

### قندهای رژیمی چه تاثیری بر بدنتان می‌گذارد؟



پژوهش جدیدی نشان می دهد که شیرین کننده‌های صفر ممکن است متابولیسم بدن را تحت تأثیر قرار دهند و سطح قند خون را افزایش دهند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،برخی معتقدند که شیرین کننده‌های مصنوعی یا همان قندهای مصنوعی را هر قدر مایل باشیم می‌توانیم بخوریم بدون آنکه نگران اضافه وزن باشیم یا با سایر مضرات شکر مواجه شویم. اما قندهای مصنوعی مواد شیمیایی هستند و ممکن است اثر معکوس بر بدن هم بگذارند. پژوهش جدیدی در این باره کشف کرد که شیرین کننده‌های صفر ممکن است متابولیسم بدن را تحت تأثیر قرار دهند و سطح قند خون را افزایش دهند. حداقل این آزمایش بر روی موش‌ها و بعضی انسان‌ها چنین نتیجه‌ی را نشان داده است،اثرات منفی شیرین کننده‌های مصنوعی بر متابولیسم بدن که در این آزمایش مشخص شد مربوط به کنش‌ها و واکنش‌های این شیرین کننده‌ها با باکتری‌های ساکن در روده‌ها است. نتایج این پژوهش به این معنا نیست که خوردن شکر سالم‌تر از مصرف شیرین کننده‌های مصنوعی است؛ بلکه نشان می‌دهد که قندهای مصنوعی نیز ممکن است مضر باشند، حداقل این موضوع در بعضی انسان‌ها این گونه است.

شیوه انجام آزمایش به این شکل بود که پژوهشگران قندهای مصنوعی ساخارین، سوکرالوز، یا آسپارتام را به آب آشامیدنی موش‌ها افزودند و دریافتند که سطح قند خون بیشتر موش‌ها افزایش یافت نسبت به زمانی که موش‌ها آب قند معمولی می‌نوشند یا فقط آب معمولی مصرف کرده بودند. ساخارین قند مصنوعی است که تحت نام تجاری سوئیتن لو، سوکرالوز نیز به نام اسپلنداو آسپارتام یا نام‌های نوتراسویت، اکونال، و اسپونفول استفاده می‌شوند.

قندهای مصنوعی احتمالاً به صورت مستقیم مسئول افزایش میزان ایتلا به چاقی بیش از اندازه و اپیدمی شدن این بیماری خاموش در سطح جهان شده است؛ در حالی که هدف از استفاده از این قندها، کاهش دریافت کالری بود.

پژوهشگران نیز کشف کردند که به نظر می‌رسد قندهای مصنوعی بر عملکرد باکتری‌های روده جوندگان اثر می‌گذارد. هنگامی که پژوهشگران از آنتی‌بیوتیک برای سرکوب باکتری‌ها استفاده کردند سطوح قند خون میان گروه‌های موش‌ها با رژیم‌های غذایی مختلف از بین رفت.

سپس پژوهشگران چهارصد نفر را مطالعه کردند و دریافتند که نوع باکتری‌های روده در افرادی که از قندهای مصنوعی استفاده می‌کنند با افرادی که قند معمولی مصرف می‌کنند متفاوت است. همچنین نتایج پژوهش نشان می‌دهد که شرکت کنندگانی که از قندهای مصنوعی می‌خورند سطح قند خون بالاتری نسبت به افرادی داشتند که در رژیم غذایی‌شان قند معمولی مصرف می‌کردند.

لازم به ذکر است که قندهای مصنوعی از این جهت به رژیم غذایی ما معرفی و مورد استفاده قرار گرفتند با این هدف که مزایای دریافت کالری را در شخص مصرف کننده کاهش دهند و سطح گلوکز قند انسان را به حالت نرمال نگه دارند. نتیجه دیگری نیز از همین پژوهش نشان داد که قندهای مصنوعی احتمالاً به صورت مستقیم مسئول افزایش میزان ایتلا به چاقی بیش از اندازه و اپیدمی شدن این بیماری خاموش در سطح جهان شده است؛ در حالی که هدف از استفاده از این قندها، کاهش دریافت کالری بود.

باکتری‌های روده‌ی شما

میلیاردها باکتری در روده‌های انسان ساکن هستند. در واقع این باکتری‌ها برای عملکرد طبیعی روده‌ها بسیار حیاتی بوده و ترکیب آن‌ها می‌تواند به صورت بالقوه بر کارکرد سایر نقاط بدن ما اثر بگذارد. مثلاً مطالعات پیشین، تعادل انواع مختلف باکتری در روده را با مشکلاتی همچون چاقی و دیابت نوع دوم بررسی کردند. افراد تنوع بسیاری از این باکتری‌ها در روده‌هایشان دارند که می‌توانند به صورت بالقوه به بدن کمک کنند تا در برابر غذاهای گوناگون پاسخ داده و عمل کنند.

بخش دیگری از این پژوهش این بود که پژوهشگران ساخارین را به رژیم غذایی هفت تن از شرکت‌کنندگان‌ی افزودند که به صورت طبیعی و در شرایط غیر آزمایشگاهی از قندهای مصنوعی مصرف نمی‌کردند. بعد از گذشت چهار روز، چهار نفر از این افراد سطح قند خون بالایی را نشان دادند و در عملکرد سیستم باکتریایی روده‌هایشان تغییری‌انی ایجاد شده بود. همچنین ترکیب باکتریایی روده‌شان تغییر کرده بود.

چنین واکنشی از سوی باکتری‌های روده، پژوهشگران را به این نتیجه رساند که بدن افراد مختلف واکنش‌های مختلفی در برابر دریافت قند مصنوعی از خود بروز می‌دهد و این واکنش‌ها بستگی به ترکیب باکتریایی روده دارد. نکته جالب دیگر در این پژوهش حاکی از آن است که حتی بیش از آنکه فردی اقدام به مصرف شیرین کننده‌های مصنوعی بکند، می‌توان این واکنش‌ها را پیش بینی کرد.

مطالعات پیشین در زمینه‌ی سلامتی افرادی که قند مصنوعی را جایگزین قندهای طبیعی کردند نشان داده است که این افراد ریسک کمتری برای ایتلا به بیماری‌هایی که با مصرف بیش از اندازه قندها ایجاد می‌شود چاقی و دیابت دارند. در عین حال برخی بررسی‌ها مشخص کرد که قندهای مصنوعی مفیدند، اما برخی دیگر نتایج ترکیب آن‌ها را نشان دادند. حتی برخی از این آزمایش‌ها روشن ساخت که رابطه‌ای میان مصرف قندهای مصنوعی و ریسک بالای ابتلای به چاقی و سطح بالای قند خون وجود دارد؛ لازم به ذکر است که این گونه مطالعات، گروه کنترل تصادفی نداشتند و فقط از ابزار مشاهده در آن‌ها استفاده شده است.

پیشنهاد پژوهشگران، تحقیق و بررسی بیشتر در زمینه‌ی قندهای مصنوعی است تا در نهایت بتوانیم توصیه‌هایی ارائه دهیم درباره‌ی مصرف یا عدم مصرف محصولاتی که در تهیه‌ی آن‌ها از چنین قندهایی استفاده می‌شود. اما به صورت قطعی می‌توان گفت که قندهای مصنوعی اثرات مفیدی ندارند و در هنگام مصرف آن‌ها باید دقت کرد.منبع:نیان

## سلامت

# اشتباهی رایج درباره ویتامین D

ویتامین D۳. پژوهشگران دریافته‌اند که مصرف مکمل‌های

ویتامین D۲ می‌تواند باعث افت سطح ویتامین D۳ در بدن شود؛ در حالی‌که ویتامین D۳ همان نوعی است که بدن ما به‌طور طبیعی از طریق نور خورشید تولید می‌کند و در افزایش سطح کلی ویتامین D در بدن بسیار مؤثرتر است. این مطالعه نشان می‌دهد

این مطالعه نشان داد که ویتامین D۳ و نه D۲ به‌نظر می‌رسد سیستم سیگنال‌دهی اینترفرون نوع یک را در بدن تحریک می‌کند؛ بخشی کلیدی از سیستم ایمنی که نخستین خط دفاعی در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها به‌شمار می‌آید. بنابراین، سطح مناسب ویتامین D۳ در بدن می‌تواند مانع از آن شود که ویروس‌ها و باکتری‌ها در بدن جای پای محکمی پیدا کنند.

به گفته‌پژوهشگران، انجام تحقیقات بیشتر درباره‌تفاوت عملکرد ویتامین D۲ و D۳ باید در اولویت قرار گیرد تا بتوان تعیین کرد که آیا ویتامین D۳ باید به‌عنوان گزینه اصلی مکمل ویتامین D توصیه شود یا خیر، البته با

در نظر گرفتن شرایط فردی هر شخص.



که با در نظر

گرفتن شرایط فردی، مصرف مکمل‌های ویتامین D۳ ممکن

## چرا نمی توانیم مصرف غذاهای ناسالم را ترک کنیم ؟!



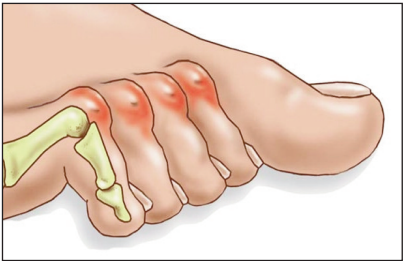
این آزمایش‌ها همچنین نشانه‌های اولیه زوال شناختی و کوچک شدن مغز را در مناطقی که مسئول پاداش و انگیزه هستند، نشان داد که باعث اختلال در خودکنترلی و ترویج عادات غذایی اجباری می‌شود. این یافته‌ها مکمل مطالعه‌ی قبلی امسال است که نشان می‌داد خوردن فقط ۱۰۰ گرم غذاهای فوق فرآوری‌شده در روز - معادل دو بسته چیپس - خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - تهدیدکننده‌ی زندگی را ۵/۹ درصد و خطر فشار خون بالا را ۴/۵ درصد افزایش می‌دهد.

غذاها، مانند امولسیفایرها، صرف نظر از چاقی یا التهاب، نقش مهمی در این تغییرات دارند.»

این مطالعه نشان داد که این غذاها باعث التهاب در هیپوتالاموس، ناحیه‌ای از مغز که مسئول تنظیم گرسنگی است، می‌شوند و مکانیسم سیری طبیعی را مختل می‌کنند. در

عین حال، آنها مدارهای پاداش مغز را بیش از حد تحریک می‌کنند و باعث می‌شوند افراد حتی در صورت سیری نیز هوس این غذاها را داشته باشند و کنترل میزان خوردن خود را از دست بدهند.

## راهکارهایی ساده برای اصلاح انگشتان پا



انگشتان و مفاصل، محافظ‌های انگشتی و انحراف شست پا برای جلوگیری از اصطکاک و افزایش راحتی، یخ‌گذاری به منظور کاهش التهاب و درد و استفاده از داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی برای کاهش تورم و درد.

تمرینات کششی و تقویتی پا
تمرینات منظم می‌توانند انعطاف، تعادل و قدرت عضلات پا را بهبود داده و از بدتر شدن مشکلات جلوگیری کنند. برخی تمرینات موثر عبارتند از:
کشش انگشتان پا: انگشت را به آرامی به عقب کشیده و ۳۰ ثانیه نگه دارید، ۳ بار تکرار کنید.

تقویت عضلات پا با کش مقاومتی: انگشتان را به بیرون فشار داده و ۵ ثانیه نگه دارید، ۱۰ بار تکرار شود.
جمع کردن حوله با انگشتان پا: حوله‌ای روی زمین قرار دهید و با انگشتان آن را جمع کنید تا عضلات کوچک پا تقویت شوند.این تمرینات باعث افزایش قدرت، کاهش درد و بهبود کنترل انگشتان پا می‌شوند و هم برای انحراف شست پا و هم برای انگشت چکشی توصیه می‌شوند.

اقدامات ساده و موثر جهت پیشگیری
راهکارهای پیشگیرانه بسیار ساده اما تأثیرگذار هستند و شامل موارد زیر می‌شوند:
انتخاب کفش‌های مناسب با فضای کافی برای انگشتان و پاشنه کوتاه، اجتناب از کفش‌های تنگ و پاشنه‌دار، انجام تمرینات منظم کششی و تقویتی و مراقبت منظم از پاها برای شناسایی زخم، تاول یا تغییر شکل.
این اقدامات به ویژه برای افرادی که سابقه زنتیکی یا آسیب قبلی دارند، اهمیت بیشتری دارد.
اهمیت مراقبت مداوم و مراجعه به متخصص
تشخیص به موقع و مراقبت مستمر می‌تواند از پیشرفت مشکلات جلوگیری کند. در صورتی که درد یا تغییر شکل یا شدید شد، مشاوره با پزشک متخصص فیزیوتراپی یا ارتوپدی ضروری است.

متخصص می‌تواند برنامه درمانی متناسب شامل تمرینات، کشش‌های تخصصی و در صورت نیاز جراحی ارائه دهد.
سلامت پاهای بیش از یک دغدغه زیبایی یا راحتی است؛ پاهای ستون اصلی بدن و عامل کلیدی در تحرک و استقلال هستند. رعایت اصول پیشگیری، انجام تمرینات روزانه و مراقبت مستمر از پا می‌تواند از بروز مشکلات شایع مانند انگشت چکشی و انحراف شست پا جلوگیری کرده و کیفیت زندگی را به شکل قابل توجهی افزایش دهد.

## نور خوزستان ۷

شنبه ۳ آبان ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۲۶ / سال سی ویکم

### سالاد را باید چه موقع بخوریم؟



یکی از باورهای رایج در میان برخی افراد این است که مصرف سالاد و سبزیجات همراه با وعده‌های اصلی غذایی ممکن است موجب مشکلات گوارشی مانند سوءهاضمه یا ناراحتی معده شود.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، به این باور چنین پاسخ داد: به طور کلی، در صورتی که فرد دچار بیماری‌های خاص گوارشی مانند گاستریت (ورم‌معده)، زخم‌های دستگاه گوارش، رفلاکس معده به مری و یا اختلالات مشابه نباشد، مصرف سبزیجات و سالاد پیش از غذا، همزمان با غذا یا پس از آن، مشکلی برای دستگاه گوارش ایجاد نخواهد کرد.

اما در افرادی که دارای مشکلات زمینه‌ای گوارشی هستند، مصرف فیبر بالا (مانند آنچه در سبزیجات خام وجود دارد) می‌تواند به دلیل کند کردن حرکات دستگاه گوارش، علائمی مانند نفخ، درد شکمی یا سنگینی معده را تشدید کند.

در نتیجه، مصرف سالاد و سبزیجات برای افراد سالم نه تنها مشکلی ایجاد نمی‌کند، بلکه به دلیل داشتن فیبر، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها، بخشی مهم از یک رژیم غذایی سالم محسوب می‌شود. توصیه می‌شود افرادی که بیماری‌های گوارشی دارند، در مورد نوع، مقدار و زمان مصرف سبزیجات با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنند.

### دندان‌های شش‌سالگی؛

### دندان‌هایی مهم اما فراموش

### شده در کودکان



مدیر گروه دندانپزشکی کودکان دانشگاه علوم پزشکی بابل با اشاره به افزایش پوسیدگی دندان‌های شش‌سالگی در کودکان دبستانی گفت: بسیاری از والدین از اهمیت این دندان‌های دائمی بی‌اطلاع‌اند. به گزارش مهر به نقل از وبدا، نلیگون پاسدار، مدیر گروه دندانپزشکی کودکان و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل با تأکید بر ضرورت مراقبت‌های منظم دهان و دندان در کودکان دبستانی اظهار داشت: معاینات دندانپزشکی دوره‌ای نه تنها برای تشخیص زودهنگام پوسیدگی‌ها اهمیت دارد، بلکه می‌تواند به شناسایی اختلالات رویشی و مشکلات اسکلتی و فکی نیز کمک کند.

وی با اشاره به اهمیت «دندان‌های آسیای اول دائمی» یا همان دندان‌های شش‌سالگی افزود: این دندان‌ها بدون افتادن دندانهای شیری و در انتهای قوس فکی رویش می‌یابند.

متأسفانه بسیاری از والدین متوجه حضور آن‌ها نمی‌شوند و زمانی به دندانپزشک مراجعه می‌کنند که پوسیدگی پیشرفت کرده و حتی عصب دندان را هم درگیر کرده است.

پاسدار یکی از مؤثرترین اقدامات پیشگیرانه را شیاروش (فیشر سیلنت) دندان‌های شش‌سالگی دانست و توضیح داد: با پر کردن شیارهای سطوح این دندان‌ها پس از رویش، می‌توان از نفوذ مواد غذایی و باکتری‌ها به عمق شیارها جلوگیری و احتمال پوسیدگی را تا حد زیادی کاهش داد. این متخصص دندانپزشکی کودکان با بیان اینکه مراقبت‌های بهداشتی از دندان‌ها در سنین دبستان باید زیر نظر مستقیم والدین انجام شود، گفت: کودکان باید حداقل روزی دو بار با خمیردندان استاندارد حاوی فلوراید و یک بار با نخ دندان، دندان‌های خود را تمیز کنند. با توجه به آنکه توانایی‌های حرکتی ظریف و کنترل عضلانی در این سن کامل نیست نقش والدین در نظارت بر نحوه مسواک زدن کودکان بسیار حیاتی است.

وی در ادامه با اشاره به نقش تغذیه در سلامت دهان افزود: مصرف میان‌وعده‌های شیرین و چسبناک به‌ویژه در مدرسه، یکی از عوامل اصلی پوسیدگی دندان‌هاست. والدین باید میان‌وعده‌های سالم‌تری مانند میوه، مغزها و لقمه‌های خانگی را جایگزین تنقلات قندی کنند.

دکتر پاسدار با تأکید بر نقش فلوراید در پیشگیری از پوسیدگی گفت: با وجود برخی تبلیغات منفی در فضای مجازی، هنوز در متون علمی فلوراید بعنوان ماده‌ای موثر در استحکام مینای دندان و پیشگیری از پوسیدگی توصیه می‌گردد. برای استفاده از فواید آن هر شش ماه فلورایدتراپی موضعی برای کودکان انجام شود.

این دندانپزشک در پایان اظهار امیدواری کرد که با آموزش و مراقبت‌های صحیح در مدارس و خانواده‌ها، شاهد کاهش چشمگیر پوسیدگی دندان در کودکان باشیم و افزود: سلامت دهان و دندان از دوران کودکی آغاز می‌شود و بی‌توجهی به آن می‌تواند سلامت عمومی فرد را در بزرگسالی نیز به خطر اندازد.