

دانشتنتی‌ها

تأثیر مصرف کافئین بر عملکرد تیروئید

مصرف کافئین ممکن است عملکرد تیروئید را در میان افراد مبتلا به اختلالات متابولیک بهبود بخشد. کافئین، محرک معروف که در قهوه، چای و نوشیدنی‌های انرژی‌زای مختلف یافت می‌شود، موضوع تحقیقات مداوم برای اثرات بالقوه آن بر سلامتی بوده است. تحقیق اخیر که توسط جیاپینگ ژنگ و همکارانش انجام شد، به رابطه پیچیده بین مصرف کافئین، عملکرد تیروئید و سلامت متابولیک می‌پردازد و تأثیر آن را بر افراد مبتلا به اختلالات متابولیک مختلف روشن می‌کند. هورمون‌های تیروئید نقش مهمی در حفظ تعادل متابولیک در بدن دارند با این حال، ارتباط آنها با مصرف کافئین تا حد زیادی ناشناخته باقی مانده است. این تحقیق، بر اساس داده‌های نظر سنجی ملی سلامت و تغذیه بین سال‌های ۲۰۰۷ و ۲۰۱۲، با هدف کشف ارتباط بالقوه بین مصرف کافئین و عملکرد تیروئید انجام شد. این تحقیق که روی ۲۵۸۲ شرکت‌کننده انجام شد، از یک تجزیه و تحلیل خوشه‌ای دو مرحله‌ای برای دسته‌بندی افراد بر اساس عواملی مانند جنس، سن، شاخص توده بدنی، هیپرگلیسمی، پر فشار خونی و بیماری‌های قلبی و عروقی مغزی استفاده کرد. در زیر گروهی که با شیوع بالاتر مسائل متابولیک، از جمله سن بالا، شاخص توده بدنی بالا و نرخ بالای فشارخون بالا، قندخون بالا، و بیماری‌های قلبی و عروقی مشخص می‌شود، محققان یک رابطه غیر خطی بین مصرف کافئین و سطوح سرمی هورمون محرک تیروئید مشاهده کردند. پس از تجزیه و تحلیل دقیق و محاسبه عوامل مخدوش‌کننده مختلف، این تحقیق یافته‌های جالبی را نشان داد. مصرف کافئین کمتر از ۹.۹۷ میلی‌گرم در روز با سطح سرمی هورمون محرک تیروئید ارتباط مثبت داشت. با این حال، مصرف کنندگان کافئین به‌طور متوسط، کسانی که بین ۹.۹۷ و ۲۶۴.۹۷ میلی‌گرم در روز مصرف می‌کردند، ارتباط منفی بین مصرف کافئین و سطوح سرمی هورمون محرک تیروئید نشان دادند. این نتایج دیدگاه جدیدی را در مورد تأثیر کافئین بر عملکرد تیروئید و سلامت متابولیک، به‌ویژه در افرادی که با اختلالات متابولیک مختلف سروکار دارند، معرفی می‌کند. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که مصرف متوسط کافئین می‌تواند به‌طور بالقوه به حفظ عملکرد بهینه تیروئید در این افراد کمک کند.

تکنه

ارتباط شرب کاری با خطر از دست دادن حافظه

متخصصان هشدار می‌دهند که کار کردن در طول شب، احتمال از دست دادن حافظه را افزایش می‌دهد. افرادی که در شیفت شب کار می‌کنند بیشتر در معرض خطر از دست دادن حافظه قرار می‌گیرند. متخصصان دانشگاه «یورک» در کانادا دریافتند افرادی که در شیفت کاری خارج از محدوده ۹ صبح تا پنج بعدازظهر کار می‌کنند، بیشتر مستعد دچار شدن به اختلالات شناختی مانند ناتوانی در تفکر واضح، زوال مغز و تغییرات رفتاری هستند. این پژوهش بر مبنای داده‌های جمع‌آوری شده از ۴۷ هزار و ۸۱۱ بزرگسال صورت گرفت متخصصان این داده‌ها را در کنار نتایج آزمون‌های عملکرد شناختی شرکت‌کنندگان تجزیه و تحلیل کردند. یافته‌های متخصصان از ارتباط احتمالی بین ساعات کاری و اختلال عملکرد شناختی خبر داد. بنا به این پژوهش، کار شبانه به از دست دادن حافظه در افراد میانسال و مسن منجر می‌شود، زیرا افرادی که تا دیروز کار می‌کنند ۷۹ درصد بیشتر با اختلالات شناختی مواجه هستند. داده‌های شرکت‌کنندگان در این پژوهش نشان می‌دهد افرادی که به کار شبانه اشتغال داشتند، بیشتر به مشکلات حافظه دچار می‌شدند؛ ولی کسانی که ساعات کاری منظم‌تری داشتند، بیشتر با توانایی مدیریت افکار، احساسات و اعمال خودشان دست و پنجه نرم می‌کردند. هر سلول در بدن انسان، بر اساس ساعتی شبانه‌روزی کار می‌کند؛ گونه‌ای ضرابهنگ درونی که اغلب بیش از ۲۴ ساعت طول می‌کشد. این ریتم هر روز با چرخه طلوع و غروب خورشید دوباره تنظیم می‌شود اما بسیاری یا اندک قرار گرفتن بدن در معرض نور خورشید، مختل می‌شود. این مسئله، یکی از مشکلات افرادی است که در شیفت‌های مختلف کار می‌کنند. ساعت درونی بدن افراد، زمان بسیاری از عملکردهای مهم بدن را از جمله دمای آن، چرخه خواب، فعالیت هورمونی، غذا خوردن و روند هضم آن را تعیین می‌کند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC) توصیه می‌کند که هر فرد بزرگسال باید دست‌کم هفت ساعت در شب بخوابد، اما بنا به برخی تخمین‌ها، نزدیک به نیمی از آمریکایی‌ها با مشکل کم‌خوابی دست به گریبان هستند. پژوهش‌های پیشین نشان داده است که برهم خوردن ضرابهنگ شبانه‌روزی بدن، افزایش خطر ابتلا به بسیاری از مشکلات سلامتی از جمله بیماری‌های مزمن، افسردگی، چاقی، دیابت نوع ۲، مشکلات قلبی و عروقی و اختلالات سردرد را در پی خواهد داشت.

کوتاه

بیماری «سلیاک» خطر قلبی را افزایش می‌دهد

افراد مبتلا به بیماری سلیاک ممکن است با وجود داشتن خطرات قلبی کمتر نسبت به سایر افراد، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی باشند. بیماری سلیاک یک واکنش ایمنی است که در برخی افراد با مصرف گلوتن، پروتئینی که در گندم، جو و چاودار یافت می‌شود، رخ می‌دهد. تنها راه درمان پیروی از یک رژیم غذایی بدون گلوتن است. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که افراد مبتلا به بیماری سلیاک در مقایسه با افرادی که این بیماری خودایمنی را ندارند، ممکن است ۲۷ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به بیماری قلبی باشند و هر چه فرد مدت طولانی‌تری به بیماری سلیاک مبتلا باشد، این خطر بیشتر می‌شود. در یک تحقیق افرادی که کمتر از ۱۰ سال به بیماری سلیاک مبتلا بودند، ۳۰ درصد با افزایش خطر ابتلاء به ناراحتی قلبی روبرو بودند. این میزان در میان افرادی که به مدت یک دهه یا بیشتر به بیماری سلیاک مبتلا بودند به ۳۴ درصد رسید. «مگان کانروی»، نویسنده این مطالعه می‌گوید: «افراد مبتلا به سلیاک به بیماری سلیاک هستند، با خطر بالاتر ابتلاء به بیماری قلبی روبرو هستند که مستلزم از عوامل خطر سنتی مانند فشارخون بالا و سطح کلسترول است.» اینکه چرا بیماری سلیاک خطر حمله قلبی و سکته‌مغزی را افزایش می‌دهد مشخص نیست، اما محققان برخی نظریه‌ها را مطرح می‌کنند.

خوراکی‌هایی برای جلوگیری از اشتهای بیش از حد



اگر تاکنون

راه‌های زیادی را برای کاهش وزن انتخاب کرده و موفق نبوده‌اید باید بدانید که ربهیدرات‌های پیچیده حاوی ۲ نوع ماده به نام‌های بتاگلوکان و اینولین هستند که برای رسیدن به هدف کاهش وزن به شما کمک خواهند کرد. مصرف این نوع ربهیدرات‌ها باعث تولید بیشتر هورمون کنترل اشتها شده و به فرد احساس سیری طولانی مدت می‌دهد. همچنین مصرف این ربهیدرات‌ها به سطوح پایین‌تر چربی‌های مفرد و چربی احشایی که با خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و برخی از انواع سرطان‌ها مرتبط هستند، کمک می‌کند.

می‌توان با مصرف قارچ به جنگ با چربی‌های بدن رفت؛ قارچ بخارپز یا کبابی انتخاب مناسب‌تری است. توصیه می‌شود که در این رژیم وعده ناهار یا شام را به قارچ اختصاص دهید. البته می‌توانید صبحانه هم یک غذای ترکیبی مثل املت قارچ بخورید. قارچ حاوی بتاگلوکان است که برای تقویت سیستم ایمنی و افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها مهم و لازم است.



قارچ

موز سرشار از پتاسیم و ویتامین B6 است و باعث افزایش تولید سروتونین در مغز می‌شود. به طوری که مصرف آن با کاهش استرس و اضطراب رابطه دارد. اگر چه موز میزان ربهیدرات یا قند بالایی دارد، اثر چندانی بر سطح قندخون بدن نمی‌گذارد.



موز

پیاز



مصرف پیاز یک راه طبیعی برای کاهش وزن و چربی اضافی بدن است. پیاز حاوی اسانس‌های مختلف و مواد معدنی است که به سرعت سوخت‌وساز بدن را بالا برده و منجر به کاهش وزن طبیعی می‌شود. پیاز دارای آنتی‌اکسیدان و خواص ضدالتهابی است که یکی از سلاح‌های عالی در برابر افزایش وزن است.

کنگر فرنگی



آرتیشو یا کنگر فرنگی، داروی لاغری است و کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند می‌توانند هر روز کنگر فرنگی بخورند. از تمام نقاط این گیاه می‌توان برای تهیه انواع سالادها و غذاها استفاده کرد. گیاه تازه را پس از تمیز کردن می‌توان منجمد کرد تا در فصول مختلف از آن استفاده شود.

تأثیر گرمای شدید بر حافظه سالمندان

در حالی که پیش‌بینی می‌شود سال ۲۰۲۳ گرم‌ترین سال تاریخ باشد، یک مطالعه به عوارض بالقوه دیگری از موج گرما اشاره می‌کند: کاهش سریع‌تر حافظه و مهارت‌های فکری در افراد مسن. این مطالعه که بر روی ۹۵۰۰ بزرگسال انجام شد، نشان داد افرادی که در طی ۱۲ سال در معرض امواج گرما قرار داشتند، کاهش شدیدی در عملکرد شناختی و مهارت‌های ذهنی مانند حافظه، استدلال و... نشان دادند. «یونیاگ چوی»،

محقق ارشد، گفت: «دلایلی وجود دارد که قرار گرفتن مکرر در معرض امواج گرما می‌تواند بر قدرت ذهنی افراد مسن تأثیر بگذارد.» برخی از بیماری‌های قلبی و عروقی و متابولیک، از جمله فشارخون بالا، دیابت و بیماری قلبی، با افزایش خطر ابتلاء به اختلالات شناختی مرتبط هستند - احتمالاً به این دلیل که جریان خون به مغز را مختل می‌کنند. گرمای شدید ممکن است این شرایط را بدتر کند.

یادداشت

تغذیه در هوای آلوده



منصور رضایی
متخصص تغذیه

سیب درختی منبع غنی پکتین که از دسته فیبرهای محلول در آب و باعث تسهیل دفع سرب از بدن است. از سایر منابع پکتین می‌توان به مرکبات مثل پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ‌فروت، توت‌فرنگی، هویج و غلات سبوس‌دار اشاره کرد که مصرف روزانه میوه‌های حاوی پکتین برای کاهش خطرات آلودگی هوا بسیار مهم است و توصیه می‌شود حداقل یک سیب در طول روز مصرف شود. دریافت سلنیوم برای بهبود عملکرد آنزیم‌هایی که بتواند با شرایط بد محیطی و آسیب‌رسان به سلول‌های بدن مقابله کند ضروری است و ماهی، گوشت قرمز کم چرب، غلات کامل، حبوبات، تخم‌مرغ، مرغ، سیر، زردچوبه و قارچ را حاوی این ماده ذکر کرد. انواع گوشت، غلات و حبوبات خیس‌شده شده و ترجیحاً جوانه زده به خصوص غلات سبوس‌دار از منابع سرشار از روی هستند. مصرف انواع فراورده‌های دریایی، نخود سبز، عدس و جوانه گندم از منابع خوب ریزمغذی روی هستند. منیزیم در هوای آلوده موجب کاهش جذب فلزات سنگین مانند کادمیوم و افزایش دفع سرب می‌شود انواع سبزی‌های با رنگ سبز تیره (کلروفیل دار) غنی از این ماده مغذی هستند. از دیگر منابع غذایی منیزیم می‌توان به لبنیات کم چرب، انجیر، لیمو، گریپ‌فروت، ذرت زرد، بادام، گردو، پسته، مغزها، آجیل، سبزیجات برگ‌سبز مثل کلم، اسفناج، جعفری، کاهو، برگ چغندر، غلات سبوس‌دار و حبوبات مثل لوبیا و سویا اشاره کرد.

ویژه

تخم‌مرغ قهوه‌ای مقوی‌تر است یا تخم‌مرغ سفید؟

مهم‌ترین چیزی که باید در مورد رنگ پوسته تخم‌مرغ بدانید این است که این رنگ‌ها تنها بر اساس نژاد مرغ تخمگذار تعیین می‌شوند. تخم‌مرغ‌های قهوه‌ای و سفید از نظر تغذیه‌ای یکسان هستند. بنابراین هیچ مزیت خاصی برای تخم‌مرغ قهوه‌ای وجود ندارد، مگر اینکه از نظر بصری رنگ قهوه‌ای یا سفید را ترجیح دهید! هیچ تفاوتی در طعم تخم‌مرغ بر اساس رنگ پوسته وجود ندارد. زمانی که خوراک مرغ‌ها متفاوت است، تفاوت طعم جزئی ممکن است رخ دهد و زرده‌ها ممکن است رنگ عمیق‌تری داشته باشند و طعم آن شدیدتر به نظر برسد.

مکمل‌های روغن ماهی تأثیری در بهبود سلامت ندارد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد استفاده از مکمل‌های روغن ماهی تأثیری در سلامت قلب و مغز و همچنین مفاصل، چشم‌ها و سیستم ایمنی نداشته باشند. «جوآناسدوریان» از دانشگاه تکراس، گفت: «ما از آزمایش‌های تصادفی و بزرگ اخیر می‌دانیم که مکمل‌های روغن ماهی از بیماری قلبی در جمعیت عمومی پیشگیری نمی‌کنند، اما با این حال یکی از رایج‌ترین مکمل‌هایی هستند که اغلب توسط افرادی که هنوز معتقدند برای قلبشان مفید است، مصرف می‌شود.» دکتر «آن ماری نوار»، هم، افزود: «ممکن است بهتر باشد افراد روی مصرف سبزیجات تازه، عضویت در باشگاه ورزشی یا مصرف داروی درمان فشارخون یا کلسترول تمرکز کنند.» نوار ادامه داد: «به مطلبی‌ها را از زبانی به زبان دیگر ترجمه کند - مردنچیب ۹ - پیروز - یارژولیت - توان‌ونیر و ۱۰ - نرم - خدمتکار زن - قسمتی از گوش ۱۱ - سمینار - گشایش‌دهنده - روغن‌چربی ۱۲ - سرمای سخت - خطایی در فوتبال - قومی ایرانی - از میوه‌ها ۱۳ - نینازها - به آرامی - از جهات اصلی ۱۴ - شهری در هندوستان - جنس و کالا - واجب‌ضروری ۱۵ - درمانی - خاریپت استرالیایی»

جدول کلمات متقاطع

افقی
۱- اثر تاریخی «نقده» - پایتخت زامبیا ۲- شیرینی - نفی‌کننده - محل اجتماع برای مشاوره و گفت‌وگو ۳- واحد پول ساموآ - معادل فارسی سیستم - شهری در بلژیک ۴- اشاره به دور - گردش کودکان - علامت - مصدر جملی - بهره‌مند ۵- سه قسمت کردن - کنده کار - دانه خوشبو ۶- به تنهایی - نغمه‌خوانی - کیودرنگ ۷- رودی در روسیه - از کشورهای اروپایی به پایتختی وین - مبهوت و متحیر ۸- شریک زندگی - روز گذشته - خروس جنگی ۹- کلام درد - حمله‌کننده - پایتخت لهستان ۱۰- شهرنشینی - از پرندگان سخنگو - حدیث معروف نبوی ۱۱- واحد پول ژاپن - روزه‌دار - کاخ مشهور فرانسه ۱۲- پایتخت بوتان - نمک‌هندی - عزت‌دهنده - قدم یکپا ۱۳- نخستین امپراتوری جهان - خبر دادن - وسیع و پهن ۱۴- زاینده - جنم - زن سالخورده ۱۵- ورزشی گروهی - کم‌کم اندک اندک

حل جدول ۱۶۲۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰
۲	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶
۳	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷
۴	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸
۵	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹
۶	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۷	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱
۸	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲
۹	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳
۱۰	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴
۱۱	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵
۱۲	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶
۱۳	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲	۸۷
۱۴	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳	۸۸
۱۵	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴	۸۹

جدول سودو کو

			۷		۸		۹	۶	
			۳		۱		۲	۸	۵
		۸		۲		۴			
		۲			۵		۹	۶	۸
						۸		۲	
		۳				۶	۴		
		۴				۸	۶		
		۸				۲			
							۵		

d	m	v	i	a	o	s	b	
d	s	i	o	d	b	m	a	v
b	o	a	m	s	v	i	d	d
i	a	b	d	d	s	v	o	m
m	d	o	a	v	i	a	b	s
v	d	s	b	m	o	a	i	d
a	i	m	d	b	d	s	v	o
o	v	d	s	i	m	b	a	a
s	b	d	v	o	a	d	m	i