

پیشگیری از سرطان و آنفولانزا با جینسینگ

جینسینگ دارای ریشه‌های روشن و گوشتی است که ارزشمندترین بخش این گیاه هستند و خواص درمانی فراوانی دارد.
به گزارش خبرگزاری صداوسیما مرکز خوزستان، جینسینگ حاوی ترکیبی به نام جینسنوسید است و خواص درمانی خود را از این ماده دارد.
این ریشه گیاهی همچنین دارای ترکیبات دیگری از جمله؛ پلی استیلن، پلی فنولیک، آرزئین و مشتقات آن و پلی ساکاردی اسیدی است.
خواص آنتی اکسیدان، ضد آلرژی و ضد میکروبی جینسینگ در برابر انواع مختلفی از عفونت‌های میکروبی و باکتریایی همچون مکانیسمی دفاعی عمل می‌کند.
در حقیقت این ریشه گیاهی می‌تواند تأثیر واکسن بیماری‌هایی مثل آنفولانزا، ویروس هپاتیت نوع سی، ویروس سین سیشیال تنفسی و عفونت روتاویروس را چند برابر کند.

نتایج تحقیقاتی که در زمینه اثرات جینسینگ انجام شد، نشان می‌دهند که این

نیاز روزانه بدن به کافئین



کافئین یک ماده شیمیایی خوراکی است که در گیاهان گوناگونی از جمله قهوه، کاکائو، کولا و جای یافت می‌شود؛ با وجود مزایای کافئین، اما می‌تواند مشکلاتی نیز ایجاد کند.
به گزارش صداوسیما به نقل از دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، کافئین آلکالوئیدی از خانواده متیل گزانتین ها است که خواصی مشابه با تئوفیلین و تتوبرومین دارد. کافئین خالص بصورت پودر سفیدرنگ تلخی است که از ترکیب کربن، هیدروژن، اکسیژن و نیتروژن حاصل می‌شود.
تحقیقات نشان می‌دهد مصرف ۴۰۰ میلی گرم کافئین در شبانه روز برای بیشتر بزرگسالان سالم، بی خطر است. این مقدار تقریباً برابر با کافئین موجود در چهار فنجان قهوه دم کرده و یا ۱۰ قوطی نوشابه کولا است؛ این درحالیست که محتوای واقعی کافئین در نوشیدنی‌ها به‌خصوص در میان نوشیدنی‌های انرژی‌زای بسیار متفاوت است.

سازمان غذا و داروی آمریکا هشدار داده است که کافئین به‌شکل پودر یا مایع می‌تواند سطوح مسمومیت زای کافئین را ایجاد کند. فقط یک قاشق چایخوری پودر کافئین خالص معادل مصرف حدود ۲۸ فنجان قهوه است. چنین سطوح بالای کافئین می‌تواند باعث مشکلات جدی سلامتی و احتمالاً مرگ شود.
اگرچه استفاده از کافئین ممکن است برای بزرگسالان بی خطر باشد، اما ایده چندان خوبی برای کودکان نیست. نوجوانان و جوانان باید در مورد مصرف بیش از حد کافئین و همچنین مخلوط کردن آن با سایر نوشیدنی‌ها و یا داروها احتیاط کنند.
همچنین، زنان باردار یا بانوایی که در تلاش برای باردار شدن هستند و مادران شیرده‌باید با پزشک خود در مورد محدود کردن مصرف کافئین به کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در روز مشورت کنند. حتی مصرف زیاد کافئین می‌تواند در بزرگسالان عوارض جانبی ناخوشایندی ایجاد کند.
ازطرفی ممکن است کافئین برای افرادی که به اثرات ناشی از آن حساس هستند و یا داروهای خاصی مصرف می‌کنند انتخاب خوبی نباشد.

از عوارض جانبی مصرف زیاد کافئین می‌توان به سردرد، بیخوابی، عصبی بودن، تحریک پذیری، تکرر ادرار، یا ناتوانی در کنترل ادرار، ضربان قلب سریع و لرزش های عضلانی اشاره کرد.

نحوه واکنش افراد به کافئین ممکن است تا حدودی با میزان کافئینی که به نوشیدن آن عادت دارند تعیین شود. افرادی که به طور منظم کافئین نمی‌نوشند، نسبت به اثرات آن حساس تر هستند.
اگرچه اندازه کافی نمی‌خوابید، مصرف کافئین، حتی در بعد از ظهر، می‌تواند در خواب شما اختلال ایجاد کند و باعث افزایش هوشیاری و تمرکز و بهبود عملکرد شما در طول روز شود. اما استفاده بیش از حد کافئین، می‌تواند چرخه ای نامطلوب ایجاد کند.
به عنوان مثال، ممکن است طی روز نوشیدنی های کافئین دار نوشید زیرا احساس خستگی و کسالت دارید. بدین صورت کافئین موجب اختلال در خواب شبانه شما هم می‌شود و مدت زمان خواب شما را کوتاه می‌کند. از طرفی ممکن است شما دارو یا مکمل خاصی مصرف کنید. برخی از داروها و مکمل های گیاهی ممکن است با کافئین تداخل داشته باشند.

به‌عنوان مثال، مخلوط کردن کافئین با ادفدرین که در داروهای ضد احتقان استفاده می‌شود – ممکن است خطر ابتلا به فشار خون بالا، حمله قلبی، سکنه مغزی یا تشنج را افزایش دهد.
همچنین تئوفیلین، این دارو که برای باز کردن راه‌های هوایی برونش استفاده می‌شود، اثراتی مشابه کافئین دارد. بنابراین مصرف همزمان آن با کافئین ممکن است اثرات نامطلوب کافئین مانند حالت تهوع و تیش قلب را افزایش دهد.
اکناسه نوعی مکمل گیاهی که گاهی برای جلوگیری از سرماخوردگی یا سایر عفونت ها استفاده می‌شود، ممکن است غلظت کافئین را در خون شما افزایش دهد و اثرات آن را تشدید کند.

در مورد اینکه آیا کافئین ممکن است بر داروهای شما تأثیر بگذارد یا خیر، با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید. عادت به مصرف زیاد کافئین خود را کنترل کنید هرچند کاهش ناگهانی دریافت کافئین می‌تواند چالش برانگیز باشد و با علائم خاصی مانند سردرد، خستگی، تحریک پذیری و مشکل در تمرکز روی کارها همراه شود، این علائم معمولاً خفیف هستند و پس از چند روز بهبود می‌یابند. برای تغییر عادت کافئین خود، این نکات را رعایت کنید:

- به میزان کافئینی که از غذاها و نوشیدنی‌ها از جمله نوشیدنی‌های انرژی‌زا دریافت می‌کنید، توجه کنید.
برجسب های مواد غذایی را با دقت بخوانید اما به یاد داشته باشید که تخمین شما از مقدار واقعی کافئین نوشیدنی‌ها و غذاها ممکن است کمی پایین‌تر باشد. زیرا برخی از شرک‌ها مقادیر کافئین محصولات را بدرستی اعلان نمی‌کنند.
- دریافت کافئین را به تدریج کاهش دهید. به عنوان مثال، هر روز یک قوطی کمتر نوشابه و یا یک فنجان کوچکتر قهوه بنوشید و یا شما از نوشیدن نوشیدنی های کافئین دار در اواخر روز خودداری کنید. این به بدن شما کمک می‌کند تا به سطوح پایین کافئین عادت کند و اثرات احتمالی ترک را کاهش دهد.
- زمان دم کردن قهوه و جای را کوتاه کنید. این امر باعث کاهش محتوای کافئین آن می‌شود.
- دمنوش های گیاهی فاقد کافئین را انتخاب کنید.

سلامت



ریشه ارزشمند می‌تواند در پیشگیری از آنفولانزا و ویروس سین سیشیال تنفسی (RSV) نقش داشته باشد.

در بررسی‌های مختلف مشخص شد که عصاره جینسینگ قرمز می‌تواند وضعیت سلول‌های اپی تلیالی (بافت پوششی) را که تحت تأثیر ویروس آنفولانزا قرار گرفته‌اند، بهبود بخشد، البته تحقیقات بعدی که در این زمینه انجام شدند، نتایج امیدوارکننده‌ای را به همراه نداشته‌اند.

ترکیبات آنتی‌اکسیدان، ضدالتهابی، آپوپتوتیک و آنژیوتنیک موجود در جینسینگ باعث شده‌اند تا این ریشه گیاهی خاصیت‌های ضدسرطانی داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهند که اثربخش‌ترین خاصیت جینسینگ در سرطان کولورکتال (روده‌ی بزرگ) است، ضمن اینکه این ریشه ارزشمند در کاهش علائم و جلوگیری از گسترش این سرطان نقش مستقیم دارد.

تحقیقات اولیه پیرامون انواع دیگر سرطان‌ها از جمله؛ سینه، پوست، ریه، کبد و پروستات، از خواص ضدتومور این گیاه خبر می‌دهند.

چند راه ساده برای مصرف بیشتر سبزیجات



افزودن به سالاد

پیشنهاد می‌شود که هر روز یک وعده سالاد مصرف کنید و انواع مختلفی از سبزیجات مثل اسفناج را داخل آن بریزید.

البته بهتر است که از سالادهای آماده و بسته‌بندی استفاده نکنید و خودتان سالاد کاملاً طبیعی و ارگانیک در منزل تهیه کنید.

ترکیب داخل اسموتی

می‌توانید مقداری از برگ‌های سبزیجات را داخل شیک مورد علاقه خود بریزید که یکی از آسان‌ترین و خوشمزه‌ترین راه‌ها برای خوردن سبزیجات می‌باشد. می‌توانید از سبزیجات سبز رنگی مثل اسفناج هم استفاده کنید که طعم بسیار قوی و خوبی دارند.

پیتزای سبزیجات

پیتزاییکی از مواد غذایی است که می‌توانید سبزیجات مختلفی را داخل آن بریزید. کافی است که مقداری ادویه حاصل از سبزیجات مثل آویشن را روی پیتزا بریزید. اسفناج و حتی سبزیجاتی مثل کدو هم داخل پیتزا عالی می‌شوند.

فایود و خواص مهم سبزیجات

چییس کلم کیل

کلم کیل به عنوان یک میان وعده بسیار خوشمزه است. کافی است که این کلم‌ها را به شکل چییس سیب زمینی برش زنید و آنها را مانند چییس درست کنید. البته رسی‌های بسیار متنوعی برای درست کردن چییس کلم کیل وجود دارد.

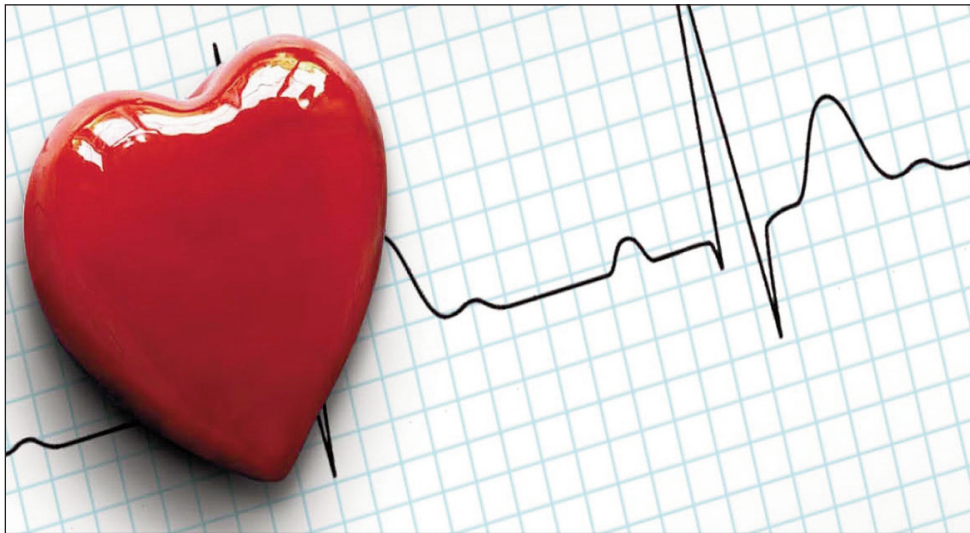
داخل لقمه

اگر نمی‌دانید برای ناهار یا میان وعده باید چه چیزی بخورید، کافی است که مقداری سبزیجات خام یا پخته، تخم مرغ، پروتئین حیوانی، لوبیا و عدس را بریزید و آن را یک لقمه کنید و به عنوان میان وعده یا هر وعده غذایی دیگری داخل یخچال و فریزر نگه دارید و هر زمان که خواستید آن را میل کنید.

داخل ساندویچ

زمانی که می‌خواهید هر ساندویچی را مصرف کنید، بهتر است که از مقداری سبزیجات مثل کلم و کاهو استفاده کنید و طعم

اثرات ضربان قلب بر درک افراد



کوتاه‌تر از سایرین بوده است.

به گفته محققان، نتایج نشان می‌دهند که تغییرات زمانی در درک ما از گذر زمان در محل کار رخ می‌دهند. افراد مورد آزمایش صدای ضربان‌های کوتاه‌تر را بلندتر گزارش کردند و صداهای کوتاه‌تر به ضربان قلب طولانی‌تر نسبت داده شد. اندرسون گفت: ضربان قلب ریتمی است که مغز ما از آن استفاده می‌کند تا حس گذر زمان را القاء کند و این یک نمودار خطی نیست بلکه دائماً در حال کم و زیاد شدن است.

برسد و گاهی اوقات هم همین طور است؛ اما در حالی که از دست دادن زمان می‌تواند منجر به ایجاد دردسر شود، ممکن است مزایای طبیعی برای انواع تغییرات زمانی که در این مطالعه شناسایی شده‌اند نیز وجود داشته باشد.

محققان افزودند که به نظر می‌رسد قلب به مغز کمک می‌کند تا با منابع محدود به صورت کارآمدتری کار کند و بر نحوه تجربه گذر زمان در کوچک‌ترین مقیاس‌ها تاثیر می‌گذارد.

نور خوزستان آتلاین.ir: www.NoorDaily.ir
روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

۱/۵میلیارد بزرگسال تا ۲۰۳۵ به

چاقی مبتلا می‌شوند



طبق تحقیق دانشمندان، افزایش نرخ اضافه وزن و چاقی احتمالاً در کشورهای با درآمد کم و متوسط رو به پایین دیده می‌شود.

یک گزارش جدید پیش بینی می‌کند که نیمی از مردم جهان تا سال ۲۰۳۵ اضافه وزن داشته یا چاق خواهند بود.چاقی جهانی ۲۰۲۳ نشان می‌دهد که این افزایش تا سال ۲۰۳۵ به ۱/۵ میلیارد بزرگسال و نزدیک به ۴۰۰ میلیون کودک مبتلا به چاقی خواهد رسید. نویسندگان این گزارش معتقدند که این افزایش می‌تواند بر سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی فشار وارد کند و ۴ تریلیون دلار خسارت اقتصادی به بار آورد. نا اهنی غذایی و تغییرات آب و هوایی از دلایل این افزایش روند چاقی است.

مدل‌سازی فدراسیون جهانی چاقی همچنین پیش‌بینی کرد که نرخ چاقی در بین کودکان به طور چشمگیری افزایش می‌یابد و در بین پسران دو برابر می‌شود و به ۲۰۸ میلیون نفر می‌رسد و با افزایش ۱۲۵ درصدی در بین دختران به ۱۷۵ میلیون نفر می‌رسد.

لوتیز باور، رئیس فدراسیون جهانی چاقی، گفت: دولت‌ها و سیاست‌گذاران در سراسر جهان باید تمام تلاش خود را برای جلوگیری از انتقال هزینه‌های بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی به نسل جوان انجام دهند. این به معنای نگاه فوری به سیستم‌ها و عوامل ریشه‌ای است که منجر به چاقی می‌شود. اگر اکنون با هم عمل کنیم، این فرصت را خواهیم داشت که در آینده به میلیاردها نفر کمک کنیم.

وی در ادامه افزود: چاقی با طیف وسیعی از مشکلات سلامتی از جمله بیماری قلبی، سکنه مغزی، دیابت و انواع خاصی از سرطان مرتبط است. اگر نرخ چاقی به افزایش خود ادامه دهد، می‌تواند منجر به افزایش این شرایط سلامتی شود و در نتیجه هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی بالاتر و کیفیت زندگی پایین‌تر برای افراد ایجاد شود.طبق تحقیق دانشمندان، افزایش نرخ اضافه وزن و چاقی احتمالاً در کشورهای با درآمد کم و متوسط رو به پایین دیده می‌شود که سیستم‌های بهداشتی آن‌ها در میان کم‌آماده‌ترین کشورها بری تطبیق با اقدامات پیشگیری و درمان بیشتر هستند. عملی که باعث افزایش نرخ مشکلات اضافه وزن و چاقی می‌شوند پیچیده هستند. کارشناسان معتقدند که نمی‌شود فقط به مردم گفت که سالم‌تر غذا بخورند و بیشتر ورزش کنند.

عوامل مختلف خارج از تغذیه غذایی، از جمله استعداد ژنتیکی و افزایش آلانیدهای قاق را در محیط زیست نیز می‌توانند این روند را افزایش دهند. در این گزارش آمده است، آلانیدهای شیمیایی دارای خواص تأثیرگذار بر غدد درون ریز هستند که باعث افزایش وزن و چاقی می‌شوند. این آلانیدهای شیمیایی که در مجموع به آن‌ها اختلالات غدد درون ریز گفته می‌شود، در بسته‌بندی مواد غذایی، لوازم آرایشی، گرد و غبار کنار جاده‌ها و اتانیه منزل شناسایی شده‌اند.حتی تغییرات آب و هوایی نیز در امر نقش دارند. در این گزارش آمده که تغییرات آب و هواتاثانی غذایی را افزایش می‌دهند. در حالی که ناامنی غذایی شدید منجر به سو تغذیه می‌شود، ناامنی غذایی خفیف یا متوسط با چاقی مرتبط است.

زخم‌هایی که مانند سرطان جان می‌گیرد

رییس جهاددانشگاهی علوم پزشکی تهران از ایجاد ۵ مرکز دیابت و زخم مزمن در ۵ جهاددانشگاهی استان‌های مختلف خبر داد.

به گزارش صدا سیم، دکتر مسعود حبیبی گفت: زخم‌های مزمن، حجم بالایی از هزینه‌های مادی و معنوی برای جامعه به همراه دارد. با توجه به اینکه یکی از عارضه‌های بیماری‌های غیرواگیردار(مانند دیابت) چاقی و کم تحرکی است. افراد مبتلا به این عارضه اغلب شرایط جسمی و مالی خوبی ندارند بنابراین باید به این بیماران توجه ویژه‌ای شود. رییس جهاددانشگاهی علوم پزشکی تهران گفت: یکی از مهمترین و اصلی ترین محور کاری جهاددانشگاهی علوم پزشکی تهران به سرانجام رساندن طرح‌های پژوهشی پژوهشکده فناوری‌های زخم و ترمیم بافت است. در این پژوهشکده سه گروه پژوهشی لیزر پزشکی، ترمیم نواری و فتودینامیک با هدف درمان زخم‌های مزمن فعالیت می‌کنند.

دکتر مسعود حبیبی افزود: زخم‌های مزمن یکی از معضلات نظام سلامت است؛ مرگ و میر پنج ساله زخم‌های مزمن معادل مرگ و میر های ناشی از سرطان های سینه(شایع ترین سرطان زنان)، پروستات(شایع ترین سرطان مردان) و لنفوم است. همچنین شیوع ابتلا جامعه به دیابت بالاست؛حدود ۷ میلیون نفر در ایران دچار دیابت هستند و ۱۵ درصد آنها دچار زخم مزمن می‌شوند که این امر منجر به قطع عضو(لگشت با پا) آنها خواهد شد.

رییس جهاددانشگاهی علوم پزشکی تهران درباره اهمیت تولید بانسمان های نوین گفت: سالانه حدود ۲۰ میلیون دلار برای درمان زخم های مزمن، بانسمان های نوین وارد کشور می‌شود که هزینه هنگفتی است. به دلیل اعمال تحریم‌ها، واردات برخی از این بانسمان‌ها برای درمان زخم‌های خاص با مشکل مواجه شده است. این امر موجب شده بسیاری از بیماران متحمل آسیب‌های روحی شوند از این رو مجموعه جهاددانشگاهی در تلاش است تعدادی از پر مصرف ترین بانسمان‌ها را تولید کند. دکتر حبیبی تأکید کرد: بیماری پروانه‌ای جزو بیماری‌های سخت و طاقت فرسا است که باعث می‌شود تا روی پوست زخم‌های شدیدی ایجاد و پوست آن‌ها شکننده شود. بانسمان این گونه زخم‌ها به طور کامل با بانسمان زخم معمولی تفاوت دارد و باتوجه به تحریم‌ها و شرایط اقتصادی کشور ورود و در دسترس بودن این نوع بانسمان‌ها سخت است که امیدواریم با فناوری محققان جهاددانشگاهی هرچه سریعتر بیماران پروانه‌ای می‌توانند این چالش و رنج را پشت سر بگذارند.