

محققان هشدار می دهند:

مصرف قند افزودنی باعث پیری زودرس سلول ها می شود

یک مطالعه جدید هشدار می دهد که قند افزودنی می تواند باعث پیری زودرس سلول ها شود.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، محققان دریافتند هر گرم قند افزودنی با افزایش سن سلولی افراد مرتبط است.

از سوی دیگر، نتایج نشان می دهد که یک رژیم غذایی غنی از ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی ضد التهابی می تواند به فرد کمک کند تا سن بیولوژیکی جوان تری در سطح سلولی داشته باشد.

به طور کلی، این مطالعه نتیجه گرفت که هر چه فرد سالم تر غذا بخورد، سلول های او جوان تر به نظر می رسد.

محقق ارشد «الیسا ایل»، استاد روانپزشکی و علوم رفتاری در دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «ما می دانستیم که سطوح بالای قندهای افزودنی با بدتر شدن سلامت متابولیک و بیماری های اولیه مرتبط است.»

وی در ادامه افزود: «اکنون ما می دانیم که پیری اپی ژنتیکی تسریع شده زمینه ساز

عسل را با خربزه، زردآلو را با ماست نخورید!



به گفته یک متخصص تغذیه، مصرف مواد غذایی به صورت همزمان در مواردی ممکن است کشنده باشند و یا اینکه مانع دستیابی به غذاهای ایده آل شود. به گفته یک متخصص تغذیه، مصرف مواد غذایی به صورت همزمان در مواردی ممکن است کشنده باشند و یا اینکه مانع دستیابی به غذاهای ایده آل شود. دکتر شیوا مرتضایی در گفت وگو با خبرنگار ایسنا منطقه دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: هرگز خود را از غذاهایی که بیشترین ارزش غذایی را دارند محروم نکنید. همچنین مواد غذایی اگر با هم مصرف شوند هم مشکل ساز هستند و هم ارزش غذایی خود را از دست می دهند و باید از مصرف آنها اجتناب کرد به عنوان مثال مصرف عسل با خربزه و زرد آلو با ماست احتمال مرگ دارد.

وی اظهار داشت: مصرف خیار با غذاهای چرب و گوشتی ارزش غذا را کاهش می دهد و ممکن است به خاطر وجود عوامل دیگر و با مستعد بودن افراد باعث مسمومیت غذایی یا بیماری شود.

این متخصص تغذیه گفت: غذاهای داغ که مصرف آنها باعث ضعف و کم حوصلگی می شود اگر درمان نشود منشأ بیماری و باعث عصبانیت می شود. همچنین نوشیدن آب بین غذا باعث اختلال درهضم و باعث ایجاد زخم معده در فرد می شود.

دکتر مرتضایی در پایان توصیه کرد: مصرف ماست با غذاهای گوشتی و مانند آن علاوه بر دیگر حسانات آن مانند جلوگیری از پوکی استخوان، تقویت نور چشم، برطرف کردن بوی دهان و... برای هضم غذا هم مؤثر است ولی باعث می شود آهن غذا را کاهش داده و یا خنثی کند، لذا کسانی که مبتلا به کم خونی هستند باید با غذاهایی که دارای آهن کمتری هستند، با اصلاً استفاده نشود، با حداقل دو ساعت بعد از غذای داری آهن و یا با غذاهایی باشد که آهن زیادی ندارند.

خونریزی بینی در گرما و چند توصیه

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، خونریزی بینی را یکی از مشکلات فصل تابستان به ویژه برای کودکان دانست و گفت: مخاط بینی بسیار پرخون است و در فصل تابستان به دلیل خشکی و دمای بالای هوا، احتمال خونریزی بینی بیشتر می شود. به گزارش ایسنا، دکتر کامیار ایروانی اظهار داشت: در مواجهه با افراد مبتلا به خونریزی بینی، بهتر است بیمار در حالت نشسته قرار گیرد. با توجه به اینکه اکثر خونریزی های بینی از قسمت جلوی تیغه بینی اتفاق می افتد، توصیه می شود با انگشتان بر روی پره های بینی فشار وارد شود. فشار روی پره های بینی مثل یک پانسمان فشاری عمل و از ادامه خونریزی جلوگیری می کند.

وی یادآور شد: از باورهای غلط در این مورد، فشار روی استخوان های بینی و حتی قسمت وسط ابروها و ناحیه پیشانی است که هیچ کدام موثر نیست. همزمان با فشار روی پره های بینی، توصیه می شود فرد سر خود را مقداری به جلو آورده و دهان را باز نگه دارد تا هم تنفس انجام شود و هم اگر خونریزی پشت حلق باشد، بلع نشود و میزان خونریزی مشخص شود. این متخصص باوش، حلق و بینی و جراح سر و گردن تأکید کرد: باور غلط دیگر در این مورد، بردن سر به عقب است که باعث می شود خون بیشتری به سمت حلق ریخته شود. همچنین کمپرس سرد یا قرار دادن کیسه یخ روی بینی و گونه ها، در کنترل خونریزی کمک کننده است.
بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی اکثر خونریزی های بینی به ویژه در کودکان را ناشی از دستکاری بینی دانست و با تأکید بر اینکه لازم است کودک از این کار منع شود، گفت: توصیه می شود بین ساعت ۱۱ صبح تا ۱۶ عصر که شدت گرمای هوا در اوج است، کودکان برای بازی در خانه باشند و بزرگسالان نیز در زیر معرض آفتاب قرار نگیرند.

سلامت



این رابطه است و این احتمالاً یکی از راه هایی است که مصرف بیش از حد قند طول عمر سالم را محدود می کند».

برای این مطالعه، محققان سابقاتی غذایی ۳۴۲ زن کالیفرنیای شمالی با میانگین سنی ۳۹ سال را تجزیه و تحلیل کردند.

تیم تحقیق سپس رژیم غذایی آنها را با "ساعت اپی ژنتیک" خود با استفاده از آزمایش بزاق مقایسه کرد که می تواند سن بیولوژیکی یک فرد را در مقایسه با سن تقویمی آنها تخمین بزند.

فواید قیسی یا برگه زردآلو



پیشگیری از کم خونی ناشی از فقر آهن، که طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت شایع ترین مشکل تغذیه ای در جهان است، کمک می کند. این سینا خوردن هر روز ۵۰ گرم برگه زردآلو با قیسی را برای تقویت اعصاب و کم خونی مفید دانسته است. نصف فنجان قیسی، ۱۰ درصد از نیاز روزانه به آهن را تامین می کند.

سرشار از پتاسیم
زردآلوی تازه غنی از پتاسیم است، ولی قیسی محتوای بالاتری از پتاسیم نسبت به میوه تازه دارد. پتاسیم عنصر مهمی در بدن است و نقش حیاتی در متابولیسم و عملکرد بافت ها، ارگان ها و سایر سلول های بدن ایفا می کند. پتاسیم رژیمی برای سلامتی قلب و حفظ فشارخون ضروری است. این عنصر برای فعالیت الکتریکی قلب، ساختمان عضلات و رشد طبیعی بدن ضروری است. دریافت ناکافی پتاسیم با افزایش خطر پرفشاری خون مرتبط است. پتاسیم اثر ضد گرفتگی عضلانی دارد. نصف فنجان قیسی بیش از ۲۱ درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را فراهم می کند.

آنتی اکسیدان ها
قیسی حاوی سطوح بالای آنتی اکسیدان ها است. مطالعات نشان می دهند که میوه جات رسیده نسبت به میوه جاتی که به طور کامل نرسیده اند، آنتی اکسیدان بالاتری دارند؛ بنابراین قبل از خشک کردن زردآلو برای تهیه قیسی، از رسیده بودن آن اطمینان حاصل کنید. آنتی اکسیدان ها به حذف رادیکال های آزاد که عامل سرطان و سایر بیماری ها هستند، کمک می کنند.

با نوشیدن این شیر عمر طولانی دارید

مصرف نمی شود در عوض، مردم مناطق آبی، شیر تولید شده از گوسفند و بز را مصرف می کنند. بر اساس نتایج تحقیق سال ۲۰۲۱ که در نشریه بین المللی علوم مولکولی منتشر شد، شیر گوسفند منبع غنی از مواد فعال زیستی است که سلامت را ارتقا می دهد. سرشار از اسیدهای چرب، پروتئین ها، ویتامین ها و مواد معدنی است. شیر گوسفند همچنین دارای مقدار زیادی اسید لینولئیک کوزنوگ (CLA) است که این مورد در کاهش

چاقی و دیابت نوع ۲ شناخته شده است. این شیر همچنین دارای بیوپپتیدهایی با خواص ضد ویروسی، ضد باکتریایی و ضد التهابی بوده و ممکن است با سلول های سرطانی مبارزه کند.

نتایج تحقیق دیگر سال ۲۰۲۱ که در نشریه مرزها در تغذیه منتشر شد، نشان داد که شیر بز و محصولات لبنی بز می توانند به افراد در مدیریت کلسترول کمک کند. شیر بز همچنین حاوی پروتئین هایی است که مشخص شده، EAC، آنزیمی مرتبط با فشار خون را مهار می کند و به طور بالقوه محصولات شیر بز را برای مدیریت فشار خون مفید می کند. شیر بز همچنین دارای نسبت اسیدهای چرب امگا ۶ به امگا ۳ مطلوب تری است که برای سلامت قلب و عروق توصیه می شود. برخی از ترکیبات موجود در شیر بز می توانند چربی بدن را کاهش و خواص آنتی اکسیدانی از خود نشان دهند و به طور بالقوه در برابر شرایط مرتبط با کلسترول بالا و استرس اکسیداتیو محافظت ایجاد کنند.

زنان در این مطالعه به طور متوسط روزانه ۶۱ گرم قند افزوده مصرف می کردند. محققان خاطرنشان کردند که سازمان غذا و داروی ایالات متحده به بزرگسالان توصیه می کند که بیش از ۵۰ گرم قند افزودنی در روز مصرف نکنند. یک تکه شکلات شیری حدود ۲۵ گرم قند افزودنی دارد و یک قوطی نوشابه حدود ۳۹ گرم. محققان با بررسی جداگانه مصرف قند دریافتند که مصرف غذاهای حاوی قند افزوده با تسریع پیری بیولوژیکی مرتبط است، حتی اگر رژیم غذایی سالم باشد. «باربارا لارایا»، نویسنده دیگر این مطالعه، گفت: «با توجه به اینکه الگوهای اپی ژنتیکی برگشت پذیر به نظر می رسند، ممکن است حذف ۱۰ گرم قند افزوده در روز شبیه به عقب بردن ساعت بیولوژیکی به مدت ۲.۴ ماه باشد، البته اگر در طول زمان تداوم داشته باشد.»

لارایا افزود: «تمرکز روی غذاهایی که دارای مواد مغذی مهم هستند و قندهای افزوده کمی دارند، ممکن است راه جدیدی برای کمک به ایجاد انگیزه در افراد برای تغذیه طولانی مدت باشد.»

به طور کلی، محققان دریافتند الگوی غذایی به سبک مدیریتانه ای قوی ترین ارتباط را با سن سلولی جوان دارد.

به طور کلی، رژیم غذایی مدیریتانه ای مبتنی بر مصرف میوه ها و سبزیجات تازه؛ آجیل، لوبیا و غلات کامل؛ روغن زیتون به عنوان منبع اصلی چربی، به جای کره یا مارگارین؛ ماهی و غذای دریایی؛ و مصرف محدود گوشت قرمز، غذاهای فرآوری شده و شیرینی ها است.

حاوی ویتامین C

ویتامین C، ویتامین ضروری با فعالیت آنتی اکسیدانی است که سلول ها را از اکسیداسیون حفظ می کند و باعث حذف رادیکال های آزاد که عامل سرطانند، می گردد. ویتامین C برای سلامت دندان، استخوان، پوست، بافت همبند، کمک به جذب آهن و حفاظت در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا مفید است.

بنا کاروتن

قیسی سرشار از کاروتنوئیدها (پیش سازهای ویتامین A) و سایر مواد مغذی گیاهی آنتی اکسیدان است. این آنتی اکسیدان ها بدن را در برابر آسیب های اکسیداتیو و رادیکال های آزاد، که باعث افزایش خطر پیشرفت سرطان و سایر بیماری ها می شوند؛ حفظ می کنند. قیسی

سرشار از بتا کاروتن است که نقش های حیاتی ای در بدن دارد، فواید آن شامل کمک به پیشگیری و درمان آرتریت روماتوئید، بیماری قلبی، سرطان، فشارخون بالا، مشکلات پوستی، آب مروارید، بیماری ویلسته به سن تحلیل ماکولار و سردرد است. نصف فنجان قیسی، ۴۷ درصد از نیاز روزانه به بتا کاروتن را فراهم می آورد.

سرشار از ویتامین A

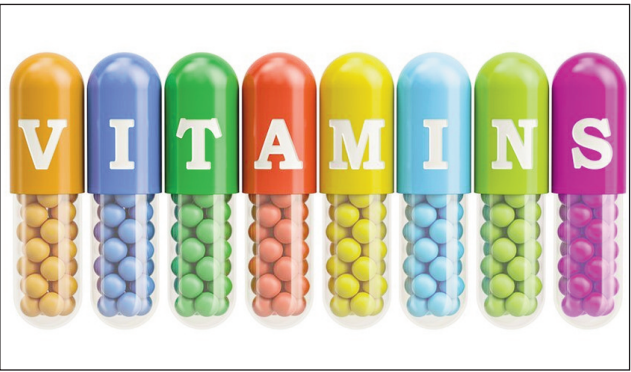
این ویتامین ضروری، جزو ویتامین های محلول در چربی است و به عنوان آنتی اکسیدان در نظر گرفته می شود و باعث محافظت از سلول و حذف رادیکال های آزاد از بدن می شود. تولید رادیکال های آزاد در بدن نتیجه قرار گرفتن در معرض فلزات سنگین مثل سرب و مصرف دخانیات است. به علاوه، سایر فواید ویتامین A شامل بهبود بینایی، تنظیم عملکرد سلولی، رشد استخوان و تقویت سیستم ایمنی و نیز پیشگیری از سرطان است.

کلسیم

این ماده معدنی برای حفظ استخوان، دندان و غضروف نیاز است. پوکی استخوان یک مشکل رایج در میان زنان مسن است. این بیماری با مصرف کلسیم طبق توصیه سفارش شده در روز قابل پیشگیری است. ۱۰۰ گرم قیسی در حدود ۵۳/۴۴ میلی گرم کلسیم تامین می کند.



شیر بز مختص مناطق آبی نیست و افراد بیشتری در سرسار جهان شیر بز نسبت به شیر گاو می نوشند، زیرا نگهداری بز امکان پذیرتر است. افرادی که نمی توانند شیر گاو را هضم کنند ممکن است با شیر بز اگرچه شیر بز دارای لاکتوز است حال بهتری داشته باشند. شیر بز کمتر باعث ایجاد آلرژی می شود. اگرچه اکثر فروشگاه های مواد غذایی دارای انواع کم چرب و بدون چربی شیر گاو و سایر محصولات لبنی هستند، از شیر بز گزینه های کمتری در دسترس است. یک فنجان شیر بز ۱۶۸ کالری و ۱۰ گرم چربی دارد. کمتر احتمال دارد شیر گوسفند را در فروشگاه ها پیدا کنید زیرا تنها یک درصد از تولید شیر جهان را تشکیل می دهد. همچنین گراتر است زیرا گوسفند به اندازه گاو شیر تولید نمی کند. شیر گوسفند بسیار غلیظ تر است، به همین دلیل آن را در پنیرهایی مانند فتا، ریکوتا، رومانو و روکفور خواهد یافت. شیر گوسفند نیز کالری و پروتئین بالایی دارد. یک فنجان شیر گوسفند ۲۶۵ کالری، ۱۵ گرم پروتئین و ۱۷ گرم چربی دارد.



بررسی ها نشان داد:



یک بررسی جدید نشان می دهد که دهان سالم به معنای داشتن قلب سالم نیز هست. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان دریافتند در افرادی که دندان های خود را از دست داده اند احتمال مرگ ناشی از مشکلات قلبی بیشتر است و هر چه دندان های بیشتری از دست برود، این خطر بیشتر است.

دکتر «آنتینا امینوشاریا»، محقق ارشد از دانشکده دندانپزشکی دانشگاه کیس وسترن در کیولند، گفت: «یافته های ما به وضوح نشان می دهد که از دست دادن دندان فقط یک مشکل دندانی نیست، بلکه پیش بینی کننده مهم مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی است.»

وی در ادامه افزود: «حفظ سلامت دهان و دندان نه تنها برای لیخند سالم، بلکه برای داشتن قلب سالم ضروری است. این مطالعه بر اهمیت معاینات منظم دندانپزشکی و مراقبت های پیشگیرانه برای کاهش خطر حوادث جدی قلبی عروقی تأکید می کند.»

برای بررسی جدید، محققان داده های ۱۲ مطالعه قبلی را که ارتباط بین از دست دادن دندان و مرگ ناشی از قلب را بررسی می کردند، جمع آوری کردند.

داده ها نشان داد افرادی که چندین دندان از دست داده بودند در مقایسه با افرادی که دندانی از دست نداده بودند، ۶۶ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از مشکلات قلبی هستند. نتایج نشان می دهد افرادی که تمام دندان های خود را از دست داده اند، حتی بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از مشکلات قلبی هستند.

محققان خاطر نشان کردند که به نظر می رسد نقطه ای که در آن خطر افزایش می یابد ۱۰ دندان یا کمتر است.

محققان پی بردند:

وجود فلزات سنگین در شکلات

یک گزارش جدید هشدار می دهد که فلزات سنگین سمی به طور طبیعی در سراسر جهان در خاک هایی که درخت دله کاکائو کشت می شود یافت می شوند و این فلزات در شکلات ظاهر می شوند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، «لی فریم»، نویسنده اصلی این مقاله از دانشگاه واشنگتن، توضیح داد: «همه ما شکلات را دوست داریم، اما مهم است که مانند سایر غذاهای حاوی فلزات سنگین، از جمله ماهی های بزرگ مانند کماهی تن و برنج قهوه ای تصفیه نشده، اعتدال را رعایت کنیم.»

فریم افزود: «در حالی که اجتناب از مصرف فلزات سنگین از طریق غذا به طور کامل عملی نیست، اما باید مراقب باشید که چه چیزی می خورید و چقدر می خورید.» فلزات به اصطلاح "سنگین" مانند سرب، کادمیوم و آرسنیک، اگر بیش از حد مصرف شوند، می توانند تهدید قابل توجهی برای سلامتی باشند.

در مطالعه جدید، تیم تحقیق ۷۲ محصول مبتنی بر کاکائو، از جمله شکلات تلخ، را برای وجود این فلزات آزمایش کردند. محصولات یک سال در میان در طول هشت سال آزمایش شدند.

از جمله یافته های آنها به شرح زیر است: ۴۳ درصد از محصولات مورد مطالعه بالاتر از حد مجاز حاوی سرب بودند.

۳۵ درصد از محصولات مورد مطالعه از بالاترین سطح دوز مجاز برای کادمیوم فراتر رفتند.

هیچ یک از محصولات بیش از حد مجاز دوز آرسنیک نداشتند.

به گفته محققان، خوردن ۳۱ گرم شکلات در روز احتمالاً هیچ ضرری نخواهد داشت.

اما خوردن چند وعده در روز، یا ترکیب شکلات با سایر مواد غذایی در طول روز که ممکن است حاوی سطوح بالای فلزات سنگین نیز باشد، می تواند تهدیدی برای سلامتی باشد.

محققان هشدار دادند خوراکی هایی که از کشورهایی با مقررات ضعیف در مورد آلاینده های خاک مانند چین، نیجریه، هند و مصر وارد می شوند، ممکن است حاوی مقادیر بالایی فلزات سنگین باشند.

به گفته فریم، «وقتی صحبت از کادمیوم می شود، برخی از مواد غذایی که باید به آنها توجه کرد جلبک های دریایی هستند، به ویژه جلبک دریایی هیجیکی.»

نویسندگان خاطر نشان کردند شواهدی وجود دارد که نشان می دهد کمی شکلات تلخ ممکن است فواید سلامتی واقعی برای مغز، قلب و کاهش التهاب داشته باشد. اما آنها اضافه کردند که اثرات مضر احتمالی فلزات سنگین در شکلات تلخ در نظر گرفته نشده است.

اختلالات هورمونی درگیر افسردگی پس از زایمان می شوند و در حین شیردهی ارتباط عاطفی بسیار قوی بین مادر و نوزاد برقرار می شود.طاولی افزود: مادران برای اینکه بتوانند در دوران شیردهی، از کیفیت شیر خوبی برخوردار باشند و دچار کمبود ویتامین ها از جمله کلسیم نشوند، مولتی ویتامین های قبل و حین بارداری را در زمان شیردهی نیز ادامه دهند. رئیس اداره سلامت مادران وزارت بهداشت به نقش سازمان های مردم نهاد و سمن ها در ترویج تغذیه با شیر مادر اشاره و تأکید کرد: سازمان های مردم نهاد در فرهنگ سازی بسیار موثر هستند، چراکه ارتباط تنگاتنگی با خانوار و مادران دارند و می توانند با آموزش ها و حمایت های لازم، تغذیه با شیر مادر را آموزش و ترویج دهند.وی ادامه داد: سازمان های مردم نهاد می توانند در اصلاح این باور غلط که شیردهی مادر به نوزاد سبب تغییر و برهم خوردن تناسب ظاهری آنها می شود، تأثیر گذار باشند و فواید تغذیه نوزاد با شیر مادر را ترویج داده و فرهنگ و باور صحیح را جایگزین کنند.