

خوردن غذاهای تند بر احساس درد تأثیر می‌گذارد



پژوهشگران با استفاده از ژلاتین حاوی فلفل تند، پالس‌های لیزری و ۴۸ داولب، بر بررسی ارتباطی پرداختند که دانشمندان هنوز در تلاش برای درک آن هستند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از یاهو هلت، پژوهشگران دریافتند افرادی که به‌طور معمول به غذاهای تند علاقه دارند، حساسیت کمتری نسبت به درد نشان می‌دهند؛ هرچند این مطالعه ثابت نمی‌کند که خوردن غذاهای تند باعث افزایش آستانه تحمل درد می‌شود.

علت دقیق کاهش درد بواسطه غذاهای تند برای پژوهشگران مشخص نیست، اما فرضیه‌های احتمالی شامل تعدیل درد، ترشح اندورفین ناشی از ماده «کاپسایسین» (عامل تندى فلفل)، یا منحرف شدن توجه مغز از درد اصلی به واسطه احساس سوزش است. این مطالعه جدید نشان می‌دهد که خوردن غذاهای تند ممکن است به‌طور موقت نحوه درک افراد از انواع خاصی از درد را تغییر دهد. پژوهشگران دریافتند که شرکت‌کنندگان پس از مصرف خوراکی حاوی فلفل، درد ناشی از حرارت شدید را کمتر شدید و کمتر ناخوشایند ارزیابی کردند، در حالی که چنین تأثیری در مورد دردهای خفیف‌تر مشاهده نشد.

برای بررسی این رابطه، پژوهشگرانی از دانشگاه چونگ‌کینگ و دانشگاه جنوب غربی چین، ۴۸ بزرگسال را برای شرکت در دو جلسه آزمایشگاهی با فاصله زمانی حدود یک هفته فراخواندند.

در یک جلسه، شرکت‌کنندگان یک تکه ژلاتین حاوی فلفل را به مدت پنج دقیقه در دهان خود نگه داشتند و در جلسه دیگر، ژلاتینی ساده و بر پایه آب مصرف کردند. در هر دو جلسه، دانشمندان با استفاده از پالس‌های لیزری، دردهایی با شدت‌های مختلف (از حرارت ملایم تا شدید) را در دست شرکت‌کنندگان ایجاد کردند و از آن‌ها خواستند میزان درد و ناخوشایند بودن آن را ارزیابی کنند.

تفاوت نتایج تنها در سطوح بالای درد مشاهده شد. پس از مصرف ژلاتین تند، شرکت‌کنندگان شدت و ناخوشایند بودن پالس‌های لیزری را به‌مراتب کمتر از زمان مصرف ژلاتین ساده ارزیابی کردند.

پژوهشگران همچنین درباره عادت‌های غذایی معمول شرکت‌کنندگان سوال کردند. افرادی که تمایل بیشتری به غذاهای تند داشتند، معمولاً حساسیت کمتری نسبت به درد نشان می‌دادند؛ امری که حاکی از وجود رابطه‌ای احتمالی میان لذت بردن از طعم تند و تحمل درد است.

البته این یافته صرفاً نشان‌دهنده این ارتباط است و مشخص نمی‌کند که آیا خوردن غذاهای تند باعث افزایش تحمل درد می‌شود یا اینکه افرادی که به‌طور ذاتی حساسیت کمتری به درد دارند، بیشتر به مصرف این غذاها تمایل دارند.

اما چرا غذاهای تند ممکن است نحوه‌احساس درد را تغییر دهند؟ اگرچه هدف این مطالعه تعیین علت بروز این اثر نبود، اما یافته‌های مرتبط از همان مرکز تحقیقاتی، چندین توضیح احتمالی را ارائه می‌دهند. یکی از این توضیحات، «تعدیل درد» است؛ فرآیندی که در آن، احساس درد در یک بخش از بدن می‌تواند واکنش سیستم عصبی به درد در نقطه‌ای دیگر را کاهش دهد. کاپسایسین، ترکیبی که عامل تندى فلفل‌های چیلی است، نیز ممکن است در این میان نقش داشته باشد. تحقیقات پیشین، کاپسایسین را با ترشح اندورفین مرتبط دانسته‌اند؛ ماده‌ای که می‌تواند احساس درد را کاهش دهد. احتمال دیگر ساده‌تر است: ممکن است احساس سوزش در دهان، توجه مغز را به خود جلب کند و باعث شود که احساس یک درد دیگر، کمتر شدید یا برجسته به نظر برسد.

پیش از آنکه برای تسکین سردرد به سراغ خوردن فلفل بروید، باید به محدودیت‌های مهم این یافته‌ها توجه داشته باشید. این مطالعه تنها شامل ۴۸فرد جوان و سالم (بدون بیماری‌های زمینه‌ای شناخته‌شده) بود و درد نیز در شرایط آزمایشگاهی به‌دقت کنترل می‌شد. نتایج این پژوهش ثابت نمی‌کند که خوردن فلفل چیلی می‌تواند درد ناشی از آسیب‌دیدگی، دردهای مزمن یا سایر عوامل ناراحتی در زندگی واقعی را تسکین دهد. همچنین، اگرچه افرادی که به غذاهای تند علاقه داشتند معمولاً حساسیت کمتری نسبت به درد نشان می‌دادند، اما این ارتباط لزوماً به معنای وجود رابطه علت و معلولی نیست.برای تعیین اینکه آیا غذای تند مستقیماً بر درک درد تأثیر می‌گذارد یا خیر، و همچنین برای درک بهتر علت بروز این پدیده، به تحقیقات بیشتری نیاز است. در عین حال، این مطالعه ما را ترغیب می‌کند تا دقیق‌تر بررسی کنیم که چگونه عادات غذایی می‌توانند در آینده به شکل‌گیری روش‌های شخصی‌سازی‌شده‌تری، برای مدیریت درد کمک کنند.

سلامت

آیا حذف صبحانه واقعاً باعث زوال عقل می‌شود؟



همواره این موضوع مطرح می‌شود که آیا حذف یا ساعات وعده‌های غذایی تأثیری بر سلامت جسم و روان فرد دارند یا خیر که یک تحقیق ژاپنی سعی کرده تا به این پرسش پاسخ دهد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ دانشمندان ژاپنی ۲۸۳۰۰۰ نفر بالای ۷۲ سال را برای چندین سال زیر نظر گرفتند تا مشخص کنند که آیا الگوهای غذایی با ابتلا به زوال عقل مرتبط هستند یا خیر. آنها به دو نتیجه ساده رسیدند. اول، کسانی که دیر شام می‌خوردند (کمتر از دو ساعت قبل از خواب، بیش از سه بار در هفته) ۱۷درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل بودند.

دوم، کسانی که مرتباً صبحانه نمی‌خوردند (بیش از سه بار در هفته) ۱۳ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل بودند.

بنابراین، آیا این بدان معناست که حذف صبحانه به ناچار دیر یا زود منجر به زوال عقل می‌شود؟

به گفته پروفیسور میخائیل کوریاکین، این درصدها ممکن است کم به نظر برسند، اما با توجه به حجم نمونه بزرگ، از نظر آماری معنی‌دار هستند. با این حال، این بدان معنا نیست که خوردن شام دیر یا حذف صبحانه باعث زوال عقل می‌شود. این یک علت نیست، بلکه یک ارتباط است.

می‌توان آن را یک علامت هشدار اولیه در نظر گرفت. ممکن است فرد قبل از دریافت تشخیص پزشکی، شروع به از دست دادن برنامه روزانه خود کند، دچار کاهش اشتها شود یا سال‌ها فراموش کند که غذا بخورد.

علاوه بر این، به این سادگی نیست. همانطور که به خوبی شناخته شده است، افرادی که دیر غذا می‌خورند اغلب از اختلالات خواب، دیابت، افزایش وزن، سیگار کشیدن زیاد یا اعتیاد به الکل رنج می‌برند. اما حتی با در نظر گرفتن این عوامل، خطر همچنان پابرجاست و تأثیر زمان وعده‌های غذایی را نمی‌توان به طور کامل رد کرد.

چرا زمان وعده‌های غذایی بر مغز تأثیر می‌گذارد؟

به گفته این استاد، ما یک ساعت بیولوژیکی داخلی (ریتم شبانه‌روزی) داریم. در شب، تمام سیستم‌های بدن کند می‌شوند و لوژالمعه برای مقدار زیادی غذا آماده نیست. غذا خوردن در اواخر شب منجر به افزایش شدید سطح گلوکز و انسولین می‌شود که به مرور زمان بر رگ‌های خونی و

نوردرمانی کیفیت خواب سالمندان را بهبود می‌بخشد



الگوهای خواب ما حیاتی است.»

ون در وین که مدرس ارشد حوزه خواب و کرونوبیولوژی در دانشگاه سوری است، افزود: «با این حال، سالمندان ساکن مناطق شهری اغلب به دلیل کاهش بینایی یا شاید مشکلات حرکتی که مانع از بیرون رفتن آن‌ها می‌شود، از این نور مناسب بهره‌مند نمی‌شوند؛ این مسئله می‌تواند منجر به مشکلات خواب و سلامتی شده و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را در آن‌ها افزایش دهد.» محققان اظهار داشتند که ارزیابی‌های انجام شده در پایان یک دوره‌دو هفته‌ای نشان داد افرادی که بیشتر در معرض نور قرار داشتند، فعالیت روزانه بیشتر، هوشیاری بالاتر در طول روز و کیفیت خواب بهتری را تجربه کردند.

نتایج نشان داد افرادی که اصطلاحاً «سحرخیز» بودند و

نوردرمانی تکمیلی را زودتر در ساعات صبح آغاز می‌کردند، در مقایسه با کسانی که دیرتر بیدار می‌شدند، در طول روز به‌طور قابل توجهی فعال‌تر بوده و ریتم‌های سالم‌تری در چرخه استراحت و فعالیت داشتند.

محققان دریافتند افرادی که جلسات نوردرمانی خود را زودتر به پایان می‌رساندند نیز نتایج بهتری کسب می‌کردند؛ چرا که این کار باعث کاهش قرارگیری در معرض نور در ساعات پایانی روز و فراهم شدن فرصتی برای آرامش و آمادگی جهت استراحت شبانه می‌شد.

به گفته پژوهشگران، نوردرمانی ممکن است به‌ویژه برای افراد مبتلا به مشکلات مزمن سلامتی- نظیر فشار خون بالا، دیابت، چاقی و بیماری‌های قلبی- مفید باشد؛ زیرا میزان کل قرارگیری آن‌ها در معرض نور در طول دوره ارزیابی اولیه (دو هفته‌ای)، به‌طور قابل توجهی کمتر بوده است.

بازماندگان سکتة مغزی باید ظرف ۴۸ ساعت توانبخشی را آغاز کنند

چالش‌ها روبرو می‌شود. روند بهبودی برای همه یکسان نیست و مراقبت‌ها باید متناسب با نیازهای هر فرد شخصی‌سازی شوند.» سکتة مغزی ممکن است برای هر کسی در هر سنی رخ دهد.

این دستورالعمل‌ها همچنین غربالگری سلامت روان را برای تشخیص افسردگی، اضطراب و سایر مشکلاتی که می‌توانند مانع روند بهبودی شوند، توصیه می‌کنند. محققان گفتند که بیماران همچنین برای بازگشت به زندگی روزمره خود، از جمله شروع شغل، فرزندپروری، از بین بردن مشکلات خواب و درد و حتی سازگاری با تغییرات جسمی، به کمک نیاز دارند. محققان تأکید می‌کنند که یک تیم مراقبتی چندرشته‌ای هماهنگ برای توانبخشی مؤثر پس از سکتة مغزی بسیار مهم است، که به طور بالقوه شامل متخصصان مغز و اعصاب، پرستاران توانبخشی، کاردرمانگران، فیزیوتراپیست‌ها، آسیب‌شناسان گفتار و زبان، مددکاران اجتماعی و روانشناسان می‌شود.

دستورالعمل‌ها می‌گویند بهبودی ممکن است ماه‌ها تا سال‌ها طول بکشد، بدون هیچ نقطه پایانی مشخص. علاوه بر این، بهبودی یک فرد شبیه بهبودی فرد دیگر نخواهد بود. ریچاردز گفت: «بهبودی پس از سکتة مغزی چیزی بیش از قوی‌تر شدن از نظر جسمی و بازبایی توانایی‌ها است. این یک فرآیند مداوم است که شامل مقابله با تغییرات عاطفی پس از یک رویداد مهم سلامتی، سازگاری با چالش‌های جدید و حرکت به جلو با حس تازه‌ای از هدف و تاب‌آوری می‌شود.»

بهترین زمان مصرف ویتامین‌ها



مصرف مکمل‌ها بدون آگاهی از نیاز بدن و زمان مناسب می‌تواند اثربخشی آنها را کاهش داده و عوارضی برای سلامت ایجاد کند.

خبرگزاری فارس گروه سلامت: بسیاری از افراد برای جبران کمبودهای تغذیه‌ای یا تقویت قوی جسمانی، به مصرف مکمل‌های غذایی روی می‌آورند، اما ناآگاهی از زمان و میزان مناسب مصرف این مکمل‌ها می‌تواند نتیجه‌ای متفاوت از انتظار داشته باشد. اگرچه داشتن رژیم غذایی متنوع و متعادل، بهترین راه تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن است، اما در برخی شرایط از جمله دوران بارداری، شیردهی یا وجود کمبودهای تغذیه‌ای، مصرف مکمل‌ها با نظر پزشک می‌تواند ضروری باشد. نخستین نکته در مصرف مکمل‌ها این است که فرد واقعاً به آن ماده مغذی نیاز داشته باشد. بنابراین مصرف خودسرانه و بدون بررسی شرایط جسمانی یا آزمایش‌های لازم توصیه نمی‌شود.

آهن
بیشترین جذب آهن در معده خالی اتفاق می‌افتد، اما برای افرادی که دچار عوارض گوارشی می‌شوند، مصرف آن همراه غذا می‌تواند مناسب‌تر باشد. آهن نباید هم‌زمان با لبنیات، چای، قهوه، کلسیم و زینک مصرف شود. ویتامین C می‌تواند به جذب بهتر آهن کمک کند.

منیزیم
با توجه به نقش آن در عملکرد عضلات و آرامش، بسیاری از مکمل‌های منیزیم شب‌ها مصرف می‌شوند؛ با این حال، زمان دقیق مصرف به نوع مکمل و شرایط فرد بستگی دارد.

کلسیم
نحوه مصرف به مقدار مورد نیاز و نوع مکمل بستگی دارد. در صورت مصرف دوزهای بالا، تقسیم دوز می‌تواند توصیه شود. کلسیم نیز باید با فاصله از آهن مصرف شود.

زینک
مصرف زینک باید با توجه به نوع فرآورده و شرایط فرد انجام شود و بهتر است هم‌زمان با مکمل‌های آهن و کلسیم مصرف نشود.

ویتامین C و گروه B
این ویتامین‌ها محلول در آب هستند و معمولاً در طول روز مصرف می‌شوند. ویتامین C در برخی افراد ممکن است موجب ناراحتی معده شود و بهتر است همراه غذا مصرف شود.

ویتامین‌های A، E، D و K
این گروه محلول در چربی هستند و جذب آنها در کنار یک وعده غذایی حاوی چربی مناسب، بهتر انجام می‌شود.

امگا ۳

مصرف این مکمل همراه غذایی‌تواند جذب آن را بهبود دهد و بهتر است زمان مصرف آن متناسب با رژیم غذایی و شرایط فرد انتخاب شود.

ساعت های هوشمند کالری سوزی

را بیش از حد تخمین می‌زنند



ساعت هوشمند ممکن است کالری سوزی بیشتری برای تمرین ورزشی شما نسبت به آنچه که واقعاً کسب کرده‌اید، نشان دهد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از هلت دی نیوز، محققان ۵۸بزرگسال را که چهار ساعت هوشمند محبوب را به دست داشتند، در یک تمرین دوچرخه‌سواری شرکت دادند و سپس تخمین‌های کالری آنها را با اندازه‌گیری‌های بالینی مصرف کالری واقعی مقایسه کردند.

نتیجه: هر ساعت خطاهای قابل توجهی را نشان داد، معمولاً حدود ۱۵ تا ۲۵ درصد اختلاف.بلل واچ، کالری سوزانده‌شده را به طور متوسط حدود ۲۲کالری بیش از حد تخمین زده بود. سامسونگ حدود ۵۷ کالری اختلاف داشت، در حالی که ساعت گارمین به طور متوسط تقریباً ۶۹کالری بیش از حد تخمین زده بود.

قضاوت در مورد ساعت هوشمند فیت‌بیت دشوارتر بود. حدود ۱۳ درصد از آزمایش‌های آن، مقادیر غیرقابل باوری را نشان دادند که محققان آنها را از تجزیه و تحلیل اصلی حذف کردنداین مطالعه همچنین نشان داد که با افزایش چربی بدن، دقت در هر چهار برند بدتر می‌شود.

«جیسون کاسترنا»، نویسنده اصلی این مقاله و دانشیار حرکت‌شناسی و علوم ورزشی در دانشگاه بین‌المللی فلوریدا، در یک بیانیه خبری گفت: «شما ممکن است هر هفته صدها کالری از دست بدهید و به راحتی در نهایت، زمانی که فکر می‌کنید در کسری کالری هستید، کالری اضافی دریافت کنید».

توصیه او: عدد کالری سوزی ساعت خود را دقیق در نظر نگیرید. گرد کردن عدد به سمت پایین را در نظر بگیرید و بیشتر روی ضربان قلب تمرکز کنید.