

حفظ سلامت قلب با «انگور»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

انگور حاوی مواد مغذی گیاهی برای حفظ سلامت قلب از جمله پلی فنول ها و اسید فنولیک است. تقریباً ۱۵۱ گرم انگور که معادل یک فنجان است، صفر درصد چربی و ۲۷ گرم کربوهیدرات و قند دارد، ضمن اینکه ۵ درصد از نیاز روزانه به فبرو و ۲۷ درصد از نیاز روزانه به ویتامین C را فراهم می کند. انگور همچنین حاوی مقادیر زیادی پناسیم است نکته مهم در ابطه با این میوه این است که منبع غنی از پلی فنول ها و اسید فنولیک است. آنتوسبیانین یک نوع فرعی از پلی فنول و مسئول رنگ قرمز، آبی، بنفش، سیاه یا سفید انگور است. یکی دیگر از پلی فنول های انگور، سوراترول است که با یاهی بود سلامت قلب را تباطی دارد.



داهش وزن

تحقیقات نشان داده که رسوراترول موجود در انگور به طور قابل توجهی به تلاش های شما برای کاهش وزن کمک می کند. روراترول به میزان قابل توجهی توانایی سلول ها برای ذخیره چربی را کاهش داده و با سرعت بسیار زیادی سلول های چربی را به صورت کند.



محافظت از قلب



رسوراترول توانایی بیهودانقباض عروق خونی و بیهود جریان خون را دارد ضمن اینکه دیواره های رگ های خونی را تمیز کرده، قطر آنها را بزر گتر می کند و به این ترتیب فشار خون کاهش می یابد. این روند باعث افزایش اکسیژن رسانی به سلول های بدن نیز می شود. مطالعات دیگر نشان داده که تنها مصرف ۱۰ میلی گرم از مکمل رسوراترول در طول روز باعث کاهش قابل ملاحظه خطر ابتلا به حمله قلبی می شود.

انگور و عصاره انگور سرشار از مواد آنتی اکسیدان، بتا کاروتین، لوتئین و ز-آگرانتین است و همه این مواد در تقویت بینایی و سلامت چشم انسان و فرآیند بینایی نقش مهمی ایفا می‌کنند. وجود این ترکیبات در انگور سبب می‌شود که مصرف منظم انگور از بیماری‌های



کاہش چربی خون



www.english-test.net

آنچه بادی، ۹ ماه دیگر بدن باقی می‌ماند

پژوهشگران دریافتند آنتی بادی کرونا حداقل تا ۹ ماه پس از ابتلا در بدن باقی می‌ماند. محققان بیش از ۱۸۵ درصد از ساکنان یک منطقه را موربیرسی قرار دادند. این تیم پژوهشی دریافت ۹۸.۸ درصد از افرادی که به کرونا مبتلا شده بودند، بدنشان سطح قابل توجهی از آنتی بادی را دارد. همچنین سطح آنتی بادی ساکنان با استفاده از ۳ روشن مختلف موربیرسی قرار گرفت و این آزمایش‌ها گونه‌های مختلف آنتی بادی را کشف کرد که به بخش‌های مختلف ویروس و اکنش نشان می‌دهند. نتایج نشان داد در حالی که تمامی آنتی بادی‌ها پس از غلبه بدن بر بیماری دچار کاهش شده نداشتند، اما این کاهش تنها در ۲۰٪

و هشت های نوبد بخش داده مان «آب سیاه»

پژوهشگران دریافتند نوع جدیدی از ژن درمانی ممکن است به جلوگیری از کاهش بینایی ناشی از رتینوپاتی دیابتی یا گلوكوم کمک کند. در این مطالعه، آنزیم CaMKII به عنوان درمانی برای طیف وسیعی از آسیب‌ها و بیماری‌های دار موش‌ها، از جمله آسیب عصب بینایی، گلوكوم و آزمایش شد. محققان گفتند: موش‌های مورداستفاده در این مطالعه به لطف این آنزیم، سلول‌های گانگلیونی شبکیه را حفظ کردند. در این آزمایش، با یک آسید آمینه جهش یافته با استفاده از یک ویروس بی ضرر به منطقه سلول گانگلیون شبکیه هدف وارد شد. محققان قصد دارند آنرا با آسید آمینه جهش یافته از یک ویروس دیگر ترکیب کنند.

د، مان «ملا نه ه» با آن ته سو تیک

مطالعات محققان نشان می دهد نوع خاصی از آنتی بیوتیک ها یک درمان برای تومورهای ناشی از سرطان پوست مقاوم به دارو هستند. این روش وابد منجر به نابودی سلول هایی شود که نسبت به داروهای متداول م است. این روش در درمان ملانوم موثر است. ملانوم وخیم ترین سرطان پوست است که در سلول های ایجاد کننده رنگدانه پوست، مو و ها، موسوم به ملانوسیت ایجاد می شود. سرطان پوست ناشی از رشد طبیعی سلول های پوست، بر اثر انشعه ماورای بینش خور شید است. از درمانی، پرتودرمانی و ایمونوتراپی روش های درمان این عارضه در کنار داروهای خناکانه دارند.

١٤٨٦

جذبها كلامات مقتطفة

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

کتبہ

کلست و آخوند محفظت می کند

مطالعات محققان نشان می دهد یک نوع کلسترول خوب (HDL)، از کبد در برابر انواع آسیب ها محافظت می کند. جنس غشای سلول ها از کلسترول است و بدن برای اعمال حیاتی خود از جمله تولید هورمون ها به این ماده حیاتی نیاز دارد. بعضی از موادغذایی مانند زرده تخمرغ، گوشت و فراورده های لبی خواری کلسترول هستند؛ ولی قسمت عده این ماده توسط بدن تولید می شود. دو نوع از لیپوپروتئین ها، کلسترول و دیگر مواد را از طریق جریان خون حمل می کنند. این دو نوع لیپوپروتئین HDL و LDL نام دارند. کلسترول مفید یا HDL، کلسترول اضافی را وارد کبد کرده و از بدن خارج می کند. سطح بالای HDL برای سلامت قلب مفید است و از بروز حمله قلبی و سکته مغزی جلوگیری می کند. کلسترول مضر، کلسترول اضافی بدن را وارد جریان خون می کند و سبب ضخیم شدن رگ های خونی می شود. این کلسترول برای سلامت قلب مضر است و احتمال سکته را افزایش می دهد. بیماری های قلبی مهمترین عامل مرگ و میر در سراسر جهان است. مطالعات نشان می دهد کلسترول مفید (HDL) از کبد در برابر انواع آسیب ها جلوگیری می کند. این فرآیند محافظتی با مهار سیگنال های التهابی که توسط برخی باکتری های روده تولید می شوند، صورت می گیرد. در این مطالعه آمده است فرآیند محافظت از کبد توسط نوع خاصی از کلسترول مفید به نام HDL₃ انجام می شود. اگر سیگنال های التهابی توسط این لیپوپروتئین مسدود شوند، سلول های اینمی در آن بخش از بدن فعل می مانند و به مرور زمان باعث بروز کبد چرب و فیبروز کبدی می شوند. در حال حاضر بیماری های کبد یکی از عضلات اصلی حوزه بهداشت و سلامت است و امید است با استفاده از این دستاورده بتوان بیماری های کبدی را مهار کرد. از طرفی کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول مفید یکی از مهمترین راهکارهای حفاظت از سیستم قلبی و عروقی است. کاهش کلسترول یکی از مهمترین روش های جلوگیری از سخت شدن رگ های خونی است.