

بی رویه («مکمل منیزیم»)

مصرف نکنید



مصرف مکمل‌های منیزیم، راهکاری برای رفع کمبود این ماده معدنی در بدن به حساب می‌آید اما مصرف بیش از حد این مکمل‌ها می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند.

به گزارش ایسنا، کمبود منیزیم از کمبودهای تغذیه‌ای رایج در بزرگسالان است؛ به نحوی که تخمین زده می‌شود ۸۰ درصد دچار کمبود این ماده معدنی ضروری هستند. خواص منیزیم شامل شرکت در بیش از ۳۰۰ عملکرد بیوشیمیایی بدن مانند تنظیم ریتم ضربان قلب و کمک به عملکرد انتقال‌دهنده‌های عصبی است. با توجه به نقش منیزیم در عملکرد بیوشیمیایی بدن، اجتناب از کمبود منیزیم ضروری است.

منیزیم یک ماده معدنی ضروری و یک الکترولیت است. تنظیم فشار خون، قوی نگهداشتن استخوان‌ها، متعادل‌سازی نیتریک اکسید در بدن، حمایت از رشد و تکامل در نوزادان و کودکان، حمایت از عملکرد صحیح اعصاب، عضلات و بافت‌ها، خنثی کردن اسید معده و حرکت مدفوع از طریق روده و جلوگیری از یبوست جزو عملکردهای اصلی منیزیم هستند. منیزیم همچنین فرآیند فتوسنتز را ممکن می‌سازد و به تشکیل کلروفیل کمک می‌کند. ماده شیمیایی که به گیاهان اجازه می‌دهد نور خورشید را بگیرند و آن را به انرژی تبدیل کنند.

کلیه‌ها به طور عمده سطوح منیزیم را در بدن کنترل می‌کنند و روزانه منیزیم را از طریق ادرار دفع می‌کنند. دفع منیزیم از طریق ادرار جزو دلایل اصلی کاهش سطح منیزیم و سایر الکترولیت‌ها در بدن محسوب می‌شود. منیزیم در واقع کمترین الکترولیت در سرم خون است، اما همچنان برای متابولیسم، عملکرد آنزیم‌ها، تولید انرژی و بسیاری موارد دیگر بسیار مهم است.

اگرچه بدن به مقدار کمی منیزیم نسبت به سایر موادمغذی نیاز دارد اما دریافت منیزیم از غذاها و مکمل‌های منیزیم می‌بایست تأمین شود؛ چرا که بدن به دلیل عملکردهای طبیعی مانند حرکت عضلات، ضربان قلب و تولید هورمون، مقداری منیزیم به صورت روزانه از دست می‌دهد. منیزیم به طور طبیعی در برخی غذاها یافت می‌شود و به صورت مصنوعی نیز به برخی محصولات غذایی اضافه می‌شود و به شکل مکمل‌های غذایی در دسترس است. علاوه بر این، در برخی داروهای بدون نسخه مانند آنتی‌اسیدها و ملین‌ها نیز وجود دارد.

غذاهای سرشار از منیزیم چیست؟

سبزی‌های برگ‌تیره مانند اسفناج، لوبیا، آووکادو و بادام بهترین منابع غذایی منیزیم به حساب می‌آیند. اگرچه بهتر است تا حد امکان منیزیم را از منابع غذایی طبیعی غنی از این ماده معدنی دریافت کرد، اما مکمل‌های منیزیم می‌توانند به برخی از افراد مانند سالمندان، ورزشکاران و افرادی با استرس شدید که در معرض شدید کمبود منیزیم قرار دارند، کمک کنند. بسیاری از متخصصان بهداشت به بزرگسالان توصیه می‌کنند برای جلوگیری از کمبود منیزیم از مکمل‌های این ماده معدنی استفاده کنند. مکمل‌های منیزیم خطرات کمی برای عوارض جانبی یا مسمومیت دارند. مکمل‌های منیزیم، انواع مختلفی دارند و میزان جذب و قابلیت دسترسی زیستی این مکمل‌ها بسته به نوع آن متفاوت است. نتایج یک مطالعه بیانگر این است که «منیزیم سیترات» و «گلیسینات» نسبت به «منیزیم اکسید» و «سولفات» بهتر جذب می‌شوند، اما تحقیقات بیشتری برای تعیین قابلیت دسترسی زیستی مقایسه‌ای مورد نیاز است. به طور معمول، مکمل‌هایی که در مایعات حل می‌شوند نسبت به اشکال کمتر محلول، بهتر در روده جذب می‌شوند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، روش رایج برای ارزیابی سطح منیزیم، اندازه‌گیری غلظت‌های منیزیم در سرم خون یا اندازه‌گیری غلظت‌های آن در بزاق و ادرار است اما هیچ روش واحدی به طور کامل و دقیق در نظر گرفته نمی‌شود.

مصرف مکمل منیزیم

بهترین زمان برای بیشتر افراد قبل از خواب است. همچنین، تقسیم دوز مصرفی به صبح و شب می‌تواند به جذب بهتر کمک کند. نیاز به منیزیم به عوامل فردی مانند سن و جنس بستگی دارد.

عوارض مصرف بیش از حد منیزیم

مصرف بیش از حد منیزیم تنها از طریق منابع غذایی خطری ایجاد نمی‌کند، زیرا هر مقدار اضافی که بدن به آن نیاز ندارد، به راحتی از طریق ادرار دفع می‌شود. با این حال، ممکن است مصرف بیش از حد منیزیم از طریق مکمل‌های منیزیم خطرانی داشته باشد، هرچند مسمومیت یا دوز بالای منیزیم بسیار نادر است و تهدیدی برای اکثر افراد محسوب نمی‌شود. مکمل‌های منیزیم که حاوی منیزیم کربنات، کرایید، گلوکونات و اکسید هستند می‌توانند مشکلات گوارشی ایجاد کنند. یکی از عوارض جانبی مصرف بیش از حد مکمل‌های منیزیم، اثرات ملینی است که ممکن است باعث اسهال، حالت تهوع و گاهی گرفتگی شکم شود. به طور معمول، این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که فرد بیش از ۶۰۰ میلی‌گرم منیزیم مصرف کند، که در این صورت منیزیم باعث فعالیت اسمزی در روده و کولون می‌شود و می‌تواند باعث تحریک بیش از حد روده‌ها شود.

برای جلوگیری از اثرات ملینی می‌بایست به دوز مناسب منیزیم پایبند بود و در هر دوز نباید بیش از ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم مصرف کرد. مصرف دوزهای بالا ممکن است منجر به عوارضی مانند ناراحتی دستگاه گوارش، ضربان قلب نامنظم، فشار خون پایین، سردرگمی، تنفس آهسته، کما و در موارد نادر حتی مرگ شود. مصرف هر مکملی در دوزهای بسیار بالا می‌تواند عدم تعادل در سایر مواد مغذی و مسمومیت ایجاد کند. به همین دلیل، بهترین کار این است که منیزیم با سایر مواد مغذی را از منابع غذایی دریافت کرد، چرا که غذاها به طور طبیعی حاوی سایر مواد مغذی متعادل‌کننده مهم هستند. در صورت کمبود، ممکن است فرد برای یک مدت معین نیاز به مصرف دوز بالاتر منیزیم داشته باشد.

سلامت



بی‌حرکی حتی به مدت ۱۰ روز می‌تواند هم به سلامت بدن و هم به مغز آسیب برساند که این امر، اهمیت ورزش منظم را گوشزد می‌کند.

وبگاه سای‌تک‌دیلی در گزارشی آورده است: ناتان کر (Nathan Kerr)، ۲۷ ساله و دانشجوی فوق دکتری دانشگاه میزوری آمریکا به همراه استاد ۸۱ ساله‌اش، فرانک بوث (Frank Booth)، به‌تازگی پژوهشی درباره پیامدهای نداشتن فعالیت بدنی انجام دادند.

یافته‌های این پژوهش که برای اولین بار انجام شده است، نشان داد فقط ۱۰ روز نداشتن فعالیت بدنی، مقاومت به

میخچه پا چیست و چگونه درمان می‌شود؟

نمی‌دهد و فرد مجبور است که به کرایوترابی روی آورد. وی ادامه داد: گاهی نیز راه‌های درمانی جواب نمی‌دهند و فرد باید عمل جراحی کند که اگر عامل اولیه ایجاد میخچه درمان نشود میخچه مجدد ایجاد می‌شود.

تفاوت میخچه و زگیل ویروسی

متخصص پوست و مو اذعان کرد: بیشتر اوقات میخچه و زگیل ویروسی با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شوند و درمان‌های خودسرانه افراد در منزل وضعیت را بدتر می‌کند. به همین علت کسی که دچار ضایعه‌ای در پا، روی انگشتان پا و یا کف پایش می‌شود حتماً به پزشک مراجعه کند.

وی تصریح کرد: پزشک می‌تواند تشخیص دهد که عارضه ایجاد شده در پای فرد میخچه است یا زگیل ویروسی؛ زگیل‌های ویروسی می‌تواند در کف پا، روی انگشتان پا ایجاد شده و همچنین یک بیماری واگیردار است.

دادور خاطر نشان کرد: افراد ممکن است در استخر، مکان‌های عمومی، ورزشگاه و یا در خانواده به زگیل ویروسی مبتلا شوند و اگر این ویروس ازدیاد پیدا کند درمانش بسیار سخت خواهد بود؛ گاهی بین شش ماه تا یکسال درمان آن طول می‌کشد.

پینه و علل بروز آن

متخصص پوست و مو متذکر شد: پینه، زمانی ایجاد می‌شود که پوست در یک ناحیه وسیع تحت فشار یا اصطکاک مداوم قرار بگیرد. این حالت معمولاً در کف پا پاشنه پا، روی سینه پا و حتی روی قوزک افرادی که به طور مداوم چهارزانو می‌نشینند دیده می‌شود. همچنین در افرادی که فعالیت‌های ورزشی یا شغلی با فشار مستقیم بر دست‌ها دارند، پینه در ناحیه پشت انگشتان یا کف دست ایجاد می‌شود.

وی افزود: برای کاهش ضخامت پوست در این نواحی، استفاده از سنگ پا، اسکراب‌های پوستی، کرم‌های لایه‌بردار یا کرم‌های مخصوص ترک پا توصیه می‌شود. این روش‌ها می‌توانند به نازک‌تر شدن پوست و کاهش پینه کمک کند.

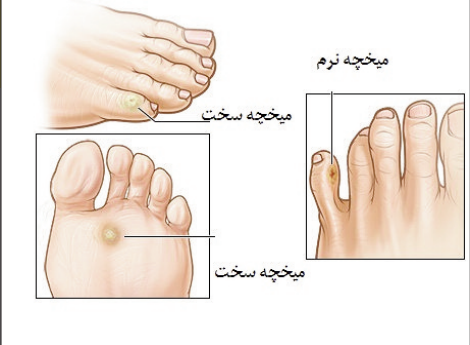
میخچه یا زگیل؟

دادور تصریح کرد: استفاده از سنگ پا روی زائده‌هایی مانند زگیل می‌تواند خطرناک باشد؛ چراکه منجر به پخش شدن ویروس عامل زگیل در سطح پوست خواهد شد؛ به همین دلیل، تشخیص صحیح نوع زائده پوستی پیش از هرگونه اقدام درمانی اهمیت زیادی دارد.

متخصص پوست و مو در ادامه گفت: پینه و میخچه از دیگر مشکلات شایع پوستی هستند که در اثر فشار و اصطکاک مداوم ایجاد می‌شوند. این زائده‌ها معمولاً زمانی شکل

برای سلامت جسمی مفید است؛ بلکه احتمالاً از ابتلا به بیماری‌های نورودژنراتیو جلوگیری می‌کند یا ابتلا به آنها را به تأخیر می‌اندازد و در نتیجه سلامت مغز را نیز حفظ می‌کند.

بوث توضیح داد: پژوهش‌هایی که درباره ابتلا به آلزایمر انجام شده نشان می‌دهد شروع بسیاری از تغییرات عصبی در ۴۰ و ۵۰ سالگی مبتلایان به این بیماری اتفاق می‌افتد؛ ولی تشخیص رسمی ابتلا به آن در ۶۵ سالگی با پس از آن روی می‌دهد؛ بنابراین اگر بتوانید در جوانی عادات خوب مانند ورزش کردن و سبک زندگی سالم را در خود پرورش دهید، مغزتان بعداً از شما تشکر خواهد کرد.منبع: ایرنا



می‌گیرند که پوست میان دو سطح سخت مانند استخوان بدن و سطحی خارجی نظیر کفش، زمین یا ابزار ورزشی قرار می‌گیرد. به‌عنوان مثال، فشار مداوم روی دست یا پا هنگام ورزش یا ننشستن چهارزانو، می‌تواند منجر به ضخیم شدن پوست در آن ناحیه شود.

وی اظهار داشت: پینه ناحیه‌ای وسیع‌تر را درگیر می‌کند و معمولاً بدون درد است، در حالی که میخچه، اندازه‌ای کوچک‌تر (حدود ۳ تا ۴ میلی‌متر) دارد و می‌تواند بسیار دردناک و آزاردهنده باشد. جالب است بدانیم که حتی جای مهر نیز نوعی پینه محسوب می‌شود که در اثر فشار پایشانی به سطح مهر در زمان نماز ایجاد می‌شود.

مراقبت از پاها برای پیشگیری از زخم‌های مزمن ضروری است

متخصص پوست و مو اذعان کرد: افراد مبتلا به دیابت به دلیل مشکلات مربوط به ترمیم دیر هنگام زخم‌ها، بیشتر در معرض خطر زخم‌های مزمن و عفونت‌های جدی قرار دارند. به همین دلیل، بروز پینه یا میخچه در این افراد اهمیت ویژه‌ای دارد و نیازمند توجه و مراقبت فوری است. وی ادامه داد: بیماران دیابتی از پوشیدن کفش‌های تنگ یا نامناسب خودداری کرده و در حین ورزش یا فعالیت‌های بدنی، از هرگونه فشار مستقیم به پاها پرهیز کنند. در صورت مشاهده کوچک‌ترین ضایعه، اقدام فوری برای درمان الزامی است؛ چراکه بی‌توجهی می‌تواند منجر به عفونت‌های مزمن و دردسره‌ای درمانی جدی شود.

دادور خاطر نشان کرد: برای پیشگیری از پینه، استفاده از تجهیزات محافظتی مانند زانوبند، دستکش یا کفی‌های مناسب هنگام ورزش و فعالیت‌های فیزیکی توصیه می‌شود. به‌عنوان مثال، در ورزش‌هایی که فشار مداوم به زانو یا پشت دست وارد می‌شود، استفاده از زانوبند یا دستکش می‌تواند نقش مؤثری در جلوگیری از آسیب‌های پوستی ایفا کند. توجه به این نکات ساده می‌تواند از ایجاد مشکلات پوستی و عوارض جدی، به‌ویژه در بیماران دیابتی، جلوگیری کند.

ضرورت کنترل شدید فشار خون برای سالمندان

تهاجمی کاهش یابد یا رویکرد متعادل‌تر اینم تر است ؟
" لو گفت: «برخی از مطالعات نشان می‌دهد که کاهش بیش از حد فشار خون ممکن است در افراد مسن مضر باشد.» محققان خاطرنشان کردند که با توجه به این که بیماری قلبی بیش از ۸۵ درصد از افرادی که شانس رسیدن به ۸۰ سالگی را دارند را شامل می‌شود، یک سوال مهم است.

برای این مطالعه، محققان سابقاً پزشکی نزدیک به ۱۶۰۰ نفر از افراد ۸۰ ساله و بالاتر را که بین سال‌های ۱۹۸۸ تا ۲۰۱۴ داروهای فشار خون دریافت کرده بودند، ارزیابی کردند و مرگ و میر را تا سال ۲۰۱۹ پیگیری کردند. به گفته محققان، بیماری قلبی تقریباً نیمی (۴۶ درصد) از مرگ و میرهای این سالمندان را تشکیل می‌دهد.

اما نتایج نشان می‌دهد که نگه داشتن فشار خون سیستمولیک زیر ۱۳۰ به‌طور مؤثر خطر مرگ ناشی از مشکلات قلبی را کاهش می‌دهد.

لو گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که درمان تهاجمی فشار خون بالا در بزرگسالان ۸۰ سال و بالاتر ممکن است مفید باشد، زیرا افشار خون سیستمولیک زیر ۱۳۰ با کاهش خطر قلبی عروقی مرتبط است.»

نورخوستان آنلاین: www.NoorDaily.ir روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

تلخی انتهای خیار برای دیابت

خوب است؟



خیار به عنوان یک سبزی برای کنترل قند خون در افراد دیابتی بسیار مناسب است ولی هیچ الزامی برای تلخی قسمت انتهای خیار برای کنترل قند خون وجود ندارد.

به گزارش ایسنا، تلخی انتهای خیار به دلیل ماده‌ای به نام «کوکورتاسین» "cucurbitacin" است که عمدتاً به صورت آگلیکون و مونوگلیکوزید در انتهای خیار وجود دارد و در ریشه گیاه تولید می‌شود. کوکورتاسین در خیارهای گلخانه‌ای به ندرت یا در شرایط نامساعد دیده می‌شود.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، خیارهایی که در شرایط هوای سرد رشد می‌کنند، تحت استرس کم آبی قرار دارند یا تغییر شکل می‌دهند و بیشترین مقدار کوکورتاسین را دارند. با توجه به اینکه بیشترین مقدار کوکورتاسین را دارند بنابراین تلخ می‌شوند. در واقع، شرایط نامساعد در طول رشد خیار، باعث ایجاد تلخی در آن می‌شود.

وجود اثرات کاهندگی قند خون در خیار به علت محتوای بالای فیبر، قدرت هیدراتاسیون بالا، داشتن خاصیت حجم‌دهندگی به غذا در کنار محتوای کالری و قند بسیار پایین آن است که این سبزی را به عنوان یکی از کارآمدترین انتخاب‌ها برای کنترل قند خون بیماران دیابتی معرفی کرده است.علت تلخی خیار همانطور که گفته شد به علت وجود برخی ترکیبات آلکالوئیدی و فیتوکیمیکال بوده و ارتباطی با انسولین ندارد. همچنین در صورت فرض محال وجود انسولین در تلخی انتهای خیار نیز، از آنجا که انسولین یک ساختار پروتئینی دارد، در صورت مواجهه با اسید معده و شیره گوارشی مترشحه در پانکراس به پپتیدها و آمینواسیدهای سازنده هیدرولیز شده و عملاً ساختار عملکردی خود را از دست می‌دهد.

خیار به عنوان یک سبزی برای کنترل قند خون در افراد دیابتی بسیار مناسب است ولی الزماً تلخی خیار، مسئول این عملکرد نبوده و چه بسا مصرف قسمت تلخ خیار منجر به واکنش‌های آلرژیک و ایجاد حالت تهوع شود.

اهمیت مصرف «ید» بویژه

در زنان باردار

خطر نمک‌های رنگی و دریایی

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تاکید بر اهمیت میزان کافی ید برای بدن و مصرف به اندازه نمک یددار به این منظور، به نتایج پایش بررسی وضعیت ید در زنان باردار و دلش آموزان کشور اشاره کرد و در این باره توضیح داد.

دکتر احمد اسماعیل زاده در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه برنامه «پایش ملی ید» به منظور بررسی وضعیت نمک‌های یددار در کشور در ۵ تا ۶ سال یکبار در کشور انجام می‌شود، اظهار کرد: معاونت بهداشتی وزارت بهداشت، انجام ششمین پایش بررسی وضعیت مصرف ید در زنان باردار و دانش‌آموزان را به پژوهشکده غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی محول کرد.

پیش از این بررسی وضعیت ید در سال ۹۳ انجام شد. وضعیت ید در زنان باردار پایین‌تر از استاندارد اسماعیل‌زاده با بیان اینکه بررسی وضعیت ید در میان زنان باردار از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است، تصریح کرد: با توجه به اینکه کمبود ید در «سقط جنین» و «عقب‌ماندگی ذهنی جنین»، «اختلالات تکاملی» بسیار نقش دارد؛ زنان باردار نسبت به سایر افراد جامعه به ید بیشتری نیاز دارند. انتظار این‌رود که میانه ید ادرار در زنان باردار بیش از ۱۵۰ میکروگرم در لیتر باشد اما میانه ید ادرار در زنان باردار کشور ۱۲۸ میکروگرم در لیتر است. با توجه به این آمار و ارقام باید گفت میانه ید ادرار زنان باردار کشور در شرایط «خوب» قرار ندارد.

اقدام برای تأمین مکمل‌های «یدوفولیک»

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: با توجه به شرایط کنونی ید ادرار زنان باردار کشور، اقدامات مداخله‌ای باید به صورت جدی انجام شود. به طور مثال، اقدامات لازم به منظور تأمین مکمل‌های «یدوفولیک» برای دانشگاه‌های علوم‌پزشکی کشور در حال انجام است. همچنین مکاتبه‌های لازم با انجمن متخصصان زنان و زایمان انجام شده تا مکمل‌های یدوفولیک برای زنان تجویز شود.

تغییر برنامه پایش بررسی وضعیت ید در دانش‌آموزان و زنان باردار

وی درباره تغییر برنامه بررسی وضعیت ید در زنان باردار و دانش‌آموزان گفت: تصمیم بر این بود که برنامه پایش ید در میان این گروه‌ها به صورت یکسال در میان انجام شود اما با توجه به نتایج ششمین پایش بررسی وضعیت مصرف ید در زنان باردار و دانش‌آموزان، این پایش به صورت سالانه طی ۵ سال آینده انجام می‌شود.

دلایل میانه پایین ید ادرار زنان باردار کشور

اسماعیل‌زاده با بیان اینکه اقدامات مداخله‌ای برای مصرف ید در زنان باردار با چند روش انجام می‌شود، تصریح کرد: دفتر بهبود تغذیه با استفاده از نمک یددار و مکمل‌های یدوفولیک می‌تواند نیاز مردم به ید را تأمین کند. مصرف ماهی، منبع اصلی دریافت ید در جامعه ایرانی در نظر گرفته نمی‌شود؛ سرانه مصرف ماهی در کشور همواره پایین بوده است. یکی از مشکلاتی که در تأمین ید نمک‌های یددار وجود دارد به مسائل نظارتی مربوط می‌شود. این احتمال وجود دارد که کارخانه‌ها به دلایلی مانند گرانی، ید کمتری به نمک اضافه می‌کنند. همچنین محدودیت‌های تولید یدات پتاسیم از دیگر عوامل کاهش میانه ید در زنان بار دار کشور است که این موضوع را با پیگیری‌هایی که با وزارت صنعت، معدن و تجارت «صمت» داشته‌ایم برطرف کرده‌ایم.