

### راهکارهای تخصصی برای مدیریت وزن

به برنامه کاهش وزن باید به عنوان راهی برای زندگی کردن و مسیر زندگی سالم نگاه شود نه یک رژیم غذایی یا فعالیت تنبیهی.

یک متخصص آموزش بهداشت و ارتقای سلامت در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به راهکارهای مدیریت وزن اظهار کرد: اغلب انسان‌ها در مقاطعی از زندگی به کاهش وزن فکر می‌کنند یا حداقل به فکر تغییر رژیم غذایی خود هستند اما مشکل اینجا است که بیشتر به کاهش وزن در مقاطع کوتاه به جای بررسی دقیق خطرات چاقی و تنظیم سبک زندگی برای مدت طولانی فکر می‌کنند.

مرضیه عربان با تاکید بر قرار دادن ورزش در برنامه زندگی افزود: فعالیتی که به وسیله یک فرد چاق انجام می‌شود نسبت به فرد لاغر، منجر به سوزانده شدن کالری بیشتری می‌شود بنابراین طبیعی است که افراد چاق زودتر خسته شوند پس توصیه می‌شود این خستگی را به فال نیک بگیرند و به ورزش خود ادامه دهند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: همچنین این افراد می‌توانند ورزش را در فاصله‌های معین انجام دهند. علاوه بر این می‌توانند به کارشناس

### کدام خوردنی‌ها حاوی

#### مواد شیمیایی ماندگارند؟



متخصصان می‌گویند آنچه می‌خوریم و حتی جایی که غذا می‌خوریم می‌تواند بر سطح مواد شیمیایی ماندگار در خون ما تأثیر بگذارد.

به گزارش ایسنا، متخصصان آمریکایی در یک مطالعه تازه از بیش از ۷۰۰ نفر سولاتی در مورد رژیم غذایی‌شان پرسیدند، از جمله اینکه چه مواد غذایی و نوشیدنی‌های خاصی را مصرف می‌کنند (مانند سبزیجات، نان، نوشابه‌های لרژی‌زا، شیر و چای) و سپس سطح مواد شیمیایی ماندگار در خون آنها را آزمایش کردند.

متخصصان همچنین از شرکت‌کنندگان در تحقیق پرسیدند که چقدر غذای آماده در خانه، مغازه ،فست‌فود یا رستوران غیرفست‌فودی می‌خورند. آنها از این اطلاعات برای بررسی این فرضیه استفاده کردند که افراد تا چه میزان با بسته‌بندی مواد غذایی حاوی مواد شیمیایی ماندگار در تماس بوده‌اند.

سال‌هاست که دانشمندان درباره «مواد شیمیایی ماندگار» هشدار می‌دهند. این ترکیبات پرمصرف شامل مشتقات پلی‌فلوروآلکیل، دسته‌ای از مواد شیمیایی ساخته دست بشر هستند که چندین دهه است در طیف گسترده‌ای از صنایع برای مقاوم‌سازی محصولات در برابر گرما، آب‌چربی و لکه‌ها استفاده می‌شوند.

در ۸۰ سال گذشته مشتقات بسیاری از این ترکیبات ساخته شده‌اند که در تولید هزاران کالای مصرفی روزمره از ظروف غذایی یک‌بار مصرف گرفته تا کف ضد حریق (کپسول آتش‌نشانی) استفاده می‌شوند.

این ترکیبات که امروزه ردپایی از آنها حتی دورافتاده‌ترین مکان‌های کره خاکی از جمله در بدن خرس‌های قطبی در قطب شمال نیز یافت شده است، به دلیل پیوندهای بسیار قوی فلوئور-کربن در بدن ما تجزیه نمی‌شوند و می‌توانند تا ده‌ها هزار سال در محیط زیست باقی بمانند. به همین علت نیز مواد شیمیایی «ماندگار» لقب گرفته‌اند.

مطالعات نشان داده‌اند که آن‌ها می‌توانند هورمون‌ها را مختل کرده، استخوان‌ها را تضعیف کنند یا خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها را افزایش دهند. آن‌ها همچنین با انواع سرطان، نقایص مادرزادی، بیماری‌های کلیوی و سایر مشکلات جدی سلامت مرتبط هستند.

به گزارش یورونیوز، یافته‌های مطالعه تازه نشان داده است که مصرف مقادیر زیاد چای، گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای آماده خارج از خانه با افزایش سطح مواد شیمیایی ماندگار در بدن در طول زمان مرتبط است.

در واقع شرکت‌کنندگانی که بیشتر چای، هات‌داگ و گوشت‌های فرآوری‌شده مصرف می‌کردند، سطح مواد شیمیایی ماندگار بالاتری در خون خود داشتند.

با این حال، برخی از غذاهای تازه‌ای با سطوح بالاتر این ماده شیمیایی مرتبط بودند که خارج از خانه تهیه می‌شدند. افرادی که غذاهایی مانند سیب‌زمینی سرخ کرده یا پیتزای تهیه‌شده در رستوران‌ها را می‌خوردند، سطوح بیشتری از مواد شیمیایی ماندگار را در خون خود نشان دادند. متخصصان می‌گویند دریافته‌اند که این مشکل عمدتا در فرآیند بسته‌بندی محصولات غذایی ایجاد می‌شود.

به عنوان مثال، آنها تصور می‌کنند که ارتباط بین چای و سطوح بالای مواد شیمیایی ماندگار به خاطر کیسه‌ای است که چای در آن قرار داده می‌شود. گوشت‌های فرآوری‌شده نیز با بسیاری از راه‌های احتمالی برای آلودگی در فرآیند تولید، چندان تعجب‌برانگیز نیست.

«هیلی همپسون»، محقق مقطع دکترا در دانشکده پزشکی کک گالیفرنای جنوبی و نویسنده اصلی این مطالعه در این باره می‌گوید: حتی غذاهایی مانند که از نظر متابولیک کاملاً سالم هستند نیز می‌توانند به مواد شیمیایی ماندگار آلوده شوند.

نویسندگان این مطالعه می‌گویند هدف آزمایش آنها لزوماً تعیین این نیست که کدام غذاها «سالم» هستند و کدام‌ها نیستند، بلکه هدف این است که بفهمند کدام غذاها ممکن است به آزمایش بیشتری نیاز داشته باشند تا نظارت شود که آلودگی‌شان از کجا آمده است.

### سلامت



یا متخصص تغذیه مراجعه کنند و از آن‌ها کمک بگیرند.

عربان بیان کرد: به برنامه کاهش وزن باید به عنوان راهی برای زندگی کردن و مسیر زندگی سالم نگاه شود نه یک رژیم غذایی یا فعالیت تنبیهی. باید جسور باشیم و تنوع در وعده‌های غذایی افزایش یابد تا از انواع مواد غذایی مصرف شود و ذائقه نیز به مصرف مواد سالم که قبلاً برای ما خوشمزه نبود، عادت کند.

این متخصص آموزش بهداشت و ارتقای سلامت گفت: صبحانه باید به عنوان یک وعده اصلی غذایی در هر روز مدنظر قرار بگیرد. مصرف شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده حذف یا محدود شود. مصرف غذاهای چرب و پرانرژی مانند چیپس، بستنی و انواع سس‌ها را محدود یا حذف کرد و از مصرف کیک‌های خامه‌ای، خامه و سرشیر خودداری شودوی افزود: همچنین توصیه می‌شود ماست‌های کم‌نمک و کم‌چرب و آب‌میوه‌های طبیعی به جای نوشابه‌های شیرین در رژیم غذایی گنجانده شود. بهتر است از میوه به جای آب‌میوه مصرف و سبزی‌های تازه نیز به سفره غذایی اضافه شود. توصیه می‌شود به جای مصرف تنقلات از مغزها استفاده شود و این موضوعات را به سایر اعضای خانواده برای بهبود عادت غذایی آموزش دهد.

## مواد غذایی مفید برای تسکین درد مزمن



کند که در ادامه به نقل از «وب‌ام دی» به چند نکته در این زمینه خواهیم پرداخت.

آنتی اکسیدان ها را فراموش نکنید. این ترکیبات در میوه‌ها، سبزیجات، چای، ادویه جات و مکمل هایی مانند کورکومین یافت می شوند. آنها به خنثی کردن رادیکال های آزاد آسیب رسان به سلول کمک می کنند.

مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ را افزایش دهید. این مواد در ماهی های چرب، گردو و کنان یافت می شوند.

کروبهیدرات های تصفیه شده، قندها و چربی های اشباع شده را کاهش دهید.

اینها می توانند قند خون را بالا برده و التهاب را افزایش دهند. گوشت فرآوری شده و گوشت قرمز را نیز محدود کنید. اینها حاوی چربی های اشباع التهابی هستند.

هیدراته بمانید. روزانه ۲ تا ۳ لیتر آب مصرف کنید.

الکل نخورید. الکل می تواند پاسخ های التهابی را تحریک و تشدید کند.

انواع میوه و سبزیجات مصرف کنید.

همچنین کمبود برخی مواد مغذی می تواند درد شما را افزایش دهد.

کمبود برخی ویتامین ها و مواد معدنی می تواند باعث شود که

محققان گزارش می دهند؛

## ورزش می تواند با آرام کردن مغز سلامت قلب را حفظ کند

دیگر برای اندازه‌گیری فعالیت مغز مرتبط با استرس قرار گرفتند.محققان گزارش دادند که در طول یک دهه پیگیری، تقریباً ۱۳ درصد از شرکت کنندگان به بیماری قلبی مبتلا شدندبا این حال، افرادی که توصیه‌های استاندارد برای فعالیت بدنی را رعایت کردند، ۲۳ درصد کمتر احتمال داشت چنین تشخیصی دریافت کنند.

گروه تحقیق دریافتند که این افراد همچنین نسبت به افرادی که کمتر ورزش می‌کردند، فعالیت مغزی مرتبط با استرس در آنها به طور قابل توجهی کمتر بود.

تیم بوستون توضیح داد که این ناحیه به عنوان کنترلی بر مراکز استرس مغز شناخته شده است.

به گفته محققان، به طور کلی، به نظر می‌رسد که کاهش سطح استرس نقش مهمی در بهبود سلامت قلب دارد. این واقعیت که به نظر می‌رسید ورزش به ویژه به افرادی که سابقه افسردگی دارند کمک می‌کند، این تصور را تقویت کرد.توک‌گل گفت: «اثرات ورزش بر فعالیت مرتبط با استرس مغز ممکن است این مشاهدات جدید را توضیح دهد.»



آمینوترانسفرآز- آرتزیمی که نشان دهنده آسیب عضلانی-لست- آلانین آمینوترانسفرآز و همچنین مقادیر کلسترول کل مشاهده کردند.

آنتی اکسیدان های ترکیبی مکمل‌هایی هستند که چندین آنتی اکسیدان در آنها ترکیب شده اند. مزیت ادعایی آنها تقویت شناخت است. مطالعات متعددی در مورد ارزش آنها انجام شده است، اما مطالعات بالینی تاکنون فقط روی موش‌ها انجام شده است.

#### رژیم فستینگ می تواند

#### از سلامت روده با افزایش سن

#### محافظت کند



طبق یک مطالعه جدید روی موش ها، رژیم فستینگ ممکن است سلامت روده را با افزایش سن حفظ کند.به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، مطالعات اخیر نشان می‌دهد که رژیم غذایی فستینگ ممکن است فواید سلامتی دیگری به جز کاهش وزن داشته باشد، مانند محافظت در برابر دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان.

مطالعه جدید محققان کالج پزشکی استثنوایی آریزونا نشان داد که رژیم فستینگ ممکن است به محافظت از روده کوچک با افزایش سن، کمک کند. محققان از مدل موشی استفاده کردند که برای تسریع پیری آن را اصلاح ژنتیکی کرده بودند. یک گروه از موش‌ها همیشه غذا در دسترس داشتند، در حالی که گروه دیگر فقط در چرخه‌های متناوب ۲۴ ساعته به غذا دسترسی داشتند.پس از ۸ ماه، دانشمندان دریافتند موش‌هایی که در برنامه فستینگ بودند، وزن کمتری به دست آوردند و تغییرات ساختاری در روده کوچک خود داشتند که با کنترل بهتر گلوکز و کاهش التهاب همراه بود.«اسپنسر وروگوپ»، نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که رژیم فستینگ یک تمرین غذایی مفید برای کنترل افزایش وزن، بهبود سطح گلوکز خون، و ارتقای اثرات مثبت روده‌ای با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو و در عین حال تغییر ساختار روده است.»

برای این مطالعه، محققان بر روی بخش خاصی از روده کوچک به نام ژژنوم تمرکز کردند.

ژژنوم دومین ناحیه از سه ناحیه روده کوچک است که مسئول ادامه هضم غذا و جذب مواد مغذی و آب از غذا است، تا از آنها در سایر مناطق بدن استفاده شود. وروگوپ توضیح داد: «با افزایش سن پستانداران، تغییرات ذاتی مغزی در مورفولوژی روده کوچک ایجاد می‌شود که بر توانایی جذب مواد مغذی و حفظ ساختار آن تأثیر می‌گذارد.

او گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که یک رژیم فستینگ ممکن است با بازگرداندن ژنوم به نسخه "جوان‌تر" خود از این تغییرات مرتبط با افزایش سن جلوگیری کند.»

در پایان مطالعه، محققان مشاهده کردند که بهبود در سلامت و ظاهر روده کوچک در موش‌های ماده بیشتر از موش‌های نر بود.با این حال، دانشمندان دریافتند که تأثیر رژیم فستینگ بر سطح قند خون در موش‌های نر قوی‌تر از موش‌های ماده بود. با این حال، مشخص نیست که آیا تفاوت‌های جنسی در متابولیسم قند در موش‌ها در مورد انسان نیز صدق می‌کند یا خیر.برای مرحله بعدی این تحقیق، دانشمندان قصد دارند عمیق‌تر به آنچه که ممکن است پشت این تفاوت‌های جنسیتی باشد، بپردازند.رژیم غذایی فستینگ یک برنامه زمان بندی شده برای غذا خوردن در دوره‌های زمانی معین و سپس امتناع از غذا برای مدت طولانی است.چندین روش مختلف فستینگ متناوب وجود دارند که برخی از الگوهای محبوب‌تر آن عبارتند از: غذا خوردن با محدودیت زمانی، که در آن مدت زمان نخوردن ۱۲، ۱۴، یا ۱۶ ساعت طول می‌کشد و دوره غذا خوردن در ساعات باقی‌مانده روز است، یا روش ۵:۲، که می‌کند و سپس برای ۵ روز باقی مانده به طور معمول غذایی خورد.برخی از کارشناسان، بهترین نوع این رژیم را آن مدلی می‌دانند که فرد بعد از ساعت ۸ شب تا ساعت ۸ صبح روز بعد غذا نخورد.

### مواد شیمیایی در پارکینگ ها

### احتمال ابتلا به ALS را افزایش

#### می دهد

مواد شیمیایی فرکر و سمی که معمولاً در پارکینگ‌ها و گاراژها ذخیره می شوند می توانند خطر ابتلا به اسکلروز جانبی آمیوتروفیک (ALS) را افزایش دهند.به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، به گفته محققان، بنزین یا نفت سفید، تجهیزات گازسوز و مواد شیمیایی مراقبت از چمن، سه عامل خطر اصلی ابتلاء به ALS هستند که در گاراژها و پارکینگ‌ها یافت می‌شوند.نتایج نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض هر یک از این موارد خطر ALS را حدود ۱۵ درصد افزایش می‌دهد.

به گفته محققان، سایر مواد شیمیایی موجود در گاراژها که خطر ابتلاء به ALS را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد شامل آفت کش‌ها، رنگ، روام و لوازم نجاری است.این خطرات در خانه‌های با گاراژ متصل به محل سکونت، بیشتر بود. به گفته محققان، جریان هوا از پارکینگ به فضای زندگی احتمالاً علت این موضوع است.محقق ارشد «استوارت باترمن» از دانشگاه میشیگان، گفت: «به خصوص در فصل سرما، هوای گاراژ وقتی درب ورودی باز می‌شود به داخل خانه هجوم می‌آورد و جریان هوا کم و بیش به طور مداوم از طریق شکاف‌ها و منافذ کوچک در دیوارها و کف‌ها رخ می‌دهد.»باترمن در بیانیه خبری دانشگاه افزود: «بنابراین، منطقی است که نگهداری مواد شیمیایی فرکر در یک گاراژ متصل، تأثیر قوی‌تری را نشان دهد.» برای این مطالعه، محققان قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی در خانه‌های بیش از ۶۰۰ نفر مبتلا به ALS و بدون ALS را ازرنبی کردند. این بیماری بر توانایی مغز برای کنترل عضلات بدن تأثیر می‌گذارد. آنها دریافتند که به طور کلی، ذخیره مواد شیمیایی به طور قابل توجهی با خطر ALS مرتبط است.