

چه مقدار پروتئین نیاز داریم؟



محصولات جدید غنی‌شده با پروتئین در قفسه‌های فروشگاه‌های خواربار فروشی عرضه و ظاهراً هر روز تبلیغ می‌شوند و رژیم‌های غذایی که پروتئین را در اولویت قرار می‌دهند نیز این روزها در رسانه‌های اجتماعی مورد توجه قرار می‌گیرند.

به گزارش ایسنا، با این هجوم محصولات، به علاوه توصیه‌های تغذیه‌ای گاهی متناقض، ممکن است سخت باشد که بدانید آیا نیازهای تغذیه‌ای خود را تامین می‌کنید یا خیر. در همین رابطه نشریه UVA Today با «ملانی بریده»، متخصص تغذیه در مرکز سلامت و تندرستی دانشجویان دانشگاه ویرجینیا صحبت کرد تا حقیقت را در مورد پروتئین افشا کند.

تغذیه سالم یکی از ارکان مهم در سبک زندگی صحیح و اصولی است. اگرچه توجه به خواب کافی، ورزش، دوری از محیط‌های تنش‌زا و ... نیز تأثیر به سزایی در حفظ و تداوم سلامتی افراد ایفا می‌کنند. ولی به دلیل اهمیت بالای تغذیه اغلب آن را بر دیگر اصول مقدم می‌دانند.

به گفته متخصصان، پروتئین، حکم ستون فقرات مکانیسم دفاعی را در بدن ما دارد زیرا آنتی بادی‌ها و سایر سلول‌های ایمنی از این ماده مغذی و ضروری ساخته شده‌اند. از این رو توصیه می‌شود که سعی کنید در هر وعده غذایی از مواد خوراکی غنی از پروتئین مانند تخم مرغ، ماهی، مرغ، گوشت، لبنیات و غذاهای حاوی سویا استفاده کنید. پروتئین با کیفیت بالا را می‌توان در ترکیب سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، لوبیا، عدس و آجیل نیز یافت.

چگونه می‌توانم بفهمم که پروتئین کافی مصرف می‌کنم؟ برید گفت: میزان توصیه شده رژیم غذایی برای یک «فرد اساسا سالم» حدود یک گرم پروتئین به ازای هر دو پوند وزن بدن یا ۸۰۰ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است. برای مثال، فردی که ۱۶۰ پوند وزن دارد، باید حدود ۸۰ گرم پروتئین در روز بخورد.

برید به مراجعه‌کنندگان می‌آموزد که از دستان خود برای تخمین اندازه سهم استفاده کنند. به عنوان مثال، یک همبرگر به اندازه کف دست یک فرد، چهار یا پنج اونس گوشت گاو است که مجموعاً حدود ۴۰ گرم پروتئین دارد و هر اونس هشت گرم پروتئین دارد.

برید می‌گوید: نیمی از نیاز شما به پروتئین در یک روز درست به همین اندازه است.

منابع گیاهی پروتئین مانند لوبیا و آجیل، باید دو برابر شود تا مقدار پروتئین مشابهی دریافت شود.

آیا اگر ورزش می‌کنم به پروتئین بیشتری نیاز دارم؟

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، برای اکثر افراد، پاسخ منفی است. اشکال معمول ورزش نیازهای پروتئین فرد را به طور چشمگیری افزایش نمی‌دهد.

با این حال ورزشکاران استقامتی که برای مسابقاتی مانند ماراتن تمرین می‌کنند احتمالاً باید پروتئین خود را به ۱/۲ تا ۱/۶ گرم پروتئین برای هر ۲.۲ پوند وزن بدن افزایش دهند. ورزشکاران قدرتی – مانند بدنسازان – باید به‌ازای هر ۲.۲ پوند وزن بدن حدود ۲ گرم پروتئین دریافت کنند. اما ممکن است موفقی باشد.

برید گفت: بدن ما با افزایش تناسب اندام در استفاده از پروتئین و عضله سازی کارآمدتر می‌شود، بنابراین اعتقاد بر این است که زمانی که ورزش جدید است، بیشتر به پروتئین اضافی نیاز داریم.

وی گفت: معمولاً برای افراد، نسبتاً آسان است که نیازهای پروتئینی خود را حتی با یک روال تمرینی جدید برآورده کنند، زیرا آنها همچنین کالری بیشتری برای تامین انرژی آن تمرینات مصرف می‌کنند.

آیا می‌توانم پروتئین کافی از رژیم غذایی گیاهی دریافت کنم؟

این متخصص گفت: منابع پروتئینی غیر گوشتی زیادی مانند آجیل، لوبیا، تخم مرغ و محصولات سویا مانند توفو وجود دارد. حتی محصولات غلات مانند نان، برنج و ماکارونی هم حاوی پروتئین هستند.

برید افزود: حتی در هویج، کلم بروکلی و فلفل نیز می‌توان مقدار کمی پروتئین پیدا کرد.

وگان‌ها و گیاهخواران اغلب نیاز به خوردن حجم بیشتری از غذا دارند – نه فقط برای تامین نیازهای پروتئینی خود، بلکه همچنین برای اطمینان از اینکه به طور کلی کالری کافی دریافت می‌کنند.

چه زمانی باید پروتئین بیشتری بخورم؟

برید گفت: اگر در حال ساختن چیزی هستید، احتمالاً به پروتئین بیشتری نیاز دارید.

این در مورد عضله سازی و همچنین رشد سلول‌های جدید در دوران بارداری صدق می‌کند.

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد زنان در دوران یائسگی باید اندکی پروتئین مصرفی خود را افزایش دهند. برید اضافه کرد که با افزایش سن افراد، صرف نظر از جنسیت، مهم است که مطمئن شوید پروتئین کافی مصرف می‌کنید. برید از قیاس ساختن دیوار استفاده می‌کند. شما ممکن است تمام آجرهای مورد نیاز خود را داشته باشید، اما اگر کسی از شما بخواهد در یک دقیقه یک دیوار بسازید، موفق نخواهید شد. پروتئین نیز به همین صورت عمل می‌کند – شما ممکن است تمام نیازهای روزانه خود را در یک وعده تامین کنید، اما بدن شما نمی‌تواند از آن به اندازه کافی برای ساخت عضله استفاده کند. در عوض، ممکن است به عنوان انرژی ذخیره یا سوزانده شود.

برید گفت: ممکن است این توصیه تکراری به نظر برسد، اما باید سه وعده غذایی در روز و مقداری میان وعده مصرف کنید.

سلامت

شربت بیدمشک و بهار نارنج بنوشید تا افسرده نشوید



تشنگی و عطش در افراد جلوگیری می‌کند و یکی از بهترین نوشیدنی‌های ماه رمضان است.

وی درباره خواص دیگر شربت بیدمشک و بهار نارنج عنوان کرد: این شربت بسیار آرام‌بخش است و از بروز تشویش، اضطراب و استرس در افراد جلوگیری می‌کند؛ شربت بیدمشک و بهار نارنج تپش قلب را تنظیم و بی‌خوابی را رفع می‌کند و موجب تقویت سیستم عصبی می‌شود.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: اسید آمینه تریپتوفان موجود در شربت بیدمشک و بهارنارنج نقش

تیروئید می‌تواند باعث گرفتگی صدا شود

به گفته یک متخصص گوش و حلق و بینی، گرفتگی صدا ممکن است نشان دهنده مشکلات تیروئید باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جون، به گفته پزشک متخصص گوش و حلق و بینی، بیماری‌های تیروئید می‌توانند باعث گرفتگی صدا شوند.

یک متخصص گوش و حلق و بینی در یک مرکز علمی جراحی روسیه به یک نشریه روسی در این باره گفت: «حجره عضوی وابسته به هورمون است و کیفیت صدای

درمان کم‌خونی با این دسر خونساز

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی به تشریح خواص دسری خونساز و موثر در سیستم ایمنی بدن پرداخت. به گزارش باشگاه خبرنگاران، حلوی خرما حاوی انواع ویتامین‌های A، C، D، E، گروه ویتامین‌های B مانند ۱B، ۲B، ۶B، ۱۲B، اسید چرب امگا ۳، آنتی‌اکسیدان، آهن، پتاسیم، اسید فولیک، پروتئین، گوگرد، سلنیوم، منگنز، مس، فسفر، منیزیم و کلسیم است.

برای بررسی خواص حلوی خرما و اینکه مصرف این حلوا برای چه افرادی مفید است با حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت‌وگو کردیم که در ادامه مشروح آن را می‌خوانید.

مهم‌ترین خواص حلوی خرما

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره مهم‌ترین خواص حلوی خرما اظهار کرد: این حلوا به علت داشتن ویتامین‌های A، C، E و منگنز خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد بنابراین سیستم ایمنی را تقویت و بدن را در برابر بیماری‌های مختلف به ویژه انواع سرطان‌ها محافظت می‌کند؛ حلوی خرما موجب نابودی سلول‌های سرطانی هم می‌شود.

وی درباره خواص دیگر حلوی خرما بیان کرد: این حلوا نقش موثری در نرم شدن سینه و بهبود گرفتگی صدا دارد؛ این خوراکی انرژی زیادی در بدن تولید می‌کند به همین

علت برای تقویت عمومی بسیار مفید است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: حلوی خرما به علت داشتن پتاسیم و منیزیم تأثیر چشمگیری در کارکرد

اشتباهات روزانه که مغز شما را ۱۰ سال پیرتر می‌کند!

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بیماری‌های مغزی مانند سکنه مغزی، زوال عقل و افسردگی عوامل خطر مشترکی دارند و تغییر هر یک از آنها می‌تواند خطر ابتلا به هر سه بیماری را در فرد کاهش دهد.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند توجه به عوامل مختلفی مانند فشار خون، قند خون، کلسترول، فعالیت بدنی، خواب، استرس، مصرف الکل و سیگار کشیدن می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلاء به سه بیماری مغزی مرتبط با افزایش سن را کاهش دهد.

محقق ارشد دکتر «سانچالو سینگ»، محقق اصلی در آزمایشگاه‌های مراقبت از مغز در ماساچوست، گفت: «مطالعه ما ۱۷ عامل خطر قابل تغییر مشترک بین سکنه مغزی، زوال عقل و افسردگی در اواخر عمر را شناسایی کرد. گام‌های مختلفی وجود دارد که افراد می‌توانند برای کاهش خطر ابتلاء به این بیماری‌های مغزی مرتبط با سن انجام دهند».

محققان در یادداشت‌های پس‌زمینه گفتند حداقل ۶۰ درصد سکنه‌های مغزی، ۴۰ درصد موارد زوال عقل و ۳۵ درصد از تشخیص‌های افسردگی در اواخر عمر با عوامل خطر مرتبط با سبک زندگی مرتبط هستند.

دکتر «جاسپر سنف» محقق دیگر این مطالعه، گفت:

موثری در ساخت هورمون سروتونین در مغز و دستگاه گوارش دارد؛ این هورمون شادی و نشاط را در اشخاص ایجاد و از ابتلای افراد به افسردگی جلوگیری می‌کند؛ شربت بیدمشک و بهار نارنج موجب تقویت قوای جنسی هم می‌شود.

عظمایی تأکید کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج تصفیه‌کننده خون و روشن‌کننده پوست است و تأثیر چشمگیری در کاهش حرارت بدن، رفع جوش و خارش پوست دارد؛ این شربت سرشار از آنتی‌اکسیدان است و بدن را در برابر بیماری‌های مختلف محافظت می‌کند.

وی تصریح کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج موجب جذب کلسیم در بدن می‌شود و به علت ویتامین‌ها و املاح مدنی که دارد پوکی استخوان و آرتروز را برطرف می‌کند. عظمایی یادآور شد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند؛ این شربت برای کودکانی که دچار کم‌خونی، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بی‌قراری و تنش عصبی هستند، بسیار مفید است.

وی تصریح کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج موجب جذب کلسیم در بدن می‌شود و به علت ویتامین‌ها و املاح مدنی که دارد پوکی استخوان و آرتروز را برطرف می‌کند.

عظمایی یادآور شد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند؛ این شربت برای کودکانی که دچار کم‌خونی، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بی‌قراری و تنش عصبی هستند، بسیار مفید است. عظمایی تأکید کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند؛ این شربت برای کودکانی که دچار کم‌خونی، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بی‌قراری و تنش عصبی هستند، بسیار مفید است.

عظمایی تأکید کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند.

عظمایی تأکید کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند. عظمایی یادآور شد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند؛ این شربت برای کودکانی که دچار کم‌خونی، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بی‌قراری و تنش عصبی هستند، بسیار مفید است.

عظمایی تأکید کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند. عظمایی یادآور شد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند؛ این شربت برای کودکانی که دچار کم‌خونی، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بی‌قراری و تنش عصبی هستند، بسیار مفید است.

عظمایی تأکید کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند. عظمایی یادآور شد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند؛ این شربت برای کودکانی که دچار کم‌خونی، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بی‌قراری و تنش عصبی هستند، بسیار مفید است.

عظمایی تأکید کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند. عظمایی یادآور شد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند؛ این شربت برای کودکانی که دچار کم‌خونی، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بی‌قراری و تنش عصبی هستند، بسیار مفید است.

عظمایی تأکید کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند. عظمایی یادآور شد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند؛ این شربت برای کودکانی که دچار کم‌خونی، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بی‌قراری و تنش عصبی هستند، بسیار مفید است.

عظمایی تأکید کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند. عظمایی یادآور شد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند؛ این شربت برای کودکانی که دچار کم‌خونی، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بی‌قراری و تنش عصبی هستند، بسیار مفید است.

عظمایی تأکید کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند. عظمایی یادآور شد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند؛ این شربت برای کودکانی که دچار کم‌خونی، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بی‌قراری و تنش عصبی هستند، بسیار مفید است.

عظمایی تأکید کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند. عظمایی یادآور شد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند؛ این شربت برای کودکانی که دچار کم‌خونی، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بی‌قراری و تنش عصبی هستند، بسیار مفید است.

عظمایی تأکید کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند. عظمایی یادآور شد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند؛ این شربت برای کودکانی که دچار کم‌خونی، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بی‌قراری و تنش عصبی هستند، بسیار مفید است.

عظمایی تأکید کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند. عظمایی یادآور شد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند؛ این شربت برای کودکانی که دچار کم‌خونی، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بی‌قراری و تنش عصبی هستند، بسیار مفید است.

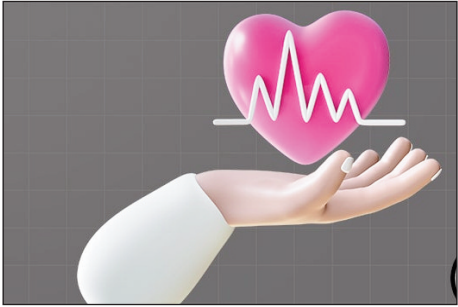
عظمایی تأکید کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند. عظمایی یادآور شد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند؛ این شربت برای کودکانی که دچار کم‌خونی، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بی‌قراری و تنش عصبی هستند، بسیار مفید است.

عظمایی تأکید کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند. عظمایی یادآور شد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند؛ این شربت برای کودکانی که دچار کم‌خونی، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بی‌قراری و تنش عصبی هستند، بسیار مفید است.

عظمایی تأکید کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند. عظمایی یادآور شد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند؛ این شربت برای کودکانی که دچار کم‌خونی، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بی‌قراری و تنش عصبی هستند، بسیار مفید است.

عظمایی تأکید کرد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند. عظمایی یادآور شد: شربت بیدمشک و بهار نارنج چربی و فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را هم کنترل می‌کند؛ این شربت برای کودکانی که دچار کم‌خونی، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بی‌قراری و تنش عصبی هستند، بسیار مفید است.

نسخه رایگان سلامت قلب



بر اساس مطالعه جدید محققان دانشگاه سیدنی استرالیا، برای کسانی که فرصت انجام تمرین‌های ورزشی ساختاریافته را ندارند، کارهای روزانه و فعالیت‌های تند ممکن است همچنان برای آنها مفید باشد.

به گزارش مهر به نقل از شینهوا، این مطالعه، بیش از ۲۴۰۰۰ بزرگسال را که ورزش رسمی انجام نمی‌دادند مورد بررسی قرار داد. این مطالعه نشان داد که فعالیت بدنی متوسط تا شدید، مانند کارهای خانه با سرعت بالا، پیاده روی سریع، یا حمل مواد غذایی، با کاهش قابل توجهی در خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است.

این مطالعه حرکات شرکت‌کنندگان را از طریق ردیاب‌های فعالیت در طول یک هفته ردیابی کرد و دریافت افرادی که فعالیت‌های شدیدتر یا با شدت متوسط را در برنامه‌های روزمره خود می‌کنجاندند، کاهش واضحی در حوادث مربوط به قلب، سکنه مغزی و مرگ زودهنگام نشان دادند. در مقابل، فعالیت‌های شدت کمتر، اثر کمی نشان دادند.

بر اساس این مطالعه، تنها یک دقیقه فعالیت شدید همان فواید قلبی را به همراه داشت که تقریباً ۵.۳ تا دقیقه فعالیت متوسط داشت.

برای افرادی که نمی‌توانند یا مایل به پیروی از یک رژیم تناسب اندام ساختاریافته نیستند، نویسندگان پیشنهاد می‌کنند که تمرکز بر حرکات شدیدتر روزمره می‌تواند راهی قدرتمند و واقع بینانه برای محافظت از سلامت قلب باشد.

سیگارهای الکترونیکی خطر انسداد ریه را افزایش می‌دهد

استفاده از سیگارهای الکترونیکی خطر ابتلا به بیماری مزمن انسداد ریه (COPD) و فشارخون بالا را افزایش می‌دهد.

باشگاه خبرنگاران جوان – وبگاه سای‌تک‌دیلی در گزارشی آورده است: یافته‌های پژوهش‌هایی که در طول چندین دهه گذشته انجام شده، نشان می‌دهد سیگار کشیدن مداوم، خطر ابتلا به بیماری‌های کاردیومتابولیک مانند بیماری قلبی، حمله قلبی، نارسایی قلبی و سکنه مغزی را افزایش می‌دهد.

اکنون، پژوهشی با هدایت دانشمندان دانشگاه جانز هاپکینز در آمریکا به صورت ویژه درباره خطرات استفاده از سیگار الکترونیکی (ویپ) انجام شده که نشان می‌دهد ارتباطی معنادار میان استفاده از این سیگارها و بیماری مزمن انسداد ریه (COPD) و همچنین افزایش فشار خون در بزرگسالان ۳۰ تا ۷۰ ساله وجود دارد.

دانشمندان در این پژوهش داده‌های مربوط به سلامت نزدیک به ۲۵۰ هزار فرد مختلف را در یک دوره چهار ساله تجزیه‌وتحلیل کردند و دریافتند استفاده از سیگار الکترونیکی ارتباط چشمگیری با ابتلا به دیابت نوع ۲، نارسایی قلبی یا بیماری قلبی عروقی تصلب شرایین (آترواسکلروز) ندارد، اما به‌طور چشمگیری با ابتلا به بیماری مزمن انسداد ریه مرتبط است.

براساس یافته‌های این پژوهش، هم سیگارهای الکترونیکی و هم سیگارهای معمولی با افزایش خطر ابتلا به بیماری مزمن انسداد ریه مرتبط هستند؛ اما نکته مهم این است که ارتباط میان استفاده از سیگارهای معمولی با ابتلا به بیماری یادشده به‌طور چشمگیری قوی‌تر است.

مایکل بلاها، سرپرست گروه پژوهشی، توضیح داد: سیگارهای الکترونیکی خطرات بالقوه‌ای برای سلامتی دارند؛ هرچند این خطرات ممکن است کمتر از خطرانی باشد که در نتیجه استفاده از سیگارهای معمولی ایجاد می‌شود.

خواب سالم، سپری در برابر عفونت‌ها

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد خواب باکیفیت می‌تواند خطر ابتلا به عفونت‌های شدید را کاهش دهد. باشگاه خبرنگاران جوان؛ فاطمه کریلای- خواب سالم ممکن است نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به عفونت‌های شدید ایفا کند؛ این نتیجه مطالعه‌ای است که توسط گروهی از دانشمندان چینی انجام شده است.

محققان دانشگاه پزشکی جنوبی چین با تحلیل داده‌های حدود ۳۹۷ هزار نفر از پایگاه اطلاعاتی UK Biobank و در بازه‌ای ۱۳ ساله، دریافتند که افرادی با الگوهای خواب سالم، کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های عفونی قرار دارند. این مطالعه، افراد بین ۴۰ تا ۷۳ سال را شامل می‌شود و علاوه بر سوابق پزشکی، اطلاعات دقیقی از کیفیت خواب، مدت زمان خواب، بی‌خوابی، منظم بودن ساعات خواب و خواب‌آلودگی روزانه به این منظور جمع‌آوری شده است.

یافته‌های کلیدی این مطالعه نشان می‌دهد:

خطر بستری شدن بر اثر بیماری‌های عفونی در افرادی با خواب باکیفیت، به‌طور متوسط ۱۲ درصد کمتر بوده است. این کاهش خطر برای سبسیس (عفونت شدید خونی) حدود ۹ درصد و برای عفونت‌های کبدی ۲۰ درصد گزارش شده است.

تأثیر مثبت خواب سالم، به‌ویژه در افراد زیر ۶۰ سال، چشم‌گیرتر بوده است.

نویسندگان این مطالعه تأکید می‌کنند که خواب کافی (۷ تا ۸ ساعت در شبانه‌روز) و بیدار شدن زودهنگام از مهم‌ترین عوامل در حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن هستند. اگرچه این تحقیق هنوز رابطه علیّ مستقیم بین خواب و پیشگیری از عفونت‌ها را اثبات نمی‌کند، اما نتایج آن به‌خوبی از نقش کلیدی کیفیت خواب در تقویت سیستم ایمنی پشتیبانی می‌کند. پژوهشگران توصیه می‌کنند خواب شبانه را جدی بگیریم، به‌ویژه در شرایطی که بدن با بیماری یا خطر عفونت مواجه است.