

چرت نیمروزی بیش از ۳۰دقیقه ریسک چاقی را

افزایش می دهد

تحقیقات جدید نشان می دهد که استراحت‌های طولانی، یا چرت‌های بیش از ۳۰ دقیقه می تواند اثرات مضری بر سلامت داشته باشد.

مدت هاست که مشخص شده خواب زیاد یا کم با پیامدهای کلی منفی برای سلامتی و خطر چاقی مرتبط است. اکنون یک مطالعه جدید به بررسی این موضوع می‌پردازد که آیا چرت در میانه روز با عوارض بهتر یا بدتر سلامتی مرتبط است یا خیر. یک گروه چند ملیتی از محققان مطالعه جدیدی را منتشر کرده اند که نشان می دهد خواب نیمروزی یا چرت زدن با افزایش خطر چاقی و سندرم متابولیک مرتبط است.این



مطالعه نشان داد که استراحت‌های طولانی ۳۰ دقیقه‌ای یا بیشتر با افزایش شاخص‌های سلامت ضعیف‌تر مرتبط است که شامل BMI بالاتر، سطح قند خون ناشتا، و خوابش مختلف فشار خون بود.

توت سیاه، سوغات بهار برای مبتلایان

به کم خونی و دیابت



شناخته می شود و در تحقیقات بسیار مشخص شده است که توت سیاه می تواند باعث کاهش احتمال افزایش قند خون پس از مصرف کربوهیدرات‌ها شود.علاوه بر این فیبر فراوان موجود در توت سیاه می تواند به کاهش قند خون در افراد دیابتی نیز کمک کند.توت سیاه می تواند علاوه بر اینکه کلسترول مفید خون را افزایش دهد، باعث کاهش کلسترول بد خون شود که در نتیجه به کاهش خطر ابتلا به انواع بیماری های قلبی کمک می کند. یکی دیگر از خاصیت های مهم توت سیاه این است که می تواند گردش خون را در بدن بهبود بخشد، این میوه ریز و خوشمزه به دلیل وجود آهن فراوان علاوه بر اینکه می تواند باعث افزایش تولید گلبول های قرمز شود، برای درمان کم خونی نیز مفید است. این میوه بهاری به عنوان یک درمان کننده طبیعی سرطان

توت سیاه یکی از میوه های خوشمزه و دلچسب فصل بهار و تابستان است که خواص بسیاری برای سلامتی بدن دارد. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما استان خوزستان، توت سیاه یکی از میوه های دارای مقادیر غنی فیبر است و به همین دلیل می تواند به روند کلی سلامت دستگاه گوارش کمک کند، همچنین برای هضم بهتر غذا نیز مفید است. براساس تحقیق های علمی، توت سیاه می تواند باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری شایع کبد چرب شود. این میوه خوشمزه و پر از مصرف از تشکیل توده های چربی در کبد جلوگیری می کند و به همین دلیل می تواند به درمان کبد چرب نیز کمک کند. افرادی که دارای دیابت نوع ۲ هستند، پس از مصرف

علائم کمبود منیزیم

کمبود منیزیم نیز یک عامل خطر برای پوکی استخوان است. کمبود ممکن است به طور مستقیم استخوان ها را تضعیف کند و سطح کلسیم خون را که اصلی ترین ساختار استخوان است، کاهش می دهد. مطالعات روی موش ها تایید می کند که کاهش منیزیم در رژیم غذایی باعث کاهش توده استخوانی می شود.

خستگی و ضعف عضلانی

خستگی یکی دیگر از علائم کمبود منیزیم است. خستگی شدید یا مداوم ممکن است نشانه یک مشکل باشد. از آنجا که خستگی یک علامت غیر اختصاصی است، یافتن علت آن غیرممکن است مگر اینکه با علائم دیگر همراه باشد. یکی دیگر از علائم مشخص کمبود منیزیم ضعف عضلانی است که به عنوان میاستنی نیز شناخته می شود. دانشمندان معتقدند ضعف به دلیل از دست دادن پتاسیم در سولول های ماهیچه ای است، وضعیتی که با کمبود منیزیم همراه است؛ بنابراین کمبود منیزیم یکی از علل احتمالی خستگی با ضعف است.

فشار خون بالا

مطالعات روی حیوانات نشان می دهد که کمبود منیزیم ممکن است فشار خون را افزایش داده که یک عامل خطر قوی برای بیماری های قلبی است. چندین مطالعه نشان می دهد که سطوح پایین منیزیم یا رژیم غذایی ضعیف ممکن است فشار خون را افزایش دهد. چندین بررسی به این نتیجه رسیده اند که مکمل های منیزیم ممکن است فشار خون را به ویژه در بزرگسالان مبتلا به این بیماری کاهش دهد.

آسم

گاهی کمبود منیزیم در افراد مبتلا به آسم شدید مشاهده می شود. علاوه بر این، میزان منیزیم در افراد مبتلا به آسم کمتر از افرادی است

آسیب های صدا را جدی بگیریم / گرفتگی صدا و سرطان حنجره

گوش و حلق و بینی با فوق تخصص حنجره مراجعه کنیم و اگر لازم باشد، پزشک آنها را به گفتاردرمانگر ارجاع می دهند. آقادوست در توضیح بهدلثت صوتی برای دلشن کیفیت صوتی بهتر، تاکید کرد: بهدلثت صوتی به سلامت حنجره ما کمک می کند و اگر رعایت نکنیم، باعث می شود تارهای صوتی ما آسیب دیده و صدای ما دچار اختلال شود. وی به همراه دلشن بطری آب اشاره کرد و گفت: هر ۱۵ دقیقه یک جرعه آب بنوشیم تا رطوبت حنجره ما از بین نرود. همچنین، استفاده کمتر از کافئین، خواب کافی و کمتر فست فود خوردن و با صدای بلند حرف زدن، می تواند به دلشن حنجره خوب کمک کند. آقادوست تاکید کرد: باید متوجه این موضوع باشیم که برای درمان انواع گرفتگی صدا، به گفتاردرمانگر که دارای تخصص صوت درمانی است، مراجعه کنیم. وی در پاسخ به این سوال که آیا گرفتگی صدا بعد از گذشت چند وقت می تواند منجر به سرطان حنجره شود یا خیر، افزود: ممکن است گرفتگی صدا مربوط به وجود ضایعه ای در حنجره باشد که نوع خوش خیم و بدخیم آن بدون تصویر برداری از حنجره و انجام کارهای تشخیصی لھکان پذیر نیست. اما اگر گرفتگی صدا بیش از دو هفته طول کشید باید مورد معاینه پزشک متخصص قرار بگیرد.



بوتلند در حالت بهتری حفظ کنند و دچار خشونت یا گرفتگی صدا نشوند. وی در ادامه به انواع اختلالات در حنجره و صدا اشاره کرد و افزود: اگر گرفتگی صدا در پی بیماری یا به صورت ناگهانی شروع شود، بیش از ۲ هفته طول بکشد، باید به متخصص

محققان می گویند:

غذاهای سرخ شده ریسک

افسردگی و اضطراب را افزایش

می دهند



تحقیقات جدید نشان می دهد که خوردن غذاهای سرخ شده می تواند خطر افسردگی و اضطراب را افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث لاین، یک مطالعه جدید به ارتباط بین مصرف مکرر غذاهای سرخ شده و موارد بیشتر اضطراب و افسردگی پی برده است.

این مطالعه به این نتیجه رسید که مصرف منظم غذاهای سرخ شده، به ویژه سبب زمینی سرخ شده، به ترتیب ۱۲٪ و ۲۷٪ خطر ابتلاء به اضطراب و افسردگی را افزایش می دهد.

کارشناسان می گویند این ارتباط به دلایل متعددی از جمله اختلال در روده، افزایش التهاب و اختلال در متابولیسم لیپید (چربی) است.

تحقیقات جدید نشان می دهد که آنچه می خوریم ممکن است نه تنها از نظر جسمی بلکه از نظر روحی نیز بر ما تأثیر بگذارد. به طور خاص، مطالعه جدید محققان دانشکده پزشکی سنت لوئیس در واشنگتن نشان می دهد که رژیم غذایی سرشار از مصرف غذاهای سرخ شده، به ویژه سبب زمینی سرخ شده، با افزایش موارد اضطراب و افسردگی مرتبط است.

محققان به این نتیجه رسیدند که مصرف مکرر غذای سرخ شده به دلیل وجود یک آلاینده در غذاهای سرخ شده به نام آکریل آمید، به شدت با خطر بیشتر اضطراب و افسردگی مرتبط است.

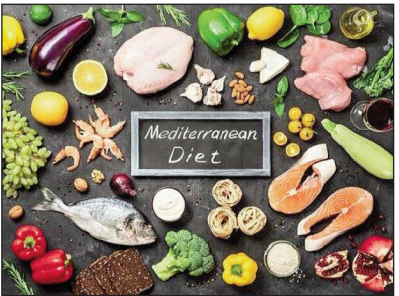
مشخص شده است که این آلاینده باعث التهاب عصبی و اختلال در متابولیسم لیپید می شود که می تواند بر سلامت روان تأثیر بگذارد.

از نظر محققان، این فرضیه وجود دارد که التهاب ممکن است تشریح دویامین را کاهش دهد و همچنین مناطقی از مغز را که با پاداش مرتبط هستند را کم رنگ کند.علاوه بر این، غذاهای سرخ شده معمولاً فاقد فیبر، فیتونوترینت ها و چربی های سالم هستند که تأثیر مثبتی بر سلامت مغز دارند. به نوبه خود، این روند می تواند به روده هم تأثیر بگذارد.

به گفته محققان: «فقدان این ترکیبات می تواند باعث اختلال در نحوه ارتباط روده و مغز با یکدیگر شود. بیش از ۹۰ تا ۹۵ درصد سروتونین ما در روده ساخته می شود و بنابراین فرض بر این است که عدم تعادل در میکروبیوم های روده بر تولید این انتقال دهنده های عصبی تأثیر می گذارد که به نوبه خود بر خلق و خوی ما تأثیر منفی می گذارد.»

رژیم غذایی مدیترانه ای ریسک

دیابت را کاهش می دهد



تحقیقات جدید نشان می دهد که مطالعات قبلی ممکن است میزان تأثیر رژیم مدیترانه ای را برای کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را دست کم گرفته باشند. به گزارش مهر به نقل از هلث لاین، به گفته محققان، رژیم غذایی مدیترانه ای ممکن است خطر دیابت نوع ۲ را حتی بیش از آنچه قبلاً تصور می شد کاهش دهد.

در این مطالعه، محققان دانشگاه کمبریج آزمایش خونی را برای تعیین تأثیر رژیم غذایی مدیترله ای بر خطر دیابت نوع ۲ انجام دادند.

این آزمایش ارتباط قوی تری را بین رژیم غذایی مدیترله ای و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ نسبت به آزمایش های قبلی که بر اساس گزارش های شخصی بود، شناسایی کرد.

این اولین مطالعه در نوع خود است که از آزمایش خون برای اندازه گیری سطوح مولکول های خاص و محاسبه امتیاز نشانگر زیستی در خون استفاده می کند.

تحقیقات قبلی براساس گزارشات خود افراد بود. نشانگرهای زیستی ارتباط بین رژیم غذایی مدیترله ای و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تایید می کنند.

این مطالعه نمرات نشانگرهای زیستی ۳۴-۳۳۴ نفر را که در هشت کشور اروپایی زندگی می کنند مورد بررسی قرار داد.

رژیم غذایی مدیترله ای بر مصرف مقدار زیادی سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، آجیل، دانه ها، حبوبات، ماهی، گیاهان دارویی و روغن زیتون، همراه با مقداری گوشت، مرغ و لبنیات تاکید دارد. از اینرو سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و چربی های غیراشباع است که با فواید سلامتی مرتبط هستند. این رژیم غذایی دارای تراکم مواد مغذی بسیار بالایی است و حاوی غذاهای زیادی است که به خودی خود باعث کاهش مرگ و میر و کاهش خطر ابتلا به چندین بیماری مزمن می شود.

به گفته محققان، این الگوی غذایی سالم نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های قلبی و سکنه مغزی و کاهش عوامل خطر مانند چاقی، دیابت، کلسترول بالا و فشار خون بالا دارد.