

محققان استرالیایی می گویند؛

## میکروپلاستیک ها به مجاری هوایی

## انسان می چسبند

به گفته محققان،انسان ها میکروپلاستیک های ناشی از تخریب محصولات پلاستیکی در محیط را استنشاق می کنند و این ذرات ریز پلاستیکی در مجاری هوایی انسان می چسبند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت،طبق مطالعه منتشرشده اخیر،افراد در هر ساعت حدود ۲.۱۶ پیت از این میکروپلاستیک ها را استنشاق می کنند که معادل یک کارت اعتباری کامل در هر هفته است. این میکروپلاستیک ها معمولاً حاوی مواد شیمیایی سمی هستند. «یوان تانگ گو»،یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه فناوری کوئینزلند در استرالیا،گفت: «این مطالعه بر نیاز به آگاهی بیشتر از حضور و تأثیرات بالقوه میکروپلاستیک‌ها بر سلامتی در هوایی که تنفس می‌کنیم تأکید دارد».

ایسنا/خراسان رضوی نتایج تحقیق دانشگاه ییل آمریکا

اختلال شدید در واکنش به مواد مغذی را نشان می‌دهد؛ این تحقیق جدید بیان کرد که واکنش به مواد مغذی در میان افراد چاق کاهش یافته است و این واکنش مغز پس از کاهش وزن بهبود نمی‌یابد.

به گزارش سایتک‌دیلی،پس از اینکه فرد غذا می‌خورد،روده مجموعه‌ای از علائم را به مغز ارسال می‌کند که وجود مواد مغذی را منتقل می‌کند،بدیده‌ای که دانشمندان معتقدند ممکن است به تنظیم رفتار غذا خوردن کمک کند. با این حال،در تحقیق جدید به رهبری میری سرلی،محققان دریافتند،در حالی که تشخیص مواد مغذی در معده،تغییرات فعالیت مغز در افراد لاغر را موجب می‌شود،چنین واکنش‌های مغزی تا حد زیادی در افراد چاق کاهش می‌یابد.

به گفته محققان،این تفاوت‌ها در فعالیت مغز می‌تواند به توضیح علت دشواری کاهش وزن و حفظ کاهش وزن برای برخی افراد کمک کند.

در میان شرکت‌کنندگان لاغر،محققان شواهدی از کاهش

فعالیت در مناطق مختلف مغز به‌دنبال تزریق گلوکز و چربی مشاهده کردند. برعکس،آنان هیچ تغییری در فعالیت در شرکت‌کنندگان مبتلا به چاقی مشاهده نکردند.

سرلی،پروفیسور پزشکی (غدد درون‌ریز) در دانشکده پزشکی ییل و محقق ارشد این تحقیق گفت: نتایج تحقیق تعجب‌آور بود. ما فکر می‌کردیم که بین افراد لاغر و افراد چاق واکنش‌های متفاوتی وجود داشته باشد اما انتظار نداشتیم این عدم تغییر در فعالیت مغز در افراد چاق رخ دهد.

سرلی و همکارانش سپس نگاهی دقیق‌تر به ناحیه‌ای از مغز به‌نام «جسم مخطط» انداختند که تحقیقات قبلی نشان داده بود،جنبه‌های پاداش و انگیزه دریافت غذا را میانجیگری می‌کند و نقش کلیدی در تنظیم رفتار غذایی دارد. جسم مخطط تا حدی این کار را از طریق انتقال‌دهنده عصبی دوپامین انجام می‌دهد.

محققان با استفاده از ام‌آرای دریافتند که در افراد لاغر،هم

## سلامت



محققان خاطرنشان کردند که میلیون‌ها تن از این ذرات میکروپلاستیک در آب‌هوا و خاک یافت شده است. آنها خاطرنشان کردند که تولید جهانی میکروپلاستیک در حال افزایش است و در مطالعات سال ۲۰۲۲ میکروپلاستیک‌ها در اعماق راه‌های هوایی انسان یافت شد و این گرانی‌ها را در مورد خطرات جدی سلامت تنفسی برانگیخت.

تیم محققان یک مدل دینامیک سیالات محاسباتی را برای تجزیه و تحلیل انتقال میکروپلاستیک و رسوبات در مجاری هوایی فوقانی ایجاد کرد. این مطالعه نشان داد که این میکروپلاستیک‌ها تمایل داشتند در نقاط داغ حفره بینی و پشت گلو جمع شوند. اندازه آنها ۵۶.۲-۶۰.۱ و ۵۶.۵ میکرون و شکل کروی،چهار وجهی و استوانه‌ای بود. این تیم همچنین حرکت در شرایط تنفس آهسته و سریع را بررسی کردند.

به گفته محققان،شکل پیچیده و بسیار نامتقارن راه هوایی و رفتار جریان پیچیده در حفره بینی و حلق باعث می‌شود که میکروپلاستیک ها از خط مسیر جریان منحرف شده و در آن نواحی رسوب کنند.

به گفته نویسندگان،این مطالعه گرانی واقعی قرار گرفتن در معرض و استنشاق میکروپلاستیک‌ها را برجسته می‌کند،به‌ویژه در مناطقی که سطوح بالایی از آلودگی پلاستیکی با فعالیت‌های صنعتی دارند.

# چاقی ممکن است مغز را برای همیشه تغییر دهد

تغییری در پاسخ مغز به تزریق مواد مغذی ایجاد نکرد. سرلی ابراز کرد: هیچ یک از پاسخ‌های کاهش یافته‌بازایی نشد.

تجزیه و تحلیل‌های قبلی نشان داده است،اکثر افرادی که وزن خود را کم می‌کنند طی چند سال پس از رژیم گرفتن دوباره وزن خود را به‌دست می‌آورند.

محققان می‌گویند این یافته‌های جدید ممکن است به توضیح علت این امر کمک کند.

سرلی می‌گوید: در کلینیکم،وقتی افراد چاق را می‌بینم،اغلب به من می‌گویند: «شام خوردم اما احساس سیری ندارم ...» و من فکر می‌کنم که این بخشی از این حس ناقص مواد مغذی است. به همین خاطر است که افراد با وجود اینکه کالری کافی مصرف کرده‌اند،برخوری می‌کنند و مهمتر از همه،ممکن است علت دشواری زیاد حفظ وزن را توضیح دهد.

وی افزود: درک بیولوژی رفتار خوردن در انسان هنوز در مراحل اولیه و تحقیقات بیشتری برای کشف علت وقوع کاهش حس مواد مغذی در برخی افراد،مسیرهای بیولوژیکی درگیر و زمان شروع این تغییرات،مورد نیاز است.سرلی خاطرنشان کرد: همه گاهی پرخوری می‌کنند

اما مشخص نیست که چرا برخی افراد به پرخوری ادامه می‌دهند و برخی دیگر این کار را نمی‌کنند. ما باید زمانی که مغز شروع به از دست دادن ظرفیت خود برای تنظیم مصرف غذا می‌کند را پیدا کنیم، آن نقطه شروع کجاست و چه چیزی این تغییر را تعیین می‌کند زیرا اگر بدانید چه زمانی و چگونه اتفاق می‌افتد،ممکن است بتوانید از آن پیشگیری کنید.وی توضیح داد: به‌طور مشابه،دانستن اینکه چه زمانی تغییرات در احساس مواد مغذی غیرقابل برگشت می‌شوند،به پزشکان کمک می‌کند تا مسیرهای درمانی را برای بیماران تعیین کنند. یکی از اهداف آینده،یافتن راهی برای بازگرداندن حس مواد مغذی،در صورت امکان،خواهد بود.

سرلی بیان کرد: صرف نظر از این،یافته‌ها نقش کلیدی مغز انسان را در چاقی نشان می‌دهد. مردم هنوز فکر می‌کنند چاقی ناشی از فقدان اراده است اما ما نشان داده‌ایم که در مورد احساس مواد مغذی تفاوت واقعی در مغز وجود دارد.

## خوردن بادام برای چه افرادی مضر و خطرناک است؟

به عنوان مثال ممکن است این افراد به میوه‌هایی مانند سیب،هلو،گلابی،کیوی،مرکبات،انگور یا انواع توت‌ها و سبزیجاتی مانند کرفس،هویج،گوجه فرنگی،مارچوبه،کاهو و برخی حبوبات واکنش منفی نشان دهند.

اگر بعد از خوردن مواد غذایی خارش دهان یا گوش،خارش گلو،تھیر روی دهان یا تورم لب‌ها،دهان،زبان یا گلو را تجربه کردید،ممکن است مبتلا به سندرم آلرژی غذایی (PFAS) که به آن سندرم آلرژی دهانی (OAS) نیز گفته می‌شود،مبتلا باشید.این وضعیت به دلیل واکنش سیستم ایمنی بدن شما به پروتئین‌ها یا اجزای مشابه موجود در غذاها اتفاق می‌افتد.

آلرژی می‌تواند در سطوح پوستی،گوارشی،تنفسی و قلبی عروقی رخ دهد و حتی موجب مرگ شود.به همین دلیل توصیه می‌شود به حساسیت‌های غذایی خود توجه کنید و نسبت به خوراک خود دقیق باشید و به طور غیر مستقیم هم مواد حساسیت زا در رژیم غذایی نداشته باشید و از خوردن به عنوان مثال شکلات با عصاره بادام نیز خودداری کنید.



خوردن مواد غذایی دیگر

هم دچار عارضه شوند و باید به آن توجه کنند.

## کمبود کدام ویتامین ها باعث بی خوابی می‌شود؟



**ویتامین D**

کمبود ویتامین D در بسیاری موارد ناشی از عدم حضور کافی در معرض نور خورشید است. زمانی که سطح این ویتامین در بدن کم می‌شود،یکی از نظاهرات به شکل اختلالات خواب خواهد بود. البته به نظر می‌رسد بالا بودن غیرطبیعی این ویتامین نیز می‌تواند با چنین مشکلی همراه باشد؛ به طوری که محققان تأکید دارند این حالت در بروز خواب آلودگی طی روز نقش دارد.

بعضی از مطالعات نیز حاکی از آن است که هرچه بدن مقدار کمتری ویتامین D دریافت کند،روند به خواب رفتن مشکل‌تر است. مصرف مکمل‌های ویتامین D و

متخصص تغذیه عنوان کرد:

## گوشت و مرغ یخ زده را چه زمانی باید پخت



متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: زمانی که گوشت یا مرغ برای یخ‌زدایی در دمای اتاق می‌گیرد باید حداکثر تا دو ساعت بعد پخته شود.

به گزارش خبرگزاری مهر،غزاله اسلامیان‌با اشاره به اینکه انجماد باعث می‌شود باکتری‌ها،مخمرها،کپک‌ها و سایر میکروب‌های گوشت و مرغ غیرفعال شوند،اظهار کرد: زمانی که یخ گوشت باز شود میکروب‌ها می‌توانند مجدداًفعال و تکثیر شوند.

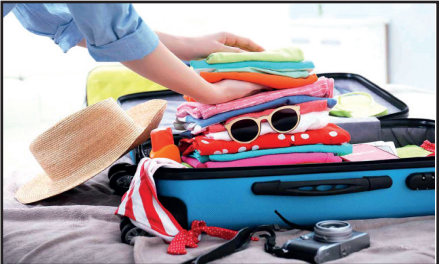
وی در پاسخ به این سوال که گوشت منجمد را می‌توان مستقیماً برای پختن غذا استفاده کرد یا خیر،گفت: این کار مشکلی برای سلامت گوشت ایجاد نمی‌کند ولی باید زمان پخت را تا ۵۰ درصد بیشتر در نظر بگیریم و از پخت کامل مطمئن شویم.

اسلامیان توصیه کرد: اگر گوشت یا مرغ را فریز می‌کنید،در قطعات کوچک‌تر برش دهید تا از پخت کامل آن مطمئن شوید.

عضو هیئت علمی دانشگاه ادامه داد: اطیبیان حاصل کنید که گوشت و مرغ به دمای داخلی امن ۱۶۵ درجه فارنهایت (۷۴ درجه سانتی‌گراد) رسیده است با این حال،چند استثنا در این قانون وجود دارد به عنوان مثال نباید مرغ و گوشت منجمد را در آرام‌یز یا در مایکروویو پخت چراکه این روش‌ها باعث می‌شوند که مرغ و گوشت برای مدت طولانی در دمای ناامن باقی بماند.

وی با تأکید بر اینکه یخ‌زدایی گوشت و مرغ در دمای یخچال ایمن‌ترین روش است،گفت: افرادی که وقت کمتری در اختیار دارند می‌توانند از وان یا حمام آب سرد یا برنامه برقی‌زدایی مایکروویو خود استفاده کنند. اسلامیان اضافه کرد: رعایت نکات ایمنی غذایی می‌تواند به افراد در حفظ سلامت و جلوگیری از مسمومیت غذایی کمک کند.

## چه مواردی را باید قبل از سفر رعایت کنیم؟



رئیس مرکز اطلاع رسانی پلیس راهور تهران بزرگ درباره مواردی که باید قبل از سفر رعایت کنیم توضیحاتی ارائه داد.به گزارش خبرگزاری مهر،سرهنگ علی اصغر شریفی رئیس مرکز اطلاع رسانی پلیس راهور تهران بزرگ در خصوص موضوعات ایمنی در سفر گفت: شما می‌خواهید با وسیله‌ای رانندگی و سفر را آغاز کنید که حضور خانواده خود را نیز در آن دارید و چون فاصله شهرها در کشور ما زیاد است حتماً باید قبل از سفر از نظر فنی یک کنترل انجام پذیرد.وی افزود: بهترین زمانی که می‌توان سیستم‌های خودرویی را کنترل کرد چند روز قبل از سفر است چرا که ممکن است خودرو دارای عیب باشد و تعمیر آن زمان ببرد پس قبل از اینکه سفر را شروع کنید خودروی خود را به تعمیرگاه برده و عیب‌یابی کنید.

رئیس مرکز اطلاع رسانی پلیس راهور تهران بزرگ بیان کرد: خودرو اگر معاینه فنی هم داشته باشد شما می‌بایستی آن‌را قبل از سفر به تعمیرگاه برده و اگر عیب و ایرادی داشت نسبت به برطرف کردن آنها اقدام نمایید.

**محققان هلندی دریافته‌د؛**

## صبحانه کم چرب اثر داروی کلیدی

## سرطان ریه را تضعیف می‌کند

محققان گزارش می‌دهند که داروی سرطان ریه الکتینیپ (Alccensa) زمانی که همراه با صبحانه یا ناهار کامل مصرف شود،قوی‌تر از زمانی است که با صبحانه کم چرب مصرف شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت،تیم هلندی ۲۰ بیمار را که یکی از دو دوز روزانه الکتینیپ را با ماست کم چرب به تنهایی،یک صبحانه کامل یا یک ناهار به انتخاب خود مصرف کردند،مورد ارزیابی قرار دادند. محققان دریافتند ماست کم چرب ۱۴ درصد کمتر از صبحانه کامل و ۲۰ درصد کمتر از ناهار،از لحاظ تأثیر دارو موثر بود.«دان لنسر»،سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه سرطان اراسموس هلند،گفت: «این اطلاعات مهمی برای بیماران است،زیرا می‌دانیم که غلظت‌های بالاتر الکتینیپ در خون می‌تواند منجر به اثربخشی بیشتر دارو،طول مدت طولانی‌تر تأثیر درمان و در نتیجه،امید به بقای بهتر شود.»لنسر در ادامه می‌افزاید: «گاهی اوقات،می‌شنویم که به بیماران توصیه می‌شود الکتینیپ خود را دو بار در روز با فاصله ۱۲ ساعت مصرف کنند،در نتیجه برخی از بیماران آن را فقط با یک میان وعده کوچک در صبح یا عصر مصرف می‌کنند.

ما معتقدیم کم مصرف آن با یک وعده غذایی حاوی چربی کافی برای جذب و اثربخشی درمان بسیار مهمتر از صبر کردن ۱۲ ساعت بین دوزها است.»الکتینیپ چیزی است که به عنوان یک مهار کننده مولکول کیناز کوچک شناخته می‌شود. برای درمان برخی از انواع سرطان پیشرفته ریه استفاده می‌شود. حفظ دوزهای درمانی طولانی مدت کلید فعالیت این دارو است. یافته‌های این مطالعه نیاز به آموزش و اصلاح رژیم غذایی برای بیمارانی که درازمدت از این داروها استفاده می‌کنند را برجسته می‌کند.