

دانستنی‌ها

بیماری‌های ناشی از زیاده روی در مصرف پروتئین

برخی از رژیم‌های غذایی دارای پروتئین زیادی هستند که می‌توانند خطرات بسیاری را برای افراد به همراه داشته باشند. احتمالا با رژیم‌های پروتئین بالا آشنایی دارید که با محبوبیت رژیم‌هایی دیگر مجدداً احیا شده‌اند. رژیم‌هایی همچون پالو و رژیم غذایی پاریته سنگی ممکن است از نظر نسبت بزرگ‌مغذی‌ها متفاوت باشند، اما معمولاً حاوی پروتئین زیاد هستند و عوارض مصرف زیاد پروتئین را به همراه دارند. در حالی که رژیم کتوژنیک (کتو) بر چربی تاکید می‌کند، می‌تواند دارای پروتئین زیاد باشد. حتی رژیم‌های عمدتاً با کاملاً گیاهی نیز می‌توانند پروتئین زیادی داشته باشند. پروتئین بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم را تشکیل می‌دهد. این ماده به ساخت و بازسازی عضلات، اندام‌ها و استخوان‌ها کمک می‌کند. رژیم‌های حاوی پروتئین بالا در کاهش چربی، کاهش وزن، افزایش احساس سیری، و حفظ عضلات کمک می‌کنند. با این حال، رژیم‌های دارای پروتئین زیاد خطراتی هم به همراه دارند که باید از آنها مطلع باشید. متخصصان تغذیه مصرف پروتئین بیش از مقدار روزانه توصیه شده را پیشنهاد نمی‌کنند. مصرف بیش از حد هر ماده مغذی به مدت طولانی با خطراتی همراه است و پروتئین نیز از این قاعده مستثنی نیست. با وجود تمام فواید پروتئین برای سلامتی بدن، اگر به مدت طولانی از یک رژیم غذایی با پروتئین بالا پیروی می‌کنید، عوارض احتمالی آن را مطالعه کنید.

افزایش وزن

رژیم‌های حاوی پروتئین زیاد ممکن است موجب کاهش وزن شود، اما این نوع کاهش وزن می‌تواند کوتاه‌مدت باشد. پروتئین مصرف شده اضافی معمولاً به صورت چربی ذخیره و آمینو اسیدهای مازاد دفع می‌شود. این مساله می‌تواند به افزایش تدریجی وزن منجر شود، به‌ویژه اگر در تلاش برای افزایش پروتئین رژیم غذایی خود کالری زیادی مصرف کنید.

بوی بد دهان

مصرف مقادیر زیاد پروتئین می‌تواند باعث بوی بد دهان شود، به‌خصوص اگر مصرف کربوهیدرات خود را کاهش دهید. در یک مطالعه قدیمی، ۴۰ درصد از شرکت‌کنندگان بوی بد دهان را گزارش کردند. علت این امر تا حدودی می‌تواند ورود بدن به وضعیتی متابولیک موسوم به کتوزیس باشد که موادی شیمیایی تولید شده در آن بوی میوه‌ای ناخوشایندی منتشر می‌کنند. بوی بدن دهان علل دیگری هم دارد.

بیوست

در یک مطالعه، ۴۴ درصد از شرکت‌کنندگان بیوست را گزارش کردند. رژیم‌های غذایی با پروتئین بالا که کربوهیدرات‌ها را محدود می‌کنند معمولاً فیبر کمی دارند. افزایش مصرف آب و فیبر می‌تواند به جلوگیری از بیوست کمک کند.

اسهال

مصرف زیاده از حد لبنیات یا خوراکی‌های فرآوری شده، همراه با کمبود فیبر، می‌تواند موجب اسهال شود. به‌خصوص اگر نتوانید لاکتوز را تحمل کنید یا منابع پروتئینی همچون گوشت قرمز، ماهی و ماکیان سرخ شده مصرف کنید. برای جلوگیری از اسهال، مقدار زیادی آب بنوشید، از نوشیدنی‌های حاوی کافئین دوری کنید، غذاهای سرخ‌شده و مصرف زیاد چربی را محدود کنید و مصرف فیبر را بالا ببرید.

کم‌شدن آب بدن

بدن شما نیاز به آب بیشتری دارد تا بتواند با کمبود آب بدن خود مقابله کند. پروتئین و اسیدهای کلبی در افراد سالم نشان نداده است، مصرف پروتئین زیاد در افرادی که از قبل دارای مشکلات کلبی هستند می‌تواند آسیب‌هایی در پی داشته باشد. دلیل آن نیز توان افزایش‌دهنده است که در آمینو اسیدهای تشکیل‌دهنده پروتئین‌ها یافت می‌شود. کلبه‌های اسیددیده باید برای دفع نیترژن اضافه و موادزائد سوخت‌وساز پروتئین سخت‌تر کار کنند. این عادات ناسالم نیز به کلبه‌ها آسیب وارد می‌کنند.

نکته

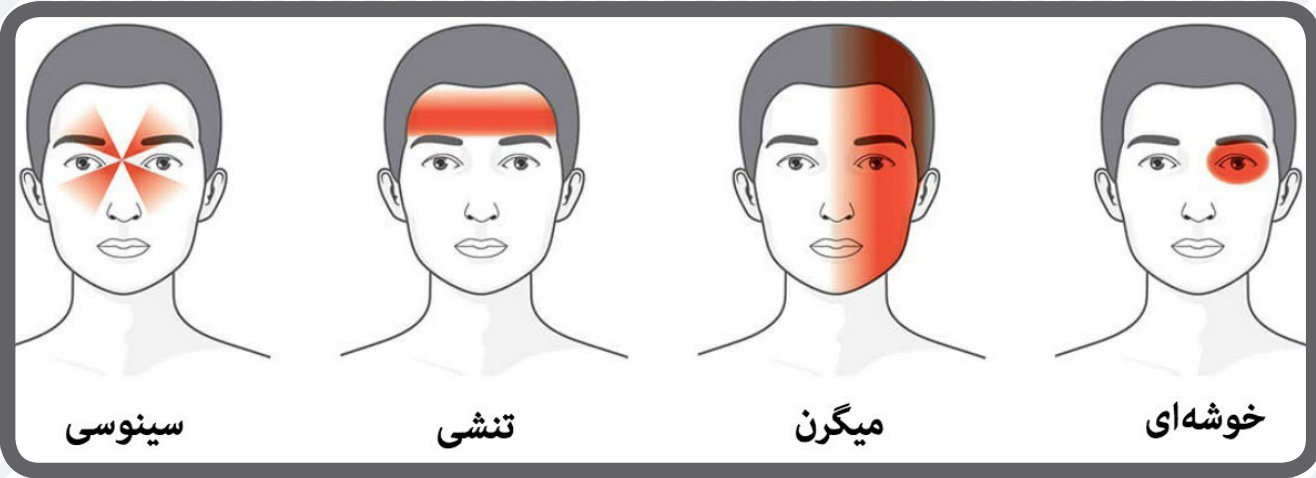
خواص «انبه» در حفظ سیستم ایمنی

انبه میوه‌ای گرمسیری خوش طعم و شیرین مملو از ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادی است که برای قلب، پوست، چشم‌ها و سیستم‌های گوارش و ایمنی بدن بسیار مفید است. انبه دارای بیش از ۲۰ ویتامین و مواد معدنی، از جمله دوزهای بالای ویتامین A و C است. یک انبه کامل حدود ۲۰۷ کالری دارد. یک فنجان انبه پرش خورده حدود ۱۶۵ کالری است و تقریباً ۷۰ درصد از مقدار توصیه شده ویتامین C روزانه را تأمین می‌کند، جذب آهن را بهبود می‌بخشد، به سلول‌ها در دفاع از خود و به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. «مایاوادیلو»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: «ویتامین C برای سیستم ایمنی خوب است. یک آنتی‌اکسیدان است بنابراین می‌تواند به آستنر اس‌اس‌اس در بدن کمک کند. همچنین انبه منبع مناسبی از ویتامین A، فولات و غنی از فیبر است که برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ، بیماری‌های قلبی و کنترل وزن مفید است.» انبه از طرق مختلف به محافظت و پشتیبانی از بدن کمک می‌کند، به‌ویژه هنگامی که به صورت کامل مصرف شود و نه با قندهای افزودنی در قالب کمپوت انبه. این آبرمیوه حاوی چندین ترکیب آنتی‌اکسیدانی است که به محافظت یا تأخیر در آسیب رادیکال‌های آزاد، آنها را یا مولکول‌های ناپایدار که می‌توانند به سلول‌ها آسیب رسانند و باعث بیماری‌هایی مانند سرطان شوند، کمک می‌کنند. فیبر، ویتامین و پتاسیم موجود در این میوه آبدار همچنین به کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

رفع سردرد و میگرن با میوه‌ها

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

سر درد اختلالی است که همه ما گاه‌ب‌گاه با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنیم. این اختلال می‌تواند بسیار آزار دهنده باشد و حتی در انجام کارهای روزمره ما مشکل ایجاد کند. خیلی از افراد با شروع سردرد به سراغ قرص‌های مسکن و شیمیایی می‌روند تا از شر این درد خلاص شوند، در ادامه با میوه‌هایی برای رفع سردرد و میگرن آشنا می‌شوید که در رفع این مشکل تأثیر فوق‌العاده‌ای دارند.



Infographic showing fruits beneficial for different headache types: Mوز (Banana), انگور سیاه (Dark grapes), گیلاس (Cherry), لیمو (Lemon), هندوانه (Watermelon), آناناس (Pineapple), انجیر (Figs), هلو (Peach).

یادداشت اقداماتی که باید پس از تزریق واکسن انجام داد



تزریق واکسن کرونا برای همه مردم توصیه می‌شود. در واقع این واکسن با تأثیرپذیری بر سیستم ایمنی موجب می‌شود اگر فردی در معرض کرونا قرار گرفت، بدن آماده مقابله با آن باشد. همچنین واکسن در برابر عفونت‌ها و ویروس‌ها، آنتی‌بادی‌های لازم را تولید و از بدن محافظت می‌کند، همچنین این آنتی‌بادی‌ها با میکروب‌هایی که وارد بدن می‌شوند مبارزه می‌کند. واکسن‌هایی که علیه کرونا در کشور ما استفاده می‌شود، عوارض جانبی خفیفی دارند و شدید نیستند، افرادی که بیماری‌های زمینهای دارند باید برای تزریق این واکسن با پزشک معالج مشورت کرده و پس از انجام واکسیناسیون ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در محل تزریق واکسن بمانند و تحت نظر مراقبان بهداشتی باشند تا اگر عارضه شدیدی رخ داد، اقدامات درمانی سریع انجام شود. مشاهده شده پس از واکسیناسیون، سیستم ایمنی بدن در مقابل واکسن کرونا واکنش نشان داده و باعث بروز برخی عوارض جانبی مانند خستگی، لرز، اسهال، سرگیجه، قرمزی، التهاب و تورم در محل تزریق و غیره می‌شود، این علائم طبیعی بوده و نشانه‌هایی از فعالیت بدن برای ایجاد ایمنی است. علائم یاد شده اگر دو تا سه روز بهبود نیافت باید به پزشک مراجعه کرد و بهتر است افرادی که واکسن کرونا تزریق می‌کنند، استراحت کافی کرده و فعالیت فیزیکی کمتری داشته باشند، مایعات فراوان بنوشند و مواد غذایی چرب و آماده مصرف نکنند.

ویژه درمان «چاقی» با داروی دیابت

مطالعات محققان نشان می‌دهد نوعی داروی دیابت موسوم به Wegovy موجب کاهش وزن به میزان ۱۵ درصد می‌شود. داروی Wegovy یک نمونه سنتز شده از هورمون روید است که اشتها را کنترل می‌کند. این دارو به صورت هفتگی، زیر پوست تزریق می‌شود. به‌منظور کاهش وزن مناسب لازم است این دارو به‌همراه ورزش، رژیم غذایی سالم و سایر اقدامات لازم مورد استفاده قرار گیرد. چاقی و اضافه وزن عامل اصلی دیابت، بیماری‌های قلبی و آرتروز و یک عامل تأثیرگذار در آلزایمر، افسردگی و انواع سرطان محسوب می‌شود؛ بنابراین کاملاً واضح است که به نگرانی عمده حوزه سلامت تبدیل شود. کاهش وزن بسیاری از اختلالات از جمله دیابت را به‌راحتی کنترل می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد بیش از ۱۰ نوع سرطان با چاقی و اضافه وزن ارتباط مستقیم دارد. چاقی یکی از مهمترین دلایل مرگ زودرس است.

چای سبز در مقابله با کووید ۱۹ موثر است. نتایج نشان می‌دهد ترکیب موجود در چای سبز می‌تواند کروناویروس را غیرفعال کرده و از تولید مثل ویروس جلوگیری کند. برخی از مطالعات اخیر پتانسیل چای سبز را برای پیشگیری و درمان بیماری کووید ۱۹ نشان می‌دهد. فراوان‌ترین کانچین در چای سبز، EGCG است. EGCG ساختاری پلی‌فنولیک دارد و یک آنتی‌اکسیدان قوی است. محققان نتایج مطالعات قبلی را با هدف تعیین سودمندی EGCG یا مصرف چای در پیشگیری، تسکین و درمان کووید ۱۹ بررسی کردند. یافته‌های کلیدی مطالعه آنها نشان داد که EGCG Nrf۲، افعال کرده و آنزیم می‌دیل آئوپوتاسین را که یک گیرنده سلولی برای کروناویروس و TMPPRSY، واسطه ورود ویروس به سلول میزبان است، را مهار می‌کند.

فواید ورزش برای مبتلایان به «آرتروز» فعالیت بدنی یک روش درمانی موثر برای دردمن ناشی از عارضه آرتروز است. افراد مبتلا به آرتروز که فعالیت بدنی ندارند، عضلات حمایت‌کننده مفاصل نیز ضعیف می‌شوند. همزمان، تاندون‌هایی که عضله را به استخوان متصل می‌کنند نیز خاصیت کشسانی خود را از دست می‌دهند. در افراد مبتلا به آرتروز این شرایط موجب درد و سفتی بیشتر عضلات می‌شود. انجام مرتب حرکات ورزشی می‌تواند این روند را کند سازد. با ورزش کردن ماهیچه‌ها قوی‌تر می‌شوند، تاندون‌ها نرم‌تر شده و در نتیجه ممکن است احساس درد و سفتی کاهش پیدا کند. بیشتر افراد مبتلا به این عارضه که فعالیت ورزشی داشته باشند طی دو ماه متوجه بهبود شرایط خود می‌شوند.

ابتلا به کرونا ۱۰ ماه مصونیت ایجاد می‌کند نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد ابتلا به کووید ۱۹ ریسک ابتلای مجدد به این عفونت را در طول ۱۰ ماه بعد بالغ بر ۸۵ درصد کاهش می‌دهد. افرادی که قبلاً به کووید ۱۹ مبتلا شده‌اند، حداقل تا ۱۰ ماه دیگر احتمال ابتلای مجددشان به کرونا بسیار پایین است. دکتر «ماریا کرویتوکوف» می‌گوید: «این خبر بسیار خوب است که عفونت به‌طور طبیعی خودش از ابتلا مجدد به بیماری در این دوره محافظت می‌کند. به نظر می‌رسد احتمال دوبار مبتلا شدن به این بیماری بسیار کم است.» این مطالعه شامل ۶۸۳ سالمند با میانگین سنی ۸۶ سال و ۱۰۰ کارمند خانه سالمندان در انگلستان بود.

جدول کلمات متقاطع. شامل جدول عمودی و افقی با کلمات مرتبط با سلامت و پزشکی. همچنین جدول حله جدول ۱۰۲۸.

جدول سودوکو. شامل جدول سودوکو ۹x۹ و جدول حله سودوکو ۱۰x۱۰.