

دانستنی‌ها

آیاد بایستی‌های توانند «عسل» مصرف کنند؟

بیماران دیابتی برای کنترل سطح قند خون و جلوگیری از اثرات منفی ناشی از عدم تعادل قند در بدنشان باید از غذاهای سالم استفاده کنند. کارشناسان همیشه به بیماران دیابتی توصیه می‌کنند برای کنترل سطح قند خون و جلوگیری از اثرات منفی ناشی از این عدم تعادل که بر اندام‌های مختلف بدن انسان تاثیر می‌گذارد، از غذاهای سالم استفاده کنند. مصرف شکر، شیرینی و سایر غذاهای شیرین منجر به افزایش سطح قند خون می‌شود. آیا می‌توان برخی از انواع قندهای طبیعی مانند عسل را به‌عنوان جایگزین قند در جدول غذایی یک فرد دیابتی وارد کرد؟ دکتر وی موهان متخصص دیابت گفت: حقیقت این است که همه این انواع طبیعی قند پس از ورود به بدن انسان در نهایت به گلوکز تبدیل می‌شوند. او افزود: یک دیابتی که این مواد را مصرف می‌کند می‌تواند به سطح قند خون بالایی مبتلا شود و بنابراین بهتر است از مصرف این نوع قند نیز خودداری شود. این متخصص ادامه داد: اگر می‌خواهید یک فنجان قهوه یا چای را شیرین کنید می‌توانید از شکر مصنوعی به مقدار محدود استفاده کنید. او گفت: شما می‌توانید با افزودن یک میوه به وعده غذایی‌تان، بر ولع شدید خود به خوردن شیرینی‌ها غلبه کنید. بیماران دیابتی به شرط استفاده محدود و متعادل، مجاز به استفاده از میوه‌های فصلی هستند. دکتر موهان توصیه کرد: هنگام تمایل به خوردن قند یا حتی تشنگی شدید، سعی در مصرف کردن حواس خود را چیز دیگری داشته باشید، زیرا برخی در این مواقع با خوردن مقدار زیادی قند اشتباه می‌کنند. این متخصص تصریح کرد: واکنش صحیح در این مورد خوردن غذای سالم، نوشیدن آب یا فعالیت‌هایی است که فرد را از اشتیاق به قند دور می‌کند. او در پایان افزود: علاوه بر این، کنترل استرس به بیماران دیابتی کمک می‌کند، زیرا افزایش استرس باعث می‌شود فرد کالری یا شیرینی بیشتری مصرف کند. سعی کنید یوگا و مدیتیشن انجام دهید تا استرس را از بین ببرید. سازمان بهداشت جهانی تخمین می‌زند که ۴۲۲ میلیون بیمار دیابتی در جهان وجود دارد که بیشتر آنها از کشورهای متوسط و کم‌درآمد هستند و این بیماری سالانه حدود ۱.۶ میلیون نفر را به کام مرگ می‌کشاند.

نکات مهم درباره «صبحانه»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

صبحانه یکی از وعده‌های اصلی روزانه است که اگر چه بسیاری از ما از آن صرف نظر می‌کنیم، ولی این وعده در تعیین سطح متابولیسم روزانه، عملکرد دیفیزیک و فیزیکی نقش اساسی دارد. دفعه بعد که برای بیرون رفتن از خانه در صبح هنگام عجله داشتید، این نکته را در نظر بگیرید: یک مصرف صبحانه می‌تواند جلوی پر خوری شما را در طول روز بگیرد، به شما در تمام روز انرژی بدهد و مانع ابتلا به چاقی و اضافه وزن شود. یک صبحانه خوب و کامل ترکیبی از کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر به همراه پروتئین است. اما این تمام ماجرا درباره اصلی‌ترین وعده غذایی روزانه نیست. در ادامه با حقایق جالب درباره وعده صبحانه آشنا می‌شوید:



بیشگیری از چاقی

افرادی که کامل‌ترین مواد مغذی را از طریق صبحانه دریافت می‌کنند، کمتر تمایل به چاقی و اضافه وزن دارند و این را تحقیقات متعدد ثابت کرده است. دلیل این است که مواد مغذی برای افزایش متابولیسم ضروری هستند و عامل سوختن کالری محسوب می‌شوند. علاوه بر این، صبحانه شما را به مدت طولانی‌تر سیر نگه می‌دارد و همین عامل اجتناب از دریافت کالری بیش از حد، چربی و کربوهیدرات‌های ساده است.

تنظیم کننده قند خون

صرف نظر کردن از صبحانه، ارتباط زیادی با اشتها دارد. نخوردن صبحانه باعث کاهش تدریجی قند خون می‌شود و این مساله فرد را بیشتر به سمت ریزه‌خواری به خصوص خوردن شیرینی‌جات می‌کشاند. محققان ثابت کرده‌اند افرادی که صبحانه نمی‌خورند در طول روز میل بیشتری به خوردن غذاهای شیرین و چرب دارند. این مساله نیز میزان انرژی را کاهش می‌دهد. نتایج بررسی‌های همین محققان نشان می‌دهد افرادی که از مصرف صبحانه صرف نظر می‌کنند، مواد غذایی ناسالم تری را برای مصرف انتخاب می‌کنند.

افزایش انرژی و تمرکز

به عقیده محققان صبحانه نه تنها برای افراد بزرگسال مهم است بلکه برای کودکان در حال رشد نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ثابت شده کودکانی که روز خود را با صبحانه‌ای سالم و مغذی شروع می‌کنند عملکرد بهتری در مدرسه دارند. به عقیده این محققان کودکانی که صبحانه کامل می‌خورند انرژی بیشتری برای بازی دارند و قدرت تمرکز، یادگیری و حل مسائل آنها بالاتر است. این کودکان در انجام کارهایی که نیاز به هماهنگی دست و چشم دارد نیز بهتر عمل می‌کنند.

شیر، کلسترول را افزایش نمی‌دهد

بررسی حدود ۲ میلیون نفر در یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف منظم شیر با افزایش میزان کلسترول مرتبط نیست. «ویمال کارانی» سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «ما دریافتیم در میان شرکت کنندگان با تنوع ژنتیکی مرتبط با مصرف شیر بیشتر، افراد شاخص توده بدنی و چربی بدن بالاتری داشتند، اما مهمتر از همه کلسترول خوب و بد پایین‌تر بود.» وی افزود: «ما همچنین دریافتیم کسانی که دارای تنوع ژنتیکی هستند، به‌طور قابل توجهی با نرخ پایین‌تر خطر ابتلا به بیماری کرون قلب مواجه هستند. همه اینها نشان می‌دهد که کاهش مصرف شیر برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی ضروری نیست.»

ایمنی و واکنش کرونا طولانی مدت است

نتایج مطالعات نشان می‌دهد واکنش‌های کرونا به‌مدت یکسال ایمنی ایجاد می‌کنند و در مورد کسانی که قبلاً به این عفونت مبتلا شده‌اند، این ایمنی برای تمام عمر وجود دارد. براساس نتایج، سلول‌هایی که ویروس را به یاد می‌آورند در مغز استخوان باقی مانده و هر زمان که لازم باشد انرژی بادی تولید کنند. مطالعه دیگر نشان داد این سلول‌های حافظه B حداقل ۱۲ ماه بعد از ابتلا به کرونا به‌روند رشد خود ادامه داده و تقویت می‌شوند. این یافته‌ها نشان داد افرادی که از کرونا بهبود یافته و قبلاً واکنش‌های ایمنی انجام داده‌اند نیازی به تزریق واکنش ندارند. «اسکات هسنلی»، می‌گوید: «به نظر می‌رسد ایمنی ناشی از ابتلا به کرونا و واکنش‌های طولانی مدت است.»

آلودگی خطر زوال عقل را افزایش می‌دهد

نتایج یک تحقیق جدید ارتباط بین آلودگی هوا و ابتلا به زوال عقل را قوت می‌بخشد. محققان موش‌های نرומاده را به مدت ۱۴ ماه در معرض هوای آلوده قرار دادند و دریافتند که قرار گرفتن در معرض آلودگی‌ها باعث تسریع و تشدید صفات مربوط به بیماری آلزایمر در موش صحرائی می‌شود. دکتر «پاملا لین»، می‌گوید: «داده‌های ما اثبات می‌کند که آلودگی هوا ناشی از ترافیک، زمان شروع بیماری را کاهش می‌دهد و شدت بیماری را در موش‌های مستعد ابتلا به آلزایمر افزایش می‌دهد. وی در ادامه می‌افزاید: «حتی اگر افراد دارای ژن پرخطر بیماری آلزایمر هم نباشند در صورت قرارگیری در مقابل آلودگی هوا، با ریسک بالایی بیماری آلزایمر روبه‌رو هستند.»

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. Includes a header with 'شماره ۱۰۲۴' and 'جدول کلمات متقاطع'. A list of 15 clues is provided on the right side of the grid.

Sudoku puzzle grid with a 4x4 grid containing numbers 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Includes a header 'جدول سودوکو'. A list of 15 clues is provided on the right side of the grid.

مادران کرونایی منعی برای شیردهی ندارند

یک متخصص زنان و زایمان گفت: مادری که به کرونا مبتلا شده و بهبود پیدا کرده است، منعی برای شیردهی ندارد. فهمیده رضائی طهرانی، اظهار کرد: زمانی که مادر مبتلا به کرونا در فاز فعال بیماری است باید از شیردادن به نوزاد خود خودداری کند اما مادری که به کرونا مبتلا شده و بهبود پیدا کرده است، منعی برای شیردهی ندارد. او ادامه داد: زنان باردار مبتلا به کرونا بیشتر در معرض خطر عوارضی مانند زایمان زودرس، فشارخون بالا، اختلال رشد جنین، اختلال در عروق خونی و افزایش انعقادپذیری خون... هستند. این متخصص زنان و زایمان افزود: در دوران بارداری به‌واسطه شرایط خاص ایمنی و پایین آمدن سیستم ایمنی بدن که مادر بتواند بارداری را به‌خوبی حفظ کند به‌عنوان یک گروه پرخطر برای ابتلا به کرونا محسوب می‌شوند. این مادران در صورت ابتلا به کرونا مانند سایر افراد پرخطر نیاز به اقدامات درمانی و حتی بستری در بیمارستان را دارند. او گفت: به‌دلیل اینکه عملکرد ریه تحت تاثیر حاملگی قرار می‌گیرد و بار قلب در دوران بارداری افزایش پیدا می‌کند، در این دوران اگر فردی به کرونا مبتلا شود، احتمال ابتلا به جرات کمتر ابتلا و درگیری ریوی دچار تنگی نفس و کاهش سطح اکسیژن خون شود، بیشتر از سایر افراد است؛ بنابراین مادری که کرونا مثبت شد، باید خیلی سریع برای درمان اقدام کند.