

«قهوه» طول عمر انسان را بیشتر می‌کند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که روزانه دو یا سه فنجان قهوه می‌نوشند نسبت به افرادی که به این نوشیدنی اهمیتی نمی‌دهند عمر بیشتری دارند. به گزارش هلث‌دی محققان استرالیایی دریافتند که دوستداران قهوه قلب سالم‌تری دارند که این موضوع ممکن است به افزایش طول عمر کمک کند. دکتر پیتر کیستلر، نویسنده این مطالعه، از موسسه تحقیقات قلب و دیابت بیکر ملبورن، گفت: قهوه آسیاب‌شده، فوری و بدون کافئین با کاهش مشابهی در بروز بیماری‌های قلبی‌عروقی و مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی یا هر علتی مرتبط است. در حالی که مطالعات دیگر نشان داده‌اند که عادت قهوه ممکن است یک عادت سالم باشد، تیم کیستلر دریافت که تحقیقات زیادی در مورد اثرات سلامت انواع مختلف قهوه انجام نشده است. برای تلاش برای یافتن این موضوع، آنها داده‌های پایگاه‌داده‌ای در حال انجام بایوبانک بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند و داده‌های افراد ۴۰ تا ۶۹ را بررسی کردند. در این مطالعه، میانگین سنی ۵۸ سال بود و محققان استرالیایی بر سطوح مصرف روزانه قهوه و طول عمر، بیماری قلبی، نارسایی قلبی و سکنه مغزی افراد مطالعاتی انجام دادند. به‌طور کلی، داده‌های تقریباً ۴۵۰ هزار بریتانیایی در این تحقیق گنجانده شد. با توجه به مصرف روزانه قهوه، شرکت‌کنندگان به شش گروه تقسیم شدند: بدون قهوه، کمتر از یک فنجان در روز؛ یک فنجان در روز؛ دو تا سه فنجان در روز؛ چهار تا پنج فنجان در روز؛ و بیش از پنج فنجان در روز.

مفید برای قلب

حدود ۲۰۰ هزار نفر از شرکت‌کنندگان معمولاً قهوه فوری، نزدیک به ۸۳۰۰۰ قهوه آسیاب شده و بیش از ۶۸۰۰۰ نفر جاوا بدون کافئین را ترجیح می‌دادند. سلامت شرکت‌کنندگان به‌طور متوسط به مدت ۱۲.۵ سال پیگیری شد و تقریباً ۲۸ هزار نفر (حدود ۶ درصد) در طول این مطالعه فوت کردند. گروه کیستلر ابتدا سن، جنس، وزن یا تنباکو و شرایطی مانند دیابت یا فشارخون بالا را هم در نظر گرفت. پس از انجام این کار، آنها دریافتند افرادی که سطح متوسطی از قهوه مصرف می‌کنند - دو تا سه فنجان در روز - در مقایسه با افرادی که هرگز قهوه ننوشیده‌اند، بیشترین طول عمر را نشان می‌دهند. به‌نظر می‌رسد که نوع قهوه کمی مهم باشد: افرادی که قهوه آسیاب شده می‌نوشیدند، در طول دوره مطالعه ۲۷ درصد کمتر احتمال مرگ را داشتند. کسانی که قهوه بدون کافئین مصرف می‌کردند ۱۴ درصد شانس کمتری داشتند و کسانی که فوری نوشیدند ۱۱ درصد شانس کمتری داشتند. فقط کمتر از ۱۰ درصد از شرکت‌کنندگان در طول مطالعه به بیماری قلبی مبتلا شدند. اما بازم، احتمال وقوع این اتفاق در بین افرادی که دو تا سه فنجان قهوه آسیاب شده در روز می‌نوشیدند، ۲۰ درصد کمتر بود و در میان افرادی که مقدار مشابه قهوه فوری یا بدون کافئین مصرف می‌کردند، به ترتیب ۶ و ۶ درصد کمتر بود. کیستلر خاطر نشان کرد: کافئین شناخته شده‌ترین ترکیب در قهوه است، اما این نوشیدنی حاوی بیش از ۱۰۰ جزو فعال بیولوژیکی است. این احتمال وجود دارد که ترکیبات بدون کافئین مسئول روابط مثبت مشاهده شده بین نوشیدن قهوه، بیماری‌های قلبی‌عروقی و بقا باشند. به گفته کیستلر، نوشیدن مقدار کم قهوه از همه انواع را نباید نامید کرد، اما می‌توان از آن به‌عنوان یک رفتار سالم برای قلب لذت برد.

نکته

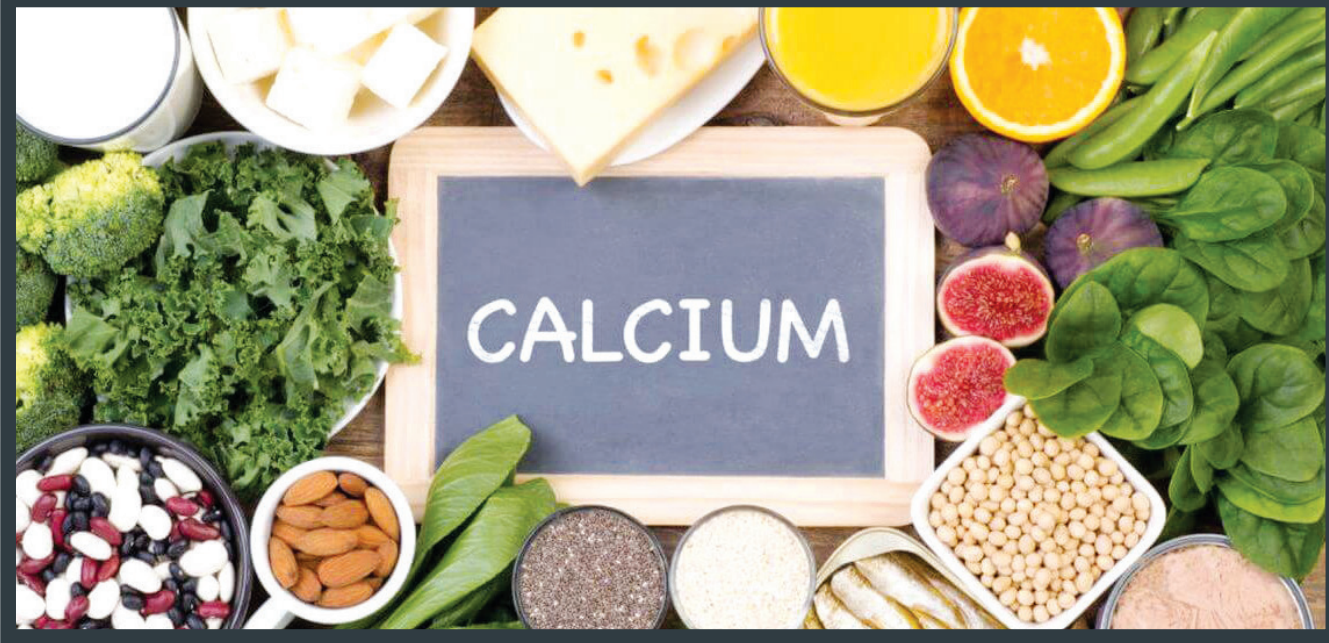
ارتباط دیر خوابیدن با دیابت و بیماری قلبی

اگر دائماً شب‌ها دیروقت می‌خوابید، با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی روبه‌رو هستید. به گزارش مدیسین نت، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد در مقایسه با افرادی که زود به رختخواب می‌روند و با نور خورشید خواب بیدار می‌شوند، شب‌زنده‌دارها با مقاومت انسولین روبه‌رو هستند. وقتی بدن به‌خوبی به هورمون انسولین پاسخ نمی‌دهد، قندخون می‌تواند در جریان خون انباشته شده و در نهایت منجر به دیابت نوع ۲ شود. علاوه بر این، شب‌زنده‌دارها نسبت به افراد سحرخیز کمتر ورزش می‌کنند و چربی کمتری می‌سوزانند که باعث می‌شود چربی در جریان خون انباشته شود که می‌تواند زمینه را برای بیماری قلبی فراهم کند. دکتر «سیمیا خُسلَا»، مدیر پزشکی مرکز خواب داکوتای شمالی، گفت: «این مطالعه اهمیت زمان خواب را علاوه بر مدت زمان و کیفیت خواب نشان می‌دهد.» برای این مطالعه، ۵۱ فرد بدون بیماری قلبی یا دیابت براساس چرخه طبیعی خواب در قالب شب‌زنده‌دار یا سحرخیز طبقه‌بندی شدند. شرکت‌کنندگان در مطالعه یک رژیم غذایی کنترل شده مصرف کردند و یک شب ناشنا بودند در حالی که سطح فعالیت آنها به مدت یک هفته کنترل می‌شد. محققان همچنین حساسیت به انسولین را اندازه‌گیری کردند و نمونه‌های تنفسی گرفتند تا بررسی کنند که مردم چقدر از چربی و کربوهیدرات‌ها برای سوخت استفاده می‌کنند. یافته‌های این مطالعه نشان داد که احتمال بروز مقاومت به انسولین در افراد سحرخیز کمتر است و نسبت به افراد شب‌زنده‌دار، از چربی بیشتری برای انرژی در هنگام استراحت و در حین ورزش استفاده می‌کنند. «استیون مالین»، یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «افرادی که شب‌زنده‌دار هستند و می‌خواهند بدن خود را با برنامه‌های کاری و غیره هماهنگ کنند، می‌توانند گام‌های کوچکی برای تبدیل شدن به یک پرنده سحرخیز بردارند.» او پیشنهاد کرد: «۱۵ دقیقه زودتر به رختخواب بروید و ۱۵ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید، بعد از مدتی می‌توانید یک ۱۵ دقیقه‌ای دیگر را به این زمان بیفزایید.» راهکار دیگر: «هنگامی که خورشید می‌تابد از خانه خارج شوید زیرا این امر می‌تواند سیستم شبانه‌روزی بدن شما را وادار به تنظیم مجدد کند. ریتم شبانه‌روزی ساعت داخلی ۲۴ ساعته بدن شما است که ترشح هورمون ملاتونین را برای تشویق به خواب کنترل می‌کند.» به محض اینکه از خواب بیدار شدید، صبحانه بخورید و سعی کنید ناهار را هر روز در ساعت مشخصی بخورید. صبح تا حد امکان نور طبیعی دریافت کنید و صبح‌ها ورزش کنید. دریافت کافئین خود را به دقت کنترل کنید و سعی کنید از مصرف مقادیر زیاد آن در ساعات قبل از خواب خودداری کنید و از خوردن وعده غذایی اصلی خود در اواخر عصر اجتناب نمایید.

منابع کلسیم که خاصیت «چربی سوزی» دارند

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

کلسیم نقش عمده‌ای در سوزاندن چربی‌های بدن دارد و کسانی که این ماده معدنی را به میزان کافی در بدنشان ندارند، کنترل هم‌روی اشتهایشان نخواهند داشت. یک رژیم غذایی سرشار از کلسیم می‌تواند منجر به کاهش فشارخون، کلسترول و تنظیم قندخون شود. در ادامه بهترین گزینه‌های چربی سوز سرشار از کلسیم معرفی شده‌اند:



شاهی

شاهی در هر یک فنجان، ۴ کالری و ۴۰ میلی‌گرم کلسیم دارد و ۴ درصد از میزان نیاز به کلسیم را برطرف می‌کند.



کلم پیچ

یک فنجان سبزی کلم پیچ، ۲۶ کالری به‌همراه ۹۳ میلی‌گرم کلسیم دارد. این میزان از کلسیم، ۹ درصد از نیاز بدن به کلسیم را رفع می‌کند.



بادام

۳ گرم بادام معادل ۲۲ عدد بادام است که ۱۷۰ کالری و ۷۵ میلی‌گرم کلسیم دارد و ۸ درصد از نیاز به کلسیم را تأمین می‌کند.



دانه کنجد

۳۰ گرم دانه کنجد معادل ۱۶۰ کالری است که ۲۷۷ میلی‌گرم کلسیم به بدن می‌رساند. این میزان، ۲۸ درصد نیاز به کلسیم را برطرف می‌کند.



کلم بروکلی

یک فنجان کلم بروکلی ۵۵ کالری و ۶۲ میلی‌گرم دارد و تأمین‌کننده ۶ درصد از نیاز به کلسیم است.



اسفناج

۲ فنجان اسفناج ۱۴ کالری دارد و ۶ میلی‌گرم کلسیم که ۶ درصد از نیاز به کلسیم را رفع می‌کند.



یادداشت

دلیل رخداد سکنه قلبی

مریم مشکاتی فراهانی
متخصص قلب و عروق



عروق کرونری (رگ‌های قلبی) وظیفه خون‌رسانی به عضله قلب را به عهده دارند. سکنه قلبی به‌دلیل انسداد در عروق قلبی رخ می‌دهد؛ در نتیجه عضله قلب آسیب می‌بیند و عملکرد خود را از دست می‌دهد و فرد دچار عوارض ثانویه سکنه قلبی می‌شود. قابل ذکر است این انسداد در مراحل اولیه خفیف است، اما به مرور زمان انسداد کامل می‌شود و عضله قلب به‌دلیل نرسیدن اکسیژن دچار ایسکمی می‌شود که در نهایت باعث سکنه قلبی می‌شود. رسوب کلسیم، چربی و پلاک‌ها باعث مسدودشدن مسیر رگ‌ها می‌شوند. سکنه قلبی با درد بسیار شدید در قفسه سینه همراه است که گاهی به فک و کتف چپ نیز انتشار می‌یابد. تنگی نفس، حالت تهوع و تعریق از علامت‌های احتمالی دیگر سکنه قلبی است. لازم به ذکر است در افراد مبتلا به دیابت ممکن است سکنه قلبی بدون هیچ‌گونه علامت و درد قفسه عت مرگ‌ومیر در دنیا است؛ به‌طوری‌که افراد با سن کم را نیز درگیر می‌کند. عوامل ژنتیک در بروز این بیماری بسیار محتمل است. افرادی که زمینه ژنتیکی این بیماری را دارند باید با رعایت ریسک فاکتورها ابتلا به این بیماری را به تعویق بیندازند. ریسک فاکتورها شامل: چربی خون بالا، قندخون بالا، مصرف دخانیات و استرس‌های زیاد است. رژیم‌های غذایی نامناسب، عدم تحرک کافی، مصرف فست‌فودها، استرس‌های شغلی و... باعث افزایش میزان سکنه قلبی در این افراد می‌شود. کنترل فشارخون، چربی و قندخون و همچنین انجام آزمایشات دوره‌ای مرتب برای تشخیص به موقع بیماری ضروری است. بعد از ابتلا به سکنه قلبی درمان‌های مختلفی پیش‌رو داریم. ساعت اول بعد از سکنه قلبی، آنژیوگرافی تشخیصی انجام می‌شود که در صورت امکان استنت‌گذاری انجام می‌شود تا بیمار از درد و عوارض بعدی نجات یابد. گاهی ممکن است نیاز به جراحی قلب باز باشد و گاهی بیمار تنها نیازمند دارودرمانی است البته ذکر این نکته ضروری است که این بیماران مادام‌العمر نیاز به مصرف داروهای ضد انعقاد، کاهنده چربی خون، کاهش‌دهنده ضربان قلب، داروهای فشارخون، داروهای ضد پلاکتی مانند آسپرین و... است. در این بیماران داشتن فعالیت جسمی (بازتوانی) برای بازگشت به زندگی عادی ضروری است؛ زیرا هدف این است که فرد به‌صورت مناسب به زندگی عادی بازگردد.

تفاوت کرونا با آنفلوآنزا چیست؟

کم و بیش دارای علائم مشابهی هستند و تفاوت‌هایی نیز دارند. وی درمورد نحوه پیشگیری از بیماری آنفلوآنزا، بیان داشت: پیشگیری از آنفلوآنزا مانند کروناست. کسی که بیمار می‌شود باید مراقب باشد که دیگران را آلوده نکند، ماسک بزند، موقع سرفه و عطسه دستمال کاغذی استفاده کند، دستگیره‌های در را لمس نکند. مایعات گرم و داروهای تجویز شده توسط پزشک را مصرف کند.

بارسیدن فصل پاییز و سرما بسیاری از افراد نگران ابتلا به کرونا یا آنفلوآنزا هستند. رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت درباره تفاوت این ۲ بیماری گفت: آنفلوآنزا ناگهانی و با بدن درد شدید، کوفتی و تب بالا همراه است، اما کرونا خفیف‌تر شروع شده و علائم آن معمولاً بعد از ۲۴ تا ۴۸ ساعت نمایان می‌شود. دکتر ابراهیم قادری افزود: همه بیماری‌های عفونی تنفسی که از طریق راه تنفسی منتقل می‌شوند

نش میکر ویوم‌های روده در ابتلا به M.S

دانشمندان به شواهدی از تفاوت‌های بین باکتری‌های روده افراد مبتلا به M.S و بیماران سالم در همان خانواده پی برده‌اند. دانشمندان ۵۷۶ بیمار M.S را انتخاب کردند و سپس تعداد مسازی از افراد ژنتیکی غیر مرتبط از همان خانواده‌ها را به‌عنوان گروه کنترل انتخاب کردند. محققان دهه‌ها گونه باکتری جدید مرتبط با M.S را شناسایی کردند. «سرجیو بازانزی» گفت: «ما از تعداد گونه‌هایی که به‌طور متفاوتی در بیماران مبتلا به

دانشمندان به شواهدی از تفاوت‌های بین باکتری‌های روده افراد مبتلا به M.S و بیماران سالم در همان خانواده پی برده‌اند. دانشمندان ۵۷۶ بیمار M.S را انتخاب کردند و سپس تعداد مسازی از افراد ژنتیکی غیر مرتبط از همان خانواده‌ها را به‌عنوان گروه کنترل انتخاب کردند. محققان دهه‌ها گونه باکتری جدید مرتبط با M.S را شناسایی کردند. «سرجیو بازانزی» گفت: «ما از تعداد گونه‌هایی که به‌طور متفاوتی در بیماران مبتلا به

شماره ۱۳۸۲

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- لکنت زبان - درام‌نویس فرانسوی - فیلمی از نیکو کریمی - ۲- پهلوانان - شامل شونده - پایتخت تی مور شرقی - ۳- بی‌سرمايه - بی‌نیازی - پختنی نانوا - ۴- حرص و طمع - آشکار - حمام - ۵- غذای شب - غذایی ایتالیایی - ۶- اسطوره‌ها - بسیار درخشان - از گل‌های زیبا - ۷- مخفف سیاه - طرزعمل - غله پاک‌کن - ۸- حرف دهن‌کجی - راه رفتن کودکان - خداحافظی - علامت مغفولی - ۹- آهو - فیلمی از داریوش فرهنگ - آغشته به زهر - ۱۰- دشنام‌گو - آزمایش لباس - نترسرا - ۱۱- حوزه فرهنگی شرق آسیا - حرکت هوا - ۱۲- تروتمند - توکل کردن - پسوند شباهت - ۱۳- کیف سفری - نوعی پخت برنج - به رسم یادبود می‌دهند - ۱۴- خود سِر - ابزار و آلت - سمت چپ - ۱۵- مخترع یونان باستان - از درجات نظامی - نارگیل

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

افقی

۱- خودرویی از سایبای - مضطرب - جزئی از اجیل - ۲- جفتک - اعمال زشت - عصای معلولان - ۳- توان‌وتحمل - سلطان - بازیگر فیلم نامتعال - ۴- نظم‌داشتن - استوار کردن - درخت زبان گنجشک - ۵- دریاسالار - پسوند آلودگی - ۶- شنیداری - مقابل آمد - یکی از سه تنگنادر - ۷- میل به غذا - بردتیر - وجود دارد - ۸- عریان - بخشی از اوستا - از گیاهان دارویی - شمای بیگانه - ۹- آرزودلخور - فاتح - عنکبوت سمی - ۱۰- بی‌قید - قهرچشم - غیگو - ۱۱- قلعه مستحکم - هرچه باید بشود می‌شود - ۱۲- دست‌عرب - گوناگون - طالع بین - ۱۳- از الحان باربد - آقا و مولا - پسوند شباهت - ۱۴- باران سخت - سازی کلاوپی‌ای - بزرگان - ۱۵- سوره ۹۸ قرآن کریم - واگیری بیماری - پسر کوچک فریدون در شاهنامه

حل جدول ۱۳۸۱

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

جدول سودوکو

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

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