

دانشتني‌ها

کدام خوراکی‌ها میکروب‌معه‌ را از بين می‌برند؟!

از بين بردن میکروب‌های معده راه‌های مختلفی دارد که یکی از آنها خوردن غذاهای ضد میکروبی است. بسیاری از افراد برای درمان شرايطی که در معرض آن قرار می‌گیرند ترجیح می‌دهند به درمان‌های طبیعی و داروهای جایگزین متوسل شوند. در ادامه به خوردنی‌هایی اشاره می‌کنیم که میکروب‌های معده را از بين می‌برند.
هلیکوباکتر پیلوری نوعی باکتری است که معده را آلوده کرده و علائم ناخوشایندی مانند: اسهال و حالت تهوع را ایجاد می‌کند. درمان این بیماری با آنتی‌بیوتیک‌ها مهم و ضروری است، زیرا داروهای طبیعی نمی‌توانند این باکتری‌ها را از بين ببرند، اما برخی ترجیح می‌دهند به آنها متوسل شوند.
مورد میکروب معده مورد ساده‌ای نیست که بتوان آن را با داروهای طبیعی یا با خوردن غذا درمان کرد، بنابراین در پاسخ به این سوال که «آیا غذایی وجود دارد که میکروب معده را از بين ببرد؟» گفته می‌شود: «خیر»، درمان دارویی و پزشکی برای این مشکل مهم است، با این حال برخی از افراد به دنبال غذایی هستند که میکروب‌های معده را از بين ببرد تا عوارض جانبی درمان دارویی را کاهش دهد، توانایی بدن در مقاومت در برابر میکروب‌ها و عفونت‌ها را افزایش دهد و باعث افزایش قدرت بدن شود. لازم به ذکر است که در صورت مشاهده علائمی که حاکی از عفونت با میکروب معده است، علاوه بر تجویز آنتی‌بیوتیک مناسب، برای تعیین یک برنامه درمانی مشخص، با پزشک مشورت شود، زیرا این میکروب ممکن است عوارض جدی مانند: زخم معده و سرطان معده ایجاد کند.

عسل

عسل با خواص ضدباکتریایی خود شناخته شده است و یک مطالعه نشان داده که عسل دارای اثری است که به کشتن میکروب‌های معده و توقف رشد آن در سلول‌های اپیتلیال معده کمک می‌کند.

ماست

یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داده است که خوردن ماست بیش از پنج بار در هفته به محافظت از معده در برابر اثرات هلیکوباکتر پیلوری، علاوه بر کنترل علائم این بیماری کمک می‌کند.

چای سبز

براساس یک بررسی که در سال ۲۰۱۴ منتشر شد، چای سبز حاوی پلی‌فنول‌هایی است که به مبارزه با استرس اکسیداتیو و عفونت‌ها کمک می‌کند و آن را به یکی از غذاهایی تبدیل می‌کند که میکروب‌های معده را از بين می‌برد.

روغن زیتون

روغن زیتون به دلیل نقشی که در مبارزه با عفونت دارد، ممکن است در از بين بردن میکروب‌های معده و کاهش رشد آن نقش داشته باشد.

شیر

شیر حاوی برخی ترکیبات مانند: لاکتوفرین و گلیکوپروتئین است که اعتقاد بر این است که به مهار رشد میکروب‌های معده کمک می‌کند.

نکته

کشف جدید انتقال آه‌ن در بدن

محققان مکانیسم جدیدی برای انتقال آهن در بدن را کشف کردند. یک پژوهش جدید، زاویه دید جدیدی را در مورد چگونگی ایجاد و حرکت گروه مهمی از مولکول‌ها در سلول‌های انسانی ارائه می‌دهد. دانشمندان برای سال‌ها می‌دانستند که میتوکندری‌ها در جمع شدن و حرکت کردن هم‌عامل‌های آهن- گوگرد که برخی از ضروری‌ترین ترکیبات در بدن انسان هستند، نقش دارند، اما آنها تاکنون متوجه نشده بودند که این فرآیند دقیقاً چگونه کار می‌کند. پژوهش جدیدی که در دانشگاه ایالتی اوهایو و با بودجه موسسه ملی سلامت آمریکا (NIH) انجام شده است، نشان می‌دهد که این هم‌عامل‌ها با کمک ماده‌ای به نام گلو‌تاتینون حرکت می‌کنند. گلو‌تاتینون، یک آنتی‌اکسیدان است که با انتقال دادن هم‌عامل‌های ضروری آهن به درون یک سد ششایی، از آسیب‌های سلولی جلوگیری می‌کند. جیمز کاوان James Cowan از دانشمندان پژوهشگران این پروژه گفت: گلو‌تاتینون به‌ویژه مفید است، زیرا به تنظیم فلزاتی مانند آهن کمک می‌کند که توسط گلبول‌های قرمز خون برای ساخت هموگلوبین استفاده می‌شود. وی افزود: ترکیبات آهن برای عملکرد مناسب بیوشیمی سلولی، حیاتی هستند و ساخت و انتقال آنها فرایند پیچیده‌ای است. ما در این پژوهش نشان داده‌ایم که چگونه گروه خاصی از هم‌عامل‌های آهن، با استفاده از ماشین‌های مولکولی پیچیده، از یک محفظه سلولی به محفظه سلولی دیگر منتقل می‌شوند و همین امر به آنها امکان می‌دهد تا در مراحل مختلف شیمی سلولی مورد استفاده قرار بگیرند. خوشه‌های آهن- گوگرد، دسته مهمی از ترکیبات هستند که فرآیندهای متابولیکی مختلفی را انجام می‌دهند؛ مانند کمک کردن به انتقال الکترون در تولید انرژی و ساخت متابولیت‌های کلیدی در سلول و همچنین، کمک کردن به تکثیر اطلاعات ژنتیکی. کاوان بیان داشت: اما وقتی این خوشه‌ها به درستی کار نمی‌کنند یا زمانی که پروتئین‌های کلیدی نتوانند آنها را دریافت کنند، اتفاقات بدی رخ می‌دهد. اگر پروتئین فاسد نتواند عملکرد درستی داشته باشد، می‌تواند به بیماری‌های متعددی منجر شود؛ از جمله انواع نادر کم‌خونی، آنکاسی فریدریش و بسیاری از اختلالات متابولیک و عصبی دیگر. پژوهشگران برای مطالعه نحوه عملکرد این مکانیسم ضروری، با استفاده از قارچی به‌نام C. thermophilum، شناسایی مولکول پروتئین کلیدی موردنظر و تولید مقادیر زیادی از آن پروتئین را برای تعیین ساختار آغاز کردند. در این پژوهش خاطرنشان شده است که پروتئین مورد بررسی در C. thermophilum، خوشه‌های آهن- گوگرد را منتقل می‌کند و آن را به یک نمونه عالی برای بررسی انتقال خوشه‌های آهن- گوگرد در انسان‌ها تبدیل می‌سازد. این گروه پژوهشی با استفاده از ترکیبی از میکروسکوپ الکترونی کرایو (cryo-EM) و مدلسازی محاسباتی توانستند مجموعه‌ای از مدل‌های ساختاری را ایجاد کنند که مسیر را که میتوکندری‌ها برای انتقال هم‌عامل‌های آهن به مکان‌های مختلف بدن به کار می‌برند، شرح می‌دهد. اگر چه یافته‌های آنها برای یادگیری بیشتر در مورد بخش‌های اصلی سازنده بیوشیمی سلولی است، اما کاوان گفت که کشف آنها در آینده می‌تواند پزشکی و درمان را ارتقا دهد.

راهکارهای موثر برای کاهش وزن «فرزندان»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی‌کریمی

چاقی کودکان سبب افزایش اضافه‌وزن آنها در سال‌های نوجوانی و بزرگسالی می‌شود و آنها به مشکلات اجتماعی و بیماری‌های فراوانی نیز مبتلا می‌شوند. به‌عنوان پدر و مادر، باید رویکرد فعالانه برای جلوگیری از شروع زودرس چاقی در کودکان، استفاده شود؛ هیچ‌راه سریع و آسانی برای کمک به کاهش وزن کودکان وجود ندارد، این کار نیازمند تغییرات بلندمدت در سبک زندگی و عادت‌های غذایی است که باید در ساختار خانواده گنجانده شوند.



تشویق به ورزش

اگر کودک شما از نظر بدنی فعال باشد، می‌تواند کالری اضافی بسوزاند، انرژی بیشتری داشته باشد و قوی‌تر شود. کودک خود را تشویق کنید تا هر روز به نوعی ورزش کند، چه پیاده‌روی، شنا یا دوچرخه‌سواری. برای تشویق و حمایت کردن از ورزش فرزندان می‌توانید با او ورزش کنید.

مواد غذایی ناسالم را دور نگه دارید

ضروری است که غذاهای ناسالم را از خانه دور نگه دارید. اگر در آشپزخانه کلوچه، چیپس یا سایر مواد غذایی ناسالم وجود نداشته باشد، کودک شما کمتر وسوسه می‌شود که آنها را بخورد.

الگوی خوبی باشید

بسیاری از کودکان از کارهایی که والدین خود انجام می‌دهند پیروی می‌کنند، بنابراین مهم است که الگوی خوبی برای فرزندان خود باشید، به‌عنوان مثال، به جای خوردن چیپس، یک فنجان میوه بخورید. اگر فرزندان همیشه شما را در حال تغذیه سالم می‌بینند، از شما پیروی خواهد کرد.

یادداشت

نکاتی درباره مصرف «ماست»



مجید حسن قمی

متخصص و مشاور تغذیه

ماست منبع خوبی برای پروتئین و نیز کلسیم است. توصیه ما طبق سازمان بهداشت جهانی این است که در تمامی سنین، بهتر است که ماست به‌صورت کم‌چرب مصرف شود. ما باکتری‌هایی مانند بیفیدوباکتر و لاکتوباسیلوس در دستگاه گوارش داریم که دوست داریم این باکتری‌ها در دستگاه گوارش مان بیشتر باشند تا باکتری‌های مضر را کم کنند؛ بنابراین عنوان می‌شود که مصرف ماست‌های پروبیوتیک بهتر از مصرف ماست‌های ساده است. ماست‌های پروبیوتیک علاوه بر سودمندی‌هایی که دارند کمک می‌کنند تا این فعل و انفعالات باکتری‌ها به‌درستی انجام شود. مصرف ماست در آقایان و خانم‌ها نیز هیچ تفاوت خاصی ندارد. فقط ما توصیه می‌کنیم اگر غذایی مصرف می‌شود که ترکیبات آهن دارد، بهتر است که ماست را با فاصله استفاده کنند، چون کلسیم ماست ممکن است باعث شود آهن کمتر به بدن جذب شود. منبع خوب آهن در گوشت‌هاست به‌ویژه گوشت‌قزمز. اگر ماست را با فاصله از مصرف گوشت‌قزمز مصرف کنیم می‌تواند کمک کند تا میزان جذب آهن از گوشت‌قزمز به‌خصوص در خانم‌ها بهتر باشد. زمان مصرف ماست یک تا دو ساعت با فاصله از غذاهای پروتئینی است. مصرف ماست با هیچ غذایی خطرناک نیست، اما ممکن است جذب آهن را کم کند.

ویژه

مزایای بی‌نظیر «فندق»

فندق به‌عنوان یک میان وعده خوشمزه چندین مزیت سلامتی از جمله: داربوندن ویتامین E، چربی سالم، پروتئین و فیبر رژیمی را به ارمغان می‌آورد و سبب کاهش سطح کلسترول و بهبود مقاومت به انسولین می‌شود. فندق منبع خوبی از فیبر رژیمی است. خوردن مقدار زیادی فیبر، حرکات منظم روده را افزایش می‌دهد و باعث جلوگیری از یبوست می‌شود. براساس تحقیقات اخیر، خوردن آجیل و از جمله فندق به برخی افراد کمک می‌کند که وزن کمتری داشته باشند. فندق سرشار از آنتی‌اکسیدان است که از سلول‌ها محافظت می‌کند و میزان آسیب سلول‌ها را توسط رادیکال‌های آزاد کاهش می‌دهد. فندق حاوی ویتامین E است. برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین E می‌تواند بدن را از انواع آسیب سلولی مرتبط با سرطان محافظت کند.

ارتباط «دیابت» با کم‌شنوایی

براساس یک مطالعه، کاهش شنوایی در افراد مبتلا به دیابت ۴ برابر بیشتر از افرادی است که این بیماری را ندارند. انجمن دیابت می‌گوید که دلیل آن ممکن است این باشد که سطوح بالای قندخون ممکن است به رگ‌های خونی کوچک در گوش داخلی آسیب برساند. این شبیه راهی است که دیابت می‌تواند به چشم‌ها و کلیه‌ها آسیب برساند. توصیه می‌شود افرادی که مشکوک به از دست‌دادن شنوایی خود هستند، با پزشکان مراقبت‌های اولیه خود صحبت کنند و سپس به‌طور بالقوه از یک متخصص شنوایی‌شناس، یک توزیع‌کننده سمعک مجاز یا یک پزشک متخصص در مشکلات شنوایی کمک بگیرند.

تاثیر منفی فوق‌فرآوری‌شده‌ها بر مردان

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد غذاهای فوق‌فرآوری‌شده مانند سوسیس و کالباس می‌تواند خبر بدی برای بزرگ مردان باشد. مردانی که بیشترین میزان مواد غذایی فوق‌فرآوری‌شده را مصرف می‌کنند، ۲۹ درصد بیشتر در معرض خطر هستند، «لووانگ»، گفت: «غذاهای فوق‌فرآوری‌شده سرشار از قند، روغن، چربی و نشاسته تصفیه‌شده هستند که همگی در افزایش وزن نقش دارند و چاقی یک عامل خطر شناخته‌شده برای سرطان روده‌بزرگ است. این مطالعه شامل بیش از ۲۰۰ هزار مرد و زن بود.

جدول کلمات متقاطع

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

افقی

۱- موجود فرازمینی سینمایی- یک عفونت ویروسی- شلوار کوتاه ۲- آتش‌خانه حمام- زمان تولد- سنگ سخت ۳- دردریچ- پسوندنسبت- تسکین‌دهنده ۴- صدای ساعت- ناپودشده- موضوع‌زمینه ۵- خاریشت دریایی- عضوگوارشی ۶- جذر عدد شانزده- وسایل زندگی- چاشنی سالادشیرازی ۷- مثل‌وشبیه- سیاهی لشکر فیلم‌ها- پایین ۸- بدوزشت- مخالف سرما- خوگرفتن- پوست قیمتی ۹- بلندترین نقطه- نی‌خیزران- بندری در اوکراین ۱۰- جدرستم درشاهنامه- گنبدوقبه- طرف‌وکنار ۱۱- پلیدی- بنیادگذار دودمان زیاریان در چهارم هجری ۱۲- حرارت بالای بدن- ناپسندداشتن- ایالتی دوگانه ۱۳- ازکشورهای اروپایی- گیاهمقدس زرتشتیان- درشت نیست ۱۴- سرآینده- پیامبران- سند ۱۵- قلعه بالای کوه- اسباب- چاق‌وقربه

حل جدول ۱۳۶۳

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵
۱ ا ن خ م ج ن ب ر م ج ا ن ا ن ا د ا ی
۲ ن ق ا ر ه ه ه ر ا ر ا م ی ی خ ا ک ی
۳ ص ت ر ا ر ا ه ی ا م ی د ی
۴ ر م ج ن ج ا ل ا ب ش ی ی ا م ا ن
۵ ا م ع ا ی ب ی ا س ر ر ن
۶ ص ف ا م س م ن د س د ه ا
۷ ر ا س خ م س ن ا م ا م م م
۸ م و ج م ا ل ا ل ر م ن ن ز ه
۹ م ن ر خ ا ل ا ل م ا ه ی
۱۰ م ت ر و ا ل ب ی ل ش ر ا ی
۱۱ ا ن ز ا ر ع ا د ی د و ر ت ا ی
۱۲ ن ا م ن ا ش ی ک ل ه ب ب س
۱۳ ب س ا د ا ر س ی س ی ا ز ل ی
۱۴ ر ا ب ی ر ش ی و ی د ی و ا ر ی
۱۵ ا س ی ا ط ی ن ا ن ک ش م ش ی

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵
۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵