

میکروبیوم‌های روده بر اساس فصول تغییر می‌کنند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بسیاری از سلول‌های حیاتی برای سلامتی در هر ساعت، روز و حتی فصل در تغییر و نوسان هستند. محقق ارشد دکتر «میر زرین پر»، استادیار گوارش در دانشگاه کالیفرنیا، گفت: بدن انسان حاوی حدود ۴۰ تریلیون باکتری، ویروس و قارچ است که میکروبیومی را ایجاد می‌کند که تقریباً با تک تک تعداد سلول‌های انسان مطابقت دارد. زرین بر گفت: تیم او کشف کرده اند که میکروب‌های میکروبیوم روده به طور مداوم در طول روز در حال تغییر هستند و حتی با تغییر فصول هم تغییر می‌کنند. زرین پر درباره این یافته‌ها گفت: این یافته‌ها بینش‌های مهمی را در مورد نقش تغییر میکروبیوم روده در سلامت و بیماری ارائه می‌دهد. آن‌ها به طور بالقوه می‌توانند توضیح دهند که چرا ما مستعد ابتلاء به بیماری‌های فصلی هستیم و آیا میکروبیوم ما را برای این امر آماده می‌کند یا خیر. برای این مطالعه، زرین پر و همکارانش داده‌های حدود ۲۰۰۰۰ نمونه مدفوع جمع‌آوری‌شده را بررسی کردند.محققان زمان، تاریخ و مکان خاص هر نمونه را بررسی کردند و از این داده‌ها برای تعیین میزان تغییر ساختار میکروبیوم روده استفاده کردند.

آن‌ها دریافتند که نزدیک به ۶۰ درصد از گروه‌های باکتریایی مرتبط با یک چرخه ۲۴ ساعته مشخص در نوسان هستند.

زرین بر گفت: ما دلیل روشنی برای اینکه چه چیزی منجر به این نوسانات

مشاور مدیرعامل سازمان انتقال خون

عنوان کرد:

چرا خانم ها تمایل ندارند خون اهدا کنند



مشاور مدیرعامل سازمان انتقال خون در امور خانواده و بانوان، در خصوص اینکه چرا بانوان تمایل ندارند خون اهدا کنند، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، آناهیتا حیدری افزود: یک خانم سالم که در گروه سنی ۱۸ تا ۶۵ سال قرار داشته باشد می‌تواند در سال حداکثر سه بار خون اهدا کند. وی تأکید کرد: سالیانه بیش از ۱۵۰ هزار مادر در سراسر دنیا با تزریق خون و فرآورده‌های خونی از مرگ حتمی ناشی از عوارض بارداری و زایمان نجات پیدا می‌کنند. حیدری در مورد تمایل نداشتن بانوان به اهدای خون گفت: اغلب آنان فکر می‌کنند کم خون هستند یا خون اهدا کردن به بدن آنان صدمه می‌زند اما واقعیت این است که در کشورهای توسعه یافته بانوان نیمی از اهدای خون را عهده دار می‌شوند و تنها در مواقع خاص، بانوان شرایط متفاوتی از آقایان دارند و قادر به اهدای خون نیستند. وی در این مورد توضیح داد: بانوان در دوران حاملگی و تا ۶ هفته پس از زایمان قادر به اهدای خون نیستند. همچنین اگر سقط جنین داشته باشند، تا یک سال نمی‌توانند خون اهدا کنند.

حیدری ضمن تقدیر از مادران اهداکننده خون که با احساس شیرین زندگی بخشی به یک نوزاد، عاشقانه داوطلب اهدای خون می‌شوند تا فرزندان دیگر هموطنان را نیز با اهدای خون نجات دهند گفت:

مادران در دوران شیردهی از اهدای خون معاف هستند ولی بعد از قطع شیردهی به نوزادشان می‌توانند دوباره اهداکننده خون باشند.

وی تأکید کرد: بانوانی که قاعدگی دردناک و شدیدی دارند نیز تا رفع علائم قادر به اهدای خون نخواهند بود. وی افزود: مصرف قرص ضد بارداری نیز منعی برای اهدای خون ایجاد نمی‌کند.

حیدری با اشاره به این نکته که پس از اهدای خون معمولاً مقدار کمی آهن از دست می‌دهید که در حالت عادی بدن این میزان آهن را با تغذیه به مرور زمان جبران می‌کند، افزود: با رعایت شرایط لازم قرص‌های آهن برای تمامی بانوانی که در سنین باردوری که خون اهدامی‌کنند تجویز می‌شود و پزشک تنها فرد دارای صلاحیت برای تجویز قرص آهن برای بانوان اهداکننده عزیز است.

مشاور امور بانوان و خانواده سازمان انتقال خون افزود: هر بانویی که اهدای خون انجام دهد، ۳۰ عدد قرص آهن دریافت می‌کند که یک نوبت در روز به مدت ۳۰ روز یا سه نوبت در روز به مدت ۱۰ روز می‌تواند به جبران آهن از دست رفته کمک کند. حیدری با اشاره به اهمیت تغذیه درست گفت: نوشیدن چای و قهوه، دوغ، شیر یا نوشابه یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از مصرف قرص آهن یا مواد غذایی حاوی آهن سبب دفع این عنصر حیاتی از بدن می‌شود.

مصرف میان وعده بادام منجر به سلامت روده می‌شود.

کارشناسان اعلام کردند که سلامت روده جز کلیدی سلامت کلی یک فرد است.

در یک مطالعه جدید، محققان بی بردند

مصرف میان وعده بادام می‌تواند سلامت روده را با افزایش تولید

یک اسید چرب مهم زنجیره کوتاه تقویت کند.

بادام منبع خوبی از فیبر و همچنین راهی برای کاهش اشتها است.

به گفته محققان، هضم بادام با افزایش تولید اسید چرب با

زنجیره کوتاه به نام بوتیرات همراه است.

بوتیرات سوخت سلول‌های پوشش روده را فراهم کرده و به سلامت روده کمک می‌کند.

بوتیرات علاوه بر سوخت‌رسانی به سلول‌های روده بزرگ،

جذب سایر مواد مغذی در روده را تنظیم کرده و به تعادل سیستم

ایمنی کمک می‌کند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که مصرف بادام ممکن است برای

متابولیسم باکتری‌ها به قدری مفید باشد که بر سلامت انسان‌ها

هم تأثیر بگذارد.

محققان فواید خوردن بادام را در ۴ هفته در ۸۷ نفر در رده سنی

۱۸ تا ۴۵ سال که قبلاً کمتر از مقدار توصیه شده روزانه فیبر

مصرف می‌کردند و میان وعده‌های کم مغذی مانند چیپس سیب

زمینی یا کلوچه را دو بار در روز مصرف می‌کردند، بررسی کردند.

محققان شرکت کنندگان در مطالعه را به سه گروه میان وعده

تقسیم کردند:

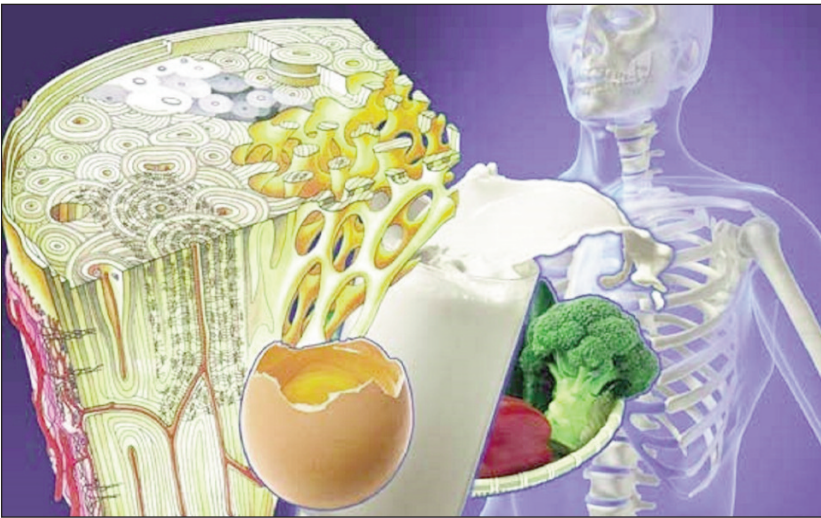
گروه ۱: بادام کامل، ۵۶ گرم در روز

گروه ۲: بادام آسیاب شده، ۵۶ گرم در روز

گروه کنترل: کلوچه (۲ مافین در روز)

محققان گزارش کردند که خوردن بادام به هر شکلی به دلیل

افزایش مواد مغذی مهم در مقایسه با گروه کنترل، سلامت روده



روزانه ۱۰۰۰میلی گرم کلسیم مصرف کنند که البته این مقدار در

زنان مسن به ۱۲۰۰ میلی گرم در روز می‌رسد.
دانه‌ها، پنیر، ماست، ماهی‌های ساردین و سالمون، حبوبات و عدس، بادام، برخی سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج و کلم پیچ و ریواس ملو از کلسیم هستند.

۴. مصرف مقدار کافی ویتامین‌های D و K

وجود این دو ویتامین برای داشتن استخوان‌های قوی بسیار ضروری است. ویتامین D به جذب کلسیم در استخوان‌ها کمک می‌کند و کمبود آن موجب کمبود کلسیم و ضعف در استخوان‌ها می‌شود. ماهی‌های پرچرب مانند سالمون، ساردین، شاه‌ماهی و

کلسیم مهم‌ترین ماده معدنی استخوان است و بیشتر مرد باید

طول یک سال از یکی از دو الگوی متمایز پیروی می‌کردند.

زرین بر گفت: برای مثال، یک خانواده از باکتری‌ها به نام پروتئوباکتری‌ها به طور مداوم در طول زمستان به میزان پایین کاهش می‌یابند، سپس به طور پیوسته افزایش یافته تا اینکه در تابستان به اوج خود می‌رسند.

وی در ادامه افزود: چیزی که ما را شگفت زده کرد، تغییرات فصلی بود. ما انتظار نداشتیم که فصل‌ها چنین تأثیر فوق العاده‌ای داشته باشند.

او معتقد است که نوسانات فصلی ممکن است تحت تأثیر مکان، آب و هوا، گرده، رطوبت و سایر عوامل محیطی باشد. این یافته‌ها می‌تواند توضیحی بالقوه ارائه دهد که چرا انسان در فصول خاص نسبت به سرماخوردگی و آنفلوآنزا حساس‌تر است، زیرا میکروبیوم بر پاسخ ایمنی تأثیر می‌گذارد.

زرین پر خاطر نشان کرد: میکروبیوم در حال نوسان در نحوه متابولیسم داروها نیز نقش دارد و بنابراین می‌تواند نتایج کارآزمایی‌های بالینی را تغییر دهد مگر اینکه به آن توجه شود.

او افزود: به عنوان پزشک و دانشمند، ما همیشه تعجب می‌کنیم که چرا برخی از بیماران به برخی داروها قوی‌تر از سایرین پاسخ می‌دهند. من فکر می‌کنم که از نظر انجام کارآزمایی‌های بالینی، ممکن است تغییرات فصلی در پاسخ به یک دارو وجود داشته باشد.

به گفته زرین پر، برای شناسایی بخش‌های مهم میکروبیوم و چگونگی نوسانات آن‌ها به تحقیقات بیشتری نیاز است.

خواص بادام برای سلامت روده



محققان اعلام کردند که بادام همچنین منبع خوبی از نیاسین یا ویتامین B، اسید فولیک، منیزیم، روی و مس است.

افراد را بهبود می‌بخشد. این بهبودها در اسیدهای چرب تک غیر اشباع، فیبر و سطوح پتاسیم یافت شد.

چگونه از شر پوکی استخوان راحت شویم؟

خال مخالی، گوشت قرمز، جگر و زرده تخم‌مرغ برای تامین ویتامین D مفیدند. ویتامین K هم با افزایش تولید پروتئین استئوکلسین، به تشکیل بافت‌های استخوانی کمک می‌کند. کلم پیچ، اسفناج، بروکلی، جگر گاو، مرغ، لوبیا سبز و آووکادو سرشار از ویتامین K هستند.

۵. منیزیم و روی

علاوه بر کلسیم، منیزیم و روی برای تقویت استخوان‌ها مهم هستند. منیزیم موجب فعال شدن ویتامین D و افزایش جذب کلسیم می‌شود. شکلات تلخ، آووکادو، آجیل، حبوبات، توفو، غلات کامل و برخی از ماهی‌های چرب ملو از منیزیم هستند. همچنین مقدار کمی روی برای تشکیل مواد معدنی استخوان‌ها لازم است. گوشت قرمز، دانه‌ها، آجیل، شکلات تلخ، لبنیات، تخم‌مرغ، غلات کامل، برخی از سبزی‌ها مانند کلم پیچ و لوبیا سبز حاوی روی هستند.

۶. مصرف بیش از حد نمک

با مصرف مواد غذایی اشاره شده در این مطلب می‌توانید استخوان‌هایتان را تقویت کنید. البته فراموش نکنید که برای درمان یا پیشگیری از پوکی استخوان باید از غذاهای پرنمک پرهیز کنید. مصرف بیش از حد نمک بدن را وادار به رهاسازی کلسیم می‌کند که برای استخوان‌ها مضر است؛ بنابراین از مصرف مقدار بالای سدیم پرهیز کنید. همچنین کافئین، مصرف افراطی ویتامین A و مصرف بیش از حد حبوبات و عدس برای افراد مبتلا به پوکی استخوان مضر است.

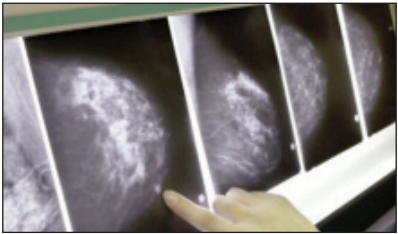


پروتئین، ۲۶ گرم کربوهیدرات، ۱۲ گرم چربی، ۱/۵ میلی گرم ویتامین B1۲ (نصف نیاز یک بزرگسال در روز)، ۱/۷۵ میلی گرم آهن و ۹۵۴ میلی گرم روی است.

این ارزش غذایی نصف میزان مورد نیاز روزانه برای زنان و یک سوم مصرف روزانه برای مردان است.

بنابراین تولید یک هفته در میان چنین همبرگری بخورید، زیرا ارزش غذایی آن خیلی بالا نیست.

فاکتور پرخطر احتمالی سرطان سینه شناسایی شد



یک مطالعه جدید از عامل خطر احتمالی برای سرطان سینه پرده برداشته است.

در حالی که مشخص است زنان دارای بافت سینه متراکم با خطر بیشتر ابتلاء به سرطان سینه روبرو هستند و تراکم سینه با افزایش سن کاهش می‌یابد، حال محققان شواهدی از خطر ابتلاء به سرطان سینه با کاهش تراکم سینه به طور ناموزون پیدا کرده‌اند.

در جمله این یافته‌ها این بود که وقتی یک سینه کاهش آهسته‌تری در تراکم داشته باشد، احتمال سرطان در آن سینه به مراتب بیشتر است.

«شوجیانگ»، نویسنده مطالعه از دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس، گفت: من امیدوارم که بتوان این کار را در اسرع وقت به استفاده بالینی رساند.

می‌توان دستورالعمل‌های مختلف برای ریسک را برای نظارت بر کسانی که کاهش بسیار کندتری در تراکم بافت دارند، تنظیم کرد.

این مطالعه شامل حدود ۱۰ هزار زن در طول ۱۰ سال پیگیری بود.

زنان در شروع مطالعه سرطان نداشتند، اما ۲۸۹ زن تا پایان مطالعه به سرطان مبتلا شدند.

محققان آن‌ها را با ۶۵۸ زن مشابه که دچار سرطان سینه نشده بودند مقایسه کردند.

زنانی که در طول مطالعه به سرطان مبتلا شدند، در شروع مطالعه، تراکم بالاتری داشتند.

این کشف می‌تواند یک ابزار جدید برای تشخیص باشد و این امکان را فراهم می‌کند تا پس از شروع ماموگرافی، تراکم سینه را در زمان‌های مختلف ارزیابی کند.

جیانگ خاطر نشان کرد: خطر ابتلاء به سرطان سینه می‌تواند هر بار که ماموگرافی جدید انجام می‌شود، به روز شود.

۲۰ دقیقه پس از مصرف مواد

قندی دهان خود را بشویید



پس از استفاده از مواد قندی، دندان‌های خود را با مسواک و خمیردندان حاوی فلوراید با آب شست و شو دهید.

سازمان جهانی بهداشت به مردم توصیه می‌کند که بیش از ۵ درصد کل انرژی بدن از شکر تأمین نشود، یعنی مصرف بیش از پنج قاشق چایخوری در روز ممکن است عوارض نامطلوب به همراه داشته باشد.

قند و شکر اصلی‌ترین عوامل خطر پوسیدگی دندان است.

کاهش مصرف شکر به عنوان بخشی از یک زندگی سالم سلامت دهان را ارتقا داده و می‌تواند خطر بسیاری از بیماری‌های غیر مسری مانند دیابت و چاقی را کاهش دهد.

سازمان جهانی بهداشت به مردم توصیه می‌کند که بیش از ۵ درصد کل انرژی بدن از شکر تأمین نشود، یعنی مصرف بیش از پنج قاشق چایخوری در روز ممکن است عوارض نامطلوب به همراه داشته باشد.

همچنین سازمان جهانی بهداشت به دولت‌ها نیز توصیه می‌کند که بر محصولات با شکر بیشتر مالیات بیشتری وضع کنند و در بوفه مدارس از عرضه محصولات با مقدار شکر بالا به کودکان پرهیز شود.

خوب است بدانیم همه انواع قندها پوسیدگی را هستند؛ به جز قند شیر (لاکتوز) که خاصیت پوسیدگی زای کمتری دارد.

غذاهایی با ساختار نشاسته‌ای از قبیل برنج، سیب زمینی، نان و پاستا در کودکان خطر کمتری در ایجاد پوسیدگی دارد، اما هنگامی که تصفیه یا پخته می‌شود و یا در صورت ترکیب شدن با قندها مثل شیرینی یا غلات صبحانه یا بیسکویت و استفاده به دعات؛ نشاسته آن‌ها پوسیدگی زایی بیشتری دارد.

قندهایی که به طور طبیعی در ساختار سلولی غذاها وجود دارد مثل قند موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها، قدرت پوسیدگی زایی بسیار کمتری دارد و برای تغذیه خوب بسیار با اهمیت است.

قندهایی که از سوی مصرف کننده، یا به طور صنعتی در کارخانه و یا در فرآیند تولید به غذاها افزوده می‌شود؛ مثل شکر موجود روی میز غذا، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های شیرین شده، آب‌نات‌ها و شکلات‌های مختلف، قدرت پوسیدگی زایی بالایی دارد و وقتی به مقدار زیاد مصرف شود، اثرات زیان‌آور و مخربی را به همراه دارد.