

یادداشت

نکاتی در مورد تغذیه

حامد پور آرام

عضو هیات علمی دانشگاه

بررسی ها نشان می دهد عوامل بسیار متنوعی می توانند بر طول عمر تأثیر بگذارند. به منظور افزایش طول عمر در جوامع یا باید از بروز بیماری جلوگیری کنیم و یا در صورت بیمار شدن، عواقب سو آن را به حداقل رسانده و تأثیرات منفی آن را به حداقل برسانیم. به همین دلیل مطالعات اپیدمیولوژیک زیادی در این زمینه انجام شد و نتایج این مطالعات نشان داد که عوامل خطر غذایی بیشترین نقش را در کاهش طول عمر مفید افراد دارند. بر این اساس مصرف طولانی مدت غذای ناسالم، کشیدن سیگار، زندگی بدون تحرک، سه عامل بسیار اساسی هستند که در نهایت می توانند منجر به انواع بیماری ها مانند: فشار خون، چربی خون، دیابت و چاقی شوند. عوامل خطر غذایی که نسبت به بقیه موارد تأثیر بیشتری دارند شامل عدم مصرف کافی میوه، عدم مصرف غلات کامل و مصرف بالای سدیم (نمک) هستند. نکته دیگر اینکه کمبود یک ویتامین یا یک ماده معدنی عوارضی ایجاد خواهد کرد و نتایج محسوس تری به دنبال دارد. به طور مثال وقتی مطالعات نشان داد که مصرف ویتامین E با افزایش طول عمر ارتباط دارد، شاهد هجوم مردم به داروخانه ها برای خرید این ویتامین بودیم. از آنجا که ما روزهان مجموعه ای از مواد غذایی را که بر هم تأثیر می گذارند مصرف می کنیم، تمرکز محققان روی الگوهای غذایی منعکس شد. یک الگوی غذایی مجموعه ای از تمام غذاها و نوشیدنی هایی است که فرد به طور معمول می خورد و اجزای آن به صورت هم افزایی روی سلامت تأثیر می گذارند. از این رو الگوهای غذایی به طور کلی نسبت به مواد غذایی و مواد مغذی به تنهایی، پیشگویی کننده بهتری از وضعیت سلامت و خطر بیماری ها هستند. طبق یک اصل کلی، الگوی غذایی ای سالم است که، مواد مغذی بیشتری در کارتری محدودتر تأمین کند. یک الگوی غذایی سالم می تواند سلامت فرد را در هر دوره زندگی تحت تأثیر قرار داده نه تنها برای حال حاضر فرد بلکه برای دوره های بعدی زندگی و حتی برای نسل های آینده مفید باشد. هر چه این الگوهای غذایی سالم در دوره های اولیه زندگی رعایت شود، اثرات بهتر و معنی دارتری را برای دوره های بعدی زندگی خواهد داشت. نکته مهم دیگر تغییرات آب و هوایی است بدین معنی که تأمین مواد غذایی سالم نباید سبب اثرات مخرب و برگشتناپذیر برای محیط زیست باشد. از این رو در نظر داریم در کنار معرفی الگوهای مفید غذایی، تأثیر آنها را روی محیط زیست نیز بررسی نموده و یک الگوی غذایی پایدار را معرفی کنیم.

راه های درمان پر خوری

اینفوگرافیک: آرمان ملی



اگر فکر می کنید در خوردن غذا زیاده روی کرده اید، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید. با این کار، نه تنها غذای خود را هضم می کنید؛ بلکه به لحاظ روحی و روانی نیز سبک می شوید. بسیاری از ما به دلایل زیادی پر خوری می کنیم مانند زمان هایی که ناراحتیم و فکرمان درگیر است. گاهی اوقات هم به این دلیل که طولانی مدت گرسنه بودیم دچار پر خوری می شویم. مناسبانه در هنگام پر خوری، مغزمان کمی دیرتر فرمان سیر شدن را در یافت می کند و به همین علت ما از حالت تپوع یا دل درد متوجه می شویم که دیگر خوردن بس است.

زردچوبه



زرد چوبه یک ادویه ضد التهاب است که خاصیت ضد باکتریایی و آنتی اکسیدانی نیز دارد. کور کومین موجود در زرد چوبه با التهاب ناشی از پر خوری مقابله کرده و سلامت مغز شما را بهبود می بخشد. می توانید این ادویه را با آب داغ و لیمو ترکیب کرده و بنوشید.

سرکه سیب



برای تعدیل پر خوری نوشیدن ترکیب یک فنجان آب با یک قاشق غذاخوری سرکه سیب بسیار مفید خواهد بود. سرکه سیب به هضم غذا کمک می کند و باعث پاکسازی کبد می شود؛ پروبیوتیک های موجود در سرکه سیب نیز موجب بهبود عملکرد روده ها خواهد شد.

پیاده روی



اگر فکر می کنید در خوردن غذا زیاده روی کرده اید، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید. با این کار، نه تنها غذای خود را هضم می کنید؛ بلکه به لحاظ روحی و روانی نیز سبک می شوید.

چای سبز



چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان است و از تخریب سلول ها ممانعت می کند. برخی تحقیقات نیز نشان می دهند که چای سبز، قند خون را ثابت نگه می دارد و هوس غذایی را کمتر می کند.

نکته

میزان قند خون یا میگرن ... مرتبط است

تحقیقات جدید اساس ژنتیکی ارتباط بین میگرن و برخی صفات مرتبط با قند خون، مانند انسولین ناشتا و هموگلوبین گلیکوزیله را روشن می کند. به گزارش مدی کال نیوز، وقوع همزمان سردرد، میگرن و عدم تعادل قند خون قبلاً گزارش شده است و ارتباط مشترکی بین میگرن، سردرد و تنظیم قند خون وجود دارد. علاوه بر این، چندین ژن به عنوان عوامل خطر برای میگرن شناسایی شده است. اکنون، محققان یک رابطه بالقوه را شناسایی کرده اند که ممکن است راه را برای توسعه گزینه های پیشگیری و درمان جدید هموار کند. در مطالعه جدید، داده های صدها هزار ژنوم انسان مربوط به افراد مبتلا به میگرن و بدون سابقه میگرن با سردرد تجزیه و تحلیل شد. تحقیقات قبلی نشان داده است که چندین مسیر ژنی و بیوشیمیایی وجود دارد که بین میگرن و سردرد و صفات مربوط به قند خون، مانند انسولین ناشتا و هموگلوبین گلیکوزیله مشترک است. با این حال، مشخص نبود که چگونه این شرایط از نظر ژنتیکی به هم مرتبط هستند. برای بررسی این رابطه، محققان داده های ژنتیکی در مقیاس بزرگ از جمعیت های اروپایی را تجزیه و تحلیل کردند. آنها به دنبال شباهت های ژنتیکی بین میگرن، سردرد و قند خون مرتبط با قند خون پرداختند. آنها همچنین مناطقی از ژنوم را شناسایی کردند که با هر دو نوع بیماری مرتبط بودند. محققان همچنین یک رابطه بالقوه بین افزایش سطح پروانسولین ناشتا و کاهش خطر سردرد را پیشنهاد کردند. محققان یک متا آنالیز با ویژگی های مرتبط با قند خون انجام دادند که به گفته آنها شش نشانگر ژنتیکی جدید مرتبط با میگرن و سردرد را شناسایی کردند و دریافتند که ژن های خاصی با این شرایط مرتبط هستند. آنها شواهدی را گزارش کردند که نشان می دهد افزایش سطح پروانسولین ناشتا ممکن است خطر سردرد را کاهش دهد، اما شواهد برای ارتباط بین میگرن و سایر صفات مرتبط با قند خون کمتر واضح بود. به گفته آنها، به طور کلی، این یافته ها نشان می دهد که میگرن، سردرد و صفات مرتبط با قند خون ممکن است مبنای ژنتیکی مشترکی داشته باشند و بینش هایی را در مورد راه هایی که در بروز همزمان آن ها نقش دارند، ارائه می دهد. دکتر «فریق الاسلام»، نویسنده مطالعه از دانشگاه فناوری کوئینزلند در استرالیا، می گوید: «مطالعه ما همپوشانی قابل توجهی بین عوامل خطر ژنتیکی (به عنوان مثال، ژن ها و انواع ژنتیکی) برای تنظیم میگرن و قند خون نشان داد، که نشان می دهد این شرایط یک مبنای ژنتیکی مشترک دارند. علاوه بر این، ما چندین منطقه ژنتیکی مرتبط با افزایش خطر برای هر دو بیماری را شناسایی کردیم که نشان می دهد مسیرها و مکانیسم های بیولوژیکی مشابهی دارند. این مطالعه نشان داد که عوامل خطر ژنتیکی مشترک برای این بیماری ها به طور قابل توجهی در مسیرهای سلولی خاص، از جمله مکانیسم های ای-ژنتیک، مسیرهای خود ایمنی، و سیگنال دهی سلولی غنی می شوند، که سرخ های مهمی در مورد مکانیسم های زمینهای این شرایط ارائه می دهد و ممکن است به محققان در توسعه درمان های جدید کمک کند.»

نشانه شگفت انگیز از ضرب هوشی بالا

نتایج تحقیقات نشان می دهد که افراد با آی کیو (IQ) بالا مهارت های ادراکی پایه قوی تری دارند. در این مطالعه، افراد شرکت کننده باید خطوطی را که روی صفحه نمایش حرکت داشتند را مشخص می کردند. نتایج نشان داد که هر چه افراد باهوش تر باشند، سریع تر جهت خطوط را تشخیص می دهند. دکتر «دوچه تادین»، گفت: از آنجا که هوش ساختار گسترده ای است، نمی توانیم آن را در یک

جدول سودو کو

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells.

Another Sudoku grid with numbers and symbols.

آلودگی هوا آریتمی قلب را افزایش می دهد

به نظر می رسد که خطر آریتمی در عرض چند ساعت پس از قرار گرفتن در معرض آلودگی شدید هوا افزایش می یابد. برای درک ارتباط بین قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا و آریتمی، در یک تحقیق محققان در داده های ۱۹۰ هزار بیمار استفاده کردند. این تیم دریافتند که خطر آریتمی در چند ساعت اول قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا به طور قابل توجهی افزایش می یابد، سپس پس از ۲۴ ساعت کاهش می یابد. آلودگی

جدول کلمات متقاطع

افقی
۱- به قتل رساندن - فیلمی از بهرام بیضایی ۲- فهرست - حراست - ششده - انبار گندم ۳- کالای دست نخورده - آهسته و آرام - طایفه چادر نشین - کشیدنی زندگان ۴- کندن و دور ریختن گیاهان هرزه - در موسیقی کلاسیک به قطعه آرکسترال گفته می شود ۵- شهرت یافته - عدد هندسی - دانه نهان ایان - نام ترکی ۶- از شهرهای آذربایجان شرقی - آلت شکنجه - پشت سر ۷- جنس مذکر - سرخورده - قدیمی - بدی کردن ۸- کالری این غذا در اقاشق غذاخوری برابر ۹۰ است - تجملی ولوکس ۹- زحمت - پدر بزرگ و جسد - امتحان و تجربه - شامل همه می شود ۱۰- نفس سرزنشگر - پرنده ای خوش آواز - امر به گفتن ۱۱- درون دهان - سیم متصل به زمین - صدای کلفت - فقرو تنگدستی ۱۲- مستاره ای که از خود نور ندارد - امر به گداختن ۱۳- مانوس شدن - آلت موسیقی - مرکز خراسان رضوی - درخت زبان گنجشک ۱۴- ورزشی روی چمن - پرده داری خانه کعبه - بزرگوار تر ۱۵- فیلمی از محمد آهنگرانی - آهو بره

حل جدول ۱۵۴۸

Solved crossword puzzle grid with letters.

شماره ۱۵۴۹

عمودی

۱- طبقه بندی - شهری در استان ایلام ۲- خوش پوش - فیلمی از پدا... صدی - مواد ریز حاصل از خرد شدن سنگ ها ۳- تیانچه - خطی در دایره - تیردان - تکیه کننده ۴- نمره دو ستاورد - فروزفتن در آب - تیر پیکاندار ۵- ادبیت مطلب - یگای طول موج ۶- حدس و خیال - چیزی را با آب پاک ساختن - تنبل ۷- ناسزا - نفس سیگاری - پوچ و تو خالی - کیک معروف ۸- حرارت - ایریسم - بزرگتر - نفس سوزناک ۹- کشوری آسیایی - غار - مادر عرب - زدن خود ستا ۱۰- کاری که انسان مکلف به انجام آن باشد - حق و کلک - گردیده ۱۱- بسیار نکوهش کننده - شهری در گلستان ۱۲- برگ برنده - نوشتن - برادر ۱۳- از اعضای صورت - کشت وزرع - بسته نیست - شامون ۱۴- حرف اول الفبای فارسی - معادل فارسی دگورتور - شگفتی ۱۵- یار مهربان - شددادن گیاه

Grid for vertical crossword puzzle with numbers 1-15.