

#### نکاتی درباره پروبیوتیک‌ها



پروبیوتیک‌ها، باکتری‌ها و مخمرهای زنده‌ای هستند که برای شما به خصوص سیستم گوارش‌تان، مفیدند. به گزارش ایسنا، مامعمولا این جانداران را به عنوان میکروب‌هایی که باعث بیماری می‌شوند در نظر می‌گیریم. اما در واقع بدن مان پر از باکتری است، چه خوب و چه بد. پروبیوتیک‌ها اغلب باکتری‌های «خوب» یا «مفید» نامیده می‌شوند زیرا به سلامت روده کمک می‌کنند.

پروبیوتیک‌ها را می‌توانید در مکمل‌ها و برخی مواد غذایی مانند ماست پیدا کنید. پزشکان اغلب آنها را برای کمک به کاهش مشکلات گوارشی پیشنهاد می‌کنند. متخصصان در تلاشند تا دقیقا نحوه عملکرد پروبیوتیک‌ها را کشف کنند. برخی از نقش‌های مفید این جانداران در بدن عبارتند از:

- وقتی باکتری‌های «خوب» را در بدن خود از دست می‌دهید مثلا پس از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، پروبیوتیک‌ها می‌توانند به جایگزینی آنها کمک کنند.
- آنها می‌توانند به تعادل باکتری‌های «خوب» و «بد» شما کمک کنند تا بدن شما به درستی کار کند.
انواع پروبیوتیک‌ها
انواع زیادی از باکتری‌ها به عنوان پروبیوتیک طبقه‌بندی می‌شوند و هر کدام فواید متفاوتی دارند اما بیشتر آنها از دو گروه هستند. از پزشک خود بپرسید که کدام یک ممکن است به شما کمک کند.

لاکتوباسیلوس: این ممکن است رایج‌ترین پروبیوتیک باشد. این همان چیزی است که در ماست و سایر غذاهای تخمیر شده پیدا می‌کنید.

بیفیدوباکتریوم: می‌توانید آن را در برخی از محصولات لبنی پیدا کنید. این ممکن است به کاهش علائم سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) و برخی دیگر از بیماری‌ها کمک کند.
ساکارومایسیس بولاردی مخمری است که در پروبیوتیک‌ها یافت می‌شود.

به نظر می‌رسد که به مبارزه با اسهال و سایر مشکلات گوارشی کمک می‌کند. در ادامه به مواردی که باید هنگام انتخاب بهترین پروبیوتیک برای زنان و مردان به دنبال آن باشید، اشاره می‌کنیم.

آنها چه کاری انجام می‌دهند؟

به گزارش «وب ام دی»، در میان سایر موارد، پروبیوتیک‌ها با تأثیر بر اعصابی که حرکات روده را کنترل می‌کنند، به ارسال غذا از طریق روده شما کمک می‌کنند. متخصصان هنوز در تلاشند تا به درستی بفهمند کدام یک برای برخی از مشکلات سلامتی بهترین هستند. برخی از بیماری‌های رایج که آنها درمان می‌کنند عبارتند از:

- سندرم روده تحریک‌پذیر
- بیماری التهابی روده (IBD)
- اسهال عفونی (ناشی از ویروس‌ها، باکتری‌ها یا انگل‌ها)
- اسهال ناشی از آنتی‌بیوتیک‌ها

همچنین تحقیقاتی وجود دارد که نشان می‌دهد آنها برای مشکلات سایر قسمت‌های بدن نیز مفیدند. به عنوان مثال، برخی افراد می‌گویند که به موارد زیر کمک کرده‌اند:

- تسکین بیماری‌های پوستی مانند اکزما
- سلامت دستگاه ادراری
- جلوگیری از آلرژی و سرماخوردگی
- سلامت دهان و دندان

نحوه استفاده‌ایمن از آنها

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) پروبیوتیک‌ها را در گروه مواد غذایی دسته‌بندی می‌کنند نه داروها. به این ترتیب، برخلاف شرکت‌های داروسازی، تولیدکنندگان مکمل‌های پروبیوتیک نیازی به اثبات بی‌خطر بودن یا موثر بودن محصولات خود ندارند.

از پزشک خود بپرسید که آیا مصرف پروبیوتیک‌ها برای شما ایده خوبی است یا خیر. به طور کلی، تصور می‌شود که غذاها و مکمل‌های پروبیوتیک برای اکثر افراد بی‌خطر هستند، اگرچه برخی از افراد مبتلا به مشکلات سیستم ایمنی یا سایر بیماری‌های جدی نباید آنها را مصرف کنند.

در برخی موارد، عوارض جانبی خفیف ممکن است شامل ناراحتی معده، اسهال، گاز و نفخ در چند روز اول پس از شروع مصرف آنها باشد.

همچنین ممکن است باعث واکنش‌های آلرژیک شوند.
در صورت بروز مشکل، مصرف آنها را متوقف کرده و با پزشک خود صحبت کنید.

## سلامت

# خواص شگفت انگیز چای دارچین

# که نمی دانید



چای دارچین یکی از دمنوش‌های محبوب و معطر است که علاوه بر طعم دلپذیر، سرشار از ترکیبات تقویت کننده بدن بوده و می‌تواند در کنترل قند خون و سلامت قلب موثر باشد.

به گزارش خبرنگار مهر، چای دارچین یکی از دمنوش‌های خوش‌عطر و پرطرف‌دار است که با افزودن چوب یا پودر دارچین به چای، ترکیبی لذت‌بخش و سالم برای مصرف‌کنندگان ایجاد می‌کند.

این نوشیدنی علاوه بر طعم دلپذیر، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدالتهابی است و می‌تواند نقشی موثر در بهبود سلامت بدن و پیشگیری از بیماری‌ها ایفا کند.

**سلامت قلب و کنترل فشار خون**

دارچین به‌تنهایی داروی قطعی برای قلب محسوب نمی‌شود، اما مصرف آن در چای و قرار گرفتن در رژیم غذایی روزانه، می‌تواند روند بهبود بیماری‌های قلبی را تقویت کند. این دمنوش با کاهش کلسترول بد و کمک به تنظیم فشار خون، یکی از نوشیدنی‌های مفید برای سلامت قلب به شمار می‌رود.

**کنترل قند خون؛ انتخاب مناسب برای دیابتی‌ها**

تحقیقات نشان می‌دهد چای دارچین می‌تواند سطح قند خون ناشتا را تا ۲۰ درصد کاهش دهد. افزایش حساسیت سلولی به قند و کاهش سرعت جذب گلوکز از مهم‌ترین روش‌های اثرگذاری دارچین بر کنترل قند خون هستند.

**سلامت پوست و رشد بهتر مو**

چای دارچین با افزایش تولید کلاژن به صاف و سفت شدن پوست کمک کرده و خاصیت ضدالتهابی آن در کاهش آکنه موثر است و وجود ماده «سینامالدئید» نیز باعث تقویت

### چاقی شکمی و سندرم تخمدان پلی کیستیک از تبعات مصرف زیاد قند

یک متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی نسبت به مصرف بالای شکر و مواد غذایی قندی در جامعه ایرانی هشدار داد.

به گزارش ایسنا، دکتر آزاده امینیان فر – متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان گفت: بخش عمده این شکر از طریق نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌ها، کیک‌ها، بیسکویت‌ها و سایر محصولات صنعتی وارد بدن می‌شود و مصرف بیش از حد آن با مشکلاتی مانند چاقی شکمی، مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، اختلالات چربی خون و بیماری‌های قلبی-عروقی ارتباط مستقیم دارد.

امینیان فر تصریح کرد: شکر پنهان موجود در برخی لبنیات

## مزایای رژیم‌های غذایی گیاهی برای کودکان

یک مطالعه جامع نشان داده است که رژیم‌های غذایی گیاهی و گان به خوبی برنامه‌ریزی شده برای کودکان، هنگامی که با مواد مغذی مناسب تکمیل شوند، از رشد سالم پشتیبانی می‌کنند و مزایای سلامتی قابل توجهی را ارائه می‌دهند.
باشگاه خبرنگاران جوان؛ تیمی از محققان ایتالیا، ایالات متحده و استرالیا داده‌های بیش از ۴۸۰۰۰ کودک و نوجوان در سراسر جهان را که از الگوهای غذایی مختلفی پیروی می‌کردند، تجزیه و تحلیل کردند تا اثرات آن را بر سلامت، رشد و کفایت تغذیه‌ای بررسی کنند.

محققان دریافتند که رژیم‌های غذایی گیاهی سرشار از مواد مغذی هستند، اما اگر با غذاهای غنی شده یا مکمل‌ها جبران نشوند، ممکن است منجر به کمبود برخی از عناصر ضروری شوند.

**یافته‌های کلیدی**

این مطالعه نشان داد که کودکان گیاهخواری که از گوشت و ماهی بهره‌یز می‌کنند، اما لبنیات و تخم مرغ مصرف می‌کنند، در مقایسه با گوشتخواران، مقادیر بیشتری فیبر، آهن، اسید فولیک، ویتامین C و منیزیم مصرف می‌کنند، در حالی که مقادیر کمتری انرژی، پروتئین، چربی، ویتامین B۱۲ و روی دارند. اگرچه لزوماً مربوط به رژیم‌های غذایی گیاهی ویتامین‌ها (برهیز از تمام محصولات حیوانی و تکیه صرف بر غذاهای گیاهی) محدود بود، اما الگوهای مشابهی را نشان داد.

نتایج همچنین نشان داد که کودکان وگان کمتر چاق، سبک‌تر و کمی کوتاه‌تر بودند و شاخص توده بدنی، توده چربی و محتوای مواد معدنی استخوان پایین‌تری داشتند.

دکتر جانت بیزلی، دانشیار دیارتمان‌های تغذیه و غذا و دارو در دانشگاه نیویورک، توضیح می‌دهد: «سطح ویتامین B۱۲ بدون مکمل یا غنی‌سازی کافی نبود و دریافت کلسیم، بد و روی

## ماسک‌های ساده سد

## راه انتقال آنفلوآنزا هستند

یک متخصص عفونی در مورد آنفلوآنزا هشدار داد و گفت: شیوع آنفلوآنزا امسال به نسبت سال قبل شدیدتر شده و مردم باید رعایت فاصله و استفاده از ماسک را جدی بگیرند.

به گزارش خبرگزاری مهر، علی اسداللهی‌امین، متخصص بیماری‌های عفونی، گفت: ویروس آنفلوآنزا در روزهای اخیر شیوع بالایی پیدا کرده و اگرچه علائم این بیماری شبیه سرماخوردگی است، اما انتقال آن بسیار سریع‌تر صورت می‌گیرد. رعایت فاصله، استفاده از ماسک و شست‌وشوی مداوم دست‌ها سه عامل کلیدی در پیشگیری از ابتلاء هستند.

اسداللهی‌امین، با اشاره به روند انتقال و کنترل آنفلوآنزا گفت: ویروس آنفلوآنزا معمولاً حدود دو روز قبل از بروز علائم شروع به انتقال می‌کند و پنج تا هفت روز هم پس از ظاهر شدن علائم ادامه

## سلامت

# خواص شگفت انگیز چای دارچین

# که نمی دانید

چای دارچین منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان بخشی از خواص چای دارچین را به محتوای بالای آنتی‌اکسیدان‌ها در آن می‌توان مرتبط دانست و آنتی‌اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد که به سلول‌ها آسیب می‌رسانند مبارزه کرده و سطح آنها را در بدن کاهش می‌دهند. دارچین به ویژه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های پلی فنل است که در حفظ سلامت بدن انسان نقش دارند.

**کاهش قند خون از خواص چای دارچین**

دارچین اثرات ضد دیابتی قوی داشته و به کاهش سطح قند خون کمک می‌کند. در واقع به نظر می‌رسد که دارچین مشابه انسولین عمل کرده و در نتیجه قند خون را کاهش می‌دهد. ترکیبات موجود در دارچین با کاهش مقاومت به انسولین عملکرد خود را در بدن انجام می‌دهند و دارچین همچنین ممکن است به کاهش سرعت تجزیه کربوهیدرات‌ها در روده کمک و از افزایش سطح قند خون بعد از غذا جلوگیری کند.

از دیگر خواص چای دارچین این است که با التهاب مبارزه می‌کند. ریشه بسیاری از بیماری‌های مزمن به التهاب در بدن مربوط می‌شود. التهاب ممکن است باعث بیماری‌های قلبی شده و سلامتی را به خطر بیندازد.

**خواص چای دارچین برای لاغری**

بر اساس برخی مطالعات مصرف دارچین با کاهش چربی دور شکم همراه است و به منظور کاهش وزن از آن استفاده می‌شود و دقت کنید که دارچین در مقادیر بالا نباید استفاده شود. هنگامی که کومارین موجود در دارچین بیش از حد مجاز مورد مصرف قرار گیرد، خطر خونریزی و بیماری‌های کبدی ممکن است افزایش یابد، بنابراین با هدف لاغری و کاهش وزن لز چای دارچین بیش از حد استفاده نکنید.

طعم‌دار، آمیومه‌های صنعتی، غلات صبحانه و غذاهای فرآوری شده نیز باید مورد توجه قرار گیرد و به جای آمیومه‌های صنعتی، مصرف میوه کامل برای بهره‌مندی از فیبر و کنترل بهتر قند خون توصیه می‌شود.
بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی به راهکارهای کاهش مصرف شکر اشاره کرد و گفت: کاهش تدریجی مصرف قند و شیرینی‌جات، جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین با آب، توجه به برجسب‌های مواد غذایی، استفاده از فیبرهای طبیعی و خرید هوشمندانه می‌تواند تمایل به مصرف مواد شیرین را کاهش دهد.عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان در پایان خاطر‌نشان کرد: استفاده محدود از شیرین‌کننده‌های مصنوعی یا گیاهی مشکل جدی برای سلامت ایجاد نمی‌کند، اما با توجه به ضررهای احتمالی در صورت استفاده طولانی مدت به تدریج کاهش یابد.



## مزایای رژیم‌های غذایی گیاهی برای کودکان



باشند. آنها مشاوره با متخصصان تغذیه و متخصصان اطفال را برای اطمینان از برآورده شدن تمام نیازهای تغذیه‌ای، با تمرکز بر عناصر ضروری مانند ویتامین B۱۲، کلسیم، ید، آهن و روی توصیه می‌کنند.

**نیاز به تحقیقات بیشتر**

محققان به نیاز به دستورالعمل‌های واضح و مبتنی بر شواهد برای حمایت از خانواده‌ها در برنامه‌ریزی رژیم‌های غذایی سالم گیاهی اشاره می‌کنند، در عین حال هشدار می‌دهند که یافته‌های فعلی به دلیل تنوع در روش‌ها و گروه‌های جمعیتی و دشواری ارزیابی دقیق میزان مصرف مواد غذایی محدود است.

این استاد دانشگاه درباره نحوه محافظت در فضاهای عمومی افزود: افرادی که از وسایل نقلیه عمومی مانند مترو یا BRT استفاده می‌کنند، باید ماسک زدن را جدی بگیرند. تصور نکنیم که چون دوران کرونا تمام شده، دیگر نیازی به ماسک نیست. همان ماسک‌های معمولی هم در مقابل آنفلوآنزا نقش محافظتی خوبی دارندوی در ادامه با اشاره به نقش دست‌ها در انتقال بیماری گفت: لمس مکرر سطوح آلوده و تماس دست با دهان و بینی یکی از اصلی‌ترین راه‌های ورود ویروس به بدن است. بنابراین شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون یا محلول‌های الکلی از ساده‌ترین اما موثرترین راه‌های پیشگیری است.اسداللهی‌امین در مصاحبه با رادیو سلامت خاطر نشان کرد: اگر فردی علائم آنفلوآنزا مانند تب، بدن‌درد، گلودرد یا سرفه دارد، بهتر است استراحت کرده و از حضور در محل کار یا مدرسه خودداری کند تا از انتقال بیماری به دیگران جلوگیری شود.
انجام اقدامات ساده‌ای که شاید کم‌هزینه به نظر برسند، در مجموع می‌توانند جلوی موج گسترده شیوع آنفلوآنزا را بگیرند.

سه‌شنبه ۲۵ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۷۰ / سال سی ویکم **نورخوږستان** ۷

### سرفه‌های طولانی پس از آنفلوآنزا را با آسم اشتباه نگیرید



فوق تخصص آسم و آلرژی گفت: ویروس آنفلوآنزا می‌تواند سرفه‌های طولانی مدت ایجاد کند؛ بنابراین نباید این سرفه‌ها را با آسم اشتباه گرفت.

باشگاه خبرنگاران جوان – محمدحسن بمانیان امروز یکشنبه ۲۳ آذرماه- با اشاره به اهمیت پیشگیری از آنفلوآنزا اظهار کرد: کودکان زیر پنج سال، سالمندان بالای ۶۵ سال و افراد دارای بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی، کلیوی، کبدی و آسم یا مبتلایان به بیماری‌های مزمن ربوی در گروه پرخطر قرار دارند و باید واکسن سالیانه آنفلوآنزا دریافت کنند.

بمانیان افزود: واکسن این بیماری از ۶ ماهگی قابل تزریق است و پروتکل دز واکسن بسته به سن فرد متفاوت است. در سال اول تزریق نیز دزهای مشخصی برای گروه‌های سنی مختلف در نظر گرفته شده است. وی درباره افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، افزود: بیماران بدخیم، کسانی که داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی مصرف می‌کنند و مبتلایان به بیماری‌های ژنتیکی نقص ایمنی، ممکن است ویروس را شدیدتر و طولانی‌تر دفع کنند؛ بنابراین دریافت درمان ضدویروسی در ۴۸ ساعت اولیه ابتلا اهمیت ویژه دارد تا مدت بیماری کوتاه‌تر و خطرات کاهش یابد.

این فوق تخصص آسم و آلرژی ادامه داد: افرادی که مبتلا به آسم یا حساسیت‌های تنفسی هستند، هنگام ابتلا به این بیماری ممکن است علائم شدیدتر داشته باشند؛ از اینرو قطع داروهای استروئیدی در این افراد ممنوع است و حتی ممکن است نیاز باشد دز دارو افزایش یابد تا علائم تنفسی کنترل شودوی تأکید کرد: افرادی که سابقه بیماری تنفسی ندارند، اما به آنفلوآنزا مبتلا می‌شوند، ویروس می‌تواند سلول‌های دستگاه تنفسی را تخریب کند و سرفه‌های طولانی مدت در آنها ایجاد شود؛ بنابراین نباید این سرفه‌ها را با آسم اشتباه گرفت و در صورت ادامه، باید به متخصص مراجعه و درمان لازم انجام شود.بمانیان با آرزوی سلامتی برای مردم گفت: با توجه به شرایط فعلی آلودگی هوا و شیوع عفونت‌های ویروسی، مراقبت از سالمندان، کودکان و زنان باردار اهمیت زیادی دارد تا در صورت ابتلا، درمان به موقع انجام شود.منبع: وبدا

### امواج گرمایی برای سالمندان

### مبتلا به دیابت و بیماری قلبی

### کشنده است



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که موج گرما با تغییرات اقلیمی در حال افزایش است و این شرایط می‌تواند به معنای مرگ و میر بیشتر در میان افراد مسن مبتلا به دیابت یا بیماری قلبی باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، مطالعه روی کهنه سربازان آمریکایی ساکن کالیفرنیا نشان داد که گروه مردها عمدتاً آسیب‌پذیر هستند، به خصوص اگر بی‌خانمان باشند یا در محله‌های فقیرنشین زندگی کنند.

این مطالعه نشان داد که در مقایسه با روزهای خنک‌تر، فرد مسن در یک روز بسیار گرم، ۴۴ درصد بیشتر احتمال مرگ دارد.لغلب این محله‌های فقیرنشین در شهرهایی واقع شده‌اند که در روزهای گرم، "جزایر گرمایی شهری" ایجاد می‌کنند.در مقایسه، این تحقیق نشان داد که کهنه سربازان ساکن در محله‌های مرفه‌تر، در یک روز بسیار گرم، تنها ۱۲ درصد بیشتر احتمال مرگ دارند.

دکتر «ایوان شانون»، نویسنده اصلی این مطالعه از دانشگاه کالیفرنیا گفت: «اگرچه این مطالعه در اداره امور کهنه سربازان انجام شد و فقط شامل کهنه سربازان بود، اما ما انتظار داریم که این یافته‌ها در مورد غیر کهنه سربازان نیز صدق کند.»به گفته نویسندگان، کهنه سربازان حاضر در این مطالعه در معرض خطر ویژه گرما بودند، زیرا بسیاری از آنها بیماری‌های متابولیکی مانند دیابت یا بیماری قلبی داشتند و برخی از داروهای قلبی می‌توانند با افزایش دما، خطرات را افزایش دهند.شانون در یک بیانیه خبری خاطر‌نشان کرد: «افرادی که عوامل خطر زمینه‌ای برای بیماری قلبی دارند، از جمله افرادی که بیماری‌های شایعی مانند فشار خون بالا و دیابت دارند، در طول موج گرما همچنان در معرض خطر مرگ هستند.»

محققان در این مطالعه پرونده‌های پزشکی الکترونیکی مربوط به کهنه سربازان کالیفرنیا را از سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۱ بررسی کردند. آنها ۱۳۶۰۰ مورد مرگ افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی-متابولیک (بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی یا دیابت) را در این دوره زمانی یافتند.

این تیم خاطر‌نشان کرد که این مرگ‌ها در روزهای بسیار گرم ۱۰ تا ۱۴ درصد بیشتر از روزهای خنک‌تر بود. تیم شانون دریافت که مسکن (با امکان تهویه مطبوع) تفاوت بزرگی ایجاد کرده‌است و خطر مرگ در روزهای گرم در بین کهنه سربازهای بی‌خانمان ۲۵ درصد افزایش یافته است. در حالی که این رقم برای جانبازان خانه‌دار ۱۲ درصد بوده است.