دانستنی‌ها

مصرف قهوه چه تاثیری بر سلامت زنان دارد؟

اکثر افراد از نوشیدن یک فنجان قهوه صبحگاهی لذت می‌برند، در واقع قهوه به افراد کافئین می‌دهد تا روز خود را با انرژی آغاز کنند اما به‌نظر می‌رسد، اما دلیلی وجود دارد که برخی از افراد نسبت به دیگران از این نوشیدنی محبوب لذت نمی‌برند و این مورد ممکن است مربوط به جنسیت آنان باشد. بر اساس نتایج تحقیق منتشرشده در سال ۲۰۰۸، مردان تاثیرات قهوه را به خوبی زنان تحمل نمی‌کنند. در واقع، این تحقیق نشان داد که زنان نسبت به عدم مصرف کافئین حساس‌تر هستند و مردان تاثیرات کافئین روزانه را بیشتر احساس می‌کنند. معمولا کافئین می‌تواند تا پنج ساعت در سیستم بدن باقی بماند اما عوارض جانبی کافئین بر روی مردان ممکن است برای مدت طولانی‌تری نسبت به زنان احساس شود. حتی اگر مردان نسبت به اثرات قهوه حساس‌تر باشند اما مصرف قهوه بر سطح استروژن در زنان تاثیر می‌گذارد و بر اساس نتایج تحقیقی که توسط موسسه ملی سلامت انجام شده است، بین سطح استروژن و مصرف کافئین ارتباط وجود دارد. این مطالعه عادات نوشیدن قهوه زنان آسیایی، سفیدپوست و سیاه‌پوست را مورد بررسی قرار داد. دو فنجان قهوه در روز (حدود ۲۰۰ میلی‌گرم) منجر به افزایش سطح استروژن در زنان آسیایی شد. همین نتیجه در مورد زنان سیاه پوست نیز صادق بود با این حال مصرف همان مقدار قهوه در روز در زنان سفید پوست، سطح استروژن را کاهش داد. انریکه شیسترمن از بخش اپیدمیولوژی، آمار و تحقیقات پیشگیری در مرکز ملی سلامت کودک و توسعه انسانی، یونیس کندی شرایور (NICHD) گفت: «نتایج نشان می‌دهد که مصرف کافئین در میان زنان طی سنین باروری بر سطح استروژن آنان تاثیر می‌گذارد.» این مطالعه هم چنین به این واقعیت اشاره دارد که ژنتیک در چگونگی تاثیر مصرف قهوه بر بدن ما و میزان مصرف قهوه‌ای که می‌توانیم تحمل کنیم، نقش دارد. به گفته استادیار گروه پزشکی پیشگیرانه در دانشکده پزشکی فاینبرگ دانشگاه نورث وسترن، مریلین کورنلیس که در مورد ارتباط بین ژن‌ها و مصرف قهوه تحقیق می‌کند: «به‌عنوان مثال، اگر من یک نوع ژنتیکی مرتبط با متابولیسم کافئین بالاتر داشته باشم، به‌طور کلی کافئین یا قهوه بیشتری مصرف می‌کنم، در واقع ژنتیک رفتار ما را تغییر می‌دهد.» بر اساس نتایج تحقیق سال ۲۰۱۶ که در نشریه گزارش‌های علمی (Scientific Reports) منتشر شد، دلیلی وجود دارد که چرا برخی افراد بیشتر از دیگران در روز قهوه مصرف می‌کنند. این مطالعه داده‌های جمع‌آوری شده از ۱۲۰۰ روستای ایتالیایی را با ۱۷۳۱ نفر ساکن هلند مقایسه کرد. کسانی که بیان بیشتر یک ژن خاص - PDSS2 - را داشتند گزارش کردند که به فنجان‌های کمتری از این نوشیدنی محبوب نسبت به افراد فاقد این ژن نیاز داشتند. محقق این تحقیق، نیکولا پیراستو از دانشگاه تریست ایتالیا بیان داشت: فرضیه این است، افرادی که سطوح بالاتری از این ژن دارند، کافئین را کندتر متابولیسم می‌کنند و به همین دلیل است که قهوه کمتری می‌نوشند. آنان باید کمتر قهوه بنوشند تا همچنان اثرات مثبت کافئین مانند بیداربودن و احساس خستگی کمتر را دریافت کنند. به‌نظر می‌رسد، توانایی تحمل تاثیرات قهوه بسیار بیشتر از دوست داشتن این نوشیدنی تاثیر دارد.

نکته

شکستگی؛ خطیرترین عارضه پوکی استخوان

رئیس اداره بیماری‌های عضلانی - اسکلتی دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، شکستگی را خطیرترین عارضه پوکی استخوان خواند و گفت: استخوان‌ها حداکثر سفتی خود را تا ۳۰ سالگی دارند و پس از آن، بدن به سمتی پیش می‌رود که وضعیت استخوان‌ها متخلخل شود؛ از این رو هرچه وضعیت تغذیه در سنین قبل از ۳۰ سالگی مناسب باشد، شرایط فرد در سال‌های پس از آن بهتر خواهد بود. دکتر فاطمه حاجی ولی‌زاده در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه شکستگی خطیرترین عارضه پوکی استخوان است، افزود: این عارضه در عین حال بار اقتصادی بالایی دارد؛ زیرا علاوه بر اینکه فرد باید در بیمارستان بستری شود و مراقبت بگیرد، پس از آن هم با از دست دادن حرکت کامل، معلولیت و عدم کفایت در انجام فعالیت‌های روزانه ناشی از این شکستگی‌ها مواجه می‌شود. وی بیان داشت: شکستگی ثانویه در فردی که یکبار دچار شکستگی شده باشد، دو تا سه برابر بیشتر می‌شود که این موضوع می‌تواند به‌دلیل محدودیت حرکتی و یا از دست رفتن توده استخوانی باشد. همه این موارد باعث می‌شود یک فرد با پوکی‌استخوان، مخلوطی از مشکلات زیادی باشد. او با تاکید بر اینکه پوکی‌استخوان مربوط به از دست رفتن چگالی استخوان است، بیان کرد: به همین علت اگر بخواهیم از بروز پوکی‌استخوان جلوگیری کنیم باید تا سنین قبل از ۳۰ سالگی فعالیت کنیم. رئیس اداره بیماری‌های عضلانی، اسکلتی دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با اشاره به اینکه در ابتلا به پوکی‌استخوان دو دسته عامل موثر است، گفت: یک دسته عواملی هستند که قابل مداخله نیستند مانند اینکه پوکی‌استخوان در جنس مونث کلا بیشتر از جنس مذکر است؛ زیرا خانم‌ها پس از یائسگی، هورمون‌های زنانگی را از دست می‌دهند و دچار پوکی‌استخوان می‌شوند و یا اینکه برخی مواقع مبحث ژن مطرح می‌شود؛ مثلا در سفیدپوست‌ها، پوکی‌استخوان شیوع بالاتری نسبت به سیاه پوست‌ها دارد. درعین حال سابقه فامیلی و ژنتیک هم در بروز پوکی‌استخوان موثر است. او ادامه داد: از طرفی برخی عوامل قابل مداخله هستند که می‌توان با کارکردن روی آنها از ابتلای افراد به پوکی‌استخوان جلوگیری کرده یا شدت بروز آن را کمتر کرد. یکی از آن عوامل می‌تواند مصرف سیگار یا... باشد که می‌تواند متوقف شود؛ چرا که ریسک پوکی‌استخوان را بالا می‌برد. او تغذیه را دارای نقش پررنگی در پیشگیری از بروز پوکی‌استخوان معرفی کرد و افزود: مصرف لبنیات و مواد حاوی کلسیم، ویتامین D یا قرارگرفتن در معرض نورخورشید هم می‌تواند از بروز پوکی‌استخوان جلوگیری کند و یا پوکی‌استخوان را به تعویق اندازد اما، نکته مهم این است که استخوان‌های ما حداکثر ظرفیت و سفتی خود را تا ۳۰ سالگی دارند و پس از آن، بدن به سمتی پیش می‌رود که وضعیت استخوان‌ها متخلخل شود. هرچه وضعیت تغذیه ما در سنین قبل از ۳۰ سالگی مناسب باشد شرایط ما پس از ۳۰ سالگی بهتر خواهد بود.

فواید «سویا» برای سلامتی

اینفوگرافیک: آرمان ملی

سویا یکی از کامل‌ترین منابع پروتئین گیاهی است. این ماده غذایی شامل بسیاری از اسیدهای آمینه است که بدن شما به آنها نیاز دارد؛ زیرا بدن قادر به تولید این اسیدهای آمینه نیست و باید از مصرف غذا، آنها را تامین کنید. سویا کلسترول ندارد و چربی‌های اشباع آن بسیار کم است؛ نصف فنجان سویا حاوی مقادیر خوبی ویتامین C و آهن است. همچنین از آنجایی که سویا سرشار از اسیدهای آمینه ضروری است، می‌تواند جایگزین پروتئین‌های حیوانی شود.

جلوگیری از اضافه‌وزن

دانه سویا و فرآورده‌های آن اشتهای کاذب و پرخوری را که منجر به اضافه‌وزن و چاقی می‌شود از بین می‌برند، اما با این حال به علت داشتن پروتئین و فیبر فراوان، اگر به مقدار زیاد مصرف شود می‌تواند به وزن گرفتن هم کمک کند؛ بنابراین سویا هم برای افرادی که به‌دنبال کاهش‌وزن خود هستند و هم برای افرادی که به‌دنبال افزایش وزن خود هستند، کاربرد دارد. نکته مهم این است که وزنی که از خوردن دانه سویا به‌دست می‌آورید سالم است و از جنس چربی‌های مضر و کلسترول نیست.

کاهش کلسترول

مصرف منظم سویا به کاهش فشارخون بالا و LDL یا کلسترول بد کمک کند. سویا یکی از مهمترین مواد غذایی است که به کاهش تری گلیسیرید کمک می‌کند.

حفظ سلامت قلب

پروتئین سویا برای کسانی که به حفظ سلامت قلبشان اهمیت می‌دهند، غذای جذابی است. سویا فیبر دارد و عاری از کلسترول است. سویا را می‌توان به‌جای گوشت در بسیاری از غذاها استفاده کرد.

پیشگیری از سرطان

مصرف دو تا سه وعده سویا در روز بی‌خطر است و خطر ابتلا به سرطان سینه را بر خلاف برخی تصورها، افزایش نمی‌دهد. حتی بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که مصرف سویا در حد اعتدال، جلوی رشد بسیاری از سلول‌های سرطانی را گرفته و از ایجاد تومور جلوگیری می‌کند. خوردن سویا همچنین می‌تواند منجر به کاهش سطح التهاب در بدن شود و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. در مطالعه‌ای مشخص شد که خوردن غذاهای حاوی سویا، به‌دلیل وجود ایزوفلاون‌های موجود در آن، خطر پیشرفت سرطان سینه را کاهش می‌دهد.

یادداشت

عوارض «سرب» بر سلامت

امیرحسین حسینی
فوق‌تخصص گوارش کودکان

منابع آلودگی سرب در محیط‌زیست به چند گروه از جمله هوا، سوخت بنزین و دود کارخانه‌ها، گیاهان و منابع تغذیه‌ای ناشی از آلودگی خاک با سرب، آب و خاک تقسیم می‌شود و با توجه به این منابع آلودگی، متوجه می‌شویم که انسان‌ها و به‌ویژه کودکان در سنین رشد که جذب بیشتر و نیازهای تغذیه‌ای بالاتری در مقایسه با وزن بدن خود دارند در معرض این مسمومیت قرار دارند. نوشیدن آب آلوده یا خوردن گیاهان و ادویه‌های آلوده و سایر غذاها می‌تواند باعث این مشکل شود و گاهی خوردن خاک، رنگ دیوار و موادی که ارزش غذایی ندارند هم به شدت باعث مشکلات آلودگی با سرب خواهد شد که در بیشتر موارد به‌دلیل کم‌خونی یا اختلالات روانی است. تنفس هوای آلوده با سرب هم باعث جذب سرب از طریق راه‌های هوایی می‌شود. یبوست و درد شکمی مزمن از دلایل رایج مراجعه کودکان به مراقبت‌های پزشکی در سراسر جهان است و در مطالعات متعددی به ارزیابی سطح سرب در کودکان مبتلا به این مساله پرداخته شده که در بیشتر آنها ارتباط سطح بالای سرب و وقوع علائم گوارشی به اثبات رسیده است. به‌نظر می‌رسد که بررسی سطح سرب در این گروه سنی چه به‌صورت غربالگری همه شیرخواران یا مدنظر قراردادن احتمال مسمومیت با سرب در کودکان و نوجوانان مبتلا به درد شکمی مزمن یا یبوست مزمن و اثبات بالابودن سطح سرب و اقدام درمانی به موقع، می‌تواند از اقدامات تشخیصی غیرضروری و گاه تهاجمی در آنها بکاهد. در گروه سنی کودک و نوجوان، منابع آلودگی با سرب عمدتا خوردن مکرر و متناوب مواد حاوی سرب نظیر خاک و گرد و غبار آلوده، تکه‌ها یا ورقه‌های رنگ دیوار حاوی سرب، مواد غذایی آلوده، داروهای سنتی حاوی سرب یا بلع یک جسم خارجی حاوی سرب است؛ بنابراین یک بررسی محیطی در محل زندگی کودکان با علائم گوارشی و سطح سرب بالا می‌تواند در بهبود شرایط و پیشگیری از وقوع مسمومیت با سرب در سایر کودکان یا ساکنان بعدی چنین محیط‌هایی موثر باشد.

به حداقل رساندن پوسیدگی‌های دندانی

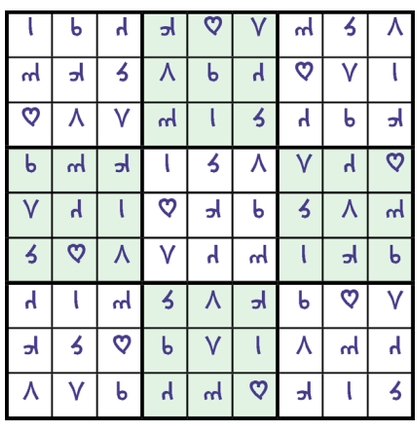
پوسیدگی دندان شایع‌ترین بیماری غیرواگیر در سراسر جهان است که بر سلامت عمومی تاثیر می‌گذارد؛ قندهای آزاد (گلوکز، فروکتوز و...) یکی از عوامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان هستند. پوسیدگی دندان زمانی ایجاد می‌شود که باکتری‌های موجود در دهان، قندها را متابولیزه کرده و اسید تولید می‌کنند که باعث انحلال بافت‌های سخت دندان (مینای دندان و عاج) می‌شود. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در بسیاری از کشورها، نوشیدنی‌های شیرین شده با قند، از جمله نوشیدنی‌های شیرین شده با پایه میوه، شیر و آبمیوه‌های ۱۰۰ درصد طبیعی، منبع اصلی قندهای آزاد هستند؛ همچنین شیرینی‌ها، کیک‌ها، بیسکویت‌ها و ... می‌توانند بر سلامت دندان اثر بگذارند. محدودکردن مصرف قندهای آزاد به کمتر از ۱۰ درصد از کل انرژی دریافتی و در حالت ایده‌آل حتی کمتر از پنج درصد، خطر پوسیدگی دندان را در طول زندگی به حداقل می‌رساند.

آنتی‌بیوتیک‌ها در کودکان بی‌تاثیر شده است؟

مطالعه اخیر محققان کاهش نگران کننده‌ای در اثربخشی آنتی‌بیوتیک‌های مورد استفاده برای درمان عفونت‌های رایج در کودکان و نوزادان سراسر جهان را نشان داده است. این مطالعه نشان داد که بسیاری از آنتی‌بیوتیک‌ها که توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) توصیه می‌شود، کمتر از ۵۰ درصد در مبارزه با عفونت‌های دوران کودکی مانند ذات‌الریه، سپسیس و مننژیت مؤثر هستند. سازمان بهداشت جهانی، مقاومت ضدمیکروبی (AMR) را به‌عنوان یکی از ۱۰ تهدید بزرگ جهانی برای سلامت عمومی معرفی کرده است. سالانه حدود ۳ میلیون مورد سپسیس در میان نوزادان، در سراسر جهان گزارش می‌شود که منجر به مرگ تقریباً ۵۷۰ هزار نفر می‌شود. این مطالعه باید زنگ خطری برای کل جهان است. مقاومت آنتی‌بیوتیکی سریعتر از آنچه ما تصور می‌کنیم در حال افزایش است و برای جلوگیری از عفونت‌های تهاجمی مقاوم به چند دارو و کاهش مرگ‌ومیر هزاران کودک به راه‌حل‌های جدید نیاز است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

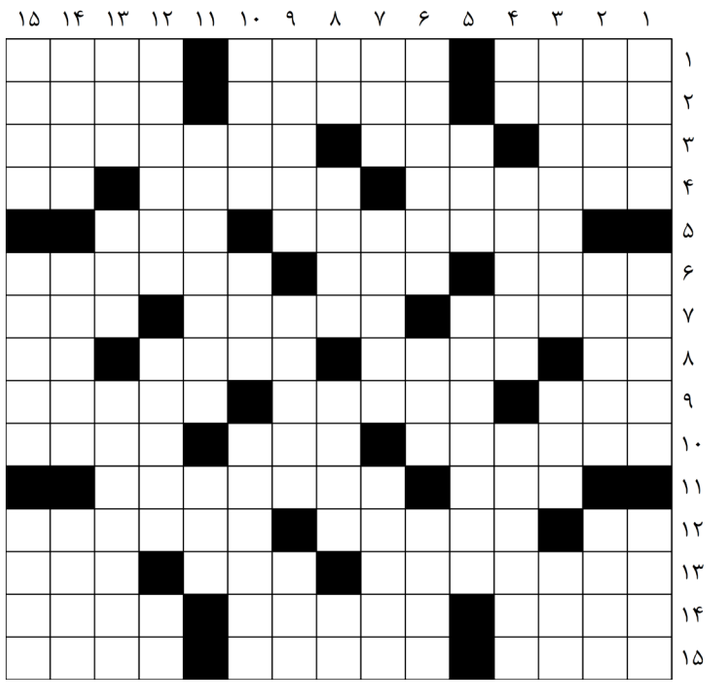
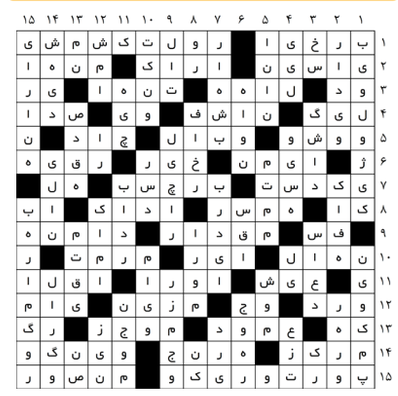
شماره ۱۶۸۷

افقی

۱- دست مالیدن- شهر مهم سوئیس- کرم کدو ۲- منزل بزرگ- روستا- فریادبلند ۳- ازخودراضی- بالاپوش بلندقدیمی- از فرزندان امام جعفر صادق(ع) ۴- ایالتی در آمریکا- دلبستگی خالص- میزان عمر ۵- سریالی از فریدون جیرانی- یارمشهدی ۶- سوره ۱۹ قرآن کریم- نیتروژن- واحد پول موزامبیک ۷- تباه‌شدن- دسته‌جمعی- از عناصر فلزی ۸- زمین‌شوی دسته‌دار- جنگ افسانه‌ای یونان‌باستان- اندام تنفسی ماهی- گل سرخ ۹- دانه نهانزایان- تخت پادشاهی- خوبی ۱۰- کتابی از آدولف هیتلر- بمب کاشتنی- پهلوانان ۱۱- منظره‌ونما- فیلمی از مایکل بی ۱۲- گندم- زن سراینده- قادر ۱۳- شخص لاغراندام- جسدحیوان مرده- نغمه‌وبانگ ۱۴- ملت را تشکیل می‌دهند- گیج‌وبی‌هوش- ملاحت‌وزیبایی ۱۵- دستبند زنانه- دومین شهربزرگ فلات تبت- سرگشتگی

عمودی

۱- هواپیمای یک‌نفره- به رهن گرفته شده- بیماری کم‌خونی ۲- چرم شفاف و براق- رادار- جذاب ۳- این جهان- رهن- شب نزول قرآن ۴- سازشاکی!- مهم‌بودن- چای قندپهلو ۵- نوعی اجاره ساختمان- قطار شهری ۶- دریاچه‌ای در روسیه- واحدپول کره‌جنوبی- عمل‌کننده ۷- از بیماری‌های واگیردار- تمام‌وکامل- در آسمان پرواز می‌کند ۸- به‌دنیاآوردن- دم‌بریده- نام قدیم اتریش- از نشانه‌های جمع فارسی ۹- حقوق‌بگیر- مسری- نثر ۱۰- شبیه به نی- جای وزش باد- نام دخترانه روسی به معنای کریسمس ۱۱- مراقبه‌ودرون‌پویی- عسل‌وانگبین ۱۲- پایاپای- صبوروبردبار- چوب خوشبو ۱۳- قسم‌وگونه- خرابکاراینترنتی- اثری از سلطان بهاءالدین ولد با تصحیح جلال‌الدین همایی ۱۴- عقیم‌ونازا- نام جد مادری حضرت سلیمان(ع)- از وسایل نقاشی ۱۵- از وسایل آزمایشگاه- از اسیدآمینه‌های ضروری برای بدن- وسیله بازی تنیس



حل جدول ۱۶۸۶