نوشیدنی خارق العاده برای کاهش سطح کلسترول خون

دانشمندان می گویند می‌توان با جایگزین کردن شیر گیاهی به جای شیر دام،به کاهش سطح کلسترول خون کمک کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،به نقل از اکسپرس،سیب زمینی تنها گیاهی برای خوردن نیست. آیا می‌دانستید می‌توانید شیرسیب زمینی بنوشید؟به تازگی یک شرکت سوئدی اعلام کرده است از سال دیگر میلادی به تولید شیر سیب زمینی اقدام خواهد کرد.

در حقیقت این نوع شیر همانند شیر دام است اما با منبع گیاهی و برای افراد گیاهخوار تولید خواهد شد.

شیر سیب زمینی را می‌توانید همانند شیر گاو به قهوه و چای افزوده و از طعم بی‌نظیر آن لذت ببرید. با این حال،یک ویژگی منحصر به فرد این شیر گیاهی باعث جلب توجه مردم شده است.

متخصصان می گویند شیر سیب زمینی تولید شده توانایی پایین آوردن کلسترول خون را در افراد دارد. کسترول بالا یکی از مرگبارترین بیماری‌های زمینه‌ای است که می‌تواند منجر به سکته مغزی،حمله قلبی و بیماری‌های قلبی - عروقی شود.

هنوز فرمول تهیه شیر سیب زمینی یک راز است اما به طور کلی آن را از سیب زمینی جوشانده شده و ترکیب با روغن کلزا و طعم دهندگان طبیعی و ویتامین‌ها درست می کنند. محققان می گویند افراد گیاهخوار به خوردن منابع گیاهی و امتناع از مصرف منابع حیوانی پایبند هستند. از این رو،گزینه‌های کمی برای آن‌ها به منظور تامین نیازهای اساسی بدن وجود دارد.

حقیقت این است که شیر گاو غنی از چربی‌های اشباع شده است به طوری که در هر یکصد میلی لیتر از آن ۳.۷ گرم چربی وجود دارد که از این میان ۲.۴ گرم اشباع است. در سوی مقابل،شیر تهیه شده از سیب زمینی ۳ گرم چربی در هر یکصد میلی لیتر دارد که تنها ۲ میلی گرم آن را چربی‌های اشباع شده تشکیل می‌دهد.

دانشمندان تاکید دارند اگر افراد به جای استفاده از شیر پرچرب دام از شیر سیب زمینی استفاده کنند،می‌توانند به کاهش وزن خود کمک کنند. هر یکصد میلی لیتر شیر تهیه شده از سیب زمینی شیرین تنها ۳۹ کالری انرژی دارد.

این در حالی است که هر یکصد میلی لیتر شیر دام بیش از ۶۸ کالری انرژی در خود دارد.

مصرف چربی‌های اشباع شده زیاد و چاقی می‌تواند خطر بالا رفتن کلسترول خون را افزایش دهد. حال اگر فرد مصرف شیر روزانه خود را به شیر سیب زمینی تغییر دهد،این موضوع می‌تواند به کاهش سطح کلسترول خون منجر شود.

یافته‌های دانشمندان نشان می‌دهد شیر تهیه شده از سیب زمینی به همان اندازه شیر دام حاوی کلسیم است. از این رو، افراد می‌توانند بدون از دست دادن فواید شیر دام،به راحتی شیر سیب زمینی را جایگزین آن کنند.

همچنین سیب زمینی یکی از منابع غنی از آهن،ویتامین C،پتاسیم،فسفر،و منیزیم است. به همین دلیل مصرف شیر سیب زمینی علاوه بر فواید شیر دام،می‌تواند به تامین سایر نیازهای ضروری بدن کمک کند.

آنفلوآنزا؛ از ابتلا تا درمان

آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی است بنابراین داروهای ضدمیکروبی (آنتی‌بیوتیک‌ها) روی آن تاثیری ندارند.

تجویز آنتی‌بیوتیک با نظر پزشک و در موارد خاص از جمله همراه شدن یک بیماری میکروبی با آنفلوآنزا توصیه می‌شود.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، بیماری آنفلوآنزا یک بیماری تنفسی حاد واگیردار است که بر اثر عفونت با ویروس مولد آنفلوآنزا بروز پیدا می کند. این ویروس دارای سه گونه و انواع متعددی زیرگونه است.

بیماری آنفلوآنزا در تمام طول سال رخ می‌دهد، اما معمولا بیشترین زمان فعالیت آن در ماه‌های سرد سال و اوج آن در زمستان است.

تب و لرز، درد عضلانی، درد مفاصل، سردرد، خستگی تهوع، استفراغ و اسهال از علائم ابتلا به آنفلوآنزا هستند و علائم گوارشی در کودکان شایع تر از بزرگسالان است. برخی از این علائم یا همه علائم،در مبتلایان به آنفلوآنزا به طور معمول سه تا هشت روز بروز پیدا می کنند.

بعضی از علائم ممکن است بیش از یک هفته طول بکشد و همچنین ممکن است در بعضی از افراد علائم بسیار خفیف باشد به خصوص در افرادی که قبلا واکسینه شده‌اند یا به علت ابتلای قبلی به بیماری آنفلوآنزا مقداری ایمنی کسب کرده باشند.

در صورت بروز و بدتر شدن این علائم یعنی کوتاه شدن تنفس(سختی تنفس) یا تنفس سریع ،درد سینه، گیجی یا سرگیجه ناگهانی و استفراغ مداوم باید سریعا به پزشک مراجعه شود.

ویروس‌های آنفلوآنزا به طور عمده از طریق هوا (ذرات ریز تنفسی آلوده) توسط سرفه و عطسه فرد بیمار منتقل می‌شوند.

آنفلوآنزا از طریق تماس سطوح آلوده به ویروس نیز منتقل می‌شود.

آنفلوآنزا می‌تواند توسط فرد آلوده و یا بیمار بدون علامت،به سایر افراد منتقل شود.

افراد بیمار می‌توانند یک روز قبل از شروع علائم تا پنج یا هفت روز بعد از شروع علائم،آلوده کننده سایر افراد باشند.

البته کودکان و افراد دارای ضعف سیستم ایمنی مبتلا به آنفلوآنزا می‌توانند مدت بیشتری و گاه تا ۲۱ روز،آلوده کننده باشند.

ابتلا به آنفلوآنزا در افراد سالمند و بالای ۶۵ سال،زنان باردار افراد دارای بیماری زمینه‌ای مزمن، افراد بیش از حد چاق،کودکانی که به مدت طولانی تحت درمان با آسپیرین قرار دارند و افرادی که داروی ضعیف‌کننده ایمنی یا کورتیکواستروئید مصرف می‌کنند،خطر ناشی از عوارض بیماری را افزایش می‌دهد.

دریافت واکسن در گروه‌های در معرض خطر و پرخطر یکی از بهترین روش‌های پیشگیری از آنفلوآنزا است. پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه کردن با دستمال یا آرنج دست،شستشوی مداوم و صحیح دست‌ها حداقل به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه به خصوص بعد از سرفه و عطسه برخی دیگر از راه‌های پیشگیری از انتقال و انتشار بیماری هستند.

استراحت و ماندن در منزل تا زمان بهبودی، حضور نیافتن در اماکن و تجمعات تا بهبودی کامل،پرهیز از دست دادن و روبوسی و در آغوش گرفتن دیگران تا بهبودی کامل و حفظ فاصله مناسب حداقل یک متر و نیم از افراد دارای علائم آنفلوآنزا و بیمار باید رعایت شود.

آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی است بنابراین داروهای ضدمیکروبی (آنتی‌بیوتیک‌ها) روی آن تاثیری ندارند. تجویز آنتی‌بیوتیک با نظر پزشک و در موارد خاص از جمله همراه شدن یک بیماری میکروبی با آنفلوآنزا توصیه می‌شود.

در ۸۰ درصد از موارد،بیماری میکروبی به آنفلوآنزا اضافه نمی‌شود و نیاز به آنتی‌بیوتیک ندارد. داروهای ضد ویروسی به هیچ عنوان نباید با خوددرمانی مورد استفاده قرار بگیرند.

وی گفت: علائم آنفلوآنزا معمولا با استراحت در منزل،نوشیدن مایعات به میزان کافی و دریافت داروهای ضد دردهای عضلانی بهبود می‌یابند.

مدیرگروه بیماری‌های واگیر مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به تفاوت آنفلوآنزا و سرماخوردگی،بیان کرد: سرماخوردگی یک بیماری ویروسی است که عموما دستگاه تنفسی فوقانی را درگیر می‌کند و به وسیله ویروس‌های خانواده سرماخوردگی (عموما رینوویروس‌ها) ایجاد می‌شود.

هر چند سرماخوردگی در تمامی طول سال رخ می‌دهد،اما معمولا در بهار و پاییز شایع است.امیری افزود: سرماخوردگی به طور معمول دو تا پنج روز بعد از آلودگی اولیه به ویروس رخ می‌دهد.

اوج علائم بیماری نیز دو تا سه روز بعد از تماس اولیه با ویروس‌های سرماخوردگی ظاهر می‌شود و بیمار در هفت تا ۱۰ روز بهبود می‌یابد.

وی بیان کرد: سرماخوردگی همانند آنفلوآنزا،یک بیماری ویروسی است بنابراین درمان آنتی‌بیوتیکی ندارد و اقدامات درمانی نگهدارنده آن مشابه آنفلوآنزا است.

مدیرگروه بیماری‌های واگیر مرکز بهداشت خوزستان با بیان اینکه سرماخوردگی واکسن ندارد، گفت: علائم بالینی سرماخوردگی و آنفلوآنزا بسیار شبیه است و افتراق این دو بیماری از یکدیگر مشکل است. رعایت رفتارهای بهداشتی مانند رژیم غذایی مناسب،استراحت و خواب کافی،ورزش و فعالیت بدنی مناسب و کافی و کاهش و دوری از استرس از موثرترین روش‌های مداخله‌ای در بیماری‌های ویروسی از جمله آنفلوآنزا و سرماخوردگی است.

امیری با اشاره به نقش واکسن آنفلوآنزا در پیشگیری از این بیماری افزود: دریافت واکسن آنفلوآنزا در گروه‌های پرخطر و در معرض تماس با بیماران به منظور کاهش و کوتاه شدن عوارض ناشی از آنفلوآنزا توصیه می‌شود.

وی بیان کرد: زنان باردار،سالمندان،افراد دارای بیماری زمینه‌ای مزمن (قلبی،ریوی،کلیوی،کبدی و عصبی)،افراد بیش از حد چاق،افراد دارای کمبود یا نقص سیستم ایمنی و پرسنل پزشکی به خصوص پرسنل شاغل در بخش‌های بستری بیماران ضعف ایمنی،عمده‌ترین گروه‌های اولویت‌دار گیرنده واکسن هستند.

مدیرگروه بیماری‌های واگیر مرکز بهداشت خوزستان افزود: بهترین زمان دریافت واکسن آنفلوآنزا در اوایل شروع ماه‌های سرد سال (از آخر تابستان تا نیمه پاییز) است. حداقل دو هفته پس از دریافت واکسن آنفلوآنزا پاسخ ایمنی در بدن ایجاد شود.

وی تصریح کرد: باید توجه شود که دریافت واکسن آنفلوآنزا مانع ابتلا به این بیماری نمی‌شود،اما موجب کوتاه شدن مدت و عوارض آن می‌شود. همچنین واکسن آنفلوآنزا روی سایر ویروس‌های ایجادکننده عفونت تنفسی اثری ندارد.

امیری با اشاره به موارد منع دریافت واکسن آنفلوآنزا،گفت: افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند،افرادی که در مرحله قبلی دریافت واکسن حساسیت داشته‌اند و افرادی که دارای بیماری حاد تب‌دار هستند باید از تزریق واکسن آنفلوآنزا پرهیز کنند؛ البته افراد تب‌دار،بعد از بهبودی می‌توانند واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنند. تزریق این واکسن برای افراد دارای بیماری‌های خاص نیز باید بر اساس نظر پزشک معالج انجام شود.

صبحانه؛ وعده‌ای حیاتی برای دیابتی‌ها

متخصصان انگلیسی می گویند افراد مبتلا به دیابت باید در وعده صبحانه به سطح قند خون خود توجه داشته باشند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از اکسپرس،دیابت نوع ۲ یکی از بیماری‌های زمینه‌ای و مزمن است که فرد را در طول عمر خود درگیر می کند.

براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت،شمار مبتلایان به دیابت در جهان از ۱۰۸ میلیون نفر در سال ۱۹۸۰ به ۴۲۲ میلیون نفر در سال ۲۰۱۴ رسیده است.

اگر افراد دیابتی نتوانند سطح قند خون خود را کنترل کنند،این موضوع می‌تواند جان آن‌ها را به مخاطره بیندازد. برآورد می‌شود در سال ۲۰۱۹ یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر به طور مستقیم به دلیل عوارض ابتلا به دیابت جان خود را از دست داده اند. از همین روی،بیماران دیابتی باید توجه ویژه‌ای به رژیم غذایی خود داشته باشند.متخصصان انگلیسی می گویند توجه به سطح قند خون عامل کلیدی در کنترل دیابت است.

افراد باید بکوشند در وعده‌های غذایی روزانه خود به این موضوع توجه خاصی داشته باشند. یکی از مهمترین وعده‌های غذایی برای افراد دیابتی،صبحانه است.

از آنجا که فرد در طول شب خواب بوده و چیزی نخورده است،سطح قند خون افت کرده و فرد در وعده صبحانه تلاش دارد تا کالری لازم را برای بدن تامین کند. با این حال،مصرف یکباره مواد غذایی حاوی قند زیاد می‌تواند به صورت ناگهانی باعث افزایش سطح قند خون شود.

به طور عمومی به افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌شود از مصرف قندهای ساده پرهیز کنند. اگر از جمله افرادی هستید که به غلات صبحانه و شیر علاقه دارید باید بدانید که این غلات حاوی شکر هستند. این افراد باید از غلات صبحانه کامل و بدون شکر استفاده کنند.فرنی‌های تهیه شده از غلات یکی از صبحانه‌های مناسب برای افراد دیابتی است. جو دوسر یکی از گزینه‌ها ایده آل برای کنترل قند خون محسوب می‌شود،زیرا دارای سطح بالایی از فیبر بوده و احساس سیری را در فرد به دنبال دارد.تخم مرغ و تخم ماکیان (غاز،مرغابی،اردک،و ...) از گزینه‌های مناسب دیگر برای افراد دیابتی است. تخم مرغ دارای سطح بالای پروتئین بوده،چربی معتدلی داشته و کربوهیدارت پایینی دارد. می‌توانید آن را به صورت‌های مختلف تهیه کرده و در وعده صبحانه مصرف کنید.

اگر مایل به مصرف نیمرو با نان بودید،بهتر است از نان سبوس دار به میزان کم استفاده کنید. نان تهیه شده از غلات کامل بهترین گزینه برای افراد مبتلا به دیابت است،زیرا سطح فیبر بالایی داشته و قند آن به طور تدریجی در بدن آزاد می‌شود. همچنین این نان‌ها احساس سیری بلند مدت‌تر را در فرد به دنبال دارد و مانع از پرخوری فرد می‌شود.

افراد مبتلا به دیابت نباید صبحانه‌های شیرین مانند مربا،مارمالاد و عسل مصرف کنید. با این حال،این افراد می‌توانند از آووکادو،کره بادام زمینی استفاده کنند.

احساس خمودگی را بشناسیم

ویژگی بارز خمودگی این است که علائم یک بیماری روانی را ندارد،اما تأثیراتش کمتر از آن نیست.

به گزارش خبرگزاری صدا وسیما؛ در روان شناسی،شکوفایی را قلهٔ خوشبختی می‌دانند،جایی که بیشترین معنا را از زندگی‌مان دریافت می کنیم.

از آن سو،افسردگی درهٔ تیره‌بختی است،جایی که احساس ناامیدی و بی‌ارزشی می کنیم.

خمودگی، اما فرزند وسطی و فراموش‌شدهٔ سلامت روان است که همه‌گیری کرونا باعث شده بیش از پیش به چشم بیاید. ویژگی بارز خمودگی این است که علائم یک بیماری روانی را ندارد،اما تأثیراتش کمتر از آن نیست.

این یادداشت،راه‌های شناسایی این احساس و شیوهٔ مقابله با آن ذکر شده است.

خمودگی یعنی احساس رکود و پوچی. انگار دارید به‌زور زندگی می کنید و چشم اندازی به زندگی آینده تان ندارید؛ و شاید احساس غالب سال ۲۰۲۱ همین باشد.

هم‌زمان با تلاش پزشکان برای درمان آثار طولانی مدت جسمی کرونا،خیلی از مردم مشغول دست‌وپنجه نرم کردن با آثار طولانی‌مدت روانی همه‌گیری کرونا هستند. وقتی ترس و سوگ شدید سال قبل فروکش کرد،خیلی از ما آمادگی چنین حالتی را نداشتیم.

آن اوایل،در روزهای پر از شک و تردید همه‌گیری کرونا،احتمالاً سیستم تشخیص خطر مغزتان -که آمیگدال نام دارد- در وضعیت قرمز «حمله یا گریز» بود. وقتی فهمیدید ماسک‌زدن به محافظت از ما کمک می کرده،ولی شستن بسته‌های خریداری‌شده بی‌فایده بوده،احتمالاً روال‌هایی را پیش گرفتید که به کاهش ترستان کمک می کرد. ولی همه‌گیری ادامه پیدا کرده است و وضعیت حاد دلهره به وضعیت مزمن خمودگی تبدیل شده است.

ما،در روان شناسی،سلامت روان را طیفی می‌دانیم که از افسردگی تا شکوفایی۳ امتداد دارد. شکوفایی قلهٔ خوشبختی است. در آنجا قویاً احساس معنا و برتری دارید و فکر می کنید برای دیگران مهم هستید. افسردگی درهٔ تیره‌بختی است. در آنجا احساس ناامیدی،تمام‌شدگی و بی‌ارزشی می کنید.

خمودگی فرزند وسطی و فراموش‌شدهٔ سلامت روان است. خلأ بین افسردگی و شکوفایی -یعنی نبود خوشبختی- است. در این حالت،کسی علائم بیماری روانی ندارد،ولی مظهر سلامت روان هم نیست و با تمام ظرفیت خود عمل نمی کند. خمودگی انگیزه را ضعیف می کند،تمرکز را به هم می‌زند و احتمال کمتر کارکردن را سه برابر بیشتر می کند. خمودگی از اختلال افسردگی عمده رایج‌تر است،و از برخی جهات عامل پرخطرتری برای ابتلا به بیماری روانی به شمار می‌رود.

اصطلاح خمودگی را جامعه‌شناسی به نام کوری کیز ابداع کرد. او متوجه شد خیلی‌ها نه افسرده هستند نه در حال شکوفایی. تحقیقات او نشان داده است کسانی که بیش از همه احتمال دارد در دههٔ بعد به افسردگی عمده یا اختلالات اضطرابی مبتلا شوند کسانی نیستند که از الان علائم آن‌ها را دارند،بلکه کسانی‌اند که الان در حال خمودگی هستند. شواهدی که اخیراً از کادر درمان کرونا در ایتالیا به دست آمده است نیز نشان می‌دهد آن‌هایی که در بهار ۲۰۲۰ در حال خمودگی بودند سه برابر بیشتر از همکارانشان احتمال داشت به اختلال استرس پس از سانحه۵ مبتلا شوند.

بخشی از خطر به این دلیل است که وقتی خموده هستید،متوجه تحلیل‌رفتن شادی و انگیزه‌تان نمی‌شوید. نمی‌فهمید که دارید به غار تنهایی می‌خزید و نسبت به بی‌تفاوتی‌تان بی‌تفاوت هستید. وقتی رنج خود را تشخیص ندهید،به دنبال کمک هم نخواهید رفت.

حتی اگر خودتان هم احساس خمودگی نداشته نباشید،احتمالاً کسی را می‌شناسید که چنین حالتی داشته باشد. شناخت این حالت می‌تواند به شما کمک کند تا به یاری او بشتابید.

پادزهر خمودگی

- برای درمان خمودگی چه کاری می‌توانیم بکنیم؟ مفهومی به نام «غرقگی» می‌تواند پادزهر خمودگی باشد. غرقگی حالتی گذراست که در آن جذب یک چالش جدی یا پیوندی موقت می‌شوید به‌طوری که متوجه زمان،مکان و خودتان نمی‌شوید. در روزهای اول همه‌گیری کرونا،غرقگی بهترین نشانهٔ احساس خوشبختی افراد بود،نه چیزهایی مثل خوش‌بینی یا بهشیاری. کسانی که بیشتر غرق پروژه‌هایشان می‌شدند کمتر به خمودگی دچار می‌شدند و شادکامی‌ای را که پیش از همه‌گیری کرونا داشتند حفظ می کردند.

انجام بازی کلمات در اول صبح مرا به حالت غرقگی می‌برد. گاهی فیلم‌دیدن زیاد در آخر شب هم چنین اثری دارد؛ آدم را وارد داستان فیلم می کند به‌طوری که احساس می کنید با شخصیت‌ها در ارتباطید و نگران حال و احوالشان هستید.

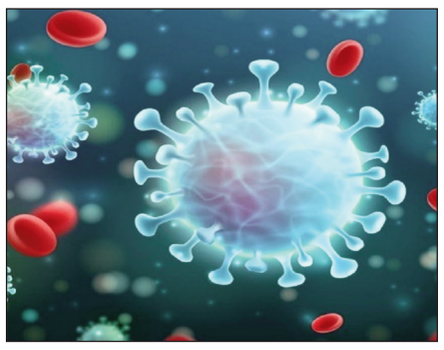
- یافتن چالش‌های جدید،تجربیات لذت‌بخش و کارهای مهم،همگی،جزء راهکارهای مقابله با خمودگی به شمار می‌روند،ولی وقتی تمرکز نداشته باشید،بعید است بتوانید غرقگی را تجربه کنید. این مشکلی است که قبل از همه‌گیری کرونا هم وجود داشت،یعنی وقتی آدم‌ها از روی عادت ایمیلشان را ۷۴ بار در روز چک می کردند و هر ده دقیقه یک بار تمرکزشان را از کاری به کاری دیگر معطوف می کردند. در سالی که گذشت،مشکل دیگری که خیلی‌هایمان داشتیم این بود که فرزندانمان در خانه،همکارانمان از اقصانقاط جهان و رئیس‌هایمان دم به دقیقه تمرکزمان را به هم می‌زدند و در کارمان وقفه ایجاد می کردند.ای ...!

- نگذارید در کارتان وقفه ایجاد شود ؛ این یعنی لازم است حدود مشخص کنیم. چند سال قبل،یکی از ۵۰۰ شرکت برتر آمریکا سیاست ساده و جدیدی را در هند اعمال کرد: در روزهای سه‌شنبه،پنجشنبه،و جمعه قبل از ظهر نباید هیچ وقفه‌ای در کار ایجاد می‌شد. وقتی خود مهندسان این حدود را اعمال می کردند،بهره‌وری ۴۷ درصد از آن‌ها بالاتر از میانگین می‌رفت. ولی وقتی خود شرکت این را به‌عنوان سیاست رسمی اعمال می کرد،۶۵ درصد از کارکنان بهره‌وری بالاتر از میانگین به دست می آوردند. کار بیشتر صرفاً باعث بهترشدن عملکرد شغلی نمی‌شود.

درسی که از این ایدهٔ ساده می‌توان گرفت این است که زمان بدون وقفه گنجی است که باید از آن محافظت شود. این کار جلوی حواس‌پرتی را می‌گیرد و به ما اجازه می‌دهد تمرکز کنیم. تجاربی که همهٔ حواس ما را درگیر می کنند به ما آرامش می‌دهند.

- بر اهداف کوچک تمرکز کنید : برای مبارزه با خمودگی،سعی کنید از پیروزی‌های کوچک شروع کنید،مثلاً مجرم یک داستان پلیسی را شناسایی کنید یا بازی کلمات انجام دهید. یکی از آسان‌ترین راه‌های رسیدن به تجربهٔ غرقگی انجام کاری است که سختی آن با مهارت شما در یک سطح است: چالشی که باعث می‌شود مهارت‌هایتان را به کار بیندازید و عزمتان را جزم کنید. پس،روزانه وقتی را مشخص کنید و بر چالشی که برایتان مهم است تمرکز کنید،پروژه‌ای جالب،هدفی ارزشمند،یا گفت‌وگویی سودمند. گاهی برای بازیابی انرژی و اشتیاقی که طی این ماه‌ها از دست داده‌اید تنها چند قدم کوچک لازم است.

چه کسانی آنتی بادی بیشتری نسبت به ویروس کرونا دارند؟



دانشمندان دریافته اند که بسیاری از افراد مسن که در ابتدای همه گیری مبتلا به کووید ۱۹ شده اند،برخلاف جوانان همچنان مصونیت خود را حفظ می کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،نتایج تحقیقات در مجله Scientific Reports منتشر شده،نشان می‌دهد افراد واکسینه شده سطوح بالاتری از آنتی بادی‌ها نسبت به افرادی که بهبود یافته اند،دارند. افرادی که بیمار شده و سپس واکسینه شده اند در مقایسه با واکسینه شده‌ها آنتی بادی بیشتری دارند.

تحقیقات سطح آنتی بادی در افراد واکسینه شده و کسانی که به نوع متوسط یا سخت کووید ۱۹ مبتلا شده‌اند را ارزیابی کرد. دانشمندان از دانشگاه مونرئال سطح ایمنی را در سه گروه از افراد مقایسه کردند: کسانی که به نوع سبک یا بدون علائم ویروس کرونا مبتلا شده اند،کسانی که واکسینه شده و کسانی که نوع سبک بیماری را گرفته و بعدا واکسینه شده اند.

تحقیقات در سال ۲۰۲۰ آغاز شده و تا ظهور نوع بتا و گاما و دلتا ادامه داشت. نتایج نشان می‌دهد،کسانی که واکسن فایزر یا آسترازنکا تزریق کرده اند سطح آنتی بادی‌شان به نسبت بالاتر از کسانی است که افراد مبتلا است.

محققان بیان کردند کردند افرادی که به کووید ۱۹ سبک مبتلا شده اند پس از واکسیناسیون سطح آنتی بادی شان دوبرابر می‌شود.

مواد غذایی که علائم آرتروز را تشدید می‌کنند

علائم آرتروز می‌تواند به تدریج یا ناگهانی ایجاد شود، این علائم و چگونگی بروز آن‌ها بسته به نوع آرتروز متفاوت است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از اکسپرس آرتروز یکی از بیماری‌های مزمن و دردناکی است که باعث بروز تورم، التهاب و درد در مفاصل می‌شود.

براساس آمار رسمی اعلام شده بیش از ۳۵۰ میلیون نفر در جهان به این بیماری مبتلا هستند.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا اعلام کرده است یک نفر از هر ۴ فرد بزرگسال در این کشور از آرتروز رنج می‌برد.

روش‌های مختلفی برای درمان آرتروز وجود دارد که شامل استفاده از دارو،عمل جراحی و تغییر سبک زندگی می‌شود.

یکی از این موارد،تغییر رژیم غذایی برای کنترل علائم بیماری است. در حقیقت برخی مواد غذایی برای این بیماران مناسب بوده و برخی دیگر می‌تواند علائم بیماری را تشدید کند.

به طور معمول آرتروز پس از سن ۴۰ سالگی خود را نشان می‌دهد و در زنان رایج‌تر از مردان است.

جراحت و دیگر بیماری‌ها می‌تواند خطر بروز آرتروز را تشدید کند.

این بیماری بیشتر مفاصل دستان،زانو،ستون فقرات و لگن را درگیر می کند.

گرچه علائم آرتروز بسیار گسترده است اما رایج‌ترین آن‌ها شامل درد مفاصل،نرمی و سفتی آن می‌شود.

التهاب در مفصل و اطراف آن، محدودیت در حرکت مفاصل، قرمزی و گرمی مفاصل درگیر شده و ضعف و تحلیل ماهیچه‌ها از دیگر علائم این بیماری است.

مواردی همچون قرار داشتن در معرض آلودگی،سبک زندگی،کهولت سن و وراثت از جمله عوامل دخیل در بروز آرتروز محسوب می‌شود.

متاسفانه راهکار قطعی برای درمان ارتروز وجود ندارد اما می‌توان با برخی اقدامات علائم بیماری را کنترل کرد.

از جمله مواد غذایی که باعث تشدید علائم آرتروز می‌شود می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- شکر: متاسفانه امروزه شکر در بسیاری از مواد غذایی به ویژه مواد غذایی فرآوری شده وجود دارد. یک مطالعه در آمریکا نشان داده است مصرف مواد غذایی حاوی شکر می‌تواند باعث ترشح سیتوکین‌ها در بدن شود که التهاب را تشدید می کند.

۲- چربی‌های اشباع شده: غذاهای حاوی چربی‌های اشباع شده مانند پیتزا و پنیر می‌تواند باعث بروز التهاب در بدن شود. مطالعات متعدد نشان داده است این گونه چربی‌ها التهاب در بافت‌ها و اندام‌ها را درپی دارد.

۳- چربی‌های ترانس: مطالعه دانشمندان دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد چربی‌های ترانس که به وفور در فست فودها و غذاهای سرخ شده وجود دارد خطر بروز التهاب در بدن را تشدید می کند.

۴- اسید چرب امگا ۶: برخلاف اسید چرب امگا ۳ که به کاهش التهابات بدن کمک می کند،اسید چرب امگا ۶ باعث تشدید التهابات می‌شود. اسید چرب امگا ۶ در روغن‌های گیاهی مانند آفتاب گردان،بادام زمینی و مایونز یافت می‌شود.

۵- کربوهیدرات‌های تصفیه شده: کربوهیدرات‌های تصفیه شده به غلاتی اطلاق می‌شود که سبوس و سایر بخش‌های آن‌ها جدا شده است.

نان سفید، ماکارونی و پاستا از جمله کربوهیدرات‌های تصفیه شده هستند.

بهتر است از غلات کامل شامل نان سبوس دار در رژیم غذایی خود استفاده کنید.