

دانستنی‌ها

عادات غذایی نادرست باعث ایجاد بیماری‌ها می‌شود

نتایج یک تحقیق جدید نشان داد رژیم غذایی نامناسب و چاقی می‌تواند باعث ایجاد انواع آسیب شود که شامل نقص‌های عروقی و اختلالات سلول‌های اندوتلیال (EC) مانند تصلب شرايين، نارسایی قلبی، تخریب عصبی، سکتة مغزی، فشارخون ریوی، بیماری عروق کلیوی، اختلال عملکرد عروق کوچک و همچنین طیف وسیعی از عوارض عروقی کبدی است. همه این بیماری‌ها با نقایص عروقی مرتبط است و نشان می‌دهد اختلال عملکرد عروقی در چاقی یکی از علل اصلی این آسیب‌شناسی است. به گفته متخصصان بیماری متابولیک به روش‌های منحصربه‌فردی بر عروق خونی در اندام‌های مختلف بدن تاثیر می‌گذارد. برای مثال رگ‌های خونی در کبد و بافت چربی برای پردازش چربی‌های اضافی تلاش می‌کنند. رگ‌های کلیوی اغلب دچار اختلالات متابولیک می‌شود و عروق ریه می‌تواند به شدت ملتهب شود. اولگا بونداروا، محقق ارشد این تحقیق و محقق پسادکتري در دیابت و چاقی در دانشگاه لاپیز، یگ، گفت: از آنجا که اختلال عملکرد عروقی همه آسیب‌شناسی‌های اصلی، از نارسایی قلبی گرفته تا تصلب شرايين و تخریب عصبی را به دنبال دارد، نتایج تحقیقات ما نشان می‌دهد که چگونه عادات غذایی بد به طور مولکولی باعث ایجاد بیماری‌های مختلف می‌شود. ماتیاس بلوهر، یکی از محققان این تحقیق افزود: ما می‌خواهیم سازوکارهای مولکولی چاقی را روشن کنیم تا بتوانیم در آینده درمان‌های سفارشی را به بیماران ارائه دهیم. دانشمندان دریافته‌اند که اگر چه رژیم غذایی سالم می‌تواند علائم مولکولی ایجادکننده بیماری ناشی از یک رژیم غذایی نامناسب را کاهش دهد، سلامت مولکولی رگ‌های خونی تنها می‌تواند تا حدودی بهبود یابد. به عنوان مثال در حالی که رگ‌های خونی در کبد می‌تواند به‌طور تقریبی پس از تغییرات رژیم غذایی بهبود یابد، رگ‌های خونی در کلیه‌ها بدون توجه به رژیم غذایی سالم و کاهش وزن علامت بیماری را حفظ می‌کند. این یافته‌ها نشان می‌دهد حداقل برخی از رگ‌های خونی ما می‌توانند «حافظه‌ای» از بیماری متابولیک ایجاد کنند که معکوس کردن آن بسیار دشوار است. محققان نتیجه گرفتند کار ما تغییرات ناشی از چاقی در اندوتلیوم را فهرست و مبنایی برای درک بهتر اختلال عملکرد عروقی در بیماری‌های متابولیک و بیماری‌های مرتبط با چاقی را فراهم می‌کند. شبکه‌های مولکولی که ما کشف کرده‌ایم، مسیرهای هدف درمانی بافت خاص برای بهبود اختلال عملکرد اندوتلیال در طیف گسترده‌ای از بیماری‌هاست.

نکته

مصرف لبنیات در هوای آلوده

آلودگی‌های محیطی می‌توانند از طریق تداخلات انسانی یا پدیده‌های طبیعی اتفاق بیفتند. آلودگی‌های محیطی در هوا، مهم‌ترین عامل خطر در بروز بیماری‌های تنفسی، ریه‌ای، آسم، پوستی، چشمی و سرطان بوده و به مرور زمان می‌توانند باعث آلزایمر و پارکینسون شوند. منبع آلودگی از حجم کوچک مثل خاکستر سیگار تا حجم بزرگ مثل سوخت ماشین‌ها و فعالیت‌های صنعتی را در برمی‌گیرد. این ذرات آلوده به مرور زمان باعث بروز بیماری‌های تنفسی، ریه‌ای و سرطان می‌شوند. آلودگی محیطی با بیشتر مرگ‌ومیرها ارتباط مستقیم دارد. بر همین اساس کارشناسان تغذیه مصرف شیر و لبنیات کم‌چرب را به همه گروه‌های سنی به‌صورت روزانه و به‌خصوص افراد تحت خطر در کارخانه‌ها و معدن‌ها و همچنین محیط‌های کاری پر توژا توصیه می‌کنند. همان‌طور که می‌دانید مکان‌های آلوده دارای فلزات سنگین از جمله سرب است که به راحتی از طریق تنفس به‌عنوان یک سم وارد بدن می‌شوند. شیر منبع پتاسیم، منیزیم، فسفر و کلسیم است و این ریزمغذی‌ها می‌توانند فلزات سنگین از قبیل سرب را مهار کرده تا در بدن پخش نشوند و از طریق ادرار و مدفوع دفع شوند. همچنین مصرف شیر و فراورده‌های آن سبب نرم شدن مخاط تنفسی می‌شود. در زیر گروه شیر و لبنیات هرم غذایی توضیح داده شده است: گروه شیر و لبنیات: شامل شیر و فراورده‌های آن مانند ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ است. این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین B12 و B2 و سایر مواد مغذی بوده و بهترین منبع تامین‌کننده کلسیم هستند که برای رشد و استحکام استخوان و دندان ضروری است. میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات بین دو تا سه واحد است. یک واحد از این گروه برابر است با یک لیوان شیر یا ماست کم‌چرب ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت یا یک چهارم لیوان کشک یا دو لیوان دوغ یا یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه. باید توجه کرد که یک لیوان شیر کم‌چرب ۲۴۰ سی‌سی شامل ۱۰۲ کیلو کالری انرژی، ۸ گرم پروتئین، ۱۲ گرم کربوهیدرات، ۱۳ گرم قند، ۲ گرم چربی و حاوی منیزیم، پتاسیم، فسفر، کلسیم و ویتامین B12، D و B2 است.

کوتاه

تاثیر کنترل تیروئید بر سلامت قلب

یک فوق تخصص قلب و عروق گفت: حفظ سلامت قلب موضوعی بسیار حیاتی است که یکی از عوامل به خطر افتادن سلامتی آن کم‌کاری و پرکاری تیروئید است. دکتر عبداللطیف امینی اظهار کرد: در کم‌کاری تیروئید، کاهش سطح هورمون تیروئید باعث می‌شود ماهیچه قلب با شدت کمتری پمپاژ خون را انجام داده در نهایت ضعیف شود و قلب را دچار نارسایی کند. وی اضافه کرد: کم‌کاری تیروئید همچنین باعث سفت شدن عروق می‌شود که نتیجه آن ایجاد فشارخون بالا برای بیماران است. وی در رابطه با علائم بیماری قلبی در فردی که کم‌کاری تیروئید دارد، بیان داشت: این بیماری می‌تواند دو نوع ورم بدن را ایجاد کند که نوع اول آن در نتیجه نارسایی قلبی ایجاد می‌شود و نوع دوم آن به دلیل تجمع پروتئین‌های غیر طبیعی و سایر مولکول‌ها در مایع خارج از سلول ایجاد می‌شود. دکتر امینی ادامه داد: از دیگر علائم بیماری قلبی با کم‌کاری تیروئید می‌توان به تنگی نفس، ضربان قلب آهسته و تسریع بیماری عروق کرونر اشاره کرد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بو شهر در ادامه گفت: بیماران با کم‌کاری تیروئید باید تحت نظر یک متخصص داخلی یا غدد، درمان دارویی مناسب را دریافت نمایند تا از عوارض این بیماری بر قلب جلوگیری شود.

راهکارهای پیشگیری از ابتلا به M.S



M.S، بیماری مزمنی است که عمدتاً جوانان رو به رشد در جهان دارد. سوال این است که چگونه می‌شود از بروز این بیماری پیشگیری کرد و در عین حال علائم آن چیست؟

علت و درمان

تحقیقات بسیاری در زمینه بیماری M.S در کل دنیا در حال انجام است که این تحقیقات عمدتاً درباره شناخت علت بیماری و در حوزه درمان آن است. در حوزه شناخت بیماری به‌نظر می‌رسد که یک عامل منفرد منجر به بروز این بیماری نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از عوامل ژنتیکی و محیطی که در راس آنها یک عامل ویروسی است، موجب ایجاد بیماری M.S می‌شود. از طرفی در حوزه درمان عمدتاً روند به سمت استفاده از داروهای پرقدرت‌تر برای کنترل بیماری است و همچنین داروهایی که با عوارض کمتر، قدرت بیشتری داشته و سرکوب‌گر سیستم ایمنی هستند. باید توجه کرد که از آنجا که بیماری M.S، یک بیماری خودایمنی است و سیستم ایمنی به‌صورت سرکش و مهار نشده باعث عصبی‌سازی را مورد حمله قرار می‌دهد، عمده تلاش داروها این است که سیستم ایمنی را سرکوب و تا حدودی مهار کنند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - مه‌ران خطیبی

راهکارهای پیشگیری

دوره نهفته

کاهش استرس‌های اجتماعی، استفاده از ویتامین D، ورزش در زمان نوجوانی و جوانی، پرهیز از سیگار و دخانیات مهم‌ترین فاکتورهای ارائه شده در زمینه پیشگیری از بیماری M.S هستند؛ مثلاً اگر در جامعه‌ای سیگار در بین نوجوانان و جوانان پرچیده و ترک شود، ۱۵ درصد از بروز بیماری M.S کاهش پیدا می‌کند.

دوره پنهان بیماری M.S متفاوت است. به‌طوری‌که ممکن است در برخی افراد برای ماه‌ها و سال‌ها پنهان بماند. در برخی افراد ممکن است در شروع بیماری خودش را نشان دهد. در عین حال زمان تشخیص بیماری و اینکه در زمان تشخیص بیمار در چه مرحله‌ای از بیماری قرار دارد، در درمان موثر است.

یادداشت

بد غذایی در کودکان؛ علل و راهکار



عاتکه موسوی

متخصص تغذیه

باید توجه داشت که کودکان در سنین ۳ تا ۱۰ سال نمودار رشد زیادی ندارند؛ به همین دلیل میزان انرژی که کودکان در این سن نیاز دارند، شاید خیلی بالا نباشد و گاهی توقع والدین زیاد است؛ به‌عنوان مثال، گاهی مادر توقع دارد که کودکش همه چیز را با اشتها بخورد. والدین باید بدانند که کودکشان به چه مقدار انرژی نیاز دارد. این مقدار انرژی را از چه مواد غذایی باید تامین کند و در صورت حذف یک ماده غذایی چه چیزی باید جایگزین شود. خوردن هله‌هوله در خانه یکی از عوامل کاهش اشتها در کودکان است. کودکان معمولاً به خوردن فست‌فود (سیب‌زمینی سرخ‌شده)، تنقلات و شیرینی جات تمایل دارند و این نوع خوراکی‌ها و میان‌وعده‌ها جلوی اشتها کودک را می‌گیرد، لذا این نوع خوراکی‌ها باید در خانه محدود شود و از طرفی، سبک زندگی سالم و تغذیه سالم باید به کودکان آموزش داده شود. کودکان در ذائقه از والدین‌شان تقلید می‌کنند لذا در صورتی که والدین عادت به خوردن غذاهای سالم داشته باشند و نسبت به انواع غذاها رغبت نشان دهند احتمال اینکه کودکشان دچار بد غذایی شود، کم خواهد بود. برای ارزیابی رشد کودکان ۲ نمودار وزن و به‌ویژه قد مهم است. در کودکان زیر سنین دبستان، نمودار رشد قد، سالی ۳-۴ سانت است و جهش رشد قد، از سنین ۱۱ سالگی بالا می‌رود. کمبودهای تغذیه‌ای که منجر به عدم رشد قد در سنین پایین شود، آسیب‌رسان است، ولی نمودار وزن از اهمیت کمتری برخوردار است، لذا زمانی که کودک در سنین زیر ۲ سال از نظر رشد دوسر و رشد قد و در سن زیر ۷ سال از نظر رشد قد مناسب باشد، جای نگرانی برای کم‌غذایی وجود ندارد. اگر چه غذاهای کودک در صورت رشد مناسب، نگران‌کننده نیست، اما والدین باید در انتخاب غذای سالم دقت نمایند چرا که کودک قطعاً به واحدهای غذایی از جمله سیب‌زمیت، میوه‌ها، گوشت‌ها و مواد پروتئینی نیاز دارد و چنانچه کودک از خوردن واحدهای غذایی خاص منع کرده، والدین باید جایگزین مناسبی را در نظر داشته باشند. همچنین تغذیه اجباری ممکن است منجر به از بین رفتن اشتها طبیعی کودک شود. دسترسی به مکمل‌های غذایی اشتها آور در داروخانه‌ها آزاد است. گاهی کمبود وزن و اختلال خوردن در کودکان به دلیل اختلال خواب، بی‌بوست، مشکلات انگلی و رفتارهای غلط خانواده اتفاق می‌افتد، لذا لازم است این مسائل توسط متخصص تغذیه مورد ارزیابی قرار گیرد و سپس مکمل غذایی در صورت نیاز تجویز شود.

افزایش استرس با مصرف غذاهای شور

میزان نمک مورد استفاده در مواد غذایی فرآوری شده را کاهش دهند. میزان نمک توصیه شده برای بزرگسالان کمتر از شش گرم در روز است، اما اکثر افراد به‌طور منظم روانه حدود ۹ گرم نمک می‌خورند. مصرف این میزان نمک می‌تواند به افزایش فشارخون کمک کند که خطر حمله قلبی، سکتة مغزی و دمانس عروقی را به‌همراه دارد. با این حال کارشناسان می‌گویند: مطالعات بیشتری در حال انجام است.

مصرف بیش از حد نمک و مواد غذایی شور سطح استرس را افزایش می‌دهد. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که رژیم غذایی حاوی مقدار زیادی نمک می‌تواند به افزایش سطح استرس کمک کند. محققان با مطالعه روی موش‌ها دریافتند رژیم غذایی پر نمک سطح هورمون استرس را تا ۷۵ درصد افزایش می‌دهد. آنان امیدوارند این یافته‌ها بازنگری در سیاست‌های بهداشت عمومی در مورد مصرف نمک را به‌همراه داشته باشد تا تولیدکنندگان

کاهش ابتلا به سرطان با «ورزش هوازی»

مطالعات نشان می‌دهد که «ورزش هوازی» می‌تواند خطر ابتلا به سرطان متاستاتیک را تا ۷۲ درصد کاهش دهد. داده‌های این مطالعه جدید، دلیل محکمی برای انجام ورزش‌های هوازی دارد. این تمرین‌ها به توانایی آنها در افزایش مصرف گلوکز (قند) اندام‌های داخلی مربوط می‌شود که در نتیجه دسترسی به انرژی برای تومور را کاهش می‌دهد. تیم مطالعاتی رویکرد مدل حیوانی را که در آن موش‌ها تحت شرایط سخت تمرین

مطالعات نشان می‌دهد که «ورزش هوازی» می‌تواند خطر ابتلا به سرطان متاستاتیک را تا ۷۲ درصد کاهش دهد. داده‌های این مطالعه جدید، دلیل محکمی برای انجام ورزش‌های هوازی دارد. این تمرین‌ها به توانایی آنها در افزایش مصرف گلوکز (قند) اندام‌های داخلی مربوط می‌شود که در نتیجه دسترسی به انرژی برای تومور را کاهش می‌دهد. تیم مطالعاتی رویکرد مدل حیوانی را که در آن موش‌ها تحت شرایط سخت تمرین

جدول سودوکو

			۶		
			۴		
۴	۹	۷			
			۱۴		
۸			۷	۸	
			۱۴	۲	
			۵		
۷			۶	۸	
			۶	۷	۴
۲					
			۸		
			۵	۷	
۳	۲	۴		۸	
			۶		
۵					
			۱		
			۲	۴	۷

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

جدول کلمات متقاطع

۱- روز سوم هفته - فیلمی از امید بنگدار
۲- یاروهمدم - پاینده‌جاوید - از شهدای محراب
۳- کارمندان دربار - ثروتمند - ویران‌خورب - جوانمرد - درون‌دهان - قسوم ترکمنی - نظریات ۵ - نفس چاق - آمپول‌زدن - هیزم ۶ - پدر حضرت زکریا (ع) - گودال - خطاب بی‌ادبانه ۷ - ساقه‌زیرزمینی بعضی گیاهان - دوست مخلص - پایان کار ۸ - دلیل حقیر - خوش‌اخلاق - گشاد و سوسج ۹ - حرص و طمع - چاه - کاخ معروف هندوستان ۱۰ - بیخه درشت - اشاره به جمع - لقب‌ها
۱۱ - وسیله اتصال به اینترنت - امان‌ویانه - واحد سطح
۱۲ - درنجاری زیاد است - بالایمان - صدای کلفت - معلق
۱۳ - از گل‌ها - همسر مرد - جست‌وجو کردن ۱۴ - بیماری خشکی - ایالتی در ونزوئلا - فیلسوف ۱۵ - شهرت خسرو اول پادشاه ساسانی - از پوشاک

حل جدول ۱۴۲۸

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

شماره ۱۴۲۹

عمودی

۱- فیلمی از جمال شورجه - کاخ مشهور روسیه ۲- نام کوچک «ون گوگ» نقاش هلندی - واحد پول چین - اسب بارکش ۳- حقه‌باز - پارچه‌فروش - خدشه‌دار ۴- شیوه - آدم‌کشی سیاسی - از گروه‌های خونی - فراموشی ۵- لقب سالم نریمان - ماده اولیه آردنان - خیس ۶- وزیدن باد - پاک از گناه - کودکی که تازه به دبستان رفته باشد ۷- نام ترکی - پیداکردن - آقا ۸- از گل‌ها - واحدی در فیزیک - شهروستانی در کشورمان ۹- همان اهرم است - از کوه‌های سهند - شامل همه می‌شود ۱۰- ایالتی در شرق آمریکا - زبانه آتش - بالای فرنگی ۱۱- کلام معتبر - چرخ رسن تابی - سکونت کردن ۱۲- گوسفند قربانی - ابر نزدیک به زمین - تنگی و سختی - محصول عقل ۱۳- حیوان حیل‌گر - مقابل طلوع - الهه عقل و هنر ۱۴- سنگینی و متانت - فرق سبک - گوشواره ۱۵- حسن جمال - تذکر و یادآوری

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