۶ بار دمبل زدن در روز باعث افزایش قدرت عضله می‌شود

تحقیقات جدید نشان می‌دهد،تمرینات بسیار کوتاه دمبل زدن در هر روز می‌تواند منجر به افزایش قابل توجهی قدرت در عضلات شود.

انجام ورزش منظم در سبک زندگی شما می‌تواند از راه‌های مفید باشد،اما مطالعات به کشف جزئیات ارزشمند در مورد چگونگی ایجاد تعادل مطلوب ادامه می‌دهند.

در اوایل سال جاری تیمی در دانشگاه ادیت کوان استرالیا تحقیقاتی را منتشر کردند که به جزئیات فواید فیزیکی منظم دوسر بازو پرداختند،حتی اگر فقط برای سه ثانیه در روز انجام شوند. اثرات مثبت این تمرینات بسیار کوتاه مربوط به بهبود توده عضلانی است.

آخرین مطالعه تیم این ایده را گسترش می‌دهد که دوره‌های ورزشی کوچک هنوز می‌توانند کارآمد باشند.تحقیقات دیگری مطرح کرده بود که آیا بهتر است هر روز کمی ورزش کنیم یا یک تمرین طولانی و شدید در آخر هفته انجام دهیم؟

مطالعات نشان داده‌اند که رویکرد دوم می‌تواند مزایای خاصی داشته باشد،اما این مطالعه جدید نشان می‌دهد که اگر هدف شما حجیم کردن است،انتخاب وزنه‌ها در طول هفته روش بهتری است.

داوطلب‌ها در سه گروه مختلف قرار گرفتند که همه آن‌ها برای انجام انقباضات خارج از مرکز عضلات دوسر بازو ساخته شده بودند. این نوع عمل باعث افزایش طول عضله می‌شود و می‌توان با پایین آوردن آهسته دمبل بلند شده به آن دست یافت.هر هفته،یک گروه تنها ۶ انقباض از این انقباضات را در یک روز انجام می‌دادند،گروهی دیگر شش انقباض خارج از مرکز را به مدت پنج روز در هفته انجام می‌دادند و گروه آخر ۳۰ انقباض را در یک روز فشرده می‌کردند.

پس از یک دوره چهار هفته‌ای،گروهی که فقط شش بار در هفته انقباضات را انجام می‌دادند،هیچ افزایشی در قدرت عضلانی یا ضخامت عضلانی نشان ندادند. گروهی که ۳۰ انقباض را در یک روز انجام دادند،هیچ افزایشی در قدرت عضلانی نشان ندادند،اگرچه ضخامت عضلات ۸.۵ ٪ افزایش یافت. گروهی که ۶ انقباض در روز و پنج بار در هفته انجام می‌دادند،افزایش مشابهی در ضخامت عضله داشتند،هم چنین افزایش قابل توجهی در قدرت عضلانی یعنی بیش از ۱۰ ٪ داشتند.

پروفسور کن نوساکا،نویسنده این مطالعه گفت: مردم فکر می‌کنند باید یک جلسه طولانی تمرین مقاومتی را در باشگاه انجام دهند،اما اینطور نیست. "تن‌ها پایین آوردن یک دمبل سنگین به آرامی یک یا شش بار در روز کافی است. "

دانشمندان به اهمیت دو روز استراحت در این گروه اشاره می‌کنند که به آن‌ها زمان می‌دهد تا سازگاری‌های کلیدی عضله رخ دهد.

همانطور که در مطالعه قبلی خود،آن‌ها همچنین به پتانسیل این نوع تمرینات کوتاه مدت برای مبارزه با اثرات پیری،که شامل کاهش توده عضلانی و قدرت است،اشاره کردند. آن‌ها معتقدند که همین اصل احتمالاً در مورد سایر گروه‌های عضلانی نیز صدق می‌کند.

نوساکا می‌گوید: «اگر فقط یک بار در هفته به باشگاه می‌روید،به اندازه انجام روزانه کمی ورزش در خانه مؤثر نیست.این تحقیق،همراه با مطالعه قبلی ما،اهمیت وقت اختصاص دادن مقدار کمی ورزش در هفته را نشان می‌دهد.این تحقیق در مجله اسکاندیناوی پزشکی و علم در ورزش منتشر شده است.

آیا خال‌ها موجب سرطان سینه می‌شود؟

انجمن سرطان آمریکا(ACS) می‌گوید افراد بالغ به طور متوسط تقریبا ۱۰ تا ۴۰ خال روی بدن خود دارند. واقعیت جالب این است که اکثر افراد بعد از ۴۰ سالگی خال‌های جدید تولید نمی‌کنند. بیشتر خال‌ها خوش‌خیم است؛ به این معنا که سرطانی نیست و هیچ مشکلی برای سلامتی ایجاد نمی‌کند. با این حال گاهی اوقات خال‌ها می‌تواند به ما بگوید که مساله دیگری در بدن ما در حال وقوع است.

به نقل از هلث،احتمالا شنیده‌اید که باید خال‌ها را توسط یک متخصص پوست بررسی کنید تا مشخص شود آیا ممکن است سرطان پوست باشد یا خیر.

تخمین زده می‌شود که از هر هشت زن یک زن در طول زندگی خود به سرطان سینه مبتلا می‌شود. امروز سرطان سینه یکی از رایج‌ترین انواع سرطان‌های تشخیص داده شده در زنان محسوب می‌شود.

بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ایالات متحده(CDC) شایع‌ترین علائم سرطان سینه توده در بافت سینه،فرورفتگی پوست سینه،ترشحات غیر از شیر مادر،پوست تحریک یا پوسته پوسته شده و درد داخل سینه است؛ در حالی که همه این علائم در اطراف ناحیه سینه متمرکز است،سایر علائم سرطان سینه را می‌توان در سراسر بدن یافت.

نتایج چندین مطالعه ارتباط بین تعداد خال‌هایی که یک زن روی بدن خود دارد و خطر ابتلا به سرطان سینه را نشان داده‌اند. مشخص شده زنانی که خال‌های بیشتری دارند،در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به انواع خاصی از سرطان سینه قرار دارند اما توجه به این نکته مهم است که تعداد خال‌هایی که یک زن دارد،غربالگری قطعی خطر ابتلا به سرطان سینه در او است.

محققان به این نتیجه رسیدند زنانی که خال‌های بیشتری دارند،سابقه خانوادگی سرطان سینه نیز دارند. صرف نظر از تعداد خال‌ها به همه خانم‌ها توصیه می‌شود در سن ۴۵ سالگی در صورتی که در معرض خطر بالای سرطان سینه قرار دارند،ماموگرافی را سالانه انجام دهند اما زنان ۴۰ ساله و بالاتر می‌توانند برای انجام ماموگرافی برنامه‌ریزی منظم‌تری کنند.

علاوه بر اینکه خال‌های بیشتر با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه مرتبط است،داشتن تعداد ۵۰ خال یا بیشتر روی بدن شما،چه زن باشید چه مرد،می‌تواند شما را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان پوست قرار دهد.

موسسه ملی سرطان معتقد است علاوه بر این ممکن است یک خال سرطانی روی بافت پستان ایجاد شود. هر چند بررسی خال با تشخیص سرطان سینه متفاوت است.

هنگام بررسی خال‌ها همیشه از قانون ABCDE برای عدم تقارن،حاشیه،رنگ،قطر و تکامل پیروی کنید.

اگر نگران خال‌های روی پوست خود هستید،بهتر است برای ارزیابی با یک متخصص پوست قرار ملاقات بگذارید.

مصرف قند و چربی باعث افسردگی می شود

یک مطالعه جدید تأیید کرد که یک رژیم غذایی سالم به رهایی از افسردگی به ویژه در بزرگسالان کمک می‌کند.

طبق بررسی محققان، مردان و زنان ۱۷ تا ۳۵ ساله،علائم افسردگی ۳ هفته پس از تغییر رژیم غذایی سالم کاهش یافت.این مطالعه شامل ۷۶ نفر بود که در دو معیار افسردگی و اضطراب نمره بالایی کسب کردند.

آن‌ها دارای علائم متوسط یا شدید افسردگی بودند و همچنین در یک پرسشنامه در مورد مصرف غذاهای غنی از چربی و قند امتیاز بالایی کسب کردند.

شرکت کنندگان به مدت ۳ هفته به دو گروه تقسیم شدند،گروه اول رژیم غذایی خود را تغییر داد،در حالی که گروه دوم به خوردن آنچه عادت داشتند ادامه دادند.

از جمله دستورالعمل‌های رژیم غذایی پیشنهادی،افزایش مصرف سبزیجات به ۵ وعده در روز،میوه‌ها به ۲ یا ۳ وعده در روز،غلات کامل به ۳ وعده در روز،پروتئین بدون چربی به ۳ وعده در روز،محصولات لبنی بدون افزودنی شیرین کننده به ۳ وعده در روز و ماهی تا ۳ وعده در هفته بود.

این برنامه همچنین مصرف روزانه سه قاشق غذاخوری آجیل و دانه ها،دو قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق چایخوری زردچوبه و دارچین را توصیه کرد.پس از ۳ هفته،میانگین نمرات افسردگی در گروهی که تغییر رژیم غذایی را پذیرفته بود،به حد نرمال رسید.

در حالی که در گروه با رژیم غذایی که تغییری در روند تغذیه خود نداده بود،نمرات افسردگی بالاتر از قبل بود یا همانند قبل باقی مانده بود.

۱۰ علامت نشان دهنده کلسترول خون بالا

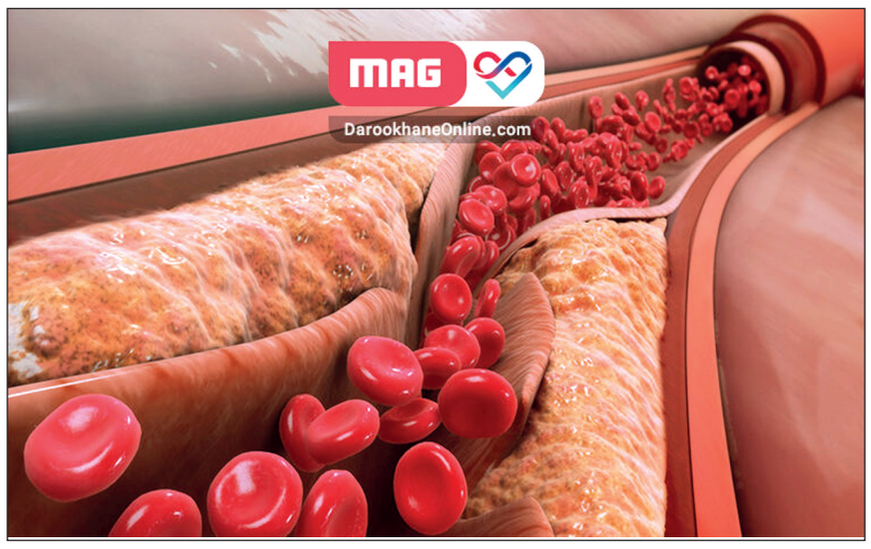
در حالی که بسیاری از افراد تنها از مضرات این کلسترول باخبر هستند،باید گفت وجود آن برای بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن ضروری است. کلسترول برای تولید صفرا ضروری بوده و همچنین مسئول هضم چربی است. علاوه بر این،در تولید بسیاری از هورمون‌ها نقش دارد و برای تقویت سلامت قلب و عروق مفید است.

به گزارش ایسنا،مشکل اینجا است که با وجود نیاز اندام‌ها به کلسترول،افزایش آن باعث آسیب‌های جبران ناپذیر می‌شود. این در حالی است که بسیاری از افراد هنوز از علائم افزایش کلسترول در بدن مطلع نیستند،چون این علائم به راحتی قابل مشاهده نبوده و در نهایت منجر به فشار خون بالا،نارسایی کلیه و ... خواهد شد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، با این حال برخی از علائم افزایش سطح کلسترول در بدن که نیاز به پیگیری‌های جدی دارد،از این قرار است:

تورم و بی‌حسی اندام: یکی از علائم اولیه کلسترول بالا،تورم و بی‌حسی اندام است. این واکنش اتفاق می‌افتد چون لیپیدهای انباشته از گردش خون موثر جلوگیری می‌کنند و این کار باعث کاهش اکسیژن و مواد مغذی عضلات می‌شود.

بوی بد دهان (هالیتوزیس): تنفس بد بو و بوی بد دهان یکی از نشانه‌های بسیار رایج افرادی است که دارای کلسترول بالا هستند. کلسترول بالا باعث ایجاد مشکلات جدی در فرایند هضم مواد غذایی شده و این اتفاق خود عامل بوی بد دهان خواهد شد.



نفخ و سوء هاضمه: سطوح کنترل نشده کلسترول بد یا همان LLD،به عنوان یک عامل مهم برای صدمات جدی به دستگاه گوارش مانند سوء هاضمه و نفخ شناخته شده است. لیپیدهای اضافی در خون و کبد متابولیسم را مختل کرده و از هضم موثر جلوگیری می‌کنند؛ بویژه هنگامی که غذاهای با چربی بالا مصرف می‌شوند.

سرگیجه و سردرد: کلسترول موجود در شریان‌ها مانع گردش خون موثر شده و با کاهش اکسیژن خون،باعث ایجاد سردرد،سرگیجه،از دست دادن تعادل و ... می‌شود.

مشکلات دید: کلسترول اضافی در بدن منجر به مشکلات بینایی می‌شود. سوزش چشم،تاری دید و زردی چشم از عوارض کلسترول بالا هستند.

یبوست: تشکیل لیپیدها در شریان‌ها با تاثیر منفی روی فرایند هضم منجر به کاهش تحرک روده‌ها و ابتلا به یبوست می‌شود.

درد قفسه سینه: این درد همیشه یک دلیل برای معاینات فوری پزشکی است. اگرچه بسیاری از بیماری‌ها با درد قفسه سینه ارتباط مستقیم دارند،در اکثر موارد،این درد مرتبط با کلسترول بالا است. ایجاد چربی در شریان‌ها جریان خون را محدود کرده و می‌تواند باعث فشارخون بالا و افزایش درد در قفسه سینه شود.

خستگی و ضعف مزمن: احساس ضعف،خستگی و میل به خواب در ساعات غیر معمول روز ناشی از تغذیه نامناسب،فعالیت بدنی بیش از حد و یا برخی بیماری‌ها است. با این حال کلسترول بالا هم می‌تواند یک عامل دخیل باشد. با توجه به این که کلسترول بالا جریان خون را محدود می‌کند،می‌تواند منجر به مشکلات ذهنی و جسمی شود.

مشکلات پوستی: لکه‌های قرمز روی پوست،التهاب و احساس ناخوشایند خارش،از علائم کلسترول کنترل نشده است.

آلرژی‌های غذایی: انباشت بیش از حد چربی در شریان‌ها و کبد می‌تواند برای برخی از افراد همراه با آلرژی‌های جدید غذایی باشد.

میوه‌هایی برای درمان یبوست

این داروها یبوست ایجاد می‌کنند

فوق تخصص گوارش گفت: مصرف داروهای اعصاب و داروهای ضدافسردگی و داروهایی که برای بیماران مبتلا به پارکینسون استفاده می‌شود یبوست را به همراه دارد. ما نمی‌توانیم داروهای این افراد را قطع کنیم. اگر با روش‌های معمول یبوست آنها برطرف نشود باید دارو استفاده کنند.

محمود اسحاق حسینی فوق تخصص گوارش و کبد در گفت‌وگو با فارس،با اشاره به اینکه یبوست معضلی است که می‌تواند انسان را از آغازین روزهای زندگی تا واپسین لحظات درگیر کند گفت: اگر فردی تا دوبار دفع در هفته دفع داشته باشد یبوست ندارد اما اگر این تعداد دفع کمتر شود فرد یبوست دارد. تا دوبار دفع در هفته قابل قبول است.

وی افزود: یبوست باید علت‌یابی شود ولی معمولا نیاز به درمان جدی به ویژه در کودکان ندارد. در سنین بالاتر یبوست حتما باید بررسی شود. نوشیدن ۸ لیوان آب در شبانه روز می‌تواند به رفع یبوست کمک شایانی کند و دیگر تغذیه است که با خوردن میوه‌هایی همچون آلو،انگور،گلابی،انجیر و سبزیجات و زیتون و روغن زیتون تا ۸۰ درصد موارد به رفع یبوست کمک می‌کند.

اسحاق حسینی با تاکید بر اینکه فعالیت و تحرک بدنی می‌تواند در جلوگیری از یبوست نقش موثری داشته باشد: نبود تحرک موجب یبوست می‌شود. تحرک موجب تسریع حرکات دستگاه گوارش شده و دفع را آسان می‌کند. این افراد نیازی به دارو نخواهند داشت.

وی افزود: برخی افراد برای ۱۵ روز یا حتی ۳۰ روز دفع ندارند این بیماران حتما باید دلیل یبوست خود را پیگیری و بررسی نمایند.

این فوق تخصص گوارش و کبد کشورمان در پاسخ به اینکه آیا نوشیدن چای برای فردی که اسید معده زیادی دارد؟ گفت: اسید معده برخی افراد طبیعی است اما ریفلاکس دارند و عده ای ترشح اسید بالا دارند. این افراد باید نوشیدن چای ویژه چای پر رنگ را محدود کنند. چای پر رنگ موجب یبوست می شود.

مصرف چای در این افراد باید کم و کم رنگ باشد. همچنین نوشیدن نوشابه‌ها برای این افراد بسیارمضر است.

اسحاق حسینی در پاسخ به اینکه آیا داروهای اعصاب یبوست را تشدید می کند؟ گفت: داروهای اعصاب و داروهای ضد افسردگی و داروهایی که برای بیماران پارکینسونی استفاده می‌شود یبوست را به همراه خواهد داشت. ما نمی‌توانیم داروهای این افراد را قطع کنیم. اگر با روش‌های مذکور یبوست آنها برطرف نشود باید دارو استفاده کنند تا دفع راحتی داشته باشند.

محققان چینی می گویند؛

فعالیت روزانه احتمال ابتلا به زوال عقل را کاهش می دهد

مطالعه جدید نشان می دهد که مطالعه،انجام یوگا و گذراندن وقت با خانواده و دوستان ممکن است به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل کمک کند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت،«لین لو»،نویسنده این مطالعه از دانشگاه پکن،گفت: «مطالعات قبلی نشان داده است که فعالیت‌های تفریحی در اوقات فراغت با فواید سلامتی مختلفی مانند کاهش خطر سرطان،کاهش فیبریلاسیون دهلیزی و ایجاد آرامش روانی در فرد مرتبط است.»

لو افزود: «با این حال،شواهد متناقضی در مورد نقش فعالیت‌های اوقات فراغت در پیشگیری از زوال عقل وجود دارد. تحقیقات ما نشان داد که فعالیت‌های اوقات فراغت مانند ساختن کاردستی،ورزش یا کار داوطلبانه با کاهش خطر زوال عقل مرتبط است.»

برای مطالعه جدید،محققان ۳۸ مطالعه را بررسی کردند که شامل بیش از ۲ میلیون نفر بود که مبتلا به زوال عقل نبودند. از این تعداد۷۰۰، ۷۴نفر در طول سه سال پیگیری به زوال عقل مبتلا شدند.محققان دریافتند افرادی که در فعالیت‌های اوقات فراغت شرکت می‌کنند،۱۷ درصد کمتر از افرادی که این کار را انجام می‌دهند،در معرض خطر زوال عقل قرار دارند.

این مطالعه به بررسی فعالیت‌های ذهنی،فیزیکی و اجتماعی پرداخت.فعالیت‌های ذهنی شامل مطالعه،نوشتن تفریحی،تماشای تلویزیون،گوش دادن به رادیو،نواختن آلات موسیقی،استفاده از کامپیوتر و ساختن کاردستی بود. افرادی که این فعالیت‌ها را انجام می‌دادند ۲۳ درصد کمتر در معرض خطر زوال عقل بودند.محققان دریافتند فعالیت‌های بدنی از جمله پیاده روی،دویدن،شنا،دوچرخه سواری،استفاده از دستگاه‌های ورزشی،و یوگا با کاهش ۱۷ درصدی خطر زوال عقل مرتبط است.

شرکت در فعالیت‌های اجتماعی مانند برقراری ارتباط با دیگران،شرکت در کلاس‌ها،پیوستن به انجمن‌ها و گروه‌ها،کار داوطلبانه،گذراندن وقت با اقوام یا دوستان،یا حضور در اماکن مذهبی با ۷ درصد کاهش خطر ابتلاء به زوال عقل مرتبط بود.

لو در ادامه افزود: «این متاآنالیز نشان می‌دهد که فعال بودن فوایدی دارد و فعالیت‌های زیادی وجود دارد که به راحتی می‌توان آنها را در زندگی روزمره گنجاند که می‌توانند برای مغز مفید باشند. تحقیق ما نشان داد که فعالیت‌های اوقات فراغت ممکن است خطر ابتلاء به زوال عقل را کاهش دهد. مطالعات آینده باید شامل حجم نمونه بزرگ‌تر و زمان پیگیری طولانی‌تر باشد تا ارتباط بیشتری بین فعالیت‌های اوقات فراغت و زوال عقل آشکار شود.»

تاثیر عصاره پیاز بر دیابت

طبق آخرین تحقیقات مصرف روزانه پیاز به همراه داروی متفورمین می‌تواند به کنترل و بهبود دیابت کمک کند.

به گزارش صدا و سیما به نقل از بهداشت نیوز تحقیقات جدید نشان دهنده تاثیر مثبت ترکیب داروی metformin و عصاره پیاز در بهبود شرایط بیماران دیابتی است. عصاره پیاز در این آزمایش‌ها به طور مستقیم از خود پیاز استخراج شده و روی موش‌های آزمایشگاهی،امتحان شد.

در همین زمینه آنتونی اوژیه Anthony Ojieh سرپرست این تیم تحقیقاتی و از اساتید دانشگاه ایالتی دلتا University Delta State واقع در منطقه آبراکا Abraka در کشور نیجریه اعلام کرد: " ما نیاز به انجام تحقیقات بیشتری جهت شناسائی مکانیسم به وجود آمده توسط عصاره پیاز در بدن بیماران دیابت داریم تا به این وسیله دریابیم به چه دلیل این ماده می‌تواند میزان گلوکوز وکلسترول خون را کاهش دهد. ما هنوز هیچ توضیح دقیقی برای این موضوع نداریم. "

بر اساس گزارش‌های منتشر شده،پژوهشگران در این آزمایش‌ها،تعدادی موش را به بیماری دیابت مبتلا کرده و سپس به آن‌ها داروی metformin به همراه دوزهای مختلفی از عصاره پیاز به میزان ۲۰۰،۴۰۰ و ۶۰۰ میلی گرم به صورت روزانه و به ازای هر کیلوگرم وزن بدن ارائه دادند. در این آزمایش‌ها مشخص شد که با توجه به افزایش دوز عصاره پیاز،میزان تاثیرات بیماری دیابت،اندازه کلسترول و قند خون این موش ها بین ۳۵ تا ۵۰ درصد کاهش یافت.

پژوهشگران همچنین دریافتند موش‌های تحت آزمایش قرار گرفته ای که از میزان بیشتری عصاره پیاز بهره برده بودند،تاثیرات مثبت بیشتری را شاهد بوده و میزان کلسترول آن‌ها کاهش بیشتری را نشان می‌دهد. از سوی دیگر در این تحقیقات مشخص شد که اضافه کردن عصاره پیاز به برنامه غذائی موش‌های غیر دیابتی منجر به افزایش وزن آن‌ها می‌شود در حالی که این موضوع در موش‌های مبتلا به دیابت مشاهده نشد.آنتونی اوژیه در توجیه این موضوع اعلام کرد: " پیاز به نوبه خود فاقد کالری بالائی است،ولی این ماده غذائی سبب تحریک اشتها شده و به این ترتیب فرد رغبت بیشتری برای خوردن پیدا کرده و وزن وی بالا می‌رود. "

پنیر نروژی که پوکی استخوان را متوقف می‌کند

یک مطالعه جدید نشان داده خوردن مقادیر کمی از یک پنیر خاص نروژی ممکن است به جلوگیری از ضعیف شدن استخوان‌ها بدون افزایش کلسترول کمک کند.

محققان نروژی دریافته‌اند ،خوردن یک وعده روزانه (حدود ۵۷ گرم) پنیر جارلسبرگ (Jarlsberg(می‌تواند به جلوگیری از نازک شدن استخوان‌ها بدون افزایش کلسترول کم چگالی مضر کمک کند و فواید سلامتی این پنیر خاص منحصر به فرد است.

جارلسبرگ نوعی پنیر ملایم و نیمه نرم با طعم آجیلی است که از شیر گاو تهیه می‌شود و سوراخ‌های منظمی دارد. این پنیر از شهری به همین نام در شرق نروژ سرچشمه می‌گیرد.

تیم نروژی امیدوار است که این پنیر به توقف پوکی استخوان و حتی پیشگیری از دیابت کمک کند،اما تحقیقات بیشتر ضروری است.

تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که ممکن است به افزایش سطح استئوکلسین - هورمونی مرتبط با استخوان‌ها و دندان‌های قوی - کمک کند،اما مشخص نبود که آیا این اثر مختص Jarlsberg یا هر نوع پنیر است.

در تلاش برای یافتن این موضوع،دانشگاهیان ۶۶ زن سالم را مورد مطالعه قرار دادند که به مدت شش هفته هر روز یک سهم جارلسبرگ یا ۵۰ گرم پنیر کاممبر می‌خوردند.هر دو پنیر دارای سطوح چربی و پروتئین مشابهی هستند،اما Jarlsberg غنی از ویتامین K۲ است.

این مطالعه نشان می‌دهد که در حالی که کلسیم و ویتامین D برای سلامت استخوان بسیار مهم هستند،عوامل کلیدی دیگری مانند ویتامین K۲ وجود دارد که شاید به خوبی شناخته شده نباشد.

سومانترا ری پروفسور و مدیر اجرایی مرکز جهانی تغذیه و سلامت NNEdPro می‌گوید: در پایان دوره شش هفته‌ای،گروهی که کممبر مصرف می‌کردند اجازه یافتند تا شش هفته دیگر در Jarlsberg غذا بخورند. همه شرکت کنندگان زنان سالم با میانگین سنی ۳۳ سال و وزن متوسط بودند.

هر شش هفته یکبار،از همه شرکت‌کنندگان نمونه خون گرفته شد تا پروتئین‌های مهم،استئوکلسین و یک پپتید (PINP(که به استخوان‌ها در بازسازی و جوان ماندن کمک می‌کند،بررسی شود.نمونه‌ها نشانه‌های کلیدی از بازسازی استخوان‌ها و افزایش ویتامین K۲ را پس از شش هفته در میان افرادی که روزانه یک وعده پنیر Jarlsberg می‌خوردند،نشان دادند،در حالی که برای افرادی که کممبر می‌خوردند،سطح PINP ثابت ماند در حالی که سایر شاخص‌های سلامت استخوان اندکی کاهش یافت.

با این حال،سطح PINP و شاخص‌های شیمیایی و بیولوژیکی پس از تغییر این شرکت‌کنندگان به Jarlsberg به طور قابل توجهی افزایش یافت.چربی خون در هر دو گروه اندکی افزایش یافت،اما سطح کلسترول در افراد پس از تغییر از کاممبر به جارلسبرگ به میزان قابل توجهی کاهش یافت.

مقدار گلوکز در گلبول‌های قرمز در افرادی که Jarlsberg می‌خوردند سه درصد کاهش یافت،اما در افرادی که کاممبر می‌خوردند دو درصد افزایش یافت.

هنگامی که گروه کامبر به Jarlsberg تغییر تغذیه داد،سطح گلوکز دوباره کاهش یافت. سطح کلسیم و منیزیم در گروهی که Jarlsberg خوردند کاهش یافت.

به گفته محققان،پس از تعویض پنیر،سطح کلسیم در این گروه نیز کاهش یافت که احتمالاً منعکس کننده افزایش جذب این مواد معدنی کلیدی در تشکیل استخوان است.

باکتری موجود در پنیر همچنین ماده‌ای به نام DNHA تولید می‌کند که مطالعات قبلی نشان داده است که می‌تواند نازک شدن استخوان را کاهش داده و تشکیل بافت استخوانی را افزایش دهد.به گفته محققان،این باکتری می‌تواند افزایش استئوکلسین را توضیح دهد.

این مطالعه نشان می‌دهد که در حالی که کلسیم و ویتامین D برای سلامت استخوان بسیار مهم هستند،عوامل کلیدی دیگری مانند ویتامین K۲ وجود دارد که شاید به خوبی شناخته شده نباشد.