شاید گزینه های سالم تری باشند؛ اما لزوماً به این معنی نیست که همه باید گیاهخوار یا خام گیاهخوار شوند.

توصیه می کنیم حداقل سه وعده در هفته از حبوبات استفاده کنید (مثلاً عدس یا نخود آبگوشتی یا لوبیا) و در همین وعده ها دیگر گوشت قرمز نخورید تا میزان چربی اشباع دریافتی تان کمتر شود.

یک رژیم غذایی متعادل می تواند شامل هر دو منبع پروتئینی بشود؛ بنابراین بهتر است ترکیبی از منابع گیاهی و حیوانی پروتئین را مصرف کنید.

منابع کم چرب پروتئین حیوانی مثل ماهی مرغ و بولمون نیز انتخاب های خوبی هستند. چیزی که لازم است به آن اهمیت بدهید، کیفیت ماده مغذی است.

به بدن خود برسانید.

به طور کلی، پروتئین های گیاهی بهترند

از جهت منشأ پروتئین، متخصصین اتفاق نظر دارند که پروتئین های گیاهی برای بدن سالم ترند. یکی از دلایل این است که منابع گیاهی پروتئین نسبت به منابع حیوانی این ماده مغذی، فیبر بیشتری دارند.

از جهت کاهش وزن، فقط پروتئین اهمیت ندارد و فیبر نیز بسیار مهم است. پروتئین های حیوانی به اندازه پروتئین های گیاهی فیبر ندارند.

مثلاً یک فنجان لوبیای سیاه حدوداً ۴۲ گرم پروتئین و ۳۰ گرم فیبر دارد. اما نصف فیله ماهی تقریباً ۴۳ گرم پروتئین اما فقط ۴ گرم فیبر دارد.

فیبر به شما کمک می کند مدت زمان بیشتری سیر بمانید و سلامت روده های تان را نیز بهتر می کند. همه این موارد به کاهش وزن کمک می کنند.

به طور کلی غذاهای گیاهی برای سلامت عمومی بدن بهترند

هر چند نوع خاص پروتئین و شیوه پخت آن نیز تأثیرگذار و مهم است؛ اما به طور کلی پروتئین های گیاهی نسبت به پروتئین های حیوان دارای چربی های اشباع کمتری هستند. توصیه می کنیم از مصرف غذاهای بسیار فرآوری شده پرهیز کنید، زیرا باعث می شود کالری زیادی از طریق چربی های اشباع وارد بدن تان کنید. غذاهای فرآوری شده نه تنها کالری بیشتری دارند؛ بلکه اثرات مخربی بر بدن می گذارند.

ماده مغذی مهم برای بدن انسان، به اندازه پروتئین های حیوانی مؤثرند. حتی منابع گیاهی پروتئین در مقایسه با منابع حیوانی آن به طور کلی سالم تر و مفید ترند.

پروتئین چگونه در کاهش وزن نقش بازی می کند؟

پروتئین از هر منبعی یک راه عالی برای کمک به حفظ وزن سالم است. پروتئین می تواند متابولیسم را بهبود بخشد و از این رو، مصرف بیشتر این ماده مغذی منجر به احساس سیری بیشتری در فرد می شود. پروتئین نه تنها به شما کمک می کند سیر شوید، بلکه طولانی مدت تر هم سیر نگهتان می دارد.

پروتئین های گیاهی شاید گزینه های سالم تری باشند؛ اما لزوماً به این معنی نیست که همه باید گیاهخوار یا خام گیاهخوار شوند.

هر درشت مغذی از جهت مدت زمان لازم برای گوارش و هضم در سیستم گوارش، متفاوت است. در مورد پروتئین باید بدانید که مدت زمان بیشتری طول می کشد تا این ماده مغذی تجزیه و گوارش شود و در نتیجه به انرژی بیشتری نیاز دارد.

پروتئین علاوه بر اینکه به کاهش وزن بهتر کمک می کند، بخش مهمی از حفظ سلامت بدن در زمانی است که کالری مصرفی خود را کاهش می دهید.

وقتی وزن کم می کنید، علاوه بر چربی، مقداری از توده عضلانی خود را نیز از دست می دهید؛ بنابراین برای حفظ عضلات در روند کاهش وزن لازم است به اندازه کافی پروتئین

به طور کلی میزان پروتئین مورد نیاز روزانه افراد بزرگسال حدود ۰.۸ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است. شما چه قصدتان حفظ سلامتی باشد و چه کاهش وزن، لازم است هر روز مقدار مناسبی پروتئین دریافت کنید.

برای کاهش وزن پروتئین های گیاهی بهترند؛ یا حیوانی؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، نوع پروتئینی که می خورید می تواند نقش مهمی در مدیریت یک وزن سالم داشته باشد. امروزه بیشتر از هر زمان دیگری افراد به میزان پروتئین مصرفی خود اهمیت می دهند. اما این فقط میزان پروتئین مصرفی نیست که اهمیت دارد، بلکه نوع و منشأ این پروتئین نیز مهم است.

پروتئین حیوانی و گیاهی

پروتئین برای عملکردهای بدن لازم است و می توانید آن را در انواع غذاها پیدا کنید، از لبنیات کم چرب گرفته تا توفو. اما همه منابع پروتئین کیفیت یکسان ندارند. به طور کلی افراد می توانند پروتئین مورد نیاز خود را از منابع حیوانی مثل مرغ و ماهی و تخم مرغ یا از منابع گیاهی مثل آجیل و حبوبات و غلات کامل دریافت کنند. هر چند بیشتر افراد پروتئین را فقط به گوشت مربوط می دانند؛ اما کارشناسان می گویند پروتئین های گیاهی می توانند گزینه های سالم تری باشند، خصوصاً برای افرادی که به دنبال کاهش وزن یا مدیریت وزن خود هستند. اطلاعات به دست آمده نشان می دهد پروتئین های گیاهی از جهت تأمین این

برای سلامت مغز روزانه چند عدد گردو بخوریم؟

پخته شده با مغز گردو یا کره آجیل خانگی را امتحان کنید.

ترکیب گردو را با سایر غذاهای تقویت کننده مغز مانند انواع توت ها، سبزیجات برگ دار و غلات کامل در نظر بگیرید. این رویکرد متنوع تضمین می کند که طیف گسترده ای از مواد مغذی ضروری برای عملکرد شناختی را دریافت کنید. گنجاندن انواع غذاهای غنی از مواد مغذی در رژیم غذایی شما می تواند حمایت جامعی از سلامت مغز داشته باشد.

اگرچه گردو فواید زیادی دارد، اما اعتدال بسیار مهم است. خوردن بیش از حد گردو می تواند منجر به خوردن کالری اضافی شود که ممکن است برای کسانی که سعی در کنترل وزن خود دارند ایده آل نباشد.

گردو حاوی درصد بالایی از چربی است، بنابراین کنترل اندازه وعده ها برای جلوگیری از مشکلات احتمالی هضم مهم است.

شناختی کمک می کنند. آنتی اکسیدان هایی مانند پلی فنول ها نیز نقش مهمی در محافظت از سلول های مغز در برابر استرس اکسیداتیو دارند.

مطالعات نشان داده اند که مصرف حدود یک مشت گردو در روز - معمولاً حدود ۲۸ گرم - یا حدود ۴-۵ گردو می تواند برای بهره مندی از فواید شناختی کافی باشد.

این مقدار دوز قابل توجهی از اسیدهای چرب امگا ۳، آنتی اکسیدان ها و سایر مواد مغذی را بدون افزایش کالری دریافتی شما فراهم می کند.

قرار دادن گردو در رژیم غذایی نباید یکنواخت باشد. شما می توانید آن را به روش های مختلف لذت ببرید - آن را روی سالاد بپاشید، آن را با اسموتی مخلوط کنید، آن را با ماست مخلوط کنید، یا به سادگی به عنوان یک میان وعده. اگر به دنبال ایده های خلاقانه تری هستید، ماهی پوشیده از گردو، محصولات



گردو بخورد تا مقدار مناسبی از مواد مغذی دریافت کند.

گردو فقط یک میان وعده ترد نیست. سرشار از مواد مغذی ضروری مانند اسیدهای چرب امگا ۳، آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی است.

اسیدهای امگا ۳، به ویژه اسید آلفا لینولیک (ALA)، برای سلامت مغز ضروری هستند، زیرا به کاهش التهاب و حمایت از عملکرد

مطالعات نشان داده اند که خوردن روزانه یک مشت گردو، حدود ۲۸ گرم، به طور موثری از سلامت مغز حمایت می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله پزشکی، گردو یک راه مهم برای تقویت سلامت مغز است، زیرا حاوی مواد مغذی ضروری مانند اسیدهای چرب امگا ۳، آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها است.

به کودکان و افراد مسن برای حفظ سلامت مغز به طور خاص توصیه می شود که گردو بخورند.

اما آیا تا به حال فکر کرده اید که چه مقدار گردو باید در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید تا به طور موثر از سلامت مغز حمایت کنید؟

میوه های خشک مانند گردو بسیار مغذی هستند و باید در مصرف آن متعادل باشند. حاوی درصد بالایی از چربی است. بنابراین، مهم است که بدانید یک فرد باید چند عدد



صاحب امتیاز و مدیر مسئول : دکتر مانده السادات عقیلی

سر دبیر: دکتر حسین شیرزاده

مدیر مسئول: دکتر حسین شیرزاده

آدرس : ساری- پلوار پاسداران - روبروی بیمارستان بوعلی سینا کوچه رضایی - پلاک ۶۱

تلفکس۰۱۱-۳۳۳۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

طراحی و صفحه آرایی ،حروفچینی: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش

شنبه ۲۳ تیر ماه ۱۴۰۳---شماره ۱۳۷

خبر

ابتلای ۲۵ درصد افراد سالم بالای ۶۰ سال به بیماری دریچه قلب



به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش می‌دهند که بیش از یک چهارم افراد سالم و بدون علائم در رده سنی ۶۰ سال و بالاتر، از قبل مبتلا به بیماری دریچه قلب شناسایی نشده بودند.

«واسیلیوس واسیلیو»، سرپرست تیم تحقیق و پروفیسور بالینی پزشکی قلب در دانشکده پزشکی نورویچ انگلیا شرقی در بریتانیا، گفت: «یافته‌های ما نشان داد که بیش از ۲۸ درصد از این بزرگسالان به نوعی بیماری دریچه‌ی قلب مبتلا بودند، اگرچه به‌طور مطمئن در اکثر موارد خفیف بود».

واسیلیو در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «داده‌ها همچنین نشان داد که سن عامل اصلی مرتبط با این مشکلات دریچه قلب است، به این معنی که هر چه فرد مسن‌تر باشد، احتمال ابتلا به مشکل مهم دریچه قلب بیشتر می‌شود».

خون در یک جهت در قلب جریان دارد. دریچه‌های داخل قلب از برگشت خون بین ضربان‌ها جلوگیری می‌کنند و بیماری دریچه قلب زمانی رخ می‌دهد که یک یا چند دریچه قلب دچار اختلال در کار می‌شوند، یا به‌طور کامل باز نمی‌شوند تا خون کافی از آن عبور کند یا به‌درستی بسته نمی‌شود، که باعث می‌شود خون در جهت اشتباه نشت کند. «مایکل فرنو»، عضو تیم تحقیق از بیمارستان رویال برومپتون در بریتانیا، گفت: «این مشکلات می‌تواند فشار بیشتری بر قلب وارد کند و قلب سخت‌تر کار کند. به مرور زمان این شرایط می‌تواند ریسک بیماری قلبی، سکته و سایر مشکلات قلبی را افزایش دهد».

به گفته محققان، علائم بیماری دریچه قلب می‌تواند شامل تنگی نفس، درد قفسه سینه، ضعف، سرگیجه، خستگی، تورم مچ پا و پاها یا تپش قفسه سینه یا گردن باشد.

برای مطالعه جدید، محققان بیش از ۴۲۰۰ فرد بریتانیایی ۶۰ ساله و بالاتر را که بیماری دریچه قلب تشخیص داده نشده داشتند، از ارزیابی کردند.

شرکت کنندگان یک پرسشنامه سلامت را پر کردند، سپس تحت معاینه بالینی و سونوگرافی قلب خود قرار گرفتند.

بیماری دریچه قلب در ۲۸ درصد از آنها یافت شد، اگرچه بیماری متوسط تا شدید تنها در ۲.۴ درصد یافت شد.

محققان تخمین زدند که از هر ۴۲ نفر افراد ۶۰ سال و بالاتر، یک نفر به بیماری دریچه‌ای تشخیص داده نشده مبتلا است. این شرایط برای افراد ۷۵ سال و بالاتر به یک در ۱۵ می‌رسد.

واسیلیو گفت: «تشخیص بیماری دریچه به شدت به معاینات سونوگرافی قلب بستگی دارد، اما معمولاً فقط در صورت گزارش علائم یا شنیده شدن صدای غیرمعمول در طول معاینه فیزیکی انجام می‌شود».

واسیلیو افزود: «این شرایط می‌تواند در افراد مسن چالش برانگیز باشد زیرا علائم خفیف ممکن است با کاهش فعالیت بدنی و اختلال در تحرک پنهان شود».

این مطالعه نشان می‌دهد که بسیاری از افراد مسن مشکلات دریچه قلب دارند، حتی اگر هیچ علامتی از خود نشان ندهند. مطالعات بیشتری برای تعیین شیوع دقیق بیماری دریچه قلب در افراد مسن و همچنین روش‌های غربالگری بهتر برای شناسایی دقیق و مدیریت بیماری مورد نیاز است.

مهم‌ترین عارضه اشعه فرابنفش – هر دو ساعت کرم ضد آفتاب بزنید

ادامه داد: استفاده از لباس‌های آستین بلند و پوشیده کلاه لبه‌دار و عینک آفتابی برای محافظت از پوست و چشم در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید مناسب است.

سوری گفت: استفاده از کرم ضدآفتاب با حداقل ۳۰ درصد ماده محافظ و تمدید آن هر دو ساعت یک بار برای آن بخش از پوست که به صورت مستقیم در برابر تابش اشعه خورشید قرار می‌گیرد، ضروری است.

به گزارش خبرگزاری مهر، ابوذر سوری گفت: اشعه ماوراءبنفش خورشید عامل ۱۰ درصد از ابتلاء به آب و مروراید چشم و همچنین ابتلاء به سرطان غیر رنگدانه‌ای پوست و اختلال در سیستم ایمنی بدن است.

وی افزود: سرطان غیر رنگدانه‌ای پوست رتبه چهارم سرطان‌های شایع در کشور را به خود اختصاص داده است.

مسئول بهداشت پرتوهای مرکز سلامت و محیط کار وزارت بهداشت

روزهای گرم از مصرف مایعات شیرین و کافئین‌دار خودداری کنید

کم چرب توصیه می‌شود، گفت: همچنین انواع آش‌های سبک تابستانی (مانند آش آلو، آش دوغ، آش انار، سوپ سبزیجات)، دوغ کم نمک، آب‌دوغ خیار، انواع سالاد در فصل گرما بیشتر از سایر غذاهای سنگین، پرکالری و چرب توصیه می‌شود. وی با بیان اینکه ترکیب ماست و خیار یا ماست با انواع سبزی‌های پخته شده نیز علاوه بر افزایش ارزش غذایی ماست، موجب رفع تشنگی می‌شود، افزود: در ساعاتی که خارج از منزل هستید یک بطری آب یا شربت‌های خانگی کم شیرین همراه داشته باشید.

فرونی با بیان اینکه نوشیدن مایعات شیرین و حاوی کافئین مانند قهوه، شکلات‌های کاکائویی، نوشابه و چای پررنگ موجب کاهش مایعات نوشیدنی‌های بسیار سرد خودداری کنید، زیرا می‌توانند باعث بروز مشکلات گوارشی شوند.

وی تاکید کرد: مصرف نوشابه گازدار و خوراکی‌های شیرین، مواد غذایی سنگین و دیرهضم مانند غذاهای چرب و خشک، غذاهای سرخ‌شده و شور، فست فودها، گوشت‌های فراوری شده و غذاهای نیمه‌آماده به علت افزودنی‌هایی مانند انواع ادویه، نمک و شکر زیاد، باعث تشدید تشنگی می‌شود و نباید مصرف شود.



بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، استفاده از میزان مناسب میوه و سبزی مانند هندوانه، انگور، سیب، طالبی، آلو، آلبالو، خیار، نعنای، اسفناج، کاهو و کرفس در رژیم غذایی روزانه را برای تأمین آب و الکترولیت‌های مورد نیاز و جلوگیری از کم‌آبی مؤثر دانست. وی با توصیه مصرف روزانه چند وعده غذای کم حجم و سبک مصرف کنید و خودداری از مصرف غذای حجیم و سنگین، افزود: از انواع سبزی خام و پخته به صورت سالاد یا همراه با غذا برای رفع تشنگی استفاده کنید.

فرونی با بیان اینکه در هوای گرم استفاده از غذاهای آبدار و خوراکی‌های خنک و تر مثل انواع سوپ‌ها، آش‌ها و خوراک‌های

در مورد میزان مصرف مایعات با پزشک خود مشورت کنند. فرونی تاکید کرد: آب و مایعات را در حجم زیاد و به یکباره مصرف نکنید بلکه جرعه جرعه و کم کم در طول روز بنوشید.

وی ادامه داد: می‌توان از برش‌های لیموترش، انواع توت‌ها، خیار، تخم شربتی، خاکشیر، نعنای، عرق بیدمشک و گلاب برای طعم دادن به آب استفاده کرد.

فرونی با بیان اینکه استفاده از میوه‌های فصل نقش مؤثری در تأمین آب بدن دارد، تاکید کرد: اما با توجه به قند بالای آن‌ها مصرف بیش از چهار واحد میوه در روز توصیه نمی‌شود.

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت

رئیس گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی بهشتی، نسبت به مصرف مایعات شیرین و کافئین‌دار مانند قهوه، شکلات‌های کاکائویی، نوشابه و چای پررنگ که موجب کاهش آب بدن می‌شود، هشدار داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرشته فرونی، با تاکید بر ضرورت رعایت الگوی تغذیه‌ای سالم به بیان نکاتی مهم برای پیشگیری از گرم‌زدگی و کم آبی بدن در هوای گرم تابستان، گفت: برای پیشگیری از کم آبی بدن مایعات کافی ترجیحاً آب آشامیدنی سالم بنوشید.

وی با بیان اینکه برای افراد بالغ سالم نوشیدن هشت لیوان مایعات روزانه توصیه می‌شود، افزود: اما مبتلایان به بیماری‌های کلیوی باید

کودکان در معرض آلودگی هوا بعدها دچار برونشیت می شوند

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند بزرگسالان جوان مبتلا به برونشیت در دوران کودکی در معرض دو نوع آلاینده هوا قرار داشتند: آلودگی ذرات ناشی از گرد و غبار، گرده، خاکستر آتش سوزی، انتشارات صنعتی و اگزوز وسایل نقلیه.

دی اکسید نیتروژن از موتورهای بنزینی. برونشیت زمانی اتفاق می‌افتد که مجاری هوایی بزرگ ریه‌ها ملتهب شده و باعث سرفه‌های شدیدی می‌شوند که مخاط یا خلط ایجاد می‌کنند. خس خس سینه، درد قفسه سینه و تنگی نفس از دیگر علائم آن هستند.

دکتر «ریکا گارسیا»، محقق ارشد و استادیار علوم جمعیت و بهداشت عمومی در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی، گفت: «نتایج ما نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در دوران کودکی تأثیرات ظرفیت‌تری بر سیستم تنفسی ما دارد که هنوز در بزرگسالی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد».

گارسیا افزود: «کاهش آلودگی هوا نه تنها برای آسم فعلی در کودکان، بلکه برای سلامت تنفسی آنها در دوران بزرگسالی نیز مفید است».

به گفته محققان، آلودگی هوا به طور مداوم با بیماری‌های ریوی در کودکان مرتبط بوده است و مشکلات ریوی دوران کودکی به طور مداوم با مشکلات ریوی در بزرگسالی مرتبط است.

به گفته محققان، با این حال، مطالعات کمی تأثیر قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در دوران کودکی را بر سلامت ریه بزرگسالان بررسی کرده است. کودکان به ویژه در برابر اثرات آلودگی هوا آسیب پذیر هستند. سیستم تنفسی و ایمنی آنها هنوز در حال رشد است و هوای بیشتری نسبت به توده بدن خود نسبت به بزرگسالان تنفس می‌کنند.

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۳۰۰ بزرگسال جوان را که در یک مطالعه سلامت کودکان شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

محققان دریافتند یک چهارم از شرکت کنندگان علائم برونشیت را در ۱۲ ماه گذشته تجربه کرده بودند.

محققان محل زندگی شرکت‌کنندگان را در حین رشد ردیابی کردند و آدرس‌ها را با اندازه‌گیری‌های محلی کیفیت هوا که توسط آژانس حفاظت از محیط زیست انجام شده بود، مطابقت دادند.

نتایج نشان می‌دهد که خطر ابتلاء به برونشیت در بزرگسالان به طور قابل‌توجهی با قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در دوران کودکی مرتبط بود. با این حال، تأثیر آلودگی هوا در دوران کودکی بر علائم برونشیت بزرگسالان در میان افرادی که در کودکی مبتلا به آسم بودند، قوی‌تر بود.

محققان خاطر نشان کردند که شرکت‌کنندگانی که علائم برونشیت بزرگسالان داشتند در کودکی تحت تأثیر دی‌اکسید نیتروژن قرار گرفتند، حتی اگر میانگین قرار گرفتن در معرض در دوران کودکی بسیار کمتر از استانداردهای سالانه سازمان محیط زیست بود.

اینفوگرافیک

