

محققان هشدار می دهند؛

## مراقب این ماده خطرناک در آب آشامیدنی باشید

یک مطالعه جدید هشدار می دهد که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض حتی سطوح پایین آرسنیک در آب آشامیدنی می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را در فرد افزایش دهد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند حتی افرادی که در معرض سطوح آرسنیک کمتر از ۱۰ میکروگرم در لیتر قرار داشتند، با افزایش خطر ابتلاء به بیماری قلبی روبرو بودند.

«تیفانی سانچز»، محقق ارشد از دانشگاه کلمبیا در نیویورک گفت: «نتایج ما جدید هستند و بحث جدیدی را در مورد سیاست‌های جاری و استانداردهای نظارتی تشویق می‌کنند».

### «سلولیت» چیست و چرا در زنان شایع تر است؟



سلولیت که ظاهری موج یا ناصاف در پوست ایجاد می کند معمولاً از سنین نوجوانی در برخی زنان و روی ران‌ها ظاهر می‌شود اما چرا این مشکل بیشتر در زنان دیده می‌شود؟

به گزارش ایسنا، وب‌سایت «هافینگتکن‌پست» در مطلبی به این موضوع پرداخته که ساختار بدنی متفاوت زنان و مردان در این زمینه نقش اساسی ایفا می‌کند.

دکتر «اندی چین»، متخصص پوست، توضیح می‌دهد که برخلاف تصور رایج، سلولیت چربی نیست بلکه حالتی از پوست است که «ظاهری موج‌دار یا ناصاف» دارد، هرچند تحت تاثیر فشار سلول‌های چربی بروز می‌کند. این حالت در زنان بعد از بلوغ و بیشتر روی ران‌ها و پهلوها دیده می‌شود.

همچنین دکتر «جنی استنفورد»، پزشک متخصص جاقی، سلولیت را به پوست پرتقال تشبیه می‌کند و توضیح می‌دهد که این حالت در افراد با انواع فرم و شرایط بدن دیده می‌شود.

**چه عواملی موجب بروز سلولیت می‌شوند؟**

تشکیل سلولیت فرایندی پیچیده است. دکتر چین توضیح می‌دهد که وقتی سلول‌های چربی زیر پوست رشد می‌کنند به سمت بافت همبند زیر پوست فشار می‌آورند. این فشار، بافت همبند پوست را به سمت پایین می‌کشد و چربی را به سمت بالا هل می‌دهد و در نتیجه، پوست حالتی موج‌دار پیدا می‌کند. عوامل مختلفی همچون ژنتیک، سبک زندگی و تغییرات هورمونی نیز در این فرایند دخیل هستند.

**چرا سلولیت در زنان بیشتر است؟**

سلولیت در مردان نیز می‌تواند ایجاد شود اما به دلیل تفاوت‌های ساختاری بدن، در زنان بسیار رایج‌تر است. بافت‌های همبند در زنان به صورت عمودی و موازی قرار گرفته‌اند که اجازه می‌دهد چربی راحت‌تر به سمت بالا فشار بیاورد و ظاهر موج‌دار ایجاد کند. در حالی که در مردان، این بافت‌ها به‌صورت متقاطعند و چربی را بهتر در جاییشان نگه می‌دارند. همچنین زنان به‌طور طبیعی چربی زیرجلدی بیشتری دارند که در ناحیه ران تجمع می‌کند.

از سوی دیگر، هورمون استروژن نیز در تشکیل سلولیت نقش بزرگی دارد. این هورمون که گاهی «هورمون زنانه» نیز نامیده می‌شود، بر توزیع چربی، تولید کلاژن و خاصیت ارتجاعی پوست تاثیر می‌گذارد.

با کاهش سطح استروژن در دوران یائسگی، تولید کلاژن کاهش می‌یابد، سلول‌های چربی بزرگ‌تر می‌شوند و نوارهای فیبری زیر پوست شروع به افتادگی می‌کنند. این مسئله موجب افزایش سلولیت می‌شود. میزان استروژن در دوران بلوغ و بارداری نیز افزایش می‌یابد و باعث تجمع چربی در ناحیه ران می‌شود که سلولیت را برجسته‌تر می‌کند.

در نهایت، اینکه پوست زنان در نواحی ران نازک‌تر از پوست مردان است که باعث می‌شود سلولیت مشهودتر باشد.

**آیا سلولیت نشان‌دهنده مشکلی پزشکی است؟**
به گزارش ایندپندنت، سلولیت به‌طور معمول نشان‌دهنده هیچ مشکل پزشکی نیست و به گفته دکتر چین، بهتر است به عنوان بخشی طبیعی از فرایند پیری در نظر گرفته شود. حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد زنان دچار سلولیت می‌شوند. با این حال، برای کاهش ظاهر آن می‌توان از روش‌های مختلفی مانند کرم، لیزر، سرمادرمانی (Cryotherapy) و رادیوفرکوتنسی استفاده کرد. تغییرات سبک زندگی مانند ورزش و رژیم غذایی سالم نیز می‌توانند کمک‌کننده باشند.

در نهایت، افرادی که به دنبال درمان سلولیت هستند با پزشک متخصص مشورت کنند. پذیرش سلولیت به عنوان بخشی از روند طبیعی زندگی انسان و تمرکز بر سلامت عمومی رویکردی مثبت و موثرتر است.

## سلامت



سانچز در بیانیه خبری دانشگاه افزود: «با این حال، تحقیقات بیشتری برای درک خطرات مرتبط با سطوح آرسنیک در آب آشامیدنی مورد نیاز است.»

انجمن قلب آمریکا و مؤسسات بهداشتی توافق دارند که شواهد قابل توجهی وجود

دارد که نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض آرسنیک خطر ابتلاء به مشکلات قلبی را افزایش می‌دهد.محققان توضیح دادند که آژانس حفاظت از محیط زیست ایالات متحده حداکثر میزان آلاینده آرسنیک در آب آشامیدنی را از ۵۰ میکروگرم در لیتر به ۱۰ میکروگرم در لیتر در سال ۲۰۰۶ کاهش داد، اما نگرانی‌ها مبنی بر ناسالم بودن هر سطحی از قرار گرفتن در معرض آن همچنان وجود دارد.محققان خاطرنشان کردند که آرسنیک به طور طبیعی در آب‌های زیرزمینی وجود دارد.برای این مطالعه، محققان داده‌های سلامتی مربوط به مقایسه موارد بیماری قلبی با قرار گرفتن در معرض آرسنیک در آب آشامیدنی را پیگیری کردند.به گفته محققان، نزدیک به نیمی (۴۸٪) از شرکت‌کنندگان در معرض میانگین غلظت آرسنیک کمتر از ۱ میکروگرم در لیتر قرار گرفته بودند. افرادی که در معرض میانگین ۱ تا ۵ میکروگرم در لیتر آرسنیک در آب آشامیدنی قرار داشتند، تا ۵۶ درصد افزایش خطر ابتلاء به بیماری قلبی داشتند.

به گفته محققان، خطر بیماری قلبی در بین افرادی که در محدوده ۵ تا ۱۰ میکروگرم در لیتر قرار داشتند به ۲۰ درصد افزایش یافت.نتایج نشان می‌دهد که این خطر برای افرادی که در معرض سطوحی بالاتر از ۱۰ میکروگرم در لیتر قرار داشتند، به ۴۲ درصد افزایش یافت.

# خواص بی نظیر خرمالو؛ از درمان سنگ کلیه تا تقویت بینایی

دیگر خواص خرمالو	
طبع خرمالو گرم و تر است.	
میوه خرمالو در افراد مبتلا به نقرس و بیماری‌های کبدی و کلیوی بسیار موثر است.	
خرمالو به علت داشتن مواد معدنی بسیار زیاد، برای بدن بسیار مفید بوده و آهن موجود در آن، عنصر اصلی خون‌سازی و پتاسیم موجود در آن اشتها آور و شستشو دهنده کلیه، کبد و معده است.	
میوه خرمالو تقویت‌کننده معده است.	
خرمالو به بهبود هضم غذا، درمان زخم معده و پاکسازی دستگاه گوارش کمک می‌کند.	
مصرف خرمالو اسهال را برطرف می‌کند.	
خوردن خرمالو باعث نرمی سینه می‌شود.	
خرمالو دشمن کم خونی است.	
اشتهاآور خوبی است و اگر بین وعده‌های غذایی خورده شود، موجب افزایش	
اشتها می‌شود.	
جالب است بدانید که خرمالو آرام‌کننده سسکه نیز است.	
خرمالو خون‌ریزی را بند می‌آورد.	
مصرف خرمالو ورم و التهاب بواسیر را کاهش می‌دهد.	
میوه خرمالو داروی مومری برای تیفوس و تیفوئید است.	
می‌توان با قرار دادن روزانه، نیم ساعت پوست خرمالو روی صورت، به جوان‌سازی و شاداب‌سازی پوست کمک کرد.	
همچنین بتاکاروتن موجود در این میوه، جریان خون موجود در سلول‌های پوست را بیشتر کرده و باعث خوش آب و رنگ‌تر شدن پوست می‌شود.	
مصرف میوه خرمالو در افرادی که موهای کم‌پشتی دارند به دلیل وجود زینک (روی) باعث تقویت و پریش‌شدن موها می‌شود. و ویتامین A موجود در خرمالو برای رفع سلولیت ناخن و موهای خشک و شکننده بسیار مفید است.	

<b>پیشگیری از سرطان و بیماری‌های قلبی</b>
خرمالو دارویی طبیعی برای جلوگیری از ابتلا به سرطان است.
این میوه، سرشار از پتاسیم و منیزیم است به همین دلیل مصرف آن برای افرادی که به فشارخون مبتلا هستند مفید می‌باشد.
مصرف خرمالو همچنین مانع از چسبندگی پلاکت‌های خونی و ایجاد لخته خون و در نتیجه بروز سکنه قلبی و مغزی می‌شود.
<b>خواص خرمالو و دیابت</b>
یکی از مهمترین خواص خرمالو قند کم و فیبر بالای آن است.
بنابراین مقادیر کم آن نه تنها قند خون افراد دیابتی را افزایش نمی‌دهد بلکه مانع گرسنگی آنان شده و در عین حال انرژی آنان را افزایش می‌دهد.
همچنین پکتین موجود در خرمالو برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع دو و افزایش قند خون نیز مفید است. با این حال افراد دیابتی نباید در مصرف خرمالو زیاده‌روی کنند چون ممکن است قند خونسشان بالا رود.
<b>خواص خرمالو در تقویت بینایی</b>
مصرف خرمالو برای تقویت بینایی و سلامت چشم مفید است. زیاکسانتین یکی از اعضای گروه B ویتامین‌های موجود در خرمالو، به عنوان یک ماده آنتی اکسیدان به سلامت چشم‌ها کمک می‌کند.
همچنین این ترکیب، به پیشگیری و درمان دژنراسیون ماکولا، آب مروارید و شب کوری کمک می‌کند.
<b>خرمالو و کمک به حفظ جوانی</b>
از آنجا که خرمالو غنی از انواع ویتامین‌ها، به ویژه ویتامین A، بتا کاروتن، لویتین، لیکوپن و کریپتو کسانتین است، به عنوان یک آنتی اکسیدان در بدن عمل کرده و مانع بروز نشانه‌های پیری زودرس، مانند چین و چروک، لکه‌های پوستی، آگزایمر، خستگی، ضعف بینایی، ضعف عضلات و... می‌شود. همچنین استرس را کاهش می‌دهد.
<b>کمک به رشد کودکان</b>
خرمالو سرشار از انواع ویتامین‌ها مانند ویتامین A، B۱، B۲، B۳ و ویتامین C است.
این میوه همچنین دارای بتاکاروتن و مواد معدنی مورد نیاز بدن مانند کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر، منیزیم و پتاسیم است؛ بنابراین، مصرف این میوه برای رشد کودکان بسیار مفید خواهد بود. خرمالو مواد مغذی زیادی دارد که موجب تولید انرژی در کودکان و رفع خستگی آنان می‌شود.
بهتر است در نوزادان خرمالو با احتیاط مصرف شود چون ممکن است واکنش آلرژیک ایجاد کند.

دیگر خواص خرمالو

طبع خرمالو گرم و تر است.

میوه خرمالو در افراد مبتلا به نقرس و بیماری‌های کبدی و کلیوی بسیار موثر است.

خرمالو به علت داشتن مواد معدنی بسیار زیاد، برای بدن بسیار مفید بوده و آهن موجود در آن، عنصر اصلی خون‌سازی و پتاسیم موجود در آن اشتها آور و شستشو دهنده کلیه، کبد و معده است.

میوه خرمالو تقویت‌کننده معده است.

خرمالو به بهبود هضم غذا، درمان زخم معده و پاکسازی دستگاه گوارش کمک می‌کند.

مصرف خرمالو اسهال را برطرف می‌کند.	
خوردن خرمالو باعث نرمی سینه می‌شود.	
خرمالو دشمن کم خونی است.	
اشتهاآور خوبی است و اگر بین وعده‌های غذایی خورده شود، موجب افزایش	
اشتها می‌شود.	
جالب است بدانید که خرمالو آرام‌کننده سسکه نیز است.	
خرمالو خون‌ریزی را بند می‌آورد.	
مصرف خرمالو ورم و التهاب بواسیر را کاهش می‌دهد.	
میوه خرمالو داروی مومری برای تیفوس و تیفوئید است.	
می‌توان با قرار دادن روزانه، نیم ساعت پوست خرمالو روی صورت، به جوان‌سازی و شاداب‌سازی پوست کمک کرد.	
همچنین بتاکاروتن موجود در این میوه، جریان خون موجود در سلول‌های پوست را بیشتر کرده و باعث خوش آب و رنگ‌تر شدن پوست می‌شود.	
مصرف میوه خرمالو در افرادی که موهای کم‌پشتی دارند به دلیل وجود زینک (روی) باعث تقویت و پریش‌شدن موها می‌شود. و ویتامین A موجود در خرمالو برای رفع سلولیت ناخن و موهای خشک و شکننده بسیار مفید است.	

اشتها می‌شود.

جالب است بدانید که خرمالو آرام‌کننده سسکه نیز است.

خرمالو خون‌ریزی را بند می‌آورد.

مصرف خرمالو ورم و التهاب بواسیر را کاهش می‌دهد. میوه خرمالو داروی مومری برای تیفوس و تیفوئید است. می‌توان با قرار دادن روزانه، نیم ساعت پوست خرمالو روی صورت، به جوان‌سازی و شاداب‌سازی پوست کمک نمود.

از دیگر خواص خرمالو می‌توان به کاهش اشتها و کمک به لاغری و کاهش وزن اشاره کرد.

ویتامین C خرمالو، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و از ابتلا به آنفولانزا و سرماخوردگی جلوگیری می‌کند.

خوردن خرمالو برای ترمیم موهای خشک و شکننده مفید است.مالیدن ترکیب خرمالو و قهوه می‌تواند برای رفع سلولیت مفید باشد.خرمالو با سم زدایی و سلامت کبد، می‌تواند به درمان کبد چرب کمک کند.

خواص درمانی برگ درخت خرمالو در طب سنتی از برگ درخت خرمالو نیز برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌شود.

برگ درخت خرمالو حاوی انواع فلاوونوئیدها است که خاصیت ضد فشار خون، ضد سرطان و ضدموثازن دارد.

برگ درخت خرمالو همچنین حاوی ماده‌ای به نام astragalin است که خاصیت آنتی‌هیستامینی داشته و واکنش‌های آلرژیک و آبریزش بینی را کاهش می‌دهد. برگ خرمالو علایم درمانیت و التهاب را در پوست کاهش می‌دهد.

**دم کرده گل خرمالو مقوی معده است**
جوشانده برگ خرمالو یک درمان خانگی مفید برای سرفه است.

خواص خرمالو؛ از درمان سنگ کلیه تا تقویت بینایی
**مضرات خرمالو**
با وجودی که خواص خرمالو بسیار زیاد است، اما خوردن بیشتر از ۱ تا ۲ عدد خرمالو در روز توصیه نمی‌شود.
از آنجایی که خرمالو حاوی مقادیر زیادی تانن است، مصرف افراطی آن می‌تواند خطرناک باشد چرا که وجود تانن در مقدار بالا تاثیرات سمی دارد.
خوردن خرمالوی نارس و گس برای افرادی که به بیوست مبتلا هستند، مضر است؛ چون تانن موجود در این میوه، بیوست را تشدید می‌کند.
به افرادی که از اختلالات روده رنج می‌برند یا هرگونه عمل جراحی روده انجام داده یا به بیماری سل مبتلا هستند، توصیه می‌شود که اصلا خرمالو نخورند یا در مصرف آن خیلی محتاط باشند.افراط در مصرف خرمالو باعث افزایش وزن و همچنین انسداد روده می‌شود.مصرف میوه خرمالو به صورت نارس مناسب نیست و بهتر است خرمالوی رسیده و شیرین را برای خوردن انتخاب کنید.

**سخن آخر**

با توجه به آنچه درباره خواص خرمالو و مضرات آن گفته شد، هر فرد می‌تواند با توجه به شرایط جسمانی خود به اندازه مناسب از این میوه خوشمزه و مفید استفاده کند مگر این‌که به خرمالو و مشتقات آن آلرژی داشته باشد.
امیدواریم این مقاله برای شما مفید بوده و توانسته باشیم شما را با نکات مهم پیرامون این میوه پاییزی به خوبی آشنا کنیم.

**یافته تحقیقاتی:**

### میانسالان این توصیه را جدی بگیرند



تحقیقات جدید نشان می‌دهد اگر در دهه ۴۰ یا ۵۰ خود هستید و در خولیدن و ماندن در خواب مشکل دارید، این نشانه خوبی برای سلامت مغز با افزایش سن نیست.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، «کلمنسه کاوایز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید: «مطالعه ما، که از اسکن مغز برای تعیین سن مغز شرکت‌کنندگان استفاده کرد، نشان می‌دهد که بدخولی با تقریباً سه سال پیری بیشتر مغز در اوایل دوران میانسالی مرتبط است.»

تیم تحقیق بر روی ۵۸۹ نفر متمرکز شد که در ابتدای مطالعه میانگین سنی آنها حدود ۴۰ سال بود. همه در سن ۴۰ سالگی و سپس در حدود ۴۵ سالگی پرسشنامه‌هایی را در مورد الگوهای خواب خود پر کردند.

سولات شامل "آیا معمولاً در به خواب رفتن مشکل دارید؟" "آیا معمولاً شب‌ها چندین بار از خواب بیدار می‌شوید؟" و "آیا معمولاً خیلی زود از خواب بیدار می‌شوید؟" بودند.

پاسخ‌های نظرسنجی باعث شد تا محققان ۶ ویژگی خواب ضعیف را ترسیم کنند:

مدت خواب کوتاه

کیفیت بد خواب

مشکل در به خواب رفتن،

مشکل در خواب ماندن

صبح زود بیدار شدن

خواب آلودگی در طول روز

تقریباً در سن ۵۵ سالگی، همه افراد تحت اسکن مغزی قرار گرفتند تا میزان پیری مغزشان سنجیده شود.تیم تحقیق دریافت افرادی که دارای چهار مورد یا بیشتر از ویژگی‌های خواب ضعیف بودند، مغزهایی داشتند که به طور متوسط ۶.۲ سال «بزرگتر» از مغز افراد دیگر بود که هیچیک از این موارد را نداشتند یا فقط یکی از ویژگی‌ها را داشتند.

برای افرادی که دارای دو یا سه مورد از ویژگی‌های بد خویلی بودند، مغزها در سن ۵۵ سالگی به طور متوسط ۶.۱ سال پیرتر از افرادی بود که هیچ یا فقط یکی از ویژگی‌ها را داشتند.

با این حال، این مطالعه تنها ارتباط را نشان داد و نتوانست ثابت کند که خواب ضعیف به طور مستقیم مغز را پیر می‌کند.

به گفته محققان، تحقیقات آینده باید بر روی یافتن راه‌های جدید برای بهبود کیفیت خواب و بررسی تأثیر طولانی‌مدت خواب بر سلامت مغز در افراد جوان متمرکز شود.

### "پنی سیلین" خطر پارکینسون را کاهش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که برخی از میکروب‌های روده ممکن است با خطر ابتلا به بیماری پارکینسون در افراد مرتبط باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان دریافتند افرادی که چندین دوره آنتی بیوتیک پنی سیلین دریافت می‌کنند، خطر ابتلاء به پارکینسون در آنها نسبتاً پایین‌تر است.

به گفته محققان، این آنتی بیوتیک‌ها ممکن است بر جمعیت باکتریایی روده که به نوبه خود ممکن است در خطر ابتلاء به پارکینسون نقش داشته باشد، تأثیر بگذارند. نتایج نشان داد افرادی که پنج دوره یا بیشتر پنی سیلین را در یک بازه زمانی پنج ساله دریافت کردند، در مقایسه با افرادی که آنتی بیوتیک مصرف نکردند، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به پارکینسون قرار داشتند. دکتر «جیان پال»، محقق ارشد و متخصص مغز و اعصاب در دانشکده پزشکی راتگرز رابرت وود جانسون در نیوجرسی، خاطرنشان کرد: «هر چه تعداد دوره‌های دریافت پنی سیلین افراد بیشتر باشد، خطر پارکینسون در آنها کمتر می‌شود.»

نتایج به شواهد فزاینده‌ای اضافه می‌کند که نشان می‌دهد میکروب‌های ساکن در دستگاه گوارش انسان ممکن است در بروز پارکینسون، اختلال مغزی انحصاطی که بر حرکت و تعادل تأثیر می‌گذارد، نقش داشته باشند. به عنوان مثال، برخی از محققان فکر می‌کنند که التهاب ناشی از باکتری‌های روده می‌تواند خطر پارکینسون را افزایش دهد، و برخی دیگر معتقدند که برخی از باکتری‌ها ممکن است سمومی را آزاد کنند که بر سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد.

پال توضیح داد: «با این باور وجود دارد که بیماری از روده شروع می‌شود و التهاب در روده می‌تواند روده را نشت‌پذیرتر کند و اجازه دهد سموم یا التهاب از طریق عصب واگ به مغز برود.»

برای این مطالعه، محققان بیش از ۱۲۵۰۰ پرونده پزشکی بیماران بریتانیایی مبتلا به پارکینسون را با بیش از ۸۰۰۰۰ فرد مشابه بدون این اختلال مقایسه کردند.

این مطالعه همچنین نشان داد افرادی که دو یا چند دوره از داروهای ضد قارچ را طی پنج سال مصرف کردند، ۱۶ درصد بیشتر در معرض خطر پارکینسون قرار داشتند.