

کلسیم برای سلامت قلب ضروری است

نتایج یک آزمایش نشان می‌دهد: مصرف کلسیم نه تنها برای سلامت استخوانها که برای سلامت قلب نیز ضروری است.

به گزارش ایسنا، قلب انسان که به بزرگی مشت دست است روزانه به طور متوسط ۱۰۰ هزار بار می‌تپد. با این حال، بیماری‌های که قلب را از پمپاژ موثر خون باز می‌دارد، می‌تواند مشکلات جدی ایجاد کند و در نهایت فرد به پیوند قلب نیاز پیدا کند.

متخصصان ژاپنی در بررسی خود نشان دادند که یک جهش ناشناخته قبلی می‌تواند منجر به بیماری به نام «کاردیومیوپاتی متسع» شود که یکی از دلایل اصلی نارسایی قلبی است.

نارسایی قلبی بیماری، غیر قابل درمان است که بر اثر آن قلب دیگر قادر به پاشگویی به نیازهای بدن به لحاظ تامین خون نیست. این بیماری یکی از شایع

جک فروت: میوه‌ای عجیب با خواص فراوان



جک فروت به دلیل خواص درمانی باور نکردنی، میوه بسیار محبوب در سراسر جهان است. به گزارش گروه وب گردی خبرگزاری صدا و سیما، «جک فروت» میوه بومی هند و مالزی است که در مناطق گرمسیری از جمله تایلند و اندونزی کشت می‌شود. نام این میوه مشتق از زبان مالایی (chakka) و پرتهالی است.

کاشت این میوه به دلیل خواص آن به بسیاری از نقاط مانند: هند، جنوب شرق آسیا، مرکز و شرق آفریقا و فیلیپین گسترش یافته است. جک فروت بزرگ‌ترین میوه دنیا و به عنوان بزرگ‌ترین میوه درختی جهان شناخته شده است. پوستی بسیار ضخیم دارد و رسیده آن تا ۳۶ کیلوگرم وزن و ۹۰ سانتیمتر طول و ۵۰ سانتیمتر قطر دارد. گوشت آن زرد یا نارنجی است. طعم این میوه شیرین و خوشمزه و ترکیبی از آناناس، موز و سیب، اما کم آب‌تر است.

بعضی آن را خام استفاده می‌کنند، اما کنسرو آن بهتر است. بعضی‌هم آن‌را مانند چیپس سیب زمینی در روغن تفت می‌دهند. جک فروت میوه‌ی بومی جنگل‌های بر باران جنوب و جنوب شرقی آسیا است.در کشورهای هند، بنگلادش، سری لانکا، اندونزی، کامبوج و ویتنام از این میوه در طبخ غذا استفاده می‌کنند و یا آن را آب بز کرده به عنوان غذای اصلی استفاده می‌کنند.

در مالزی آن‌را شیر نارگیل پخته و همراه برنج می‌خورند. در صنعت بستنی سازی، شیرینی و دسر کاربرد دارد.

خواص جک فروت این میوه شگفت انگیز:

جک فروت به دلیل خواص درمانی باور نکردنی، میوه بسیار محبوب در سراسر جهان است. اگر چه این میوه عجیب غریب به نظر می‌رسد، ولی در سلامتی معجزه می‌کند.

جک فروت سرشار از منگنز، پتاسیم، ویتامین ب۰ کاروتین، کمی کلسیم و آهن و شناسخته در طب چینی میوه خاصیت خنک کننده و بسیار مقوی است.

مقوی برای کبد

ریشه آن برای درمان بیماری‌های آسم و پوست مفید است.

شیره گیاه همراه سرکه شفافبخش نیش مار و آبسه است.

تقویت سیستم ایمنی بدن

کاهش فشار خون بالا

تقویت استخوان

پیشگیری از سرطان



ترین علل مرگ و میر است و تقریبا ۴۰ میلیون نفر در جهان به آن دچار هستند که نشان دهنده یک مشکل بزرگ در حوزه سلامت عمومی است.

عارضه کاردیومیوپاتی متسع با گشاد شدن حفره های قلب و اختلال در پمپاژ مشخص می‌شود. تحقیقات قبلی نشان داده است که این عارضه اغلب ارثی است و مبنای ژنتیکی دارد. با این حال تا ۸۰ درصد موارد خانوادگی این عارضه، جهش ژنتیکی که باعث بروز این بیماری می‌شود هنوز ناشناخته است. در این بررسی متخصصان ژنی موسوم به نام GBA۵ را به عنوان ژن عامل برای عارضه کاردیومیوپاتی متسع شناسایی کردند.

آنها ابتدا بیمارانی را از خانواده‌های مختلف مورد مطالعه قرار دادند و ارتباط بین از دست دادن عملکرد جهش‌ها در ژن GBA۵ و عارضه کاردیومیوپاتی متسع را برجسته کردند.

به گزارش ایسنا به نقل از هندوستان تایمز، آنها اظهار داشتند: در این بررسی نشان دادیم که از بین رفتن GBA۵ عملکرد کلسیم را در کاردیومیوسیت‌های موش مختل می‌کند. ژن GBA۵ برای جابجایی کلسیم در سلول‌های عضله قلب مهم است و کلسیم برای ریتم منظم و سلامت کلی عضله قلب ضروری است و توضیح می‌دهد که چرا از دست دادن GBA۵ منجر به کاردیومیوپاتی می‌شود.

کدام میوه‌های زمستانی خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند؟



گلایي: بهبود سلامت روده یک استراتژی کلیدی برای پیشگیری و کاهش التهاب است. تحقیقات نشان می‌دهند که بهترین راه برای انجام این کار، مصرف بیشتر غذاهای غنی از پروبیوتیک (مانند ماست، کامبوچا و سبزیجات تخمیرشده) و مصرف بیشتر پروبیوتیک‌ها از طریق محصولات پر فیبر است.

پروبیوتیک‌ها فایده‌هایی هستند که میکروب‌های موجود روده ما را تغذیه می‌کنند و گلایي منبع عالی فیبر پروبیوتیک برای کمک به رشد باکتری‌های خوب روده است.

گلایي همچنین یکی از میوه‌های پر فیبر است (یک گلایي به‌طورمتوسط تقریباً ۶ گرم فیبر دارد).

یعنی همه مواد مغذی که نقش‌های مختلفی در تنظیم التهاب سیستم ایمنی دارند. اما دو ترکیب دیگر در چغندر از جمله بتائین و نیترات، واقعاً آن را به‌عنوان یک منبع ضدالتهاب برجسته می‌کند.

بتائین یک ترکیب شبهه آنتی‌اکسیدانی کمتر شناخته‌شده است. به‌نظر می‌رسد نیترات‌های طبیعی (متفاوت از آن‌هایی که به غذاهای فرآوری‌شده اضافه می‌شوند و خطرات آشکاری برای سلامتی دارند) دارای اثر ضدالتهابی است که فشار خون را کاهش می‌دهد.



۳ و اسید آلفا- لینولنیک است. اما روغن گردو به خصوص غنی از آنتی اکسیدان‌ها بوده و حاوی مقادیر زیادی از اسیدهای چرب مفید برای قلب است.

این متخصص تغذیه افزود: روغن کنجد نیز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و املاح معدنی مانند منیزم، مس، آهن و کلسیم بوده و از آنجا که رنگ این روغن تیره‌تر است خاصیت آنتی‌اکسیدانی بیشتری دارد.

درعین حال به عنوان یکی از سالم‌ترین میوه‌های جهان شناخته شده که روغن آن سبز و خوشمزه و سرشار از ویتامین E و کلروفیل است، همچنین از آنجا که این روغن نقطه تبخیر بالاتری نسبت به سایر روغن‌های گیاهی دارد گزینه مناسبی برای طبخ غذاست.

مرادی با اشاره به این‌که گردو همراه با بسیاری دیگر از مغز خشکبار سلاحی قدرتمند برای مقابله با بیماری‌های قلبی و عروقی است، عنوان کرد: به این دلیل که منبع غنی از اسیدهای چرب امگا –

بهترین مواد غذایی که به سلامت کبد کمک می‌کنند

است. هنگامی که مطالعات علمی مورد بررسی قرار می‌گیرند، مشاهده شده است که مصرف قهوه اثرات پیشگیرانه و حمایتی بر پیشرفت بیماری حتی در بیماران کبدی دارد. احتمال آسیب دائمی کبد و سیروز در افراد مبتلا به بیماری کبدی که به طور منظم و متوسط قهوه می‌نوشند، بسیار کمتر از افرادی است که قهوه مصرف نمی‌کنند.

قهوه که حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی است، رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند و استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهد. به این ترتیب از سرطان کبد و سایر انواع سرطان محافظت می‌کند. علاوه بر این، قهوه که از التهاب جلوگیری می‌کند، به بهبود التهاب کبد و پیشگیری از آسیب کبدی ناشی از هپاتیت موثر است. قهوه که چربی سوزی در بدن را تسریع می‌کند، از چاق شدن کبد نیز جلوگیری می‌کند. با توجه به تمام این اثرات مثبت، اگر در مصرف آن زیاده روی نشود، می‌توان قهوه را در زمره غذاهای دوستدار کبد قرار داد.

۳. جای سبز

جای سبز ماده غذایی بسیار ارزشمند است که از نظر فوایدش برای سلامتی موضوع بسیاری از تحقیقات علمی قرار گرفته است و فواید بسیاری نیز با این مطالعات به اثبات رسیده‌اند. مشاهده شده است که بهبود بیماری کبد چرب غیر الکلی در افرادی که عادت منظم به نوشیدن جای سبز دارند، به طور قابل توجهی آسان‌تر است. جای سبز که منبع مهم آنتی اکسیدان‌ها نیز است، استرس اکسیداتیو را در بدن کاهش می‌دهد.

اثر محافظتی در برابر سرطان کبد و بسیاری از انواع سرطان‌های دیگر دارد. جای سبز که به کاهش التهاب کمک می‌کند، به بهبود التهاب کبد نیز کمک می‌کند. در بیماران هپاتیتی، از آسیب کبدی ناشی از عفونت جلوگیری می‌کند. برای مشاهده این اثرات مثبت، ۴. مصرف جای سبز باید به طور منظم و بالای ۲-۳ فنجان در روز باشد.

۵. سیب

قرن‌ها به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی شناخته شده و مصرف می‌شود. فواید مهمی نیز از نظر سلامت کبد دارد. سیب به دلیل اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی که دارد از التهاب کبد جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، به تسکین التهاب در بیماری‌هایی مانند هپاتیت یا التهاب کیسه صفرا کمک و از آسیب کبدی جلوگیری می‌کند. علاوه بر این‌ها، سیب که فواید بسیاری برای سلامتی دارد، می‌تواند به طور منظم توسط افراد سالم مصرف شود.

۵. مارچوبه

اگرچه مصرف آن در کشور ما زیاد رایج نیست؛ اما مارچوبه غذایی بسیار مفید برای سلامت کبد است. مارچوبه، تازه مصرف می‌شود. این گیاه می‌تواند از عملکرد کبد پشتیبانی کرده و در برابر بیماری‌های کبدی محافظت می‌کند. از آن جایی که اثر ادرار آور

تحقیقات نشان می‌دهد:

اثرات ورزش در سنین بالا بر جوان‌سازی سلول‌ها



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ورزش، حتی اگر در اواخر عمر انجام شود، می‌تواند اثرات پیری را کاهش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ساینس دیلی، یافته‌های جدید نشان می‌دهد ورزش نه تنها باعث می‌شود جوان‌تر به نظر برسید، بلکه در سطح ایی ژنتیکی نیز جوان‌تر به نظر می‌رسید.

در حال حاضر، مزایای ورزش به خوبی ثابت شده است، که شامل افزایش قدرت استخوان‌ها و عضلات، بهبود تحرک و استقامت، و کاهش خطر بیماری قلبی، دیابت و فشار خون بالا است.

محققان دانشگاه آرکانزاس مشاهده کردند هنگامی که موش‌های ۲ ساله پس از دو ماه دویدن با چرخ وزنی، علیرغم اینکه هیچ آموزش قبلی نداشتند، مورد مطالعه قرار گرفتند، مشخص شد که سن ایی ژنتیکی موش‌ها هشت هفته کمتر از موش‌های کم‌تحرك همسن بود.

علم پشت این موضوع، اگرچه پیچیده است، اما عمدتاً به یک فرآیند بیولوژیکی به نام متیلاسیون DNA وابسته است. محققان متیلاسیون را به عنوان فرآیندی توصیف می‌کنند که در آن دسته‌هایی از اتم‌ها، به نام گروه‌های متیل، خود را به خارج از زن‌ها می‌چسباند و احتمال روشن شدن ژن‌ها را کم و بیش افزایش می‌دهند و پروتئین‌های خاصی تولید می‌کنند. با افزایش سن بدن، متیلاسیون DNA یا حتی هایپرمتیلاسیون در مکان‌های پروموتور روی ژن‌های ماهیچه افزایش می‌یابد.

«کوین موراک»، سرپرست تیم تحقیق، توضیح داد: «تغییرات متیلاسیون DNA در طول عمر به شکلی سیستماتیک اتفاق می‌افتد، تا جایی که می‌توانید DNA یک فرد را از یک نمونه بافتی مشخص نگاه کنید و با دقت مناسب سن تقویمی آن‌ها را پیش‌بینی کنید».

اثر کافئین بر عملکرد ورزشکاران



میزان کافئین مناسب موجب بهبود عملکرد استقامتی، نگهداری گلیکوزن و افزایش مدت زمان فعالیت متمرکز ورزشکار می‌شود.

به گزارش ایسنا، کافئین به یک ماده افزایش سوخت و ساز چربی‌ها و آزاد شدن اسیدهای چرب آزاد از بافت چربی، سبب بهبود عملکرد استقامتی، نگهداری گلیکوزن و افزایش مدت زمان فعالیت متمرکز ورزشکار می‌شود.

کافئین بخشی از رژیم غذایی طبیعی بسیاری از افراد و رایج‌ترین داروی محرک در جهان و ترکیبات دیگر کافئین شامل تئوفیلین و تئوبرومین است که در چای و شکلات یافت می‌شود.

بهترین راهنمای مصرف کافئین شامل مصرف ۳ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است.

نکته بسیار مهم اینکه عوارض مصرف کافئین می‌تواند شامل بی‌خوابی، سردرد، تحریک و خونریزی دستگاه گوارش، افزایش ادرار (کم‌آبی)، (سرطان مثانه) لرزش‌های شدید عضلانی و کاهش هماهنگی عضلات باشد.

ارتباط رژیم غذایی مدیترانه‌ای با کاهش ریسک مرگ در سالمندان



یافته های مطالعاتی نشان می دهد پایبندی بیشتر به رژیم غذایی مدیترانه ای طی یک پایش علمی ۲۰ ساله، با مرگ و میر کمتر در بزرگسالان بالای ۶۵ سال مرتبط است.به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ساینس دیلی محققان دلشگاه بارسلونا اسپانیا مطالعه‌ای را در طول بیست سال روی ۶۴۲ شرکت کننده بالای ۶۵ سال انجام دادند.بروفسور «کریستینا آندرس-لاکووا»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما شاخصی از بیومارکهای رژیمی را بر اساس گروه‌های غذایی که بخشی از رژیم غذایی مدیترانه ای هستند، ایجاد کرده و ارتباط آنها را با مرگ و میر ارزیابی کردیم».

در طی بیست سال، ۲۵۵ مورد مرگ (۱۳۹ مورد به دلیل بیماری‌های قلبی عروقی و ۸۹ مورد به علت سرطان) وجود داشت. پس از تجزیه و تحلیل مدل‌ها، امتیاز رژیم غذایی مدیترانه ای با استفاده از نشانگرهای زیستی با همه علل مرگ رابطه معکوس داشت.

این مطالعه استفاده از نشانگرهای زیستی غذایی را برای بهبود ارزیابی تغذیه برای افراد مسن نشان می دهد.