

دانشتنتی‌ها

تأثیر دخانیات در کاهش باروری

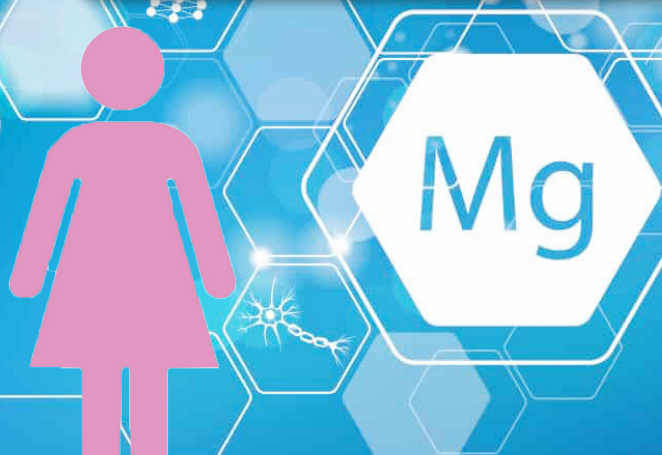
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تاکید بر اینکه مصرف سیگار و مواد دخانی، میزان باروری زنان را کاهش می‌دهد و بر روی عملکرد تخمک‌ها تأثیر منفی دارد، گفت: همچنین مصرف دخانیات طی بارداری می‌تواند تأثیرات منفی زیادی بر سلامت جنین داشته باشد. دکتر سلمه دادگر با اشاره به اینکه زنان مصرف‌کننده سیگار تقریباً دو سال زودتر از سایر زنان یائسه می‌شوند، گفت: زنانی که به شکلی در معرض تنفس دود سیگار قرار گرفته‌اند به طور متوسط ۱۳ ماه زودتر از سایر زنانی که دود سیگار را در محیط زندگی شان استشاق نکرده‌اند، یائسه می‌شوند. وی با بیان اینکه سموم موجود در تنباکو، در مسیر تولید هورمون‌های مرتبط با چرخه باروری مداخله کرده و می‌تواند منجر به اختلال در تخمک‌گذاری شوند، بیان داشت: این سموم همچنین می‌توانند پیش از لانه‌گزینی جنین در دیواره رحم، آسیب‌زا باشند و بر روی فرآیندهای آماده‌سازی رحم برای بارداری اثر بگذارند. دادگر با بیان اینکه حتی بانوانی که نیاز به درمان‌های کمک باروری دارند در صورت مصرف سیگار که سیگاری هستند و بارور می‌شوند، میزان سقط جنین و نواقص مادرزادی در جنین آنها بیشتر است. وی با بیان اینکه شیوع ناهنجاری‌های کروموزومی مانند سندرم داون در مادران سیگاری بیشتر از سایرین اتفاق می‌افتد، اظهار کرد: در مادران سیگاری احتمال بارداری خارج از رحم و زایمان زودرس بیشتر است و فرزندان مادران سیگاری نیز در دوران بارداری مبتلا به محدودیت رشد، می‌شوند و بعد از تولد هم احتمال ابتلای فرزندان آنها به دیابت، چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی و حتی مرگ ناگهانی نوزاد و آسم افزایش می‌یابد. بنا بر اعلام وزارت بهداشت، دادگر گفت: ترک مصرف سیگار برای بانوان به خصوص در دوران بارداری موجب کاهش عوارض دوران بارداری و بعد از تولد نوزاد می‌شود. وی افزود: عوارض مصرف سیگار در مادران باردار، مرده‌زایی، جدا شدن زود هنگام جفت و جفت سر راهی است که می‌تواند برای مادران مصرف‌کننده دخانیات، مخاطراتی را ایجاد کند.

نکته

سبزیجات را خام بخوریم یا پخته؟

بسیاری از افراد تصور می‌کنند سبزیجات خام همیشه سالم‌تر از نوع پخته آنها هستند اما این تصور همیشه درست نیست. متخصصان تغذیه می‌گویند در برخی موارد پختن سبزیجات نه تنها باعث از بین رفتن مواد مغذی نمی‌شود بلکه به بدن کمک می‌کند تا ترکیبات مفید آن را بهتر جذب کند. تحقیقات نشان می‌دهد روش‌های مختلف پخت بر ارزش غذایی سبزیجات تأثیر دارد اما این تفاوت تنها به انتخاب بین سبزیجات خام و پخته محدود نمی‌شود. حتی مدت زمان پخت، روش پخت و میزان حرارت نیز می‌تواند بر مقدار مواد مغذی آن تأثیر بگذارد. حرارت دادن به سبزیجات علاوه بر نرم کردن دیواره‌های سلولی و کمک به هضم بهتر، ساختار آنها را تغییر می‌دهد. این تغییرات گاهی باعث کاهش مواد مغذی می‌شود و گاهی جذب آنها را برای بدن آسان‌تر می‌کند. کارلین توماس، متخصص تغذیه می‌گوید: گاهی اوقات سبزیجات پخته حتی مغذی‌تر از نوع خام آن هستند. به عنوان مثال، گوجه‌فرنگی پخته مقدار بیشتری آنتی‌اکسیدان لیکوپن آزاد می‌کند. این آنتی‌اکسیدان در پیشگیری از سرطان موثر است. همچنین بدن می‌تواند بتا کاروتن موجود در هویج پخته را بهتر جذب کند. در عین حال کبابی کردن کدو حلوایی، هویج و سیب‌زمینی شیرین میزان کاروتنوئیدها را افزایش می‌دهد. این ترکیباتی رنگدانه‌ای که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند و به کاهش التهاب در بدن کمک می‌کنند. بسیاری از افراد کنبجاو هستند که چه سبزیجاتی را خام بخورند و کدام را پخته مصرف کنند. کارلین توماس در پاسخ به این سوال می‌گوید بهترین سبزیجات و نوع روش پختشان، همان‌هایی هستند که واقعا میل به خوردنشان دارید. او در ادامه توضیح می‌دهد که بسیاری از مردم با نیت مصرف سبزیجات بیشتر، مقدار زیادی سبزیجات تازه می‌خرند اما در نهایت از آنها استفاده نمی‌کنند. در چنین شرایطی مهم نیست که سبزیجات را چگونه بپزید اگر در نهایت در سطل زباله می‌روند، بدن شما هیچ بهره‌ای از آنها نخواهد برد. به گزارش یورونیوز، همچنین در پاسخ به این سوال که کدام روش پخت سالم‌تر است متخصصان می‌گویند هرچه زمان پخت کوتاه‌تر باشد ارزش غذایی سبزیجات بیشتر حفظ می‌شود. امیر یانکونین، متخصص تغذیه در نبراسا، بیان داشت: بخارپز کردن و استفاده از مایکروویو بهترین روش‌های پخت هستند زیرا هم سریع هستند و هم نیازی به روغن ندارند. جوشاندن کوتاه‌مدت در آب داغ برای یک تا دو دقیقه (بلانچینگ) در رتبه بعدی قرار دارد اما نباید سبزیجات را بیش از حد در آب جوش نگه داشت. جوشاندن طولانی مدت نه تنها باعث از بین رفتن ویتامین‌ها و سایر مواد مغذی می‌شود بلکه باعث از بین رفتن مقدار کمی روغن هنگام پخت نه تنها ضرری ندارد بلکه طعم سبزیجات را بهتر می‌کند و جذب ویتامین‌های محلول در چربی را نیز بالا می‌برد. در نتیجه بدن می‌تواند ویتامین‌ها را بهتر از کدو حلوایی، هویج و سیب‌زمینی شیرین، ویتامین D را از قارچ، ویتامین E را از فلفل دلمه‌ای، سبزیجات برگدار و مارچوبه و ویتامین K را از سبزیجاتی مانند بروکلی و پیاز دریافت کند. یانکونین توصیه می‌کند برای تفت دادن سبزیجات از مقدار کمی روغن و حرارت متوسط استفاده شود. نکته مهم این است که به اندازه‌های روغن اضافه شود که سبزیجات به ماهیتابه نجسند اما نباید آن قدر زیاد باشد که روغن در کف ظرف جمع شود. برای کبابی کردن سبزیجات در فر معمولاً مقدار روغن باید دو برابر میزان مورد نیاز برای تفت دادن باشد. اگرچه کبابی کردن زمان بیشتری نسبت به روش‌های دیگر نیاز دارد اما همچنان مواد مغذی سبزیجات را حفظ می‌کند و باعث ایجاد طعم بهتر از طریق کاراملی شدن قندهای طبیعی آنها می‌شود.

فواید منیزیم برای سلامت زنان



منیزیم یکی از مواد مغذی ضروری است که بدن برای عملکرد صحیح به آن نیاز دارد. منیزیم نمی‌تواند به تنهایی توسط بدن تولید شود، بنابراین باید آن را از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها دریافت کرد. نیاز به منیزیم بسته به سن فرد متفاوت است. زنان ۱۹ تا ۳۰ ساله باید روزانه ۳۱۰ میلی‌گرم منیزیم دریافت کنند و اگر باردار هستند، باید این مقدار را به ۳۵۰ میلی‌گرم افزایش دهند. زنان بالای ۳۱ سال به ۳۲۰ میلی‌گرم نیاز دارند و در دوران بارداری باید ۳۶۰ میلی‌گرم دریافت کنند. برای دریافت منیزیم کافی، مصرف غذاهای غنی از این ماده معدنی مانند سبزیجات برگ سبز، حبوبات، غلات کامل و آجیل توصیه می‌شود.

منابع

برخی از غذاهایی که منیزیم زیادی دارند، عبارتند از: بادام، اسفناج، بلوفرجو دوسر، لوبیاسیاه، کره بادام‌زمینی، سیب‌زمینی پخته، برنج قهوه‌ای، ماست کم‌چرب، موز، ماهی قزل‌آلا، نان سبوس‌دار، سینه مرغ و آووکادو.

فواید

تقویت استخوان‌ها

منیزیم در استخوان‌ها ذخیره می‌شود و به تشکیل و حفظ تراکم استخوان کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که زنان مبتلا به پوکی استخوان سطوح پایین‌تری از منیزیم دارند.

حفظ توده عضلانی

منیزیم برای سنتز پروتئین و حفظ توده عضلانی ضروری است. این امر به ویژه برای زنان بالای ۳۰ سال مهم است، زیرا در این سن، زنان به طور طبیعی توده عضلانی خود را از دست می‌دهند. منیزیم هم‌چنین می‌تواند در تسکین درد عضلانی موثر باشد.

کاهش استرس

منیزیم می‌تواند با تنظیم سطح کورتیزول و انتقال دهنده‌های عصبی در مغز به کاهش استرس کمک کند.

پیشگیری از میگرن

کعبود منیزیم می‌تواند باعث میگرن شود. مصرف مکمل‌های منیزیم ممکن است تعداد حملات میگرنی را کاهش دهد.

کاهش فشارخون

مصرف منیزیم می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند و به پیشگیری از بیماری‌های قلبی کمک نماید.

علائم کعبود

کعبود منیزیم می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مانند خستگی، از دست دادن اشتها، حالت تهوع، ضعف، گرفتگی عضلات، ریتم غیرطبیعی قلب، بی‌حسی و در موارد شدیدتر، تشنج شود. افرادی که بیشتر در معرض کعبود منیزیم هستند شامل افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، افراد مسن و کسانی که بیماری‌های خوارشی مانند بیماری کرون یا سلولیت دارند.

مکمل

مکمل‌های منیزیم به انواع مختلفی عرضه می‌شوند که هر کدام ترکیب متفاوتی دارند (مثل سیترات منیزیم، اکسید منیزیم یا منیزیم گلیسینات) توصیه می‌شود مکمل را با دستور پزشک مصرف کنید.

یادداشت

راهکارهایی برای تأخیر پیری



سلمان نظری مقدم  
عضو هیات علمی فیزیوتراپی

شاید برخی از افراد تصور کنند که ورزش مختص سنین پایین و جوانی است، ولی این یک باور اشتباه است. همه افراد در هر سنی می‌توانند ورزش کنند و از فواید و مزایای آن بهره‌مند شوند. افراد مسن با انجام ورزش و داشتن تحرک کافی، قطعاً زندگی سالم‌تر و باکیفیت‌تری خواهند داشت. ورزش و فعالیت بدنی علاوه بر مفید بودن، می‌تواند سرگرم‌کننده هم باشد، به خصوص اگر بتوانید همزمان با افراد دیگر معاشرت کنید. داشتن یک روئین ورزشی مناسب که به راحتی هم قابل انجام باشد کمک می‌کند سالمندان در منزل به سلامت مورد نظر برسند. سالمندانی که فعالیت ورزشی ندارند، با از دست دادن توده عضلانی روبه‌رو هستند و به مرور زمان تعادل، تحرک و در نهایت استقلال خود را از دست می‌دهند. از این رو اهمیت به ورزش سالمندان در منزل بسیار ضروری است. با افزایش سن، فرایند ترمیم در بدن آهسته‌تر است، اما فعالیت بدنی متوسط برای افراد در هر سنی و سطح توانایی مناسب است در حقیقت، برای اکثر افراد، مزایای ورزش به طور منظم بسیار فراتر از خطرات آن است. آزمایشات نشان می‌دهند که ورزش قلب را قوی‌تر، وضع تنفس را بهتر، عضلات و ماهیچه‌ها را فعال‌تر، استخوان‌ها را محکم‌تر و بدن را سالم و روحیه را تقویت می‌کند. افزایش تراکم استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان از مزایای فعالیت ورزشی در دوران سالمندی است. ورزش با افزایش استحکام استخوان، شروع پوکی استخوان را به تأخیر می‌اندازد. یکی از نگرانی‌های مهم در افراد مسن از دست دادن کنترل، وابستگی و یا تحمیل شدن به دیگران است که ورزش کمک می‌کند تا افراد مسن، ظرفیت بیشتری برای انجام فعالیت‌های روزمره زندگی داشته باشند. افزایش تعادل و هماهنگی بدن در سالمندی یکی دیگر از فواید انجام فعالیت‌های ورزشی است. افراد سالمند کاهش طبیعی در تعادل و هماهنگی بدن پیدا می‌کنند که این وضعیت با فعالیت ورزشی به تعویق می‌افتد و مانع سقوط و زمین خوردن فرد می‌شود. انجام فعالیت‌های ورزشی به گسترده شدن روابط اجتماعی افراد سالمند کمک می‌کند، با افزایش سن به دلیل انحطاط دیسک ستون مهره‌ها، که باعث تغییر در شکل حفره قفسه سینه می‌شود، عملکرد ریوی کاهش می‌یابد، از همین رو فعالیت‌های فیزیکی باعث افزایش قدرت و عملکرد ریه می‌شود.

راه‌های کنترل دیابت نوع ۲

همزمان SGLT۲ است. این دارو با جلوگیری از جذب قند خون در کلیه‌ها، به درمان دیابت کمک می‌کند. برای این مطالعه، محققان بیش از ۳۰۰ نفر را تحت بررسی قرار دادند. در کل، ۴۴ درصد از افرادی که داباگلیفلوزین را همراه با سایر اقدامات مصرف کردند، دیابتشان بهبود یافت. آنها همچنین وزن بیشتری را از دست دادند. محققان افزودند: بیماران دریافت‌کننده داباگلیفلوزین همچنین فشارخون و سطح کلسترول بهتری داشتند.

یک کارآزمایی بالینی جدید نشان داد: افراد می‌توانند دیابت نوع ۲ خود را از طریق ترکیبی از کاهش کالری و دارو معکوس کنند. محققان گزارش دادند که بزرگسالان دارای اضافه‌وزن و چاق که دیابت دارند با رژیم غذایی دارای کالری پایین و مصرف داروی دیابت داباگلیفلوزین، می‌توانند دیابت خود را بهبود بخشند. دکتر «شیائینگ لی»، مدیر غدد درون ریز و محقق ارشد گفت: Dapagliflozin یک مهارکننده سدیم گلوکوز

این افراد زودتر به آرزایم مبتلای می‌شوند

یک تحقیق گزارش داد، افرادی که مقدار زیادی گوشت قرمز و فرآوری شده مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل هستند. از سوی دیگر، نتایج نشان می‌دهد که جایگزینی گوشت قرمز با مرغها و حبوبات خطر پیری زودرس مغز را کاهش می‌دهد. دکتر «انیل وانگ»، محققان حدس می‌زنند که گوشت قرمز ممکن است با تأثیرگذاری بر باکتری‌های نا سالم روده به سلامت مغز آسیب برساند.

درمان SGLT۲ است. این دارو با جلوگیری از جذب قند خون در کلیه‌ها، به درمان دیابت کمک می‌کند. برای این مطالعه، محققان بیش از ۳۰۰ نفر را تحت بررسی قرار دادند. در کل، ۴۴ درصد از افرادی که داباگلیفلوزین را همراه با سایر اقدامات مصرف کردند، دیابتشان بهبود یافت. آنها همچنین وزن بیشتری را از دست دادند. محققان افزودند: بیماران دریافت‌کننده داباگلیفلوزین همچنین فشارخون و سطح کلسترول بهتری داشتند.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

۱- درس دیکته - فیلمی از مهدی فخیم زاده - نیک دریا بنده - ۲- سرنیزه - خدا کند که نباشد - نوعی سرگرمی - ۳- به شگفت آمدن - به دار آویختن - ضعیف و سست - ۴- دومین پادشاه صفاری - مستقیم - ۵- مانند ماه زیبا - اعمال حسنه - خیس - ۶- معبر خون - تیرپیکاندار - پادشاه نیکی یابدی - گردنبنده مروری - ۷- بخشی از خانه - ماده‌ای گندزدا - کشف رازی - ۸- لکلیل کوهی - جلوگیری کردن - ۹- موتورگازوئیلی - قطعه‌ای در خودرو - ضمیر متصل پیوسته - ۱۰- به تنهایی - دعای زیر لب - حرف دهن‌کچی - پروفیسور حیوانات - ۱۱- عیدوینامی - شریک در غم و غصه - بدبین ودودل - ۱۲- مرکز خراسان جنوبی - عمران و سازندگی - ۱۳- شیارهای درون مهره - جار زننده - کوسه جنوبی - ۱۴- مقصد رود است - آش عدس - صبرزد - ۱۵- جدید و تازه - همراه کت می‌پوشند - طلبکار و وام دهند

حل جدول ۲۳۶

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

۱- درس دیکته - فیلمی از مهدی فخیم زاده - نیک دریا بنده - ۲- سرنیزه - خدا کند که نباشد - نوعی سرگرمی - ۳- به شگفت آمدن - به دار آویختن - ضعیف و سست - ۴- دومین پادشاه صفاری - مستقیم - ۵- مانند ماه زیبا - اعمال حسنه - خیس - ۶- معبر خون - تیرپیکاندار - پادشاه نیکی یابدی - گردنبنده مروری - ۷- بخشی از خانه - ماده‌ای گندزدا - کشف رازی - ۸- لکلیل کوهی - جلوگیری کردن - ۹- موتورگازوئیلی - قطعه‌ای در خودرو - ضمیر متصل پیوسته - ۱۰- به تنهایی - دعای زیر لب - حرف دهن‌کچی - پروفیسور حیوانات - ۱۱- عیدوینامی - شریک در غم و غصه - بدبین ودودل - ۱۲- مرکز خراسان جنوبی - عمران و سازندگی - ۱۳- شیارهای درون مهره - جار زننده - کوسه جنوبی - ۱۴- مقصد رود است - آش عدس - صبرزد - ۱۵- جدید و تازه - همراه کت می‌پوشند - طلبکار و وام دهند

جدول سودوکو

جدول سودوکو


جدول سودوکو


شماره ۲۳۷

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

۱- درس دیکته - فیلمی از مهدی فخیم زاده - نیک دریا بنده - ۲- سرنیزه - خدا کند که نباشد - نوعی سرگرمی - ۳- به شگفت آمدن - به دار آویختن - ضعیف و سست - ۴- دومین پادشاه صفاری - مستقیم - ۵- مانند ماه زیبا - اعمال حسنه - خیس - ۶- معبر خون - تیرپیکاندار - پادشاه نیکی یابدی - گردنبنده مروری - ۷- بخشی از خانه - ماده‌ای گندزدا - کشف رازی - ۸- لکلیل کوهی - جلوگیری کردن - ۹- موتورگازوئیلی - قطعه‌ای در خودرو - ضمیر متصل پیوسته - ۱۰- به تنهایی - دعای زیر لب - حرف دهن‌کچی - پروفیسور حیوانات - ۱۱- عیدوینامی - شریک در غم و غصه - بدبین ودودل - ۱۲- مرکز خراسان جنوبی - عمران و سازندگی - ۱۳- شیارهای درون مهره - جار زننده - کوسه جنوبی - ۱۴- مقصد رود است - آش عدس - صبرزد - ۱۵- جدید و تازه - همراه کت می‌پوشند - طلبکار و وام دهند