

چند نوشیدنی مفید برای کنترل قند خون



نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه، چای شیرین، آبمیوه و قهوه‌های شیرین‌شده به دلیل جذب سریع و نداشتن فیبر، چربی یا پروتئین که بتوانند روند هضم را آهسته کند، باعث افزایش سریع قند خون می‌شوند.

به گزارش ایسنا، متخصصان تغذیه می‌گویند انتخاب نوشیدنی مناسب پیش از خواب می‌تواند به حفظ ثبات قند خون در طول شب کمک کند. آن‌ها جای بابونه، چای سبز بدون کافئین، شیر و زردچوبه و نوشیدنی‌های پروتئینی کم شکر را از بهترین گزینه‌ها برای این منظور معرفی کرده‌اند.

چای بابونه به عنوان یکی از آرام‌بخش‌ترین نوشیدنی‌ها شناخته می‌شود، از دید متخصصان تغذیه انتخابی مناسب برای حفظ قند خون سالم است. بابونه و سایر دمنوش‌های گیاهی به‌ویژه در شب مفیدند، زیرا به آرامش بدن کمک می‌کنند و بدون نیاز به مصرف قند افزوده، فرد را برای خواب آماده می‌کنند.

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که نوشیدن چای بابونه می‌تواند به کاهش قند خون ناشتا و همچنین هموگلوبین ای‌وان‌سی (C1A/ شاخص میانگین قند خون در دو تا سه ماه گذشته) کمک کند.

البته باید از افزودن عسل، شکر یا سایر شیرین‌کننده‌هایی که ممکن است قند خون را افزایش دهند، خودداری کنید.

شیر و زردچوبه
شیر طلایی (Golden Milk) یا شیر زردچوبه نوشیدنی سنتی در هند است که پایه اصلی آن شیر و زردچوبه است و معمولاً ادویه‌های دیگر نیز به آن افزوده می‌شود.

اگر به دنبال گزینه‌ای سیرکننده‌تر از چای می‌گردید، این نوشیدنی انتخاب مناسبی است. متخصصان توصیه می‌کنند به جای تهیه انواع آماده موجود در بازار که ممکن است قند زیادی داشته باشند، این نوشیدنی را در خانه تهیه کنید. کافی است شیر را همراه مقدار کمی زردچوبه، دارچین، زنجبیل و فلفل سیاه گرم کنید.

زردچوبه خاصیت ضدالتهابی دارد و وقتی این نوشیدنی را با شیر بدون شکر تهیه می‌کنید، مقدار کمی پروتئین و چربی نیز دریافت می‌کنید که به ثابت ماندن قند خون در طول شب کمک می‌کند. اگر می‌خواهید پروتئین بیشتری دریافت کنید، بهتر است از شیر گاو، شیر سوای بدون شکر یا شیر حاوی پروتئین استفاده کنید، نه سایر شیرهای گیاهی.

چای سبز بدون کافئین

به گزارش ایندیندیندنت، چای سبز نیز مانند بابونه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که در بلندمدت می‌تواند به حفظ سلامت قند خون کمک کنند. «لیزا استولمن»، متخصص تغذیه، می‌گوید: هر دو نوشیدنی منابع غنی فلاونوئیدهایی مانند آپی‌ژنین و کوثرسنین‌اند. این فلاونوئیدها از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو و التهاب دو عاملی که در بروز پیامدهای نامطلوب دیابت نقش دارند، محافظت می‌کنند.

این ترکیبات بخشی از آنتی‌اکسیدان‌ها به نام پلی‌فنول‌ها هستند که مطالعات زیادی اثر آن‌ها را در بهبود وضعیت افراد مبتلا به دیابت بررسی کرده‌اند. پلی‌فنول‌ها می‌توانند توانایی بدن را برای پاسخ موثرتر به انسولین هم افزایش دهند؛ موضوعی که برای حفظ ثبات قند خون اهمیت دارد. از آنجا که مصرف مقدار زیاد کافئین پیش از خواب توصیه نمی‌شود، بهتر است چای سبز بدون کافئین انتخاب و مانند چای بابونه از افزودن شیرین‌کننده‌ها خودداری کنید. برای تنوع در طعم می‌توانید نعناع یا زنجبیل تازه اضافه کنید.

نوشیدنی‌های پروتئینی
اگر صبح‌ها معمولاً با افت قند خون از خواب بیدار می‌شوید یا تمرین‌های ورزشی سنگین انجام می‌دهید، یک نوشیدنی پروتئینی کم‌شکر پیش از خواب می‌تواند تحول بزرگی ایجاد کند.

این نوشیدنی بدون آنکه باعث افزایش قند خون در طول شب شود، گرسنگی پیش از خواب را نیز کاهش می‌دهد. پروتئین باعث می‌شود قند خون در طول شب پایدار بماند و هم‌زمان به بازسازی عضلات هنگام خواب کمک کند.

هنگام انتخاب نوشیدنی پروتئینی، به میزان کربوهیدرات و قند آن توجه کنید. مطالعات نشان داده‌اند مصرف یک میان‌وعده سرشار از پروتئین و فاقد کربوهیدرات نسبت به میان‌وعده‌های پرکربوهیدرات، کنترل بهتری بر قند خون ایجاد می‌کند. متخصصان توصیه می‌کنند نوشیدنی پروتئینی را انتخاب کنید که دست‌کم ۲۰ گرم پروتئین و کمتر از پنج گرم قند افزوده داشته باشد. هرچه قند افزوده کمتر باشد بهتر است، به‌ویژه در شب که فعالیت بدنی کمتر است و بدن با سرعت کمتری گلوکز را از خون پاک می‌کند.

سلامت

گرم‌زدگی؛ مشکلی اورژانسی که بی‌توجهی به آن جان فرد را تهدید می‌کند



حتی بیهوشی منجر شود.

وی کم‌آبی بدن را یکی از عوامل مهم و تشدیدکننده گرم‌زدگی دانست و افزود: زمانی‌که میزان دریافت آب بدن کمتر از نیاز آن باشد، کم‌آبی رخ می‌دهد و این وضعیت می‌تواند احتمال بروز گرم‌زدگی را افزایش دهد.

این فوق تخصص مراقبت‌های ویژه با اشاره به گروه‌های در معرض خطر خاطرنشان کرد: سالمندان، کودکان و بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی و کلیوی نسبت به گرم‌زدگی حساس‌تر هستند و باید مراقبت بیشتری در این زمینه داشته باشند.

وی در خصوص راهکارهای پیشگیری از گرم‌زدگی گفت: توصیه می‌شود افراد از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور مستقیم آفتاب خودداری کنند، در ساعات اوج

گرم‌ا در فضای باز حضور نداشته باشند، در مکان‌های خنک و سایه‌دار استراحت کنند و حتی پیش از احساس تشنگی، به‌طور منظم مایعات مصرف کنند. همچنین همراه داشتن بطری آب در زمان خروج از منزل می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

پورافضلی درباره اقدامات اولیه در مواجهه با فرد دچار گرم‌زدگی نیز توضیح داد: در صورت بروز علائم، باید فرد را به محیطی خنک و سایه منتقل کرد، لباس‌های اضافی او را کاهش داد و با استفاده از کمپرس سرد به کاهش دمای بدن کمک کرد. اگر فرد هوشیار باشد می‌توان مایعات

خنک یا محلول‌های حاوی الکترولیت به او داد، اما در صورت کاهش سطح هوشیاری باید فوراً با اورژانس تماس گرفت و از دادن مایعات خودداری کرد تا خطر خفگی ایجاد نشود.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی تأکید کرد: بهترین مایعات در شرایط گرم‌زدگی، محلول‌های حاوی الکترولیت یا آب خنک هستند و باید از مصرف نوشیدنی‌های شیرین یا حاوی کافئین مانند چای پرهیز شود.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در پایان توصیه کرد: در فصل گرم‌ا، هنگام خروج از منزل حتماً آب کافی همراه داشته باشید و به‌طور منظم مایعات بنوشید تا از بروز گرم‌زدگی پیشگیری شود.

چه تنقلاتی برای تماشای فوتبال جام جهانی مناسب‌ترند؟



بهتر از ادویه‌هایی مانند پودر سیر، آویشن یا پاپریکا استفاده می‌کنند که می‌تواند جایگزین مناسبی برای نمک زیاد باشد.

میوه‌های تازه، میان‌وعده‌ای رنگارنگ
میوه‌ها یکی از بهترین گزینه‌ها برای شب‌های طولانی تماشای فوتبال هستند. برش‌های هندوانه، طالبی، سیب، پرتقال، هلو، شلیل یا انگور علاوه بر طعم دلپذیر، آب و ویتامین‌های مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند.

میوه‌ها به دلیل داشتن فیبر احساس سیری بیشتری ایجاد می‌کنند و در مقایسه با بسیاری از خوراکی‌های شیرین صنعتی، انتخاب سالم‌تری هستند. تهیه سینی میوه‌های رنگارنگ می‌تواند جذابیت دوره‌می‌های فوتبالی را نیز افزایش دهد.

سبزیجات تازه با سس‌های سبک
شاید سبزیجات در نگاه اول گزینه‌ای هیجان‌انگیز برای تماشای فوتبال به نظر نرسند اما می‌توانند میان وعده‌ای سالم و خوشمزه باشند. هویج، خیار، کرفس، فلفل دلمه‌ای رنگی و گوجه گیلاسی از جمله انتخاب‌های مناسب هستند.

ترکیب این سبزیجات با ماست چکیده، ماست یونانی یا سس‌های کم‌چرب می‌تواند طعمی دلچسب ایجاد کند. این خوراکی‌ها کالری کمی دارند و در عین حال به تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی بدن کمک می‌کنند.

ساندویچ‌های کوچک غذایی کامل برای مسابقات طولانی

برخی مسابقات در ساعاتی برگزار می‌شوند که با وعده‌های غذایی همزمان هستند. در چنین شرایطی ساندویچ‌های کوچک می‌توانند انتخاب مناسبی باشند. استفاده از نان سبوس‌دار، مرغ گریل‌شده، تن ماهی کم‌نمک، پنیر کم‌چرب، کاهو و گوجه می‌تواند یک میان وعده یا وعده غذایی سبک و مقوی فراهم کند.

ساندویچ‌های کوچک علاوه بر سهولت مصرف، از پرخوری نیز جلوگیری می‌کنند.

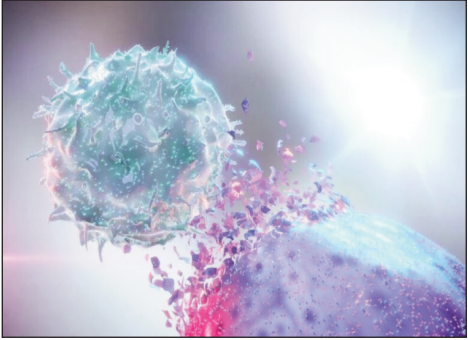
خوراکی‌های سنتی ایرانی در شب‌های فوتبال
در فرهنگ غذایی ایران نیز خوراکی‌های متنوعی وجود دارند که می‌توانند همراه خوبی برای تماشای مسابقات باشند.

لبو، نخودچی و کشمش، برگه زردآلو، توت خشک، انجیر خشک و انواع میوه‌های خشک از جمله این گزینه‌ها هستند.

این خوراکی‌ها نسبت به بسیاری از تنقلات فرآوری‌شده ارزش غذایی بیشتری دارند و می‌توانند بخشی از نیاز بدن به فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی را تأمین کنند.

یکشنبه ۷ تیر ۱۴۰۵ / شماره ۷۰۹۹ / سال سی و دوم **نورخوزستان** ۷

چرا یک عفونت ساده در برخی افراد التهاب خطرناک ایجاد می‌کند



دانشمندان دریافته‌اند که علت اصلی بیماری التهابی نادر «ام‌کی‌دی» در سلول‌های ایمنی موسوم به «قاتل طبیعی» نهفته است، نه سلول‌هایی که پیش‌تر تصور می‌شد. این کشف می‌تواند راه را برای درمان‌های مؤثرتر هموار کند. به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه‌های تک‌دلیل‌در گزارشی آورده است:

در برخی افراد چرا یک عفونت معمولی باعث التهاب خطرناک می‌شود. پژوهشگران مؤسسه تحقیقات پزشکی کاروان در استرالیا پژوهشی انجام دادند تا علت این موضوع را کشف کنند.

آن‌ها دریافته‌اند که سلول‌های ایمنی موسوم به قاتل طبیعی که بخش مهمی از اولین خط دفاعی بدن در برابر عفونت‌های ویروسی هستند، در افراد مبتلا به بیماری‌کمبود مولونئات کیناز(ام‌کی‌دی)به‌درستی عمل نمی‌کنند.یک دیدگاه علمی درباره علت حملات التهابی شدید در این بیماران را تغییر می‌دهد که به مدت چندین دهه، پذیرفته شده بود.

بیماری ام‌کی‌دی چیست و چرا درمان آن دشوار است؟
بیماری ام‌کی‌دی یک بیماری ژنتیکی مادام‌العمر است که صدها کودک و بزرگسال در سراسر جهان به آن مبتلا هستند.

بیماران دوره‌های مکرری از تب بالا، پنورات پوستی، درد مفاصل و التهاب شکمی را تجربه می‌کنند که برخی از آن‌ها می‌توانند زندگی آن‌ها را به خطر بیندازند.

با وجود سال‌ها تحقیق، درمان‌های موجود در بسیاری از بیماران قادر به کنترل کامل علائم نیستند.

مای میکروسکوپی از سلول ایمنی قاتل طبیعی، گرانول‌های سمی (ارغوانی) در سیستم ایمنی سالم برای نابودی سلول‌های آلوده آزاد می‌شوند، اما در بیماران ام‌کی‌دی درون سلول به دام می‌افتند.

باور ۳۰ ساله زیر سؤال رفت

بیش از ۳۰ سال بود که پژوهشگران معتقد بودند سلول‌های ایمنی به نامماکروفاژ(سلول‌های پاک‌کننده که مواد خارجی را می‌بلعند) منبع اصلی التهاب در بیماری ام‌کی‌دی هستند.

درمان‌های فعلی برای مهار سیکنال‌های التهابی تولیدشده توسط ماکروفاژها طراحی شده‌اند، اما در حدود نیمی از بیماران مؤثر نیستند.

پژوهشگران کاروان برای درک دلیل این ناکارآمدی، نمونه‌های خون بیماران را تحلیل کردند.

تحقیقات آن‌ها نشان داد که سلول‌های قاتل طبیعی که معمولاً به‌عنوان دفاع اولیه در برابر عفونت‌های ویروسی عمل می‌کنند، به‌درستی بالغ نمی‌شوند و نمی‌توانند سلول‌های آلوده را از بین ببرند.

چگونه سلول‌های قاتل طبیعی باعث التهاب می‌شوند؟

پروفسور مایک راجرز، سرپرست گروه پژوهشی، توضیح می‌دهد: سلول‌های قاتل طبیعی بر اثر مهمات سمی هستند که برای کشتن سلول‌های آلوده آزاد می‌شوند؛ اما در بیماری ام‌کی‌دی، این مهمات نمی‌توانند از سلول‌ها آزاد شوند و در داخل آن‌ها گیر می‌افتند.

وقتی یک سلول قاتل طبیعی نمی‌تواند هدف خود را بکشد، با آزادکردن مقدار زیادی پروتئین التهابیانترفرون گاما، سلول‌های ایمنی دیگر را فعال می‌کند و باعث تب خطرناک و التهاب گسترده در بیماران می‌شود.

صاویر به‌بعدی از تعامل سلول‌های ایمنی (فیروزه‌ای) یک بیمار ام‌کی‌دی با سلول‌های هدف (ارغوانی) در مدت ده دقیقه. گرانول‌های سمی زردرنگ به سمت هدف حرکت نمی‌کنند؛ این موضوع تأیید می‌کند که نقص عملکرد سلول‌های ایمنی، یکی از ویژگی‌های پایدار این بیماری است.

درمان جدید با نتایج امیدوارکننده

پژوهشگران بر اساس این یافته‌ها، یک نوزاد مبتلا به ام‌کی‌دی شدید را با داروی مهارکننده مسیر التهابی (باریسیتینیب/ Baricitinib) درمان کردند.

این دارو پیش‌تر برای بیماری‌های التهابی دیگر مانندآرتريت روماتوئید(روماتیسم مفصلی) واگزوماتایید شده است.

بزرگان پس از افزودن این دارو به درمان استاندارد نوزاد، کاهش حملات التهابی و بهبود التهاب شدید دستگاه گوارش را مشاهده کردند.

پژوهشگران همچنین اصطلاح پرنیلوباتی را برای توصیف خانواده‌ای از بیماری‌های ژنتیکی معرفی کرده‌اند که بر مسیر متابولیک مشابه تأثیر می‌گذرانند.

شواهد اولیه نشان می‌دهد که این بیماری‌ها ممکن است مشکل زمینه‌ای مشابهی داشته باشند.

پروفسور راجرز در پایان می‌گوید: تأیید این ارتباط می‌تواند به بیماران کمک کند که سال‌ها برای تشخیص بیماری خود سرگردان بوده‌اند و درمان مؤثرتری دریافت نکرده‌اند.