

## نوشیدن روزانه سه فنجان قهوه به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که نوشیدن چند فنجان قهوه در روز می‌تواند از فرد در برابر بیماری قلبی، سکنه مغزی و دیابت نوع ۲ محافظت کند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان دریافتند نوشیدن سه فنجان قهوه در روز- یا حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم کافئین- خطر ابتلاء به مشکلات سلامتی مرتبط با قلب یا متابولیسم را کاهش می‌دهد.

دکتر «چائوفو کی»، محقق ارشد از کالج پزشکی سوژو از دانشگاه سوچو در چین، گفت: «یافته‌ها نشان می‌دهد که ترویج مصرف مقادیر متوسط قهوه یا کافئین به عنوان یک عادت غذایی برای افراد سالم ممکن است مزایای گسترده‌ای داشته باشد».

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۵۰۰۰۰ نفر از افراد ۳۷ تا ۷۳ ساله را

برساس نتایج تحقیقی که اخیرا انجام شده است، به نظر می‌رسد که شکلات خوردن شانس کشورها را برای بردن جوایز نوبل افزایش می‌دهد. به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران، فرانس مسرلی که این مطالعه را در دانشگاه کلمبیای نیویورک انجام داده است، اولین بار بعد از مطالعه درباره فواید خوردن کاکائو به فکر انجام چنین پژوهشی افتاد. او در مقاله‌ای خواند که مصرف منظم کاکائو باعث بهبود کارکرد مغز در افراد مستی می‌شود که دچار آسیب‌های شناختی خفیف شده‌اند. این آسیب‌ها معمولا جزو عوامل زول عقل هستند.

آقای مسرلی می‌گوید: «مطالعات روی موش‌ها

نشان داده است که مصرف شکلات باعث افزایش طول عمر و بهبود کارکردهای شناختی آنها می‌شود و حتی حافظه حلازون‌ها با مصرف شکلات بهتر می‌شود.»

آقای مسرلی تعداد برندگان جوایز نوبل در هر کشور را به عنوان شاخص هوش عمومی در نظر گرفت و این شاخص را با میزان مصرف شکلات در هر یک از کشورها مقایسه کرد.

نتایج این تحقیق، که در مجله پزشکی «نیواگلند» منتشر شد،

جالب توجه بود.

**مصرف شکلات و تعداد برندگان جوایز نوبل**  
آقای مسرلی می‌گوید: «وقتی بین سرانه برندگان جوایز نوبل و مصرف شکلات تناظر برقرار می‌کنید، رابطه بسیار نزدیکی میان این دو عامل مشاهده می‌شود.»

شاید عجیب نباشد که سوئیس در بالای جدول شکلاتی‌هوش قرار گرفت. این کشور هم بالاترین مصرف سرانه شکلات راداشت و هم بالاترین تعداد برندگان جایزه نوبل به نسبت جمعیتش را. در این بین، سوئد موردی غیرعادی بود. شمار برندگان سوئدی جوایز نوبل بالا بود، اما میانگین مصرف شکلات مردمش بسیار کمتر بود. نظریه آقای مسرلی برای توجیه این اختلاف این است:

### سلامت



که در پروژه بلندمدت تحقیقاتی بریتانیا شرکت داشتند، تجزیه و تحلیل کردند. از این گروه، آنها بیش از ۱۷۲۰۰۰ نفر را شناسایی کردند که مصرف کافئین خود را گزارش کرده بودند و ۱۸۸۰۰۰ نفر دیگر مصرف قهوه یا چای خود را گزارش کرده بودند.

محققان میزان مصرف کافئین افراد را دو یا چند نشانه بیماری قلبی متابولیک

در آنها مقایسه کردند. اصطلاح بیماری قلبی متابولیک به عوامل خطری مربوط می‌شود که می‌تواند به سلامت قلب آسیب برساند، مانند دیابت، کلسترول بالا، فشار خون بالا و وزن اضافی بدن. نتایج نشان داد که هر سطحی از مصرف قهوه یا کافئین، خطر ابتلاء به مشکلات سلامتی متعدد مربوط به قلب یا متابولیسم را کاهش می‌دهد. اما آنها دریافتند که بهترین نتایج با مصرف متوسط قهوه یا کافئین حاصل می‌شود.

افرادى که سه فنجان قهوه در روز می‌نوشیدند، در مقایسه با افرادی که قهوه نمی‌نوشیدند، ۴۸ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی یا متابولیک بودند.

محققان دریافتند افرادی که روزانه ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم کافئین دریافت می‌کنند،

در مقایسه با افرادی که هیچ مقدار کافئین یا کمتر از ۱۰۰ میلی گرم کافئین مصرف می‌کنند، ۴۱ درصد با خطر کمتری مواجهند.

به گفته محققان، هر گونه خطر کمتر به محافظت از سلامت فرد کمک می‌کند، زیرا افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی یا متابولیک چهار تا هفت برابر بیشتر احتمال دارد به هر دلیلی بمیرند. آنها همچنین خطر ناتوانی و استرس روانی بیشتری دارند.

# شکلات شما را باهوش تر می کند؟

باید کاری ارائه دهید که قبلا به‌فکر سایرین نرسیده باشد. شکلات با ایجاد حس‌های خوب می‌تواند کمی در این زمینه کمک کند. البته مسلما عامل اصلی نیست، اما ... هر چیزی که کیفیت زندگی را بهتر کند و چشم‌انداز بهتری در زندگی ترسیم کند، به بهبود کیفیت کار انسان هم کمک می‌کند.»

اما رالف زینکر‌نیگل، که بخش اعظم تحصیلاتش را در سوئیس انجام داده و در سال ۱۹۹۶ میلادی برنده جایزه نوبل پزشکی شد، مثال نقضی در میان هموطنانش است. او می‌گوید: «من از بقیه دور افتاده‌ام، چون هیچوقت در طول سال بیشتر از نیم کیلوگرم شکلات نخورده‌ام.»

رابرت گرلرز آمریکایی که در سال ۲۰۰۵ میلادی به همراه یک‌نفر دیگر جایزه نوبل شیمی را‌برد، می‌گوید که هر وقت بتواند شکلات می‌خورد: «وقتی جوان‌تر بودم، یکی از دوستانم من را با شکلات آشنا کرد. من لهل پیاده‌روی هستم و موقع پیاده‌روی هر موقع بتوانم شکلات می‌خورم.» اما این موضوع بحث‌بر‌انگیز است. اریک کرئل، هموطن گرلرز که در سال ۲۰۰۱ میلادی جایزه نوبل فیزیک را برد، به خبرگزاری رویترز گفت: «من مقدار زیاد شکلاتی را که می‌خورم، علت اصلی همه موفقیت‌هایم می‌دانم. شخصا فکر می‌کنم شکلات شیری آدم راخنگ می‌کند ... راهش خوردن شکلات تلخ است. در مورد جایزه نوبل شیمی یا پزشکی نمی‌دانم، اما اگر می‌خواهید جایزه نوبل فیزیک را ببرید، باید شکلات تلخ بخورید.»

زاینی‌ها قطعا تقلات حاوی کاکائو را دوست دارند، اما میزان مصرف شکلات در این کشور پایین است، و البته تعداد جوایز نوبلی که برده‌اند کم است.شاید بریتان عجیب باشد که بخولهمیز از این حرف‌ها نتیجه‌گیری جدی بگیریم، اما همین مورد، نمونه بارزی از این است که تناظر میان دو موضوع، لزوما به معنای وجود رابطه علیت بین آنها نیست.

### متخصص تغذیه عنوان کرد: مواد غذایی ضد التهابی را بشناسید

### از انواع سبزیجات تا مغزیجات



زیتون و روغن آووکادو و ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین، شاه ماهی، ماهی خال مخالی و آنجوی به عنوان مواد غذایی ضد التهاب یاد کرد.این متخصص تغذیه افزود: همچنین آجیل مانند بادام و سایر مغزا، چای سیاه و چای سبز و لویه‌ها و گیاهانی مانند زردچوبه، شنبلله، دارچین، سیر، زنجبیل، رزماری، پونه کوهی، زیره، نعناع، میخک، گشنیز، جوز هندی، پودر فلفل قرمز، رازیانه، زعفران، فلفل سیاه، جعفری، مریم گلی، شوید، برگ بو و ریحان از مواد غذایی دارای خاصیت ضد التهاب هستند.

موذن با بیان اینکه در رژیم غذایی ضد التهابی باید تعادل مناسبی از دریافت پروتئین، کربوهیدرات و چربی در هر وعده غذایی فراهم شده و نیاز بدن به ریزمغذی‌ها، فیبر و آب تأمین شود، افزود: برخی عادت‌های غذایی مانند مصرف مقادیر زیاد شکر و شربت ذرت با



بهبود سردردهای ناشی از مشکلات معده و گوارش کند.

**گشنیز دارویی موثر برای رفع عطش**

حاجی حیدری تصریح کرد: گشنیز برای کاهش حرارت گرم مراجان یخ خصوص

**یک متخصص تغذیه تأکید کرد:**

### اهمیت تغذیه سالم در افزایش

### قدرت باروری زنان

یک متخصص تغذیه، به اهمیت تغذیه سالم و متعادل برای افزایش قدرت باروری زنان اشاره کرد. به گزارش مهر، مصرف مواد غذایی ناسالم مانند کربوهیدرات‌های ساده و چربی‌های اشباع شده، حذف وعده‌های غذایی و گرسنگی‌های طولانی‌مدت می‌تواند به عدم تعادل هورمونی، افزایش وزن نامطلوب و کاهش کیفیت تخمک‌ها منجر شود. از سوی دیگر، رژیم‌های غذایی متعادل که حاوی مقدار کافی از پروتئین‌های گیاهی، سبزیجات، غلات کامل و چربی‌های سالم هستند، می‌توانند به بهبود قدرت باروری کمک کنند. توجه به تغذیه مناسب و پایدار، از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند شانس باروری را افزایش دهد. لادن گیاهی متخصص تغذیه در حوزه ناباروری، به اهمیت تغذیه سالم و متعادل برای افزایش قدرت باروری زنان اشاره کرد.

وی با تأکید بر اثرات منفی برخی عادات غذایی، گفت: گرسنگی‌های طولانی‌مدت، حذف وعده صبحانه، مصرف زیاد کربوهیدرات‌های ساده پس از عصر، و استفاده از مواد غذایی پر از قند و چربی‌های مضر از جمله عواملی هستند که می‌توانند به شدت بر باروری تأثیر منفی بگذارند.

گیاهی افزود: مصرف کم سبزیجات، استفاده از روغن‌های جامد، غذاهای سرخ‌شده، و عدم مصرف منابع پروتئینی غیر حیوانی مانند حبوبات نیز از دیگر مواردی هستند که بر باروری زنان اثر منفی می‌گذارند. اما تأثیرات منفی منابع قندی ساده و چربی‌های ناسالم در کنار گرسنگی‌های طولانی‌مدت، بسیار چشمگیرتر است.

وی در ادامه بر باورهای غلط در مورد تعیین جنسیت از طریق تغذیه اشاره و تأکید کرد: شواهد علمی قوی برای این ادعاها وجود ندارد. گیاهی اظهار داشت: حذف برخی مواد غذایی به امید افزایش شانس دلشتن جنین پسر، نه تنها تأثیرگذار نیست، بلکه می‌تواند به سلامتی مادر آسیب برساند.وی همچنین درباره داروهای کاهش وزن هشدار داد و خاطرنشان کرد: استفاده از این داروها ممکن است به کاهش مواد مغذی ضروری بدن منجر شود و به جای آن، اصلاح الگوهای رفتاری و تغذیه‌ای برای کاهش وزن و افزایش شانس باروری باید مورد توجه قرار گیرد. گیاهی در پایان توصیه کرد: برای دلشتن یک بارداری سالم و موفق، تعادل در دریافت مواد غذایی و پرهیز از رژیم‌های غذایی مضر باید مدنظر قرار گیرد.

**محققان هشدار می‌دهند:**

### ترومای دوران کودکی می تواند

### خطرات سلامت را برای یک عمر

### افزایش دهد

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که محرومیت، بی‌توجهی و سوء استفاده در دوران کودکی می‌تواند خطر ابتلا به مشکلات سلامتی را در طولانی‌مدت افزایش دهد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، دکتر «جورج سلاویچ»، محقق ارشد و مدیر آزمایشگاه لرزیایی و تحقیقات استرس دانشگاه لس آنجلس، گفت: «استرس در ۹ مورد از ۱۰ علت اصلی مرگ و میر امروزی دخیل است. زمان آن فرا رسیده است که این آمار را جدی بگیریم و غریالگری استرس را در تمام کلینیک‌های کودکان و بزرگسالان آغاز کنیم»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۲۱۰۰ شرکت‌کننده را در یک مطالعه طولانی مدت که توسط مؤسسه ملی پیری تأمین شده بود، تجزیه و تحلیل کردند. تیم تحقیق آسیب‌های مختلف دوران کودکی که توسط شرکت‌کنندگان گزارش شده‌بود نظیر مشکلات مالی، سو استفاده، بی‌توجهی، زندگی جدا از والدین و دریافت آراמש روانی را بررسی کردند.

شرکت‌کنندگان همچنین نمونه‌هایی را ارائه کردند که به محققان اجازه می‌داد ۲۵ نشانگر زیستی مختلف بیماری را بررسی کنند و آنها گفتند که این مبتلا به ۲۰ بیماری اصلی مختلف تشخیص داده شده‌اند یا خیر.

نتایج نشان داد که خطر مشکلات سلامتی در مردان و زنان با میزان استرس دوران کودکی آنها افزایش می‌یابد. محققان همچنین دریافتند که اثرات استرس بین مردان و زنان متفاوت است.

نتایج نشان می‌دهد که استرس دوران کودکی تأثیر بیشتری بر متابولیسم زنان نسبت به مردان دارد. از سوی دیگر، به نظر می‌رسد سو استفاده عاطفی و بی‌توجهی بر اختلالات خونی، مشکلات سلامت روانی و رفتاری و مشکلات تیروئید، اثرات سلامتی بیشتری نسبت به زنان بر مردان دارد.

اسلاویچ در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «بیشتر افرادی که استرس قابل توجه یا آسیب‌های اولیه زندگی را تجربه کرده‌اند هرگز مورد ارزیابی قرار نمی‌گیرند. این یافته‌ها اهمیت حیاتی غربالگری استرس در محیط‌های بالینی را برجسته می‌کند.»

مزاج گرم و خشک بسیار مفید است و مصرف آب آن همراه سرکه و یا سماق باعث کاهش عطش شده و بند آورنده اسفراغ است. ترکیب سوپ جو با این گیاه یکی از مهم‌ترین گزینه‌ها در جهت بهبود سرماخوردگی و آنفولانزا است. این متخصص طب سنتی ادامه داد: قرقره آب گشنیز برای سوزش زبان و التهاب دهان مفید است و مصرف تخم آن باعث تقویت قلب و عروق، افزایش شادابی و نشاط و کنترل قند خون در بیماران دیابتی می‌شود.

حاجی حیدری درباره مصرف گشنیز برای بیماران دیابتی گفت: بیماران دیابتی بهتر است با مشورت پزشک متخصص خود در کنار مصرف داروهای شیمیایی از داروهای گیاهی استفاده کنند و به هیچ عنوان نباید به قطع کردن خودسرانه داروهای مرتبط با بیماری خود اقدام کنند.

**چه کسانی نباید از گشنیز استفاده کنند؟**

این متخصص طب سنتی با اشاره به مضرات استفاده از گشنیز اظهار کرد: مصرف تخم گشنیز در بیماران مبتلا به آسم، افراد مبتلا به تنگی نفس و زنان باردار توصیه نمی‌شود و زیاده روی در آن می‌تواند باعث اختلال در حافظه و فراموشی شود.



**آنتی بیوتیک‌ها کمکی به**

**تسکین درد دندان نمی‌کنند**



عضو هیات علمی دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه برخی بیماران برای تسکین درد دندان به اشتباه از آنتی بیوتیک‌ها استفاده می‌کنند، گفت: در هنگام درد دندان صرفا مصرف داروهای ضد التهاب مثل ایبوپروفن یا ژالوفن توصیه می‌شود و در قدم بعدی هم لازم است که به پزشک مراجعه شود. به گزارش ایسنا،دکتر مریم بیعون، متخصص درمان ریشه دندان تأکید کرد: در حوزه بهداشت دهان و دندان، انجام برخی کارهای ساده و کم هزینه مانند استفاده مرتب و صحیح از مسواک، بهره‌گیری از نخ دندان و دهانشویه می‌تواند بسیار مفید و کمک‌کننده باشد.

وی افزود: اینکه فرد در طول روز چند مرتبه مواد قندی استفاده می‌کند قطعاً در پوسیدگی دندان تأثیرگذار است و در این موضوع حجم مواد قندی چندان مطرح نیست، به عبارت بهتر دفعات مصرف مواد قندی مهم است و نه حجم آنها، به عنوان مثال اگر فردی در طول روز سه بار مواد قندی را با حجم ۵۰ گرم استفاده کند، آسیب مواد قندی برای دندان‌های او کمتر است از زمانی که پنج بار در روز، پنج گرم مواد قندی استفاده می‌کند.

این پزشک متخصص یادآور شد: هر بار که شما مواد قندی استفاده می‌کنید سبب می‌شود که محیط دندان اسیدی شود و در نتیجه مینای دندان در این مواد اسیدی حل شده و باعث آسیب به دندان شود. در این شرایط یکی از کارهای ساده‌ای که می‌توانیم انجام دهیم، این است که بعد از هر بار مصرف ماده قندی چنانچه به مسواک دسترسی نداریم، دهان خود را با آب معمولی بشوییم تا مواد اسیدی دهان کمتر شود. دکتر بیعون در خصوص تأثیر رژیم غذایی بر سلامت دندان‌ها نیز گفت: تغذیه افراد ارتباط مستقیمی با سلامت دندان‌ها دارد و سبک‌های تغذیه‌ای مثل مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها که حاوی فیبر هستند می‌تواند به سلامت لثه‌ها کمک کند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی مصرف ویتامین C که در میوه‌ها و سبزیجات به وفور موجود است را در مقاومت لثه‌ها تأثیرگذار دانست و گفت: کمبود ویتامین سی باعث خونریزی لثه‌ها می‌شود. همچنین کیفیت بزاق افراد در میزان پوسیدگی دندان آنها موثر است؛ بیمارانی را می‌بینیم که پوسیدگی دندان آنها به خاطر کیفیت بزاق‌شان است؛ یعنی بزاق یا خیلی رقیق و دارای املاح کمی است که نمی‌تواند محیط دهان را تمیز کند و یا خیلی غلیظ است که در این صورت هم سبب می‌شود شستشوی خوبی انجام نشود.

عضو هیات علمی دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد خاطرنشان کرد: یک نکته بسیار مهم که عموم جامعه باید بدانند این است که آنتی بیوتیک سبب کاهش درد نمی‌شود؛ بیمارانی داریم که با درد دندان مراجعه می‌کنند در حالیکه مقدار زیادی آنتی بیوتیک مصرف کرده‌اند که این قطعاً در آینده می‌تواند مقاومت‌های آنتی بیوتیکی را در بدن آنها ایجاد کند و چنانچه فرد در آینده نیاز به آنتی بیوتیک داشته باشد مصرف آنتی بیوتیک‌ها در بدن او تأثیری نخواهد داشت بنابراین مردم باید بدانند که در مواقع درد دندان، مصرف داروهای ضدالتهاب مانند ایبوپروفن و ژالوفن توصیه می‌شود.

## گیاهی که در درمان بیماری‌ها معجزه می‌کند

یک متخصص طب سنتی گفت: برخی گیاهان خاصیت دارویی فراوانی دارند و برای درمان بیماری‌ها موثر هستند.

محمدرضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره گیاه گشنیز گفت: گشنیز دارای طبع سرد و خشک است که اندام هوایی این گیاه و تخم آن خاصیت دارویی فراوانی دارد. گیاه گشنیز به صورت پخته در داخل مواد غذایی و خام با عنوان سبزی خوردن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

حاجی حیدری با اشاره به تأثیر مصرف گشنیز بر بهبود بیماری‌ها اظهار کرد: گشنیز در بهبود بیماری‌های مختلف مانند: بیماری‌های مرتبط با دستگاه گوارش، معده، دیابت و کاهش چربی خون کاربرد زیادی دارد.

این متخصص طب سنتی درباره نوشیدن آب گشنیز گفت: نوشیدن آب گشنیز همراه شکر می‌تواند کمک زیادی به هضم غذا تنظیم خواب، تقویت معده، باز کردن لنتها و