آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۴۹
شنبه ۱۴۰۱•۰۵•۲۹
۲۲ محرم ۱۴۴۴ / ۲۰ آگوست ۲۰۲۲

عوارض مصرف نوشابه‌های گازدار

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

نوشابه یکی از پرطرفدارترین نوشیدنی‌هاست و مصرف آن هر روز بیشتر می‌شود. حتی کودکان هم مقدار زیادی نوشابه مصرف می‌کنند و نوجوانان و جوانان در تمام دنیا میل و رغبت زیادی به مصرف آن نشان می‌دهند. به‌طور متوسط هر نفر در ایران سالانه ۴۲ لیتر نوشابه مصرف می‌کند در حالیکه سرانه مصرف نوشابه در دنیا ۱۲ لیتر است. ایران بالاترین سرانه مصرف نوشابه را در جهان دارد. هر قوطی نوشابه گازدار حاوی ۱۰ قاشق چایخوری شکر ۱۰۰ تا ۱۵۰ کیلوکالری انرژی ۳۵ تا ۵۵ میلی گرم کافئین است، در ادامه با عوارض این نوشیدنی آشنا می‌شوید.

چاقی

چاقی از عوارض مصرف نوشابه برای سلامت است، تنها یک قوطی نوشابه گازدار حدود ۱۴۰ کالری دارد.

دیابت

عوارض و مضرات نوشابه می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. قندی که توسط نوشابه به بدن جذب می‌شود در کبد به چربی تبدیل می‌شود.

از بین رفتن لثه‌ها

مواد نگهدارنده و رنگ‌های موجود در نوشابه زیر لثه‌ها گیر می‌کنند و به مرور موجب رشد باکتری‌ها می‌شوند که به مرور باعث تحلیل لثه‌ها می‌شود.

ابتلا به سنگ کلیه

تجمع موادمعدنی در کلیه با گذشت زمان منجر به ایجاد سنگ کلیه می‌شود. کسانی که از نوشابه استفاده می‌کنند در معرض خطر ابتلا به سنگ کلیه قرار دارند.

مشکلات رفتاری در کودکان

بطری‌های پلاستیکی نوشابه حاوی مواد شیمیایی BPA هستند که می‌توانند در کودکان موجب بروز مشکلات رفتاری شوند.

افزایش سکته

مصرف بیش از اندازه نوشابه می‌تواند موجب تصلب شرائین شود. نوشابه موجب مسدودشدن رگ‌های نزدیک به مغز می‌شود و خطر سکته‌مغزی را افزایش می‌دهد.

دانستنی‌ها

تاثیر ماهی «قزل آلا» بر کاهش فشارخون

امگا ۳ فواید زیادی برای سلامتی دارد و یک بررسی جدید نشان می‌دهد که خوردن سه گرم از آن در روز برای کاهش فشارخون کافی است. این یافته شامل اسیدهای چرب امگا ۳ است که از غذا یا مکمل‌های غذایی به دست می‌آید. دکتر شینژی لی، استادیار و مدیر برنامه دانشکده داروسازی در دانشگاه ماکائو طی مطالعاتی گسترده به بررسی تاثیر ماهی قزل‌آلا بر کاهش فشارخون پرداخته است. وی در این رابطه می‌گوید: طبق تحقیقات ما، یک فرد بزرگسال با وزن متوسط ممکن است با مصرف حدود ۳ گرم در روز از اسیدهای چرب، فشارخون متوسطی را کاهش دهد. اسیدهای چرب امگا ۳ یک ماده مغذی فراوان در ماهی‌های چرب مانند ساردین و سالمون هستند، اگرچه مکمل‌های غذایی نیز برای دستیابی به اثرات سلامتی آن کار می‌کنند. در حالی که بسیاری از تحقیقات امگا ۳ را با افزایش شناخت مرتبط می‌کند، ارتباط آنها با فشارخون کمتر مشخص است. برخی از مطالعات اسیدهای چرب امگا ۳ را با فشارخون پایین مرتبط می‌دانند، اگرچه شواهد قطعی نیست. مکمل روغن ماهی به‌طور متوسط حاوی ۳۰۰ میلی‌گرم امگا ۳ در هر قرص است و ماهی آزاد اقیانوس اطلس و ماهی قزل‌آلا چهار تا پنج اونس حدود سه گرم اسیدهای چرب امگا ۳ را در خود دارد. دکتر لی توضیح داد: بیشتر مطالعات بر روی مکمل‌های روغن ماهی به‌جای EPA و DHA امگا ۳ مصرف شده در غذا گزارش شده‌اند که نشان می‌دهد مکمل‌ها ممکن است جایگزینی برای کسانی باشد که نمی‌توانند به‌طور منظم ماهی‌های چرب مانند سالمون بخورند. مکمل‌های جلبک با اسیدهای چرب EPA و DHA نیز گزینه‌ای برای افرادی است که ماهی یا سایر محصولات حیوانی مصرف نمی‌کنند. این پژوهش بزرگ داده‌های ۷۱ کارآزمایی بالینی را بررسی کرد که رابطه بین فشارخون و اسیدهای چرب امگا ۳ DHA و EPA را در بزرگسالان مبتلا به فشارخون بالا یا اختلالات کلسترول بررسی می‌کردند. کارآزمایی‌های بالینی از سال ۱۹۸۷ تا ۲۰۲۰ در سراسر جهان انجام شد. نتایج شامل اطلاعات سلامتی تقریباً ۵ هزار نفر در سنین ۲۲ تا ۸۶ سال بود. افراد شرکت‌کننده در آزمایش‌ها مقدار توصیه شده اسیدهای چرب خود را از طریق غذا یا مکمل‌ها برای حدود ۱۰ هفته مصرف کردند. مطالعات فوق نشان داد فشارخون بالا در افرادی که روزانه بین دو تا سه گرم اسیدهای چرب امگا ۳ ترکیبی DHA و EPA مصرف می‌کردند نسبت به بزرگسالانی که مصرف نمی‌کردند کمتر بود. خوردن بیش از سه گرم امگا ۳ در بزرگسالان مبتلا به فشارخون بالا یا چربی خون بالا تفاوت زیادی ایجاد کرد. در این پژوهش همچنین مشخص شد با مصرف روزانه سه گرم امگا ۳، میانگین فشارخون در افراد مبتلا به فشارخون بالا حدود ۴.۵ میلی‌متر بر جیوه کاهش یافت. کسانی که فشارخون بالا نداشتند، فشارخونشان ۲.۰ میلی متر بر جیوه کاهش یافت. خوردن ۵ گرم امگا ۳ فشارخون را در افراد مبتلا به فشارخون تا ۴.۰ میلی متر بر جیوه کاهش داد. دکتر لی نتیجه‌گیری می‌کند: مطالعه ما نشان می‌دهد که اسیدهای چرب امگا ۳ EPA و DHA ممکن است خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب را به ویژه در میان افرادی که قبلاً مبتلا به فشارخون بالا تشخیص داده شده‌اند، با کمک کاهش فشارخون کاهش دهند.

نکته

علائم نشان‌دهنده کلسترول خون بالا

در حالی که بسیاری از افراد تنها از مضرات این کلسترول باخبر هستند، باید گفت وجود آن برای بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن ضروری است. کلسترول برای تولید صفرا ضروری بوده و همچنین مسئول هضم چربی است. علاوه بر این، در تولید بسیاری از هورمون‌ها نقش دارد و برای تقویت سلامت قلب‌وعروق مفید است. مشکل اینجاست که با وجود نیاز اندام‌ها به کلسترول، افزایش آن باعث آسیب‌های جبران‌ناپذیر می‌شود. این در حالی است که بسیاری از افراد هنوز از علائم افزایش کلسترول در بدن مطلع نیستند، چون این علائم به‌راحتی قابل مشاهده نبوده و در نهایت منجر به فشارخون بالا، نارسایی کلیه و ... خواهد شد. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، با این حال برخی از علائم افزایش سطح کلسترول در بدن که نیاز به پیگیری‌های جدی دارد، از این قرار است:

تورم و بی‌حسی اندام

یکی از علائم اولیه کلسترول بالا، تورم و بی‌حسی اندام‌هاست. این واکنش از گردش خون موثر جلوگیری می‌کند و این کار باعث کاهش اکسیژن و موادمغذی عضلات می‌شود.

بوی بد دهان

تنفس بد بو و بوی بد دهان یکی از نشانه‌های بسیار رایج افرادی است که دارای کلسترول بالا هستند. کلسترول بالا باعث ایجاد مشکلات جدی در فرآیند هضم موادغذایی شده و این اتفاق خود عامل بوی بد دهان خواهد شد.

نفخ و سوءهاضمه

سطوح کنترل‌نشده کلسترول بد یا همان LDL، به‌عنوان یک عامل مهم برای صدمات جدی به دستگاه گوارش مانند سوءهاضمه و نفخ شناخته شده است. لیپیدهای اضافی در خون و کبد متابولیسم را مختل کرده و از هضم موثر جلوگیری می‌کنند؛ به‌ویژه هنگامی که غذاهای با چربی بالا مصرف می‌شوند.

سرگیجه و سردرد

کلسترول موجود در شریان‌ها مانع گردش خون موثر شده و با کاهش اکسیژن خون، باعث ایجاد سردرد، سرگیجه، از دست دادن تعادل و... می‌شود.

مشکلات دید

کلسترول اضافی در بدن منجر به مشکلات بینایی می‌شود. سوزش چشم، تاری‌دید و زردی چشم از عوارض کلسترول بالا هستند.

یبوست

تشکیل لیپیدها در شریان‌ها با تاثیر منفی روی فرآیند هضم منجر به کاهش تحرک روده‌ها و ابتلا به یبوست می‌شود.

درد قفسه سینه

درد قفسه‌سینه همیشه یک دلیل برای معاینات فوری پزشکی است. اگرچه بسیاری از بیماری‌ها با درد قفسه‌سینه ارتباط مستقیم دارند، در اکثر موارد، این درد مرتبط با کلسترول بالاست. ایجاد چربی در شریان‌ها جریان خون را محدود کرده و می‌تواند باعث فشارخون بالا و افزایش درد در قفسه سینه شود.

یادداشت

نکاتی درباره عوارض چشمی دیابت

دکتر امین اله نیک اقبالی
متخصص چشم‌پزشکی

دیابت از شایع‌ترین علل نابینایی در دنیاست. این بیماری به عروق در تمامی بدن از جمله چشم‌ها آسیب می‌رساند. عوارض چشمی دیابت معمولا چندین سال پس از شروع بیماری در چشم ظاهر می‌شود که ناشی از آسیب به مویرگ‌هاست. این تغییرات عروقی موجب خونریزی داخل شبکیه، ادم و تجمع رسوبات چربی در شبکیه می‌شود. با پیشرفت بیماری، عروق جدید نابه‌جا تشکیل شده و موجب خونریزی داخل زجاجیه و کاهش ناگهانی دید و در مراحل پیشرفته‌تر باعث کندگی شبکیه می‌شوند. رشد این عروق نابه‌جا به روی عنبیه موجب آب‌سیاه (گلوکوم) می‌شود. از عوارض دیگر دیابت کاتاراکت (آب‌سیاه) است که در افراد دیابتی زودتر ایجاد شده و شایع‌تر است. همچنین به علت تغییرات سطح قندخون قدرت انکساری عدسی چشم تغییر یافته و موجب تاری ناگهانی دید فرد می‌شود. دیابت موجب فلج عضلات خارجی چشم می‌شود. در هنگام تشنج نیز دوبینی ایجاد می‌کند و به عصب بینایی نیز صدمه می‌زند. کنترل دقیق قندخون موجب کاهش عوارض دیابت در چشم می‌شود. بیماران دیابتی در فواصل زمانی معین باید مورد معاینه چشم پزشک قرار بگیرند. حتی در صورت سالم‌بودن شبکیه، چشم این افراد باید سالیانه از جهت عوارض دیابت مورد بررسی قرار بگیرد؛ امروزه در بسیاری از موارد می‌توان با استفاده از لیزر شبکیه تا حدی مانع از بروز عوارض شدید دیابت به چشم شد. همچنین خطر پیدایش رتینوپاتی دیابتی در افرادی که مدت طولانی به دیابت مبتلا بوده‌اند، زیاد است. بیماران دیابتی را باید نسبت به بروز این خطرات آگاه کرد و آنها را به رعایت رژیم غذایی، برنامه دارویی و ورزش تشویق کرد تا گلوکز خون و هیپرتانسیون آنها تحت کنترل بماند. از آنجا که چشم پزشک می‌تواند نشانه‌های رتینوپاتی دیابتی را مدت‌ها قبل از بروز تظاهرات بالینی آن تشخیص بدهد، باید مبتلایان به دیابت را به مراجعات منظم جهت معاینات چشم پزشکی تشویق کرد. تشخیص به موقع درمان رتینوپاتی دیابتی توسط متخصص بیماری‌های شبکیه می‌تواند خطر نقصان شدید بینایی را تا حد زیادی کاهش دهد.

مصرف قند و چربی باعث افسردگی

یک مطالعه تایید کرد که یک رژیم غذایی سالم به رهایی از افسردگی کمک می‌کند. شرکت‌کنندگان در این مطالعه به‌مدت ۳ هفته به دو گروه تقسیم شدند، گروه اول رژیم غذایی خود را تغییر داد، در حالی که گروه دوم به خوردن آنچه عادت داشتند ادامه دادند. از جمله دستورالعمل‌های رژیم غذایی پیشنهادی، افزایش مصرف سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، پروتئین، محصولات لبنی در هفته بود. پس از ۳ هفته، میانگین نمرات افسردگی در گروهی که تغییر رژیم غذایی را پذیرفته بود، به حد نرمال رسید. در حالی که گروه ۲ تغییری در روند تغذیه خود نداده بود، نمرات افسردگی بالاتر از قبل بود.

واکسن کووید در بارداری بی‌خطر است

یک مطالعه به این نتیجه رسیده است که تزریق واکسن‌های کووید۱۹ در دوران در بارداری بی‌خطر هستند. محققان داده‌های ۱۹۱ هزار زن را بررسی کردند. ۳ درصد از زنان عوارضی را گزارش کردند که به‌عنوان بیماری‌ای تعریف می‌شود که باعث می‌شود فرد از کار یا دانشگاه غیبت کند یا نیاز به مشاوره پزشکی داشته باشد. شایع‌ترین عوارض مهم سلامتی پس از دوز ۲ در زنان باردار، احساس ناخوشی عمومی، سردرد یا میگرن و عفونت دستگاه تنفسی بود. در این مطالعه ادعا شده است که یافته‌ها، شواهد رو به رشدی را نشان می‌دهد. واکسن‌های کووید۱۹ در دوران بارداری بی‌خطر هستند.

کاهش بیماری قلبی با «نمک» کم

محققان می‌گویند: مصرف کمتر نمک به میزان ۱ گرم در روز می‌تواند خطر بیماری قلبی را کاهش دهد. محققان داده‌ها را بررسی کردند تا ببینند کاهش مصرف روزانه نمک چه تاثیری بر سلامتی شرکت‌کنندگان دارد. کاهش مصرف نمک به میزان ۱ گرم در روز می‌تواند میانگین فشارخون را کاهش دهد و از بیماری قلبی و... جلوگیری کند. اگر کاهش نمک تا سال ۲۰۴۰ ادامه یابد، کاهش جمعی ۲۷ میلیون حمله قلبی یا سکته وجود خواهد داشت که باعث توقف ۱۲ میلیون رویداد مرگبار قلبی‌وعروقی می‌شود. سایر فواید بالقوه کاهش مصرف نمک شامل کاهش بیماری کلیوی و سرطان معده است.

جدول سودوکو

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

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

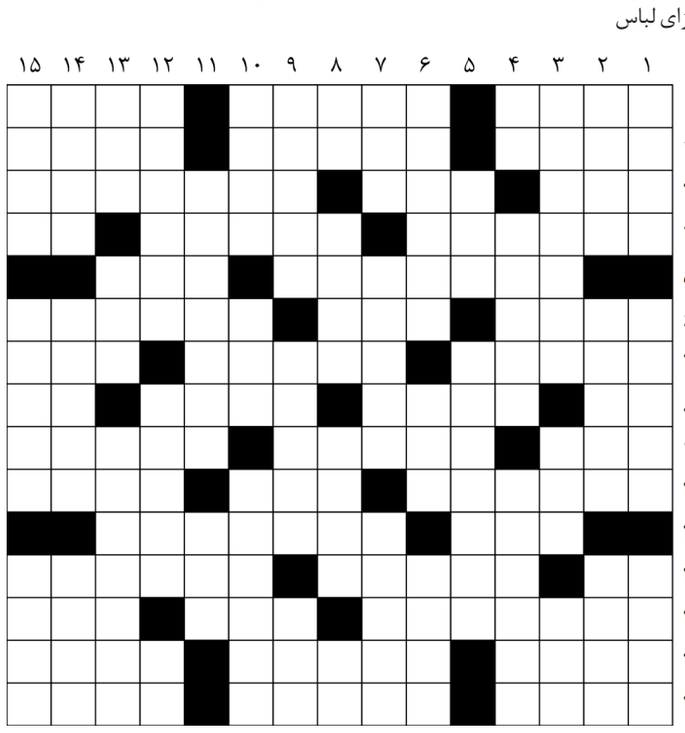
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۱۳۴۹

افقی

۱- باتجربه- درخشیدن- کندزبان ۲- ازجهات اصلی- غذایی ازاسفناج- سگ‌شکاری ۳- خون‌بها- جوش ریز- علف گربه راگویند ۴- اضطراب- مارش- فیلمی فرانسوی زبان ساخته کوستا گاوراس ۵- ایالتی درمکزیک- کبود ۶- فیلمی ازیدا...صمدی- رودی درروسیه- نوعی هواپیمای جنگی ۷- شهری درشیلی- کارآموزپزشکی- پول سابق ایتالیا ۸- حیوان‌وحشی- یک دهانه برخوردی درماه- خوگرفتن- نوعی جین ۹- ازکلمات شرط- فروشکوه- طفلی که تازه به‌دنیاآمده ۱۰- ازرنگ‌ها- ریشه- صحرای‌مصر ۱۱- آزمایش لباس- ازجزایراندونزی ۱۲- زیرپامانده- قطعه موسیقی که از چند صوت تشکیل شده باشد- پیاده‌سازی دیجیتالی ۱۳- کشوری در آمریکای‌جنوبی- طعم- پرنده‌ای از نوع مرغابی ۱۴- سپاسگزاری- به چنگ‌آوردن- نوع حکومت ۱۵- ظرف فلزی- از فرزندان چنگیزخان- سوغات کرمان

عمودی

۱- حرف دارای تشدید- برادر- بانی مذهب پروتستان ۲- زیبا- بخشی از چشم- ازجزایرژاپن ۳- کهکشانی است که منظومه شمسی در آن قرار دارد- رشته کوهی دراروپا- پاک ۴- گرفتنی ازهوا- خدای صنعت‌یونان- قلعه‌ای درمسکو ۵- قلعه حکومتی- شبه‌جزیره‌ای درترکیه ۶- فیلمی از وودی‌آلن- امید- رودی درروسیه ۷- جرقه آتش- قوی جثه- اسناد ۸- خون از آن می‌گذرد- پادشاه‌مغول- منسوب به پیامبر- همراه فراوان! ۹- آرمیدن- کم‌کردن نیرو- نام جدیدفیس‌بوک ۱۰- برخاستن؛ ایستادن- جانب- فیلمی با بازی امین حیایی ۱۱- تکان‌دادن- ازآن کوه می‌سازند! ۱۲- پایتخت ارمنستان- شهری در آریزونا- گلسرخ ۱۳- عادت- کشتن- جانورشناسی ۱۴- برنج‌فروش- سرگشته- برق‌رسان اتومبیل ۱۵- رشته‌کوهی درتبریز- شهری درمکزیک- از اجزای لباس



حل جدول ۱۳۴۸