

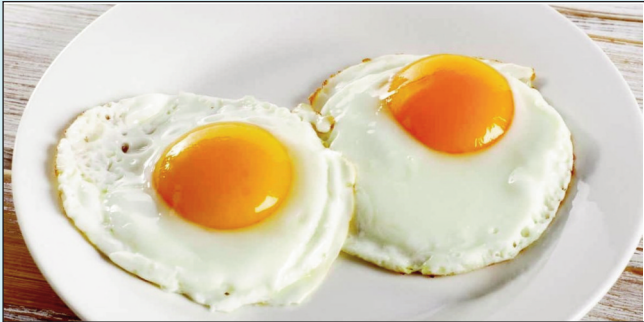
عوارض زیاده روی در مصرف تخم مرغ

تخم مرغ به خودی خود مضر نیست، اما مصرف بیش از حد آن ممکن است برای برخی از افراد خطرناک دلشته باشد.تخم مرغ یک غذای کم کالری است که هر یک عدد آن حاوی ۶ گرم پروتئین است، همچنین این ماده غذایی حاوی کولین (با خاصیت تقویت مغز) و لوتئین و زآگزانتین (دو آنتی اکسیدان مفید برای سلامت چشم) و قند و سدیم بسیار پایینی است. با این همه شاید عجیب باشد که مصرف زیاد این ماده مغذی مضر باشد.باید بدانید که تخم مرغ به خودی خود مضر نیست، اما مصرف بیش از حد آن ممکن است برای برخی از افراد، به ویژه کسانی که از منظر سلامتی دارای شرایط خاصی هستند، خطرناکی داشته باشد.
خصوصاً افرادی که در معرض خطر بیماری های قلبی عروقی یا دیابت هستند، لازم است که مصرف این ماده غذایی را محدود کنند.

در ادامه به عوارض زیاده روی در مصرف تخم مرغ اشاره می شود:

۱. بالا رفتن کلسترول خون

تخم مرغ طبیعتاً حاوی مقادیر بالایی کلسترول است و بحث های زیادی بر سر این



موضوع وجود دارد که تخم مرغ باعث افزایش کلسترول می شود یا نه. اگرچه برای چندین دهه، کارشناسان معتقد بودند که کلسترول موجود در زرده تخم مرغ به طور مستقیم در افزایش کلسترول در خون نقش دارد، اما امروزه تحقیقات نشان می دهد که با مصرف مواد غذایی متنوع مانند سبزیجات در کنار تخم مرغ می توان این مسئله را کنترل کرد.

۲. افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی

شاید مصرف یک تخم مرغ در روز خیلی در ابتلا به بیماری های قلبی عروقی موثر نباشد، اما زیاده روی در مصرف این ماده غذایی حتماً سلامت قلب را تهدید می کند. یک

هندوانه دوستدار قلب شما است

طبق نظر متخصصان، هندوانه حاوی موادی غنی است که

به سلامت قلب و عروق کمک می کند.

دکتر ریگود تدوالکار متخصص قلب و عروق

گفت: ممکن است برخی هندوانه را به دلیل

داشتن قند زیاد به عنوان بخشی از یک رژیم

غذایی سالم برای قلب در نظر نگیرند.

اما قندهای موجود در میوه دارای

شاخص گلیسمی پایینی هستند به

این معنی که قند خون را کمتر از

قندهای سایر منابع تحت تأثیر قرار

می دهند. قند و آب بالای این میوه

نیز ممکن است اثرات آن بر قند

خون را در صورت مصرف متوسط

کاهش دهد.

هندوانه حاوی انواع مختلفی از

ترکیبات زیست فعال است که برای

قلب مفید هستند. به عنوان مثال

لیکوپن دارای خواص آنتی اکسیدانی

است و با کاهش خطر بیماری های قلبی

عروقی، مانند بیماری عروق کرونر و سکته

مرتبط است.

میزان بالای پتاسیم هندوانه می تواند به

تنظیم فشار خون کمک کند و میزان بالای آب،

هیدراتاسیون مناسب را تضمین می کند.

هیدراتاسیون مناسب برای حفظ غیر مستقیم

ویسکوزیته خون و کاهش ترومبوز، کلیدی است.

ویتامین C موجود در هندوانه از سلامت اندوتلیال حمایت

می کند و یکپارچگی رگ های خونی را حفظ می کند.

بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی دیگر در هندوانه یافت

می شوند از جمله بتاکاروتن، ویتامین B۶، منیزیم و فولات که

جلوگیری از پشه گزیدگی با تغییر صابون

اگرچه مطالعات گذشته نشان داده اند که بوی طبیعی بدن نقش مهمی در جذابیت شما برای پشه ها دارد اما تحقیقات جدید می گوید صابونی که با آن بدن خود را می شوید هم می تواند در این زمینه تأثیر گذار باشد.

به گزارش ایسنا به نقل از یورونیوز، اگر شما از آن دسته افرادی هستید که در تابستان توسط پشه ها مورد حمله قرار می گیرید به تازگی مطالعه ای انجام شده که می تواند نور امیدری بر زندگی شما باشد. براساس این مطالعه که توسط متخصصان «ویرچینیا» در کالج کشاورزی و علوم زیستی ایالات متحده انجام شده، شستشو با رایحه های خاص صابون ممکن است نحوه جذب پشه ها به سمت شما را تغییر دهد. مطالعه ای که اخیراً در مجله «آی اس ساینس» منتشر شد نشان داد که استفاده از برخی صابون های که مشخصات بوی فرد را تغییر می دهد می تواند پشه ها را جذب کند در حالی صابون های دیگر ممکن است آنها را دور نگه دارد.

در این مطالعه بوی برخی از داوطلبان قبل از شستشو برای پشه ها جذاب تر از بقیه بود اما صابون به طور قابل توجهی مشخصات بوی بدن این داوطلبان را تغییر داد.

«کلوئه لاتوندِر» یکی از نویسندگان این تحقیق و استاد بیوشیمی در دانشگاه «ویرچینیا تک» گفت: صابون ها نه تنها با افزودن مواد شیمیایی بوی ما را به شدت تغییر می دهند بلکه در بویی که به طور طبیعی از خودمان منتشر می کنیم هم تغییراتی ایجاد می کنند.

مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد که خوردن بیش از ۳۰۰ میلی گرم کلسترول در روز، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را ۱۷ درصد و خطر مرگ را ۱۸ درصد افزایش می دهد.

۳. اضافه وزن

اگر خوردن تخم مرغ برای وعده صبحانه به یک عادت روزانه تبدیل شود، ممکن است با افزایش وزن مواجه شوید.

برای حفظ سلامتی و وزن مطلوب سعی کنید مواد غذایی مغذی مانند اسفناج، فلفل دلمه ای یا گوجه فرنگی و لگور را در کنار تخم مرغ مصرف کنید.

همچنین می توانید برای بخت تخم مرغ، از چربی های مفید مانند روغن زیتون استفاده کنید.

۴. افزایش خطر ابتلا به دیابت

این احتمال وجود دارد که خوردن مقادیر زیاد تخم مرغ خطر ابتلا به بیماری های مزمنی مانند دیابت را افزایش دهد.

مطالعه ای که در سال ۲۰۰۹ در مجله Diabetes Care منتشر شد، نشان داد افرادی که بیش از هفت تخم مرغ در هفته می خوردند (نسبت به کسانی که تخم مرغ کمتری مصرف می کردند)، بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند.

می توانند فواید قلبی عروقی بالقوه ای داشته باشند.

میوه ها باید بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشند.

دکتر جان پی هیگینز متخصص قلب و عروق

ورزشی در دانشکده پزشکی مک گاورن نیز

گفت: خوردن میوه ها فواید زیادی برای

سلامتی دارد. هر روز میوه های بیشتری

بخورید، به خصوص هندوانه و

مرکبات.

مهم است که میوه های روزانه را به عنوان بخش مهمی از رژیم غذایی در نظر بگیرید، زیرا سرشار از آنتی اکسیدان ها، ضد التهاب ها، فیبر رژیمی و آب هستند که همگی می توانند عملکرد قلب و عروق، مغز، سلامت پوست را بهبود دهد و باعث کاهش برخی سرطان ها شود.

میوه ها همچنین سلامت دستگاه گوارش را بهبود می بخشند، انرژی ما را افزایش می دهند و بر خلق و خوی ما تأثیر مثبت می گذارند.

خوردن میوه در روز میزان سلامت ما را افزایش می دهد.

دکتر تدوالکار افزود: اگر تحقیقات در مورد

مصرف هندوانه و فواید قلبی عروقی آن مثبت باشد،

ممکن است به یک رژیم غذایی سالم برای قلب تبدیل شود

و با توجه به در دسترس بودن و مقرون به صرفه بودن بسیار مناسب خواهد بود.

البته تحقیقات بیشتری برای ایجاد دستورالعمل ها و توصیه های واضح در مورد اینکه چگونه هندوانه در رژیم غذایی سالم برای قلب قرار بگیرد، مورد نیاز است.



رایحه گل برای پشه ها جذاب تر است

طبق این مطالعه، رایحه ها انتخاب میزبان را در

پشه ها تغییر می دهد و برای آنها رایحه های گلی

جذاب تر هستند. محققان خاطر نشان کردند که پشه ها

از شهد گیاهی هم لذت می برند، به همین دلیل است

که رایحه های مشتق شده از گیاهان یا شبیه گیاهان به

طور بالقوه می تواند تصمیم گیری آنها را دچار اختلال

کند.

طبق این تحقیق، تأثیر بوی صابون بر ترجیح پشه تاکنون تا حدی زیادی نادیده گرفته شده بود. «کلمان وینوگر»، استادیار بیوشیمی و محقق اصلی در این

مطالعه گفت: فقط با تغییر رایحه صابون، کسی که قبلاً پشه ها را با

نرخی بالاتر از حد متوسط به خود جذب می کرد، می تواند این جذابیت

را بیشتر تقویت کند یا کاهش دهد.برای انجام این مطالعه، نیم

تحقیقاتی رایحه های شیمیایی چهار داوطلب را هنگام شستن و بعد از

شستن با صابون های مختلف سنجید. بررسی هر صابون با مشخصات

بوی منحصر به فرد داوطلبان باعث ایجاد اثرات متفاوتی بین افراد

مختلف شد.

وینوگر گفت: صابون به سادگی موادی را به بوی بدن ما اضافه

نمی کند بلکه جایگزین برخی از مواد شیمیایی می شود و برخی دیگر را حذف می کند.

مطالعات شان می دهد:

بلوبری در کاهش فشارخون و تقویت مغز موثر است



یک مطالعه جدید نشان داد افرادی که بلوبری مصرف می کنند ممکن است بتوانند فشار خون خود را کاهش دهند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت لاین، مطالعات دیگر

همچنین نشان داده اند که خوردن بلوبری یا

ترکیبات بلوبری معروف به آنتوسیانین ها،

عملکرد عروق را بهبود می بخشد.

مطالعه جدید نشان می دهد که یک

فنجان بلوبری نه تنها یک میان وعده

خوشمزه و کم کالری است،

بلکه فشار خون را کاهش

می دهد، عملکرد رگ های

خونی را بهبود می بخشد

و باعث تقویت مغز

می شود.

افراد که به مدت

۱۲ هفته یک بار در روز از

نوشیدنی تشکیل شده از پودر

بلوبری خشک شده استفاده

کردند، در مقایسه با افرادی که نوشیدنی

ساخته شده از پودر دارو نما مصرف کردند،

فشار خون سیستولیک شان ۳/۵۹ میلی متر جیوه

کاهش یافت.

مصرف کنندگان پودر بلوبری نیز بهبودهایی را در عملکرد

رگ های خونی خود مشاهده کردند که با اتساع جریان شریان ها

مواد سمی غذای کبابی ریسک روماتیسم مفصلی را افزایش می دهد



یک مطالعه جدید نشان می دهد که مواد شیمیایی سمی که از آگروز خودرو، سیگار کشیدن و کباب کردن در حیاط خلوت ایجاد می شوند، ممکن است خطر ابتلا به بیماری آرتریت روماتوئید را افزایش دهند.

به گزارش مهر به نقل از هلت دی نیوز، این مواد شیمیایی سمی هیدروکربن های آروماتیک چند حلقه ای (PAHs) نامیده می شوند. آنها در پی سوختن زغال سنگ، نفت، گاز، چوب یا تنباکو تشکیل می شوند. به گفته محققان، کباب کردن گوشت و سایر غذاها با شعله نیز به تشکیل PAH منجر می شود.

«کریس دی آدامو»، سرپرست این پژوهش از دانشگاه مریلند، می گوید: «در حالی که به مطالعات بیشتری در این زمینه نیاز است، یافته ها نشان می دهد که هیدروکربن های پلی آروماتیک ممکن است نقش مهمی در ایجاد آرتریت روماتوئید داشته باشند. افرادی که در معرض خطر ابتلاء به آرتریت روماتوئید هستند باید نسبت به هیدروکربن های پلی آروماتیک محتاط باشند و منابع قابل تغییر تماس را به حداقل برسانند.»

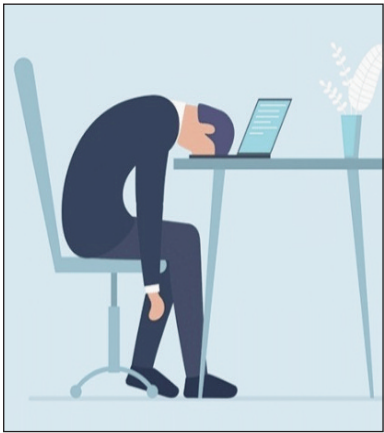
نمونه های خون و ادرار نزدیک به ۲۲۰۰۰ بزرگسال نشان داد افرادی که بالاترین سطح PAH را داشتند، بالاترین خطر ابتلاء به آرتریت روماتوئید را داشتند.

آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی) یک بیماری خودایمنی و التهابی است که در درجه اول مفاصل را تحت تأثیر قرار می دهد و باعث آسیب بافتی و درد طولانی مدت می شود. مفاصل ممکن است تغییر شکل دهند و افراد مبتلا به این بیماری روی پاهای خود ناپایدار باشند. زنان بیشتر از مردان به آرتریت روماتوئید مبتلا می شوند. علت شناخته شده نیست، اما تصور می شود که زن ها، جنسیت و سن و عوامل محیطی مانند سیگار کشیدن، تغذیه و سبک زندگی در ابتلاء به این بیماری نقش داشته باشد.با این حال، PAH در محیط زیاد هستند. سطح PAH در افراد سیگاری بالاتر است. نویسندگان این مطالعه خاطر نشان کردند که منابع دیگر عبارتند از محیط های داخلی، آگروز وسایل نقلیه موتورری، گاز طبیعی، دود ناشی از آتش سوزی چوب یا زغال، دود ناشی از آسفالت جاده ها، و مصرف غذاهای کبابی یا زغالی شده.

بر اساس این گزارش، سیگار یک عامل خطر شناخته شده برای آرتریت روماتوئید است و سطح PAH حدود ۹۰ درصد از ارتباط بین سیگار کشیدن و آرتریت روماتوئید را تشکیل می دهد. دی آدامو توصیه می کند از دود سیگار از جمله دود دست دوم و دست سوم خودداری کنید و غذاهای سوخته نخورید.

او خاطر نشان کرد: «مزه دار کردن غذاهای کباب شده یا ادویه جات و گیاهان، تشکیل PAH و سایر سموم مضر را کاهش می دهد.»

شایع ترین علائم سندرم خستگی مزمن



سندرم خستگی مزمن بیماری پیچیده ای است که بارزترین علامات آن خستگی، بی رمقی زیاد و مداوم است.

در تعریف سندرم خستگی مزمن گفته می شود که علائم این بیماری باید حداقل شش ماه مداوم داشته باشند. سندرم خستگی مزمن سال ها و حتی تمام طول عمر فرد می تواند بدون درمان وجود داشته باشد.

علائم سندرم خستگی مزمن

شایع ترین علائم سندرم خستگی مزمن شامل موارد زیر می شود:

خستگی مداوم یا شدید: خستگی زیاد و همیشگی که با استراحت یا خواب برطرف نمی شود و توانایی فرد برای انجام کارهای روزمره را از او می گیرد. کسالت پس از تمرین (PEM): احساس ناخوشی بعد از فعالیت که به صورت تشدید علائم بعد از فعالیت جسمی یا فکری ظاهر می شود.

عدم تحمل ارتوستاتیک:سرگیجه ناشی از ایستادن یا نشستن که با دراز کشیدن بهتر می شود. خواب بدون طراوت: خواب غیر ترمیم کننده که در آن فرد حتی پس از یک شب کامل خاموشی، باز هم احساس خستگی کند.

افراد در هر سنی می توانند دچار سندرم خستگی مزمن شوند، حتی بچه ها. این سندرم در زنان دو تا چهار برابر شایع تر است و بیشتر در افراد ۴۰ تا ۶۰ ساله دیده می شود.