

آیا اسموتی میوه‌ها خواص مواد تشکیل‌دهنده آن را دارد؟

آیا نوشیدن اسموتی بسیاری از میوه‌ها، سبزیجات، آجیل‌ها و دانه‌ها به اندازه خوردن آنها سالم و مغذی است؟ یا کمال تعجب، حتی اگر کل غذایی که در مخلوط کن می‌ریزیم ممکن است مواد مغذی مشابه اسموتی مایع داشته باشد، نحوه جذب این مواد مغذی می‌تواند تحت تأثیر شکل و ساختار آنها باشد.

به نقل از مدیکال اکسپرس، تحقیقی که در سال ۲۰۱۹ انجام شد، چگونگی هضم سه شکل مختلف غذا (جامد، نیمه‌جامد و مایع) را که از نظر محتوای مغذی یکسان بودند، توصیف کرد سپس این تحقیق نحوه تأثیر انواع مختلف غذا بر اشتها و آزمایش‌های خون خاص در افراد انسانی را مورد اندازه‌گیری قرار داد.

جالب اینجاست که دانشمندان دریافتند که غذای مایع باعث افزایش بیشتر تری‌گلیسرید (نوعی چربی در خون) نسبت به غذای جامد می‌شود همچنین غذای مایع نیز باعث سیری و رضایت کمتری نسبت به غذای جامد شد.

مطالعات دیگر نیز به نتایج مشابهی دست یافتند؛ برای مثال ثابت شده است که روغن بادام زمینی (کره بادام زمینی) باعث افزایش بیشتر چربی خون

غذاهای فوق فرآوری شده

ریسک مرگ دیابتی‌ها

را افزایش می‌دهد



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که غذاهای فوق فرآوری شده می‌تواند خطر مرگ و میر را در میان مبتلایان به دیابت نوع ۲ افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت لاین، خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی به ویژه در میان این افراد بالا است.

برای مبتلایان به دیابت نوع ۲، رژیم غذایی بسیار مهم و حیاتی است و خوردن غذاهایی با محتوای مغذی بالا برای وزن سالم و سطح قند خون کنترل شده بسیار مهم است.

برای بررسی تأثیر غذاهای فوق فرآوری شده بر دیابت نوع ۲، محققان داده‌های ۱۰۶۵ فرد مبتلا به بیماری متابولیک را تجزیه و تحلیل کردند.

محققان داده‌های شرکت‌کنندگان را از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۰ جمع‌آوری کردند و آنها را به مدت ۶.۱۱ سال تحت نظر داشتند.

آنها دریافتند کسانی که مقادیر بیشتری از غذاهای فوق فرآوری شده می‌خورند بیشتر در معرض خطر مرگ و میر ناشی از همه علل و مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی قرار دارند.

دکتر «ماریارا بوناچیو»، سرپرست تیم تحقیق از بخش اپیدمیولوژی و پیشگیری نورومد در ایتالیا گفت: «ما تا حدودی از میزان خطرات مرتبط

با افزایش مصرف غذاهای فوق فرآوری شده شگفت زده شدیم، که ۵.۲ برابر بیشتر برای مرگ و میر بیماری‌های قلبی عروقی در مقایسه با افرادی است که در رژیم غذایی خود غذاهای فوق فرآوری شده کمتری دارند.» نکته مهم این است که محققان همچنین دریافتند که خوردن غذاهای سالم در کنار غذاهای فوق فرآوری شده اثرات مضر آنها را خنثی نمی‌کند.بوناچیو گفت: «داده‌های ما نشان می‌دهد که مصرف غذاهای فوق فرآوری شده یک عامل خطر کلیدی برای مرگ و میر در این جمعیت از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ است.»

محققان پیشنهاد می‌کنند که دستورالعمل‌های غذایی برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ باید به شدت همراه با کاهش مصرف غذاهای فوق فرآوری شده باشد. برخی از غذاهای شناخته شده فوق فرآوری شده عبارتند از:

وعده‌های غذایی فوری یا منجمد که در مایکروویو گرم می‌شوند
انواع کیک، کلوچه، و نان
گوشت فرآوری شده (مانند سوسیس و کالباس)
غلات صبحانه شیرین
چیپس
بستنی
نوشابه

یکی از نشانه‌های بارداری سالم

حالت تهوع در اوایل بارداری که تهوع صبحگاهی نیز نامیده می‌شود، ممکن است نشانه خوبی از یک دوره بارداری سالم باشد.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت اطلاع‌رسانی مرکز تخصصی «مایو کلینیک»، مطالعات نشان داده است که زنان مبتلا به حالت تهوع و استفراغ در سه ماهه اول بارداری نسبت به زنان باردار بدون این علائم، کمتر در معرض خطر سقط جنین هستند.

تهوع و استفراغ در اوایل بارداری می‌تواند نشان‌دهنده افزایش هورمون‌های مورد نیاز برای یک دوره بارداری سالم باشد.تحقیقات نشان می‌دهد که تهوع و استفراغ در دوران بارداری ممکن است به دلیل اثرات هورمونی به نام «گنادوتروپین جفتی انسان»(HCG) باشد که جفت آن را تولید می‌کند. مدت کوتاهی پس از متصل شدن تخمک بارورشده به دیواره رحم، بدن شروع به تولید این هورمون می‌کند.زنان مبتلا به تهوع شدید صبحگاهی سطح گنادوتروپین جفتی بالاتری نسبت به سایر زنان باردار دارند. زنانی که دوقلو یا چند قلو باردار هستند نیز سطح گنادوتروپین جفتی بالاتری دارند و احتمال ابتلا به تهوع صبحگاهی در آن‌ها بیشتر است. به همین ترتیب استروژن، هورمون دیگری که در دوران بارداری افزایش می‌یابد با افزایش شدت تهوع و استفراغ در این دوران مرتبط است.



(تری‌گلیسرید) نسبت به آجیل کامل آن می‌شود.

هنگامی که تری‌گلیسرید اضافی بعد از غذا وارد گردش خون می‌شود، می‌تواند باعث التهاب شود. به گفته کارشناسان، در حقیقت، افزایش چربی خون بعد از غذا باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی هم چنین دیابت نوع ۲ می‌شود.

این نوع تحقیقات جذاب هستند اما ناهماهنگ هستند، زیرا بررسی آنها بسیار

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تناسب اندام قلبی تنفسی

(قلب و ریه) خطر ابتلا به ۹ نوع مختلف سرطان را کاهش می‌دهد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت لاین، محققان داده‌های سلامت بیش از یک میلیون مرد را بررسی کردند و دریافتند که هرچه سلامت قلب و ریه بهتر باشد، خطر ابتلاء به ۹ نوع سرطان کمتر است.

به گفته محققان، آمادگی جسمانی، به ویژه در سیستم قلبی تنفسی، ممکن است خطر ابتلاء به ۹ نوع مختلف سرطان را تا ۴۰٪ کاهش دهد.

این ۹ سرطان عبارتند از: سر و گردن، معده، پانکراس (لوزالمعده)، کبد، روده بزرگ، رکتوم، مری، کلیه و ریه.

دکتر «آرون آتراب»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه گوتمبرگ سوئد، می‌گوید: «مشخص شده است که ورزش و فعالیت بدنی به کاهش خطر کلی سرطان کمک می‌کند، اما در مورد تناسب اندام قلبی تنفسی و ارتباط آن با نوع خاص سرطان کمتر شناخته شده است.»

این مطالعه بدون ابهام نتیجه می‌گیرد که میزان بالاتر آمادگی قلبی عروقی در برابر ۹ نوع مختلف سرطان ایجاد محافظت می‌کند. محققان با استفاده از یک بانک اطلاعاتی سوئدی برای بررسی اطلاعات سلامتی و تناسب اندام بیش از یک میلیون سرباز مرد یک مطالعه مشاهده‌ای بزرگ را انجام دادند. آنها سپس پیامدهای سرطان را طی سه دهه آینده با میانگین دوره مشاهده ۳۳ سال پیگیری کردند.

این مطالعه شامل مردانی بود که از سال ۱۹۶۸ تا ۲۰۰۵ به خدمت سربازی اجباری رفته بودند. سربازان وظیفه مورد ارزیابی‌های

فیزیکی استاندارد از جمله فشار خون، IBM، قد و وزن و قدرت بدنی قرار گرفته بودند.

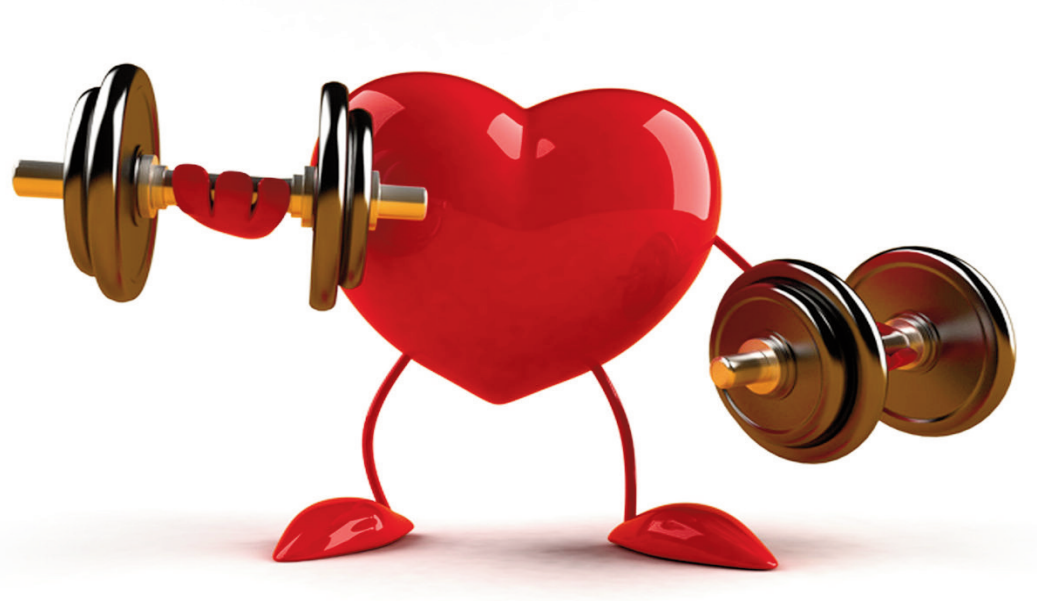
در مطالعه جدید، محققان از عملکرد فردی در تست ۲۰V برای تعیین معیارهایی برای سه سطح آمادگی قلبی تنفسی استفاده کردند: کم، متوسط و زیاد.

محققان مشاهده کردند در مقایسه با مردانی که کمترین سطح آمادگی قلبی تنفسی را داشتند، مردانی که بالاترین سطح آمادگی

دشوار است. وعده‌های غذایی مایع نیز می‌تواند راحت و نجات‌بخش باشد، به خصوص در افرادی که به دلایل پزشکی به تغذیه مایعات وابسته هستند یا این حال جالب است بدانید که شکل غذایی که می‌خوریم ممکن است تأثیر بیشتری از آنچه فکر می‌کنیم داشته باشد.آیا شواهدی وجود دارد که نوشیدن آب معدنی یا آبمیوه گازدار برای افراد مبتلا به پوکی استخوان مضر است؟ هیچ مدرک خوبی وجود ندارد. آب گازدار آب ساده‌ای است که به آن دی‌اکسیدکربن تزریق شده است. این آب به‌طور تصادفی در سال ۱۷۶۷ کشف شد.بر اساس نتایج تحقیقات دانشکده پزشکی هاروارد، اگرچه نوشیدنی‌های گازدار مدت‌هاست با تراکم استخوان پایین و شکستگی‌ها (به‌ویژه در دختران نوجوان) مرتبط بوده‌اند اما نتایج تحقیقات در درجه اول به این نکته اشاره می‌کنند که کافئین موجود در این نوشیدنی‌ها و نه گازدار شدن عامل اصلی آن است. البته اگر نوشابه‌های گازدار جایگزین غذاهای غنی از کلسیم شود، می‌تواند روی استخوان‌ها نیز تأثیر منفی بگذارد.

متخصصان می‌گویند: بنابراین بدون نگرانی از آب گازدار لذت ببرید اما در مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار، چه گازدار یا غیر گازدار زیاده‌روی نکنید و اجازه ندهید که آب گازدار جایگزین مصرف غذاها و نوشیدنی‌های پرکلسیم در این فرایند شود.

حفظ سلامت قلب موجب کاهش خطر ابتلا به ۹ سرطان می‌شود



جسمانی را داشتند با کمترین خطر ابتلاء به سرطان سر و گردن معده، پانکراس، کبد، روده بزرگ، رکتوم، مری، کلیه و ریه روبرو بودند.

نتیجه گیری: بهبود تناسب اندام قلبی ربوی احتمالاً خطر ابتلاء به سرطان‌های خاص را کاهش می‌دهد.

انجمن سرطان آمریکا ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط را برای بزرگسالان در هفته توصیه می‌کند.

۴ گروه غذایی که اگر سرگیجه دارید نباید مصرف کنید

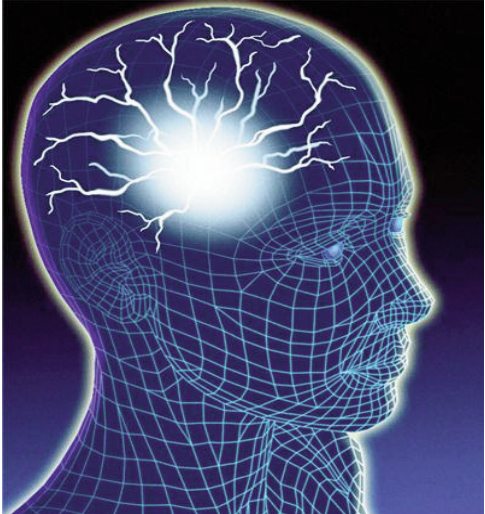
از آنجایی که تمامی غذاها به طور معمول حاوی سدیم هستند نمک بیش از حد، غذاهای شور، سبزیجات کنسرو شده و منجمد و غذاهای پردازش شده، چیپس‌های سیب زمینی، کراکر و چوب‌شور را از رژیم غذایی خود حذف کنید. جایگزین‌های مغذی برای این غذاها شامل سبزیجات تازه، سوپ خانگی، پاپ کورن، چاشنی‌ها و گیاهان را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید.

مواد غذایی شیرین: مواد غذایی شیرین شده با قندهای مصنوعی نیز همان خاصیت غذاهای شور را در بر هم زدن تعادل مایعات بدن دارند. غذاهایی مانند میوه‌های تازه یا منجمد، غلات سیوس دار، جای گیاهی شیرین نشده را جایگزین شربت ذرت با فروکتوز بالا، آب نبات، مربا، ژله، نان شیرین، نوشابه‌ها، غلات شیرین و انواع کیک کنید تا تجربه سرگیجه در شما کاهش یابد.

گوشت‌های فرآوری: اگر شما مستعد ابتلا به سرگیجه و میگرن تومامن هستید، از غذاهایی مانند پپرونی، کالباس سوسیس، جگر پخته، پنیر کهنه، موتزارلا، و ... پرهیز کنید. این محصولات حاوی اسیدآمینه تیرامین هستند که خود یک عامل برای بروز علائم میگرن است. در عوض می‌توانید از جایگزین‌هایی مانند ماهی و گوشت تازه، پنیر کوتاژ، پنیر ریکوتا و پنیر آمریکایی استفاده کنید.

از طرفی در صورت استفاده از فرآورده‌های لبنی و ایجاد دردهای میگرنی یا علائم گوارشی، انتخاب جایگزین‌های غیرلبنی از جمله توفو، شیربرنج و پنیر سویا می‌تواند مناسب باشد. آجیل و دانه‌ها: انواع مغز آجیل و دانه‌ها از جمله بادام زمینی کره بادام زمینی، گردو، دانه کدو تنبل، دانه کنجد و ... اگرچه برای سلامت قلب مفیدند، اما حاوی تیرامین هستند.

شما می‌توانید برای حفظ سلامت قلب، از چربی‌های سالم کم تیرامین مانند روغن کانولا، روغن زیتون، ماهی قزل آلا و آووکادو استفاده کنید.



- تا زمان هوشیاری کامل از دادن خوراکی یا نوشیدنی یا حتی دارو از راه دهان خودداری کنید.

- اگر بیمار دچار جراحات یا خونریزی شده است، آن را کنترل کنید.

یافته جدید تحقیقاتی:

تسکین کمر درد با یوگا



طبق نتایج یک مطالعه جدید، یوگا به اندازه ورزش درمانی در کاهش پشت درد و کمر درد مزمن مناسب و مفید است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ رابرت ساپر، عضو تیم تحقیق از مرکز پزشکی بوستون در این باره می‌گوید: «تأثیر و کارآمدی یوگا بسیار در بین افرادی که یوگا کار می‌کردند، مشخص و بارز بود.»

تحقیق قبلی نشان داده است که یوگا موجب بهبود درد و عملکرد شده و استفاده از دارو را کاهش می‌دهد. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد ورزش درمانی در درمان پشت درد بسیا موثر است.

در این مطالعه، محققان ۳۲۰ بیمار بزرگسال را که دارای پشت درد مزمن بوده اما هیچ علت آناتومی مشخصی نظیر تنگی مجرای نخاعی را نداشتند، مورد بررسی قرار دادند. بیماران از لحاظ میزان درد دارای میانگین نمره ۷ از ۱۰ بودند و به معنای واقعی به خاطر پشت درد ناتوان شده‌بودند. تقریباً سه چهارم آنها دارو مصرف می‌کردند که داروی مصرفی ۲۰ درصدشان مسکن های شیه افیونی بود.

بیماران به طور تصادفی به یکی از سه گروه تقسیم شدند: یوگا، ورزش درمانی یا آموزش.

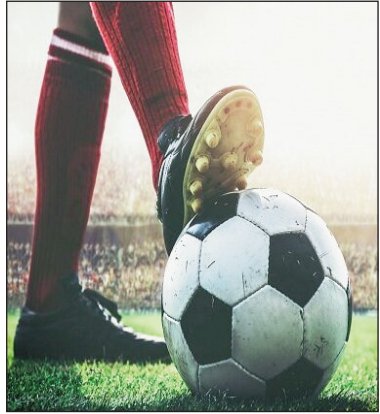
جلسات هر دو گروه یوگا و ورزش درمانی به مدت ۱۲ جلسه ادامه داشت و بعد از آن شرکت کنندگان به مدت ۵۲ هفته تحت نظر بودند. به گروه آموزش هم کتابی جامع در مورد پشت درد داده شد.

یافته ها نشان داد وضعیت افراد در گروه های ورزش درمانی و یوگا چندان تفاوتی باهم نداشت تفاوت این دو گروه با گروه آموزش بسیار چشمگیر بود. افراد گروه های یوگا و ورزش درمانی وضعیت بسیار خوبی داشتند و از شرایط خود بسیار راضی بودند.

مطالعات نشان می‌دهد:

فوتبال ریسک ابتلا به

پارکینسون را افزایش می‌دهد



ارتباط بین فوتبال حرفه ای و خطر ابتلا به یک بیماری عصبی به نام آنسفالوپاتی تروماتیک مزمن (CTE) به خوبی شناخته شده است.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، اکنون یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که فوتبال ممکن است خطر ابتلاء به بیماری پارکینسون را حتی در بین بازیکنان دبیرستانی و دانشجویان افزایش دهد. «مایکل آلوُسکو»، استادیار عصب‌شناسی در دانشگاه بوستون، می‌گوید: «بیماری پارکینسون معمولاً در بوکسورها گزارش شده است، اما ما این ارتباط را با جزئیات زیاد در فوتبال بررسی نکرده‌ایم. این شواهد نشان می‌دهد بین فوتبال و مشکلات عصبی در اواخر زندگی ارتباط وجود دارد.»

عامل مشترک احتمالی در این دو ورزش، ضربه به سر است.

پارکینسونیسم یک اصطلاح کلی برای گروهی از اختلالات عصبی است که منجر به مشکلات حرکتی می‌شود. بیماری پارکینسون شایع ترین نوع آن است.

علائم عبارتند از لرزش، سفتی، گام برداشتن و حرکت آهسته.

برای این مطالعه، محققان ۱۸۷۵ ورزشکار، از جمله ۷۲۹ مرد که فوتبال بازی می‌کردند، عمدتاً در سطح آماتور، و ۱۱۴۶ مرد که ورزش‌های دیگر را انجام می‌دادند، ارزیابی کردند.

همه شرکت‌کنندگان در مطالعه آنلاین روی افراد مبتلا به پارکینسون و بدون بیماری پارکینسون، ثبت‌نام کردند.

محققان دریافتند مردانی که سابقه بازی فوتبال را داشتند ۶۱ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به پارکینسونیسم یا بیماری پارکینسون بودند.

این یافته‌ها حتی پس از اینکه محققان سایر عوامل خطر شناخته شده را کنترل کردند، وجود دلالت‌این مطالعه نشان داد که هر چه مردان طولانی‌تر بازی کنند، این احتمال در آنها بیشتر می‌شود.