

روش های جلوگیری از بیماری در سفر

وقتی به جایی سفر می کنید، مراقب آلودگی های غذایی باشید.

پیش از شروع سفر و ترک خانه، در خصوص بیماری های مختلفی که ممکن است در سفرتان در معرض آن قرار بگیرید و همچنین در مورد اقدامات پیشگیرانه مورد نیاز، با پزشک خود مشورت کنید.

دستانتان را بشویید

شاید به نظر خیلی ابتدایی باشد، اما در کمال تعجب، افراد زیادی این موضوع را فراموش می کنند. شستن دست ها تا حد غیرقابل باوری از انتقال میکروب ها جلوگیری می کند و هرگونه آلودگی و ویروسی را نابود کرده و احتمال ابتلا به هپاتیت

محققان چینی می گویند:

مصرف زیاد ملین ها احتمال زوال عقل را افزایش می دهد



نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که مصرف منظم ملین ها برای کاهش پیوست ممکن است احتمال ابتلا به زوال عقل را در آینده افزایش دهد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، این خطر حتی در میان افرادی که از چندین نوع ملین یا ملین های اسمزی استفاده می کنند، بیشتر است.

تحقیقات قبلی سایر داروهای بدون نسخه از جمله داروهای خواب بدون نسخه و داروهای آلرژی را با زوال عقل مرتبط دانسته است، اما این اولین بار است که مصرف ملین در ابتلاء به این عارضه دخیل است.

«نگ شا»، نویسنده این مطالعه از مؤسسه فناوری پیشرفته شنزن در آکادمی علوم چین، گفت: «استفاده منظم از ملین ها، حتی بدون عوارض جانبی شدید کوتاه‌مدت ممکن است خطر بالقوه درازمدت زوال عقل را به همراه داشته باشد، به‌ویژه وقتی صحبت از ملین‌های اسمزی و استفاده ترکیبی از دو یا چند نوع ملین باشد».

شا می گویند: «این یافته نیاز به تأیید با مطالعات بیشتر قبل از انجام اقدامات بیشتر دارد.»

وی در ادامه می‌افزاید: «مصرف منظم ملین ها ممکن است میکروبیوم روده را تغییر دهد و احتمالاً بر سیگنال‌های عصبی از روده به مغز تأثیر بگذارد با تولید سموم روده را افزایش دهد که ممکن است بر مغز تأثیر بگذارد. ملین ها همچنین ممکن است محور روده-مغز را مختل کنند و به برخی از میکروارگانیسم ها اجازه دهند به مغز برسند.»

برای این مطالعه، محققان استفاده از ملین را در بیش از نیم میلیون نفر که در پروژه تحقیقاتی در حال انجام در بریتانیا شرکت داشتند، بررسی کردند. میانگین سنی افراد ۵۷ سال بود و هیچکس در شروع مطالعه زوال عقل نداشت. از این تعداد، ۳۶ درصد گزارش کردند که در ماه گذشته بیشتر روزهای هفته از ملین های بدون نسخه استفاده کرده بودند.

در طی ۱۰ سال پیگیری، ۱.۳ درصد از افرادی که به طور منظم از ملین ها استفاده می کردند، دچار زوال عقل شدند. در مقابل، این مطالعه نشان داد که تنها ۴.۰ درصد از افرادی که ملین ها را به طور منظم مصرف نمی کردند، دچار زوال عقل شدند.

پس از اینکه محققان سایر عوامل شناخته شده برای افزایش خطر زوال عقل مانند سابقه خانوادگی را کنترل کردند، دریافتند افرادی که به طور منظم از ملین ها استفاده می کردند، در مقایسه با افرادی که به طور منظم از ملین ها استفاده نمی کردند، ۵۱ درصد با افزایش خطر ابتلاء به زوال عقل روبرو بودند.

این مطالعه نشان داد که هر چه بیشتر از انواع ملین ها استفاده شود، خطر زوال عقل بیشتر می شود.

افرادی که از یک نوع ملین استفاده می کردند، ۲۸ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل بودند و افرادی که دو یا چند نوع ملین مصرف می کردند، ۹۰ درصد بیشتر در معرض خطر زوال عقل بودند.

شا گفت: «استفاده منظم از ملین ها توصیه نمی‌شود. اغلب اوقات می‌توان پیوست را با تغییرات سبک زندگی کاهش داد، مانند افزایش مصرف مایعات، فیبر غذایی و سطح فعالیت، که ممکن است برای سلامت مغز نیز مفید باشد».

در آینده، محققان امیدوارند هر نوع ملین را با دقت بیشتری بررسی کنند.

سلامت



A را هم کم می کند.

از آب معدنی استفاده کنید

وقتی به جایی سفر می کنید، نمی توانید مطمئن باشید که آب لوله‌های آن تا چه اندازه خالص است و اصلاً قابل آشامیدن هست یا خیر؟ بنابراین اگر می خواهید به دل درد و مشکلات معده‌ای دچار نشوید، آب بطری خریداری کنید.

مراقب آلودگی های غذایی باشید

بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی تهران ،آلودگی های غذایی یکی از مهم ترین دلایل ابتلا به بیماری اسهال است که در سفر هم بسیار شایع است. در سفر، مراقب موارد زیر باشید:

بهرتر است سالاد نخورید، چون نمی‌توانید مطمئن باشید در آب مناسبی شسته شده‌اند یا خیر یا اصلاً شسته شده‌اند؟.

هیچ وقت سبزیجات خامی را که خودتان نشسته‌اید، نخورید.

غذایی را که تازه آماده نشده است، استفاده نکنید. هرچند کم باشد.

بهترین رژیم غذایی چیست ؟

۳۴ درصد از انتشار گازهای گلخانه‌ای از سیستم غذایی ناشی می‌شود.

سهم عمده این انتشارات ناشی از تولید مواد غذایی است، به طوری که گوشت گاو مسئول انتشار ۸ تا ۱۰ برابر بیشتر از تولید



در وسط بسته کیفیت و پایداری قرار داشت.

بر اساس یافته‌ها، اگر یک سوم کسانی که رژیم غذایی همه‌چیزخواران را دنبال می‌کنند، به طور متوسط برای هر روز، رژیم گیاهخواری را شروع کنند، معادل حذف ۳۴۰ میلیون مایل وسیله نقلیه مسافربری خواهد بود.

وقتی کسانی که رژیم‌های همه‌چیز خوار داشتند، نسخه‌های

رژیم غذایی مدیترانه‌ای یا DASH محدودکننده گوشت چرب را انتخاب کردند، هم میزان کربن و هم امتیاز کیفیت غذایی

بهبود یافت.

رز گفت: تغییر آب و هوا مسلماً یکی از مهم ترین مشکلات زمان ما است و بسیاری از مردم علاقه مند هستند که به سمت رژیم غذایی گیاهی بروند.

بر اساس نتایج ما این امر باعث می‌شود، که به طور کلی سالم باشید.

یک مطالعه با حمایت سازمان ملل در سال ۲۰۲۱ نشان داد که

عوارض مصرف دخانیات در زنان



عبارتند از بیماری‌های قلبی – عروقی، سکته، بیماری‌های ریوی (مثل سرطان ریه)، سرطان‌های دهان، حلق، حنجره مری، معده، مثانه، چروک شدن پوست و زرد شدن دندان‌ها و ….. اما بعضی از این بیماری‌ها در زنان، سریع تر و در سنین پایین‌تر ایجاد می‌شوند یا شایع ترند. به عنوان مثال زنان، با تماس با مقدار کمتری دود سیگار، به سرطان ریه مبتلا می‌شوند یا یک نوع سرطان ریه (آدنوکارسینوما) در زنان سیگاری شایع تر از مردان سیگاری است.

استفاده از دخانیات در دوران حاملگی، باعث بروز مشکلات حین زایمان، کاهش میزان شیردهی، تولد نوزاد کم وزن و مرگ ناگهانی نوزاد می‌شود و حتی ممکن است در درازمدت بر رفتار کودک تأثیر گذاشته و منجر به افزایش استعداد اعتیاد به نیکوتین در سال‌های بعدی زندگی شود. سرطان گردن رحم، بیماری‌های استخوان و افزایش مرگ

استعمال دخانیات عوارض بسیاری را هم در مردان و هم در زنان ایجاد می‌کند، اما بعضی از این بیماری‌ها در زنان سریع تر و در سنین پایین تر ایجاد می‌شوند یا شایع ترند.

به گزارش ایسنا، در بعضی کشورهای جهان، تعداد زنان سیگاری در حال افزایش است. در کشور ما نیز در سال‌های اخیر میانگین سن شروع مصرف دخانیات در زنان رو به کاهش بوده که این آمار نگران کننده است. اکنون تولیدکنندگان و فروشندگان محصولات دخانی بیش از پیش زنان را هدف هجوم تبلیغات فریبنده و جذاب خود قرار می‌دهند، زیرا زنان علاوه بر اینکه خود می‌توانند در شمار مصرف‌کنندگان جدید در آینده باشند، الگوی مناسبی برای سیگاری شدن سایر اعضای خانواده نیز خواهند شد.

متأسفانه در سال های اخیر، شاهدیم که با کم شدن زشتی مصرف دخانیات در جامعه، مصرف دخانیات به‌ویژه قلیان در بین پسران و دختران نوجوان و زنان جوان افزایش یافته و حتی در مواردی، اعضای خانواده بدون توجه به اثرات سوء قلیان، در کنار یکدیگر از آن به عنوان یک وسیله تفریحی یا وسیله‌ای برای افزایش صمیمیت بین خود استفاده می‌کنند. ترویج مصرف قلیان به عنوان یک وسیله تفریحی در خانواده یکی از تفرندهایی است که تولیدکنندگان و عرضه کنندگان محصولات دخانی برای فروش بیشتر، به کار می‌بندند.

عوارض مصرف دخانیات در زنان

استعمال دخانیات (سیگار و قلیان و ...) عوارض بسیاری را هم در مردان و هم در زنان ایجاد می‌کند که مهم ترین آن ها

اثرات کافئین بر بدن

ترکیبات داروهایی است که برای این منظور تولید می‌شوند. در ورزشکاران نیز به عنوان یکی از رایج ترین محرک‌ها از کافئین استفاده می‌شود. هرچند مصرف این مکمل در ورزشکاران دارای محدودیت است و باید به میزانی مصرف شود که غلظت ادراری آن از ۱۵ میکروگرم در میلی لیتر افزایش نیابد.

جدا از افزایش سطح انرژی و بیدار نگه داشتن و تحریک سیستم عصبی مرکزی، کافئین یک دیورتیک است به معنی اینکه مصرف زیاد آن باعث افزایش دفع ادرار و کاهش آب بدن می‌شود. همچنین مصرف کافئین می‌تواند باعث افزایش ترشح اسید در معده و در بسیاری از موارد ترش کردن و یا ریفلاکس شود.

عوارض مصرف بیش از حد کافئین:

برای بیشتر افراد مصرف کافئین تا ۴۰۰ میلی گرم در روز مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند عوارضی داشته باشد. عوارض مصرف کافئین شامل لرزش بی‌خوابی و سردرد گیجی افزایش ضربان قلب خشکی دهان اضطراب و نیز وابستگی یا به نوعی اعتیاد باشد. علائم مصرف کافئین می‌تواند با جذب کلسیم در بدن تداخل داشته باشد. همچنین می‌تواند باعث افزایش فشار خون در کسانی شود که

عادت به مصرف آن ندارند. بعد از یک

ساعت از خوردن کافئین میزان آن در

خون به حداکثر مقدار خود می‌رسد.

اثرات کافئین ۴ تا ۶ ساعت باقی است.

درجه حساسیت در افراد مختلف متفاوت است.

چه میزان کافئین در روز ایمن است؟

واکنش بدن نسبت به کافئین به توده

بدنی، متابولیسم و وضعیت سلامت

بستگی دارد. ضمن اینکه تکرر مصرف و

میزان مصرف در هر نوبت نیز اهمیت

دارد. تحقیقات میزان حداکثر ۴۰۰ میلی گرم در روز کافئین را

درجمعیت عمومی ایمن نشان می‌دهد.

نوشیدنی‌های انرژی زا و کافئین:

نوشیدنی‌های انرژی‌زا حاوی کافئین هستند و این نوشیدنی‌ها را نباید با نوشیدنی‌های ورزشی اشتباه گرفت. میزان کافئین و قند در چنین نوشیدنی‌هایی حتی گاه بالاتر از نوشابه‌های گاز دار است. سطح کافئین در برندهای مختلف این نوشیدنی‌ها باهم متفاوت است.

عوارض کافئین در زنان باردار:

در بارداری توصیه می‌شود مصرف کافئین به ۲۰۰ میلی گرم در روز یا کمتر از آن محدود شود. مقادیر بالای کافئین در این

۵ باور غلط درباره تغذیه

در دیابت



باورهای نادرست بسیاری در مورد دیابت نوع

۲ سبب شده کنترل آن در بعضی از مبتلایان با

مشکل مواجه شود. از آنجا که دیابت یک بیماری

است که سیستم‌های مختلف بدن را تحت تأثیر

قرار می‌دهد، تصحیح باورهای غلط درباره آن، به

پیشگیری از عود عوارض و بهبود وضعیت بیمار

کمک می‌کند.

به گزارش ایسنا، دیابت منجر به افزایش سطح قند خون می‌شود و ابتلا به این بیماری

مزمّن زمانی اتفاق می‌افتد که غده پانکراس، قادر به تولید انسولین کافی نباشد؛ اما کسانی که مبتلا

به دیابت هستند با چه باورهای غلطی درباره

بیماری خود ممکن است با مشکل مواجه شوند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت

وزارت بهداشت، چند باور غلط تغذیه‌ای و رایج

در میان افراد دیابتی از این قرار است:

کربوهیدرات‌ها برای مبتلایان به دیابت

مضرند

مصرف کربوهیدرات، پایه و اساس یک رژیم غذایی سالم است؛ چه دیابت داشته باشید و چه نه. نان‌های سبوس دار، غلات صبحانه، پاستا

برنج، سبزیجات نشاسته‌ای مثل سیب زمینی

نخود فرنگی و ذرت می‌توانند جزئی از وعده

اصلی یا میان وعده شما باشند. کلید اصلی

کنترل حجم آنهاست. مصرف ۳ تا ۴ واحد از

غذاهای حاوی کربوهیدرات در اکثر افراد دیابتی

مشکلی ایجاد نمی‌کند. همچنین غلات کامل

یکی از منابع فیبر هستند که می‌توانند به

سلامت معده شما کمک کنند و به دلیل آن که

معمولاً جذب قند آنان سریع نیست، در کنترل

قند شما اثرات مضر نخواهند داشت.

پروتئین برای مبتلایان به دیابت، بهتر از

کربوهیدرات است

واقعیت این است که مبتلایان به دیابت باید

مراقب انتخاب‌های پروتئینی خود باشند چون

اگر به خصوص نوع پرچرب آنها را انتخاب کنند

به سلامت قلب و عروقشان نیز آسیب زده‌اند.

مبتلایان به دیابت باید در مورد میزان نیازشان

به مصرف پروتئین، حتماً با یک متخصص تغذیه

در تماس باشند.

شما می‌توانید به هر میزانی که می‌خواهید

میوه بخورید

میوه ماده غذایی سالمی است و حاوی فیبر

ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیاری است. میوه‌ها

هم کربوهیدرات دارند و شما در برنامه

غذایی‌تان نیاز به مصرف آنها دارید. اما حتماً باید

از یک متخصص تغذیه در مورد نوع میوه و

میزانی که مجاز به مصرف آن هستید، مشورت

بگیرید. بعضی از میوه‌ها که حاوی قند فروکتوز

به میزان زیاد هستند، در صورت مصرف بیش از

حد می‌توانند کنترل قند شما را مختل کنند.

افراد دیابتی نمی‌توانند تا آخر عمر از شیرینی

و شکلات استفاده کنند

اگر در کنار یک برنامه غذایی سالم و همراه

ورزش باشد، یک فرد دیابتی می‌تواند از دسر و

شیرینی نیز استفاده کند.

دیابت بیش از اینکه به تغذیه مربوط شود به

ژنتیک ربط دارد

عوامل ابتلا به دیابت نوع یک که یک بیماری

خود ایمنی است همچنان ناشناخته است. ممکن

است این عوامل ژنتیکی و همچنین محیطی

باشند. این نوع دیابت که معمولاً از سنین کم

بروز می‌کند به طور مستقیم به تغذیه یا اضافه

وزن ارتباط پیدا نمی‌کند. در عوض در خصوص

دیابت نوع ۲ که در سنین بالاتر به خصوص بعد

از ۴۰ سالگی بروز می‌کند تغذیه می‌تواند نقش

داشته باشد؛ هرچند به شیوه‌ای غیرمستقیم.

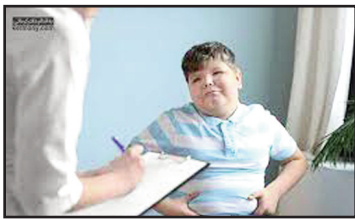
نتایج آخرین بررسی‌های علمی نشان می‌دهند

که بین اضافه وزن و چاقی شکمی و همچنین ابتلا

به دیابت نوع ۲ ارتباط وجود دارد.

چاقی شکمی کودکان را جدی

بگیرید



استاد علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران، بروز چاقی شکمی در کودکان را زمینه‌ساز چاقی در بزرگسالی دانست.

لیلا آزاد بخت" در مصاحبه اختصاصی با خبرنگار خبرگزاری صدا و سیما گفت: تغییرات در سبک زندگی، کم تحرکی و تغذیه ناسالم موجب بروز چاقی در کودکان در سال‌های اخیر شده است.

استاد علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مطالعات دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران نشان می‌دهد هر آنچه تغذیه میان وعده‌های کودکان مشتمل بر غلات، میوه ها سبزیجات، حبوبات و روغن‌های مطلوب و لبنیات باشد، خطر ابتلا به چاقی و اضافه وزن کمتر است و برعکس هر چه میان وعده‌ها از مواد غذایی فرآوری شده، قند و نمک تشکیل شده باشد، خطر ابتلا به چاقی و بیماری‌های وابسته به آن در کودکان بیشتر می‌شود.