

رژیم غذایی مدیترانه‌ای از سلامت دندان ها محافظت می کند



یک مطالعه جدید می‌گوید افرادی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای را دنبال می‌کنند، سلامت دندان و لثه بهتری دارند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، از سوی دیگر، محققان دریافتند افرادی که گوشت قرمز و خوراکی‌های شیرین مصرف می‌کردند، به بیماری لثه شدیدتر و التهاب بالاتری مبتلا بودند.

«جوئیه مایناس»، محقق ارشد و پژوهشگر فوق دکتر در کالج کینگ لندن، در یک بیانیه خبری گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی متعادل و مدیترانه‌ای می‌تواند به طور بالقوه بیماری لثه و التهاب سیستمیک را کاهش دهد».

برای این مطالعه، محققان داده‌های ۱۹۵ بیمار شرکت‌کننده در مطالعه بانک زیستی دهان، دندان و مجسمه و صورت کالج کینگ لندن را تجزیه و تحلیل کردند.

به عنوان بخشی از مطالعه، بیماران تحت معاینه کامل دندانپزشکی قرار گرفتند، نمونه خون ارائه دادند و پرسشنامه رژیم غذایی را تکمیل کردند.

بر اساس بررسی رژیم غذایی، محققان ۱۱۲ نفر از بیماران را به عنوان افرادی که به شدت به رژیم غذایی مدیترانه‌ای پایبند بودند، طبقه‌بندی کردند. این الگوی غذایی:

بر میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، آجیل، لوبیا و چربی‌های سالم مانند روغن زیتون تأکید دارد.

مصرف متعادل ماهی، مرغ، گوشت بدون چربی و لبنیات را توصیه می‌کند.

مصرف گوشت قرمز، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های شیرین و کره را محدود می‌کند.

محققان خاطر نشان کردند که رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیش از این با کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی، زوال عقل مرتبط با سن و برخی سرطان‌ها مرتبط بوده است.

نتایج نشان می‌دهد افرادی که الگوهای غذایی منظم آنها با رژیم غذایی مدیترانه‌ای مطابقت نزدیکی داشت، پس از در نظر گرفتن سایر عوامل خطر سلامت دهان و دندان، تا ۶۵٪ کمتر از بیماری شدید لثه رنج می‌بردند.

علاوه بر این، محققان گزارش می‌دهند که مصرف مکرر گوشت قرمز، خطر ابتلاء به بیماری لثه را ۷.۲ برابر افزایش می‌دهد.

آزمایش خون نشان داد افرادی که به رژیم غذایی مدیترانه‌ای پایبند نبودند، سطح التهاب بالاتری در بدن خود داشتند.

محققان خاطرنشان کردند که رژیم‌های غذایی غنی از پروتئین می‌توانند محیطی در دهان ایجاد کنند که رشد باکتری‌های مضر را تقویت می‌کند.

لونیجی نیبالی، محقق ارشد و استاد پرودنتولوژی در کالج کینگ لندن، در یک بیانیه خبری گفت: «تحقیقات ما تأثیر بالقوه‌ی یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی و گیاهی را در بهبود سلامت لثه‌ی مردم نشان می‌دهد. با این وجود، تحقیقات بیشتری برای توسعه‌ی رویکردهای شخصی‌سازی‌شده برای کمک به افراد در مدیریت سلامت دهان و لثه خود مورد نیاز است.»

رژیم غذایی که سلامت مغز را ارتقا می‌دهد

پیروی از رژیم کتو ممکن است از طریق تأثیر ترکیبی آن بر روده و مغز، خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهد. باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فرهانی طبق گزارش مجله نوروشیمی، مطالعه‌ای که توسط دانشمندان دانشگاه میسوری انجام شده است، مزایای یک رژیم غذایی محبوب را در ارتقای سلامت مغز و پیشگیری از زوال عقل نشان داده است.

این مطالعه نشان داد که پیروی از رژیم کتو ممکن است از طریق تأثیر ترکیبی آن بر روده و مغز، خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهد. آزمایشات روی موش‌ها نشان داد که این رژیم غذایی تعداد باکتری‌های مفید مانند لاکتوباسیلوس جاسونوی و L. روتری را افزایش داده و در عین حال سطح پاتوزن‌های فرصت‌طلب را کاهش می‌دهد. این تغییرات با بهبود عملکرد میتوکندری، تعادل انتقال‌دهنده‌های عصبی و متابولیسم لیپید در مغز مرتبط بودند که همگی از عوامل مهم سلامت شناختی هستند.این تأثیر به ویژه در موش‌های ماده حامل زن FEAPO قابل توجه بود، جایی که این رژیم غذایی به بازگرداندن تنوع میکروب‌ها در روده و بازگشت نشانگرهای متابولیک مغز به سطح طبیعی کمک کرد.

محققان معتقدند که رژیم کتو ممکن است یک استراتژی تغذیه‌ای شخصی‌سازی شده برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی، به ویژه در زنانی باشد که از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به بیماری آلزایمر هستند.

علیرغم فواید آن، برخی مطالعات در مورد خطرات احتمالی هشدار داده‌اند. یک آزمایش دانشگاه تگزاس هلت نشان داد که این رژیم غذایی ممکن است پیری سلولی و استرس اکسیداتیو را در موش‌های نر افزایش دهد.

سلامت

غذاهایی که خوردن آن ها بیشتر شما را گر سنه می کند



کنبد بهتر است مواد مغذی ساده مصرف کنید تا سیر شوید. اگر دلتان خواست غذای سبکی بخورید، آجیل، همچون بادام و گردو، انتخاب مناسبی است. بادام و گردو نه تنها موادی مغذی و سالم و سرشار از پروتئین و چربی هستند، بلکه حتماً باید بسیار آن‌ها را جوید (مثل آدامس). بادام را حداقل باید ۴۰ بار بجوید، بدین ترتیب اثر سیر کنندگی‌اش به مراتب بیشتر از موقعی خواهد بود که با چند بار جویدن آن را می‌بلعید.

۹) سیب

میوه‌های ی‌شک جزء مواد غذایی به حساب می‌آیند که تأثیر بسیاری در سیری دارند، اما سیب در این میان استثناست. با این حال کافی‌ست بدانید که هرگز نباید سیب را به تنهایی مصرف کنید. چراکه برای هضم سیب بدن باید قند بسوزاند و در نتیجه خیلی سریع احساس گرسنگی می‌کنید؛ بنابراین سیب را بهتر است همراه مواد پرپروتئین مثل آجیل یا مواد دیگر مصرف کنید.

۱۰) بیگل

بیگل کلوچه‌ای ساده و خوش طعم‌ست که فیبر و مواد مغذی چندنی ندارد، یعنی موجب افزایش قند خون نمی‌شود؛ بنابراین می‌توانید آن را با پروتئین‌های دیگر، یا مثلاً با تخم مرغ مصرف کنید.

۱۱) غلات صبحانه

غلات صبحانه دارای مواد قندی یا قندهای مصنوعی است و فیبر و پروتئین چندانی ندارد، اما صبحانه باید به حدی مغذی باشد که قند بدن خون را طی روز تأمین کند.

حتی غلات صبحانه‌های رژیمی هم کالری پایین و فیبر ناچیزی دارند. غلات دیگر همچون بلغور جو دوسر جایگزین مناسبی‌ست، چرا که حاوی فیبر بالاست.

۱۲) برخی غذاهای آماده‌ی آسیایی

برخی رستوران‌های آسیایی در تهیه‌ی غذاهایشان از طعم‌دهنده‌ی مونوسدیم گلوتامات استفاده می‌کنند که حتی بعد از خوردن چنان غذاهایی همچنان احساس گرسنگی می‌کنید.

راهکارهای ساده برای عادت دادن کودک به مسواک زدن

هنگام مسواک زدن استفاده کرد تا کودک احساس خستگی یا بی‌میلی نکند. برای مثال، والدین می‌توانند به کودک بگویند هنگام دیدن برنامه مورد علاقه‌اش، هم‌زمان با کمک آن‌ها دندان‌هایش را مسواک بزند. وی افزود: اگر کودک از مسواک زدن امتناع می‌کند یا احساس ناخوشایندی دارد، والدین می‌توانند از گاز استریل برای تمیزکردن دندان‌ها استفاده کنند تا کودک به‌تدریج با فرآیند تمیز کردن دهان آشنا شود و معمولاً بعد از چند هفته، ترس یا مقاومت کودک کاهش می‌یابد و می‌توان به آرا‌یی او را با مسواک‌های کوچک و رنگی مخصوص کودکان آشنا کرد.

مسئولیت والدین در نهاده‌سازی عادت‌های بهداشتی

مشاور سیاست‌گذاری سلامت دهان و وزارت بهداشت تأکید کرد: امروزه مسواک‌های کودکانه با طراحی‌های جذاب و رنگ‌های شاد تولید شده‌اند و می‌توانند برای بچه‌ها انگیزه ایجاد کنند. اگر والدین سلامت دهان را به‌عنوان یک اولویت در نظر بگیرند، بدون شک می‌توانند رفتارهای فرزندان خود را در این زمینه اصلاح کنندوی در پایان گفت: سلامت دهان و دندان بخشی جدایی‌ناپذیر از سلامت عمومی‌ست و اگر از دوران کودکی به آن توجه شود، می‌توان در بزرگسالی از بسیاری از بیماری‌های دهان، پوسیدگی‌ها و درمان‌های پرهزینه پیشگیری کرد. هر خانواده‌ای که بهداشت دهان را در خانه‌نهادینه کند، در واقع در مسیر بهبود سلامت دهان کشور گام برداشته است.



لازم برای رویش دندان دائمی از بین می‌رود و در آینده موجب مشکلات فکی و نیاز به درمان‌های ارتودنسی پرهزینه خواهد شد. این موضوع نه‌تنها هزینه‌های درمانی خانواده را بالا می‌برد، بلکه کیفیت زندگی کودک را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

وی ادامه داد: اگر والدین از اهمیت دندان‌های شیری آگاه باشند، رفتارهای بهداشتی فرزندان‌شان را تغییر می‌دهند و این تغییر رفتار به آگاهی و درک والدین از اهمیت سلامت دهان بستگی دارد و هر قدر خانواده‌ها وقت بیشتری برای آموزش و همراهی با کودک در این زمینه بگذارند، نتیجه‌بهتری می‌گیرند.

راهکارهای ساده برای عادت‌دادن کودک به مسواک‌زدن مزده‌یی‌فرد با اشاره به روش‌های عملی برای تشویق کودکان به مسواک‌زدن گفت: می‌توان از موسیقی، بازی یا تماشای تلویزیون



اصلی‌ترین دلایل ابتلاء به کم‌ردد هستند.

این فلوشیپ درد اضافه کرد؛ متأسفانه در سال‌های اخیر شاهد افزایش چشمگیر مراجعه بیماران جوان و میانسال با دردهای شدید کمر به کلینیک‌ها بوده‌ایم که این موضوع نگران‌کننده است.

دلشاد با تأکید بر اهمیت تشخیص به‌موقع یادآور شد: کم‌رددهایی که بیش از چند هفته ادامه پیدا می‌کنند باید جدی گرفته شوند، تشخیص دقیق این موارد درد

شنبه ۲۶ مهر ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۲۰ / سال سی ویکم **نورخوزستان ۷**

آیا حذف کربوهیدرات‌ها واقعاً به کاهش وزن کمک می‌کند؟



تهران- ایرنا- کارشناسان تغذیه می‌گویند کاهش وزن بیش از آنکه به حذف کامل کربوهیدرات‌ها وابسته باشد، به ایجاد «تعادل انرژی» بستگی دارد. انتخاب هوشمندانه نوع کربوهیدرات و مدیریت کالری دریافتی، کلید اصلی موفقیت است.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه گاردین در گزارشی آورده است:

بنان کروز متخصص تغذیه ورزشی از دانشگاه لاقیورو در پاسخ به این سؤال که آیا حذف کربوهیدرات‌ها به کاهش وزن کمک می‌کند؟ می‌گوید: این موضوع کمی پیچیده است و نمی‌توان به‌سادگی با بله یا خیر به آن پاسخ داد.

کروز به ورزشکارانی که با آن‌ها کار می‌کند، توصیه نمی‌کند که کربوهیدرات‌ها از جمله نان، غلات، سیب‌زمینی و شیرینی‌ها، را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنند. با این حال، تأکید می‌کند: اگر بتوانیم کل دریافت انرژی‌در مدیریت کنیم، کاهش مصرف کربوهیدرات می‌تواند برای کاهش وزن مفید باشد.

کلید کاهش وزن: تعادل انرژی

کروز توضیح می‌دهد که کاهش وزن در نهایت به تعادل انرژی ختم می‌شود: یعنی میزان کالری مصرفی ما از مقدار کالری که می‌سوزانیم کمتر است. روش‌های بسیاری برای دستیابی به این هدف وجود دارد از جمله ورزش بیشتر، غذای کمتر، یا انتخاب غذاهای کم کالری.

به گفته وی، کاهش مصرف برخی کربوهیدرات‌ها تنها یکی از راه‌های ایجاد این نقصان کالری است.

سیری بیشتر با جایگزین‌های دیگر

این موضوع نه به دلیل چاق‌کننده‌بودن ذاتی کربوهیدرات‌ها، بلکه به این دلیل است که سایر درشت‌مغذی‌ها مانند فیبر، پروتئین و چربی معمولاً سیری بیشتری ایجاد می‌کنند. کروز می‌گوید: اگر بخش بیشتر کالری مصرفی خود را به این غذاها اختصاص دهیم، برای مدتی طولانی‌تر احساس سیری خواهیم کرد. ضرورت کاهش کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده این موضوع به‌ویژه درباره کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند نان سفید و شیرینی‌ها که به‌سرعت هضم می‌شوند، صدق می‌کند.

این مواد می‌توانند به‌عنوان یک میان‌وعده قبل از ورزش مفید باشند، اما به‌عنوان منبع اصلی کربوهیدرات در وعده‌های غذایی، گزینه چندان مفیدی محسوب نمی‌شوند.

کروز در عوض، انواع پر فیبر مانند برنج قهوه‌ای و نان سبوس‌دار را برای وعده‌های اصلی توصیه می‌کند؛ زیرا انرژی را به آرامی آزاد می‌کنند.

وی می‌افزاید: با خوردن یک وعده غذایی متعادل، پرپروتئین، همراه با سبزیجات و مقدار چربی سالم، حال بهتری خواهید داشت. این روش، در واقع مدیریت هوشمندانه‌تر کالری مصرفی برای دستیابی به نتیجه‌ای بهتر است.

توصیه نهایی: تطبیق مصرف با سطح فعالیت

کروز، مصرف کربوهیدرات بیشتر در روزهای تمرین را توصیه می‌کند. این کار، خطر بیماری و آسیب را کاهش می‌دهد و به سازگاری بدن با ورزش کمک می‌کند. در روزهای استراحت یا روزهای کم‌تحرك‌تر، کاهش مصرف کربوهیدرات می‌تواند به کاهش کل انرژی دریافتی کمک کند، به شرط اینکه همچنان پروتئین برای ترمیم عضلات، به همراه مقادیر فراوان میوه و سبزیجات برای دریافت ویتامین‌ها، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها در رژیم غذایی گنجانده شود.

با استفاده از معاینه بالینی، تصویربرداری MRI و گاهی نوار عصب و عضله انجام می‌شود و انتخاب روش درمان بر اساس علت زمینه‌ای صورت می‌گیرد.

وی همچنین درباره راهکارهای درمانی گفت: درمان کم‌ردد تنها محدود به مصرف مسکن نیست. فیزیوتراپی، ورزش‌های تقویتی، تزریقات هدفمند ستون فقرات و در موارد خاص جراحی، از جمله روش‌های درمانی مؤثر هستند.

دلشاد تصریح کرد: همچنین توجه به اصلاح وضعیت نشستن و ایستادن، کنترل وزن، انجام ورزش‌های منظم مانند پیاده‌روی و شنا، و پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری عارضه کم‌ردد ایفا کند.

این فلوشیپ درد با اشاره به پیامدهای اجتماعی کم‌ردد خاطرنشان کرد: کم‌ردد یکی از عوامل اصلی غیبت از کار در ایران و جهان است و می‌تواند زندگی شغلی و خانوادگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. توجه به این مسئله نه تنها سلامت فردی بلکه سلامت اقتصادی جامعه را تضمین می‌کند.

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران با تأکید بر نقش آگاهی‌رسانی عمومی گفت: روز جهانی کم‌ردد فرصتی است تا اهمیت سلامت ستون فقرات بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد. رسانه‌ها باید در فرهنگ‌سازی و ارتقای آگاهی جامعه نقش آفرین باشند، زیرا پیشگیری همیشه بهترین درمان است و تشخیص و مداخله زودهنگام می‌تواند کیفیت زندگی میلیون‌ها نفر را حفظ کند.