بیماران دیابتی را تنها نگذارید

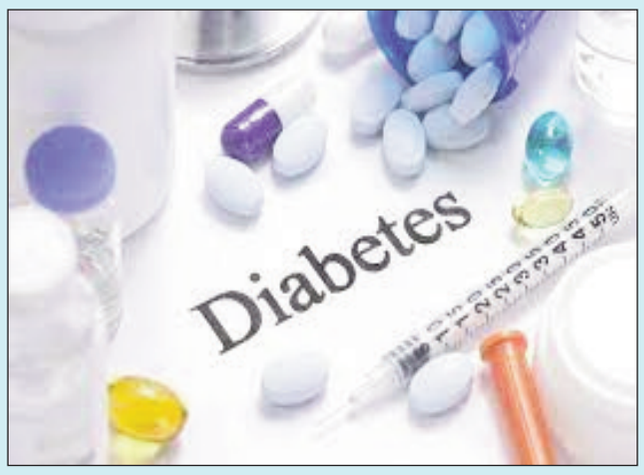
یافته‌های یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تنهایی برای سلامت بیماران مبتلا به دیابت بسیار مضر است.

به گزارش ایسنا به نقل از نیویورک پست، در مطالعه دانشگاه «تولین لوییزیانا» آمده است تنهایی طولانی‌مدت به‌اندازه افسردگی، سیگار، فعالیت جسمی و برنامه غذایی نامناسب بر سلامت افراد مبتلا به دیابت تاثیر سوء دارد.

متخصصان همچنین متذکر شدند افراد منزوی مبتلا به دیابت بیشتر احتمال دارد به بیماری‌های قلبی‌عروقی دچار شوند.

دکتر «لو چی»، استاد دانشگاه تولین و نویسنده این مطالعه می‌گوید: همچنین به نظر می‌رسد کیفیت روابط اجتماعی برای سلامت قلب افراد مبتلا به دیابت از تعداد روابط مهم‌تر است.

متخصصان در این مطالعه ۱۸ هزار و ۵۰۹ بزرگسال ۳۷ تا ۷۳ ساله را که دیابت



داشتند اما به بیماری‌های قلبی‌عروقی مبتلا نبودند بررسی کردند و یافته‌ها نشان داد افراد تنهاتر بین ۱۱ تا ۲۶ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی قرار داشتند.

دکتر چی در ادامه می‌افزاید: ما همچنین دریافتیم در بیماران دیابتی که تنها زندگی می‌کنند، اثر عوامل خطرزای جسمی مانند قند خون کنترل‌نشده، فشار خون بالا، کلسترول بالا، سیگار کشیدن و عملکرد بد کلیه‌ها به مراتب شدیدتر بوده است.

او توصیه می‌کند سوال از بیماران دیابتی در مورد تنهایی باید در روند استاندارد ارزیابی بیمار گنجانده شود و افراد تنها به بخش خدمات سلامت روان ارجاع داده شوند.

دکتر چی معتقد است اهمیت تاثیر تنهایی بر سلامت جسم و روان نباید دست‌کم گرفته شود و می‌گوید: به بیماران دیابتی که احساس تنهایی می‌کنند توصیه می‌کنم عضو گروه‌های خانوادگی و آشنایان بشوند یا کلاس بروند و سعی کنند با افرادی که علایق مشترک دارند دوست شوند.

آب میوه غلیظی که فشار خون را کاهش می دهد

نوشیدن این آب میوه غیر معمول می‌تواند فشار خون را کاهش دهد.

به نقل از هلث، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که نوعی توت قرمز ریز (لینگون بری یا کوبری) که شبیه کرن بری (توت خرس) است به اندازه کافی برای بهبود عملکرد رگ‌های خونی قدرتمند عمل می‌کند.

نوشیدن آب لینگون بری در درازمدت با گشاد کردن رگ‌های خونی و شل کردن سلول‌های عضلانی صاف درون رگ‌ها، فشار خون را کاهش می‌دهد.

بسیاری از افراد فشار خون بالا را تجربه می‌کنند و بسیاری در معرض خطر بیماری عروقی ناشی از اختلال در عملکرد رگ‌های خونی هستند. تغذیه، علاوه بر دارو، نقش اساسی در مدیریت فشار خون و اختلالات مرتبط با آن مانند بیماری قلبی دارد.

نتایج مطالعه تجربی کنونی نشان داد که یک درمان هشت هفته‌ای با آب غلیظ لینگون بری باعث کاهش فشار خون در موش‌های مبتلا به فشار خون می‌شود.

توت‌ها، چای، کاکائو، سبزیجات و میوه‌های غنی از پلی فنول و آنتی‌اکسیدان، سلامت قلب و عروق را بهبود می‌بخشند. انواع

توت‌های نوردیک مانند لینگون بری، توت سیاه، کرن بری و قره گیله منابع عالی پلی فنول‌ها ازجمله فلاونوئیدها، آنتوسیانیدین‌ها و پروآنتوسیانیدین‌ها هستند.

نوردیک، به منطقه‌ای فرهنگی و جغرافیایی در اروپای شمالی و اقیانوس اطلس شمالی گفته می‌شود. این منطقه کشورهای دانمارک، فنلاند، ایسلند، نروژ و سوئد همچنین قلمروهای خودمختار الند، گرینلند، سوالبار و فاروئه را شامل می‌گردد.

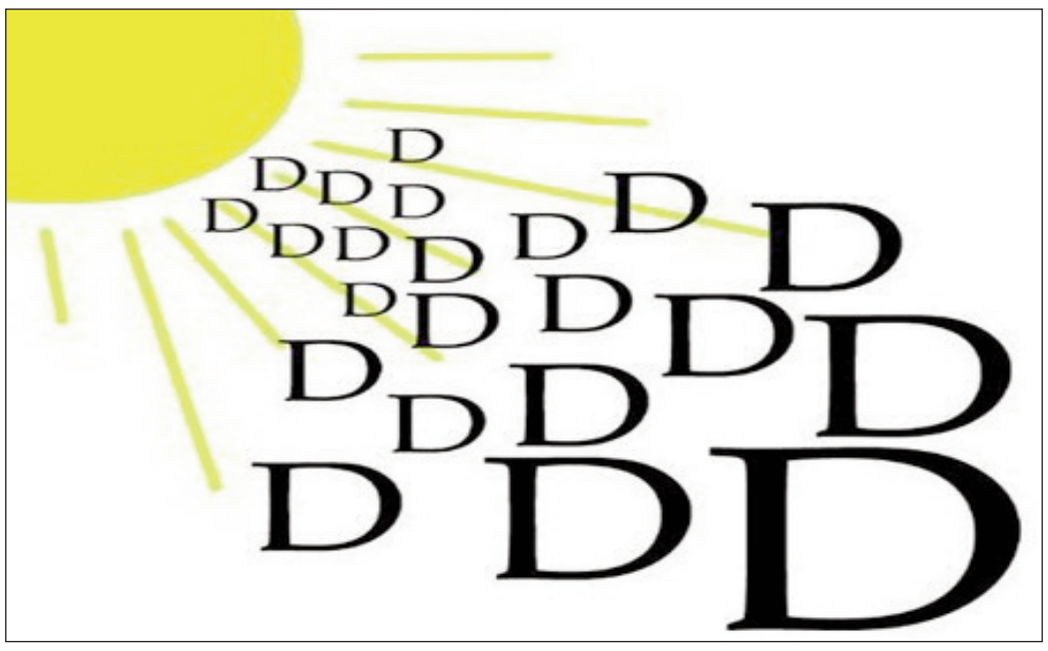
موش‌های دارای فشار خون ژنتیکی تغذیه شده با آب لینگون بری، بیان ژن‌های ایجادکننده التهاب در آئورت را متوقف کردند اما سایر آب توت‌ها آنقدر موثر نبودند.

این امکان وجود دارد که آب لینگون بری با کاهش سطح سرمی برخی از هورمون‌ها که مسئول افزایش فشار خون هستند، اثر ضد التهابی داشته باشد همچنین تولید اکسید نیتریک را افزایش می‌دهد که به نوبه خود باعث گشاد شدن عروق خونی و بهبود عملکرد عروق می‌شود.

آن کیویماکی، نویسنده این مطالعه گفت: این یافته‌های تجربی به شواهدی از مطالعات بالینی مقایسه‌ای روی افراد سالم با فشار خون کمی بالا نیاز دارند که در این مرحله به‌جای درمان دارویی، راهنمایی‌های تغذیه‌ای و سبک زندگی دریافت کرده‌اند.

آب لینگون بری جایگزین دارو نیست اما مکمل غذایی خوبی محسوب می‌شود.

حدود ۸۰ درصد خانم‌ها دچار کمبود ویتامین دی هستند



متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: بر اساس بررسی‌های انجام شده ۸۰ درصد از جمعیت خانم‌ها و ۷۵ درصد مردان در کشور دچار کمبود ویتامین دی هستند بنابراین توصیه می‌شود این ویتامین به صورت دوره‌ای استفاده شود.

به گزارش صدا و سیما، دکتر عبدالرضا نورزوی، با اشاره به اینکه برای دریافت ریز مغذی‌ها بهتر است که از منابع طبیعی این نیاز تامین شود، خاطر نشان کرد: نوع خوراکی ویتامین دی اثر بخشی بیشتر دارد، و باید هر دو هفته تا یک ماه این ویتامین مصرف شود و برای افرادی که ویتامین دی پایین دارند مصرف روزانه با دز مشخص تجویز می‌شود.

متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه دندان‌های پوسیده نشان دهنده کمبود کلسیم و ویتامین دی است، تصریح کرد: آهن یکی از ریز مغذی‌های مهم بدن است که برای خون سازی نیاز به این ریز مغذی وجود دارد، اما مصرف زیاد آن موجب اکسید شدن در بدن می‌شود و مضراتی دارد.

متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه برای افرادی که دچار کم خونی ناشی از فقر آهن هستند مصرف آهن توصیه می‌شود، بیان کرد: نحوه مصرف مکمل‌ها برای ورزشکاران حرفه‌ای باید زیر نظر پزشک باشد، البته مصرف مکمل‌هایی که حاوی مواد و هورمون استروئیدی برای چربی سوزی و عضله سازی هستند تحت هیچ شرایطی توصیه نمی‌شود. نوروزی با اشاره به اینکه یک ورزشکار حداقل ۷۵۰ گرم میوه و سبزیجات در روز باید مصرف کند، اما در کنار آن می‌تواند از مولتی ویتامین‌های معمول نیز بهره ببرد، گفت: سبزیجات و میوه‌های قرمز رنگ حاوی ویتامین آ و انتی اکسیدان هستند که برای سبد غذایی عموم مردم و ورزشکاران بهترین گزینه محسوب می‌شود.

۶ گروه خوراکی که ریسک بیماری قلبی را کاهش می دهند

خوردن بیشتر انواع میوه ها، سبزیجات، حبوبات، آجیل، ماهی و محصولات لبنی پرچرب ممکن است به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کنند.

به گزارش مهر به نقل از هلث لاین، گزارش جدید محققان دانشگاه مک مستر کانادا نشان می‌دهد که اگر به اندازه کافی از شش غذای کلیدی مصرف نکنید، ممکن است در معرض خطر بیماری‌های قلبی عروقی قرار گیرید.

محققان دریافتند که مصرف میوه‌های کامل، سبزیجات، حبوبات، آجیل، ماهی و محصولات لبنی پرچرب، کلید کاهش

خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی از جمله حملات قلبی و سکته است.

محققان مصرف این ۶ گروه مواد خوراکی را به شرح ذیل توصیه می‌کنند:

۲-۳ وعده در روز، میوه
۲-۳ وعده در روز، سبزیجات
روزانه ۱ وعده، آجیل
روزانه ۲ وعده، لبنیات
۳-۴ وعده در هفته، حبوبات
۲-۳ وعده در هفته، ماهی

جایگزین‌های احتمالی شامل غلات کامل یک وعده در روز و گوشت قرمز یا مرغ فرآوری نشده یک وعده در روز است.

محققان مصرف درست لبنیات پرچرب را به شرح زیر اعلام می‌کنند:

۲ برش پنیر، یا
۱ فنجان شیر یا ماست، یا
مقداری پنیر مکعبی به اندازه کف دست

۸ گام برای اشتیاق کودکان به خوردن صبحانه

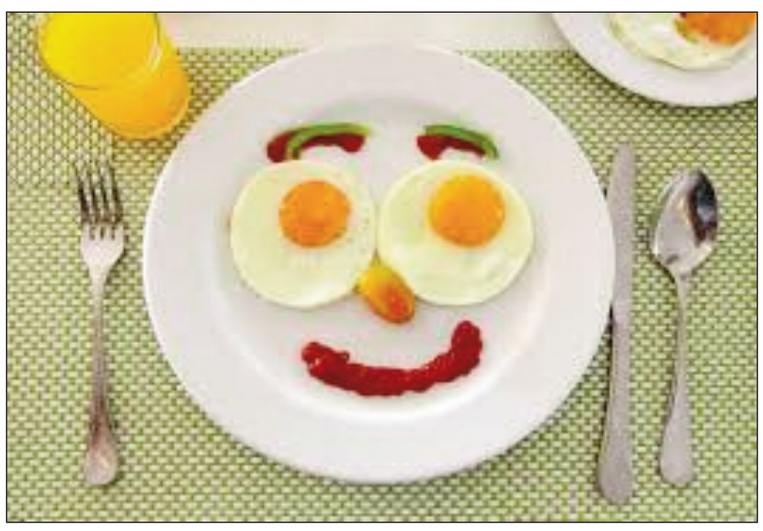
در میان سه وعده غذایی، صبحانه ، اهمیت ویژه‌ای دارد و باید به وعده صبحانه کودکان توجه ویژه‌ای شود.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز؛ خانم زهره فیروزی ، کارشناس ارشد تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی گفت: خوردن صبحانه کامل و سالم در گام نخست، احتمال افزایش وزن را کاهش می‌دهد و در ادامه، افزایش تمرکز را به همراه دارد.

خوردن صبحانه برای همه افراد، به ویژه کودکان بسیار مهم و ضروری است؛ به ویژه کودکانی که در سنین رشد هستند.

افرادی که صبحانه نمی‌خورند، بعد از گذشت چند ساعت و در میانه روز احساس ضعف و خستگی مفرط را تجربه می‌کنند؛ بنابراین توصیه می‌شود هیچگاه وعده صبحانه را از برنامه غذایی خود و کودکتان حذف نکنید.

کودکانی که به مدرسه می‌روند برای داشتن تمرکز کافی برای توجه به درس و یادگیری باید وعده صبحانه را در برنامه غذایی خود داشته باشند. بسیاری از کودکان میل به خوردن صبحانه ندارند، حذف صبحانه در طولانی مدت بر عملکرد مغز تأثیر می‌گذارد و باعث اختلال در عملکرد می‌شود. این موضوع باید در مدارس هم آموزش داده شود و به کودکان آموزش دهند که خوردن یا نخوردن صبحانه چه پیامدهایی دارد. کودکانی که از صبحانه خوردن فرار می‌کنند، واکنش نامطلوب بیشتری نسبت به محیط اطراف دارند و پرخاشگر می‌شوند، این کودکان برای نرفتن به مدرسه تلاش



بیشتری می‌کنند و میل به توجه به درس و حاضر بودن در کلاس درس در آن‌ها کاهش می‌یابد.

برای اینکه میل کودک خود را به این وعده غذایی افزایش دهیم، رعایت این نکات می‌تواند کارآمد باشد:

۱- تنوع را در تهیه صبحانه کودکان فراموش نکنید، برای این کار می‌توان از ظرف‌های رنگی استفاده کرد. آماده کردن صبحانه‌های ساده باعث می‌شود میل کودک به خوردن صبحانه کاهش یابد؛ بنابراین سعی کنیم به این وعده غذایی رنگ و لعاب دهیم و ظاهری جذاب به آن بدهیم تا کودک تشویق به خوردن صبحانه شود.

۲- کودک را در خوردن صبحانه آزاد بگذاریم، انتظار نداشته باشیم کودک با میل ما به سمت غذا کشیده شود و هر زمان مایل بودیم سر میز صبحانه حاضر شود، بنابراین توصیه می‌شود به کودک فرصت دهیم بعد از بیدار شدن از خواب، زمانی که دوست داشت صبحانه بخورد.

۳- به سالم بودن مواد غذایی مورد استفاده در صبحانه، توجه داشته باشیم.

۴- برخی از کودکان دوست دارند صبحانه گرم بخورند، برای این گروه از کودکان می‌توان مواردی نظیر ساندویچ‌های گرم، عدسی یا شیر برنج تهیه کرد.

۵- برخی از کودکان از نشستن سر میز خودداری می‌کنند و لقمه گرفتن را دوست ندارند، می‌توان برای این گروه از کودکان ساندویچ آماده در بشقاب تدارک دید.

۶- برخی از کودکان دوست دارند شیر با غلات صبحانه بخورند. سلیقه و علایق کودکان با هم متفاوت است، بنابراین انتظار نداشته باشیم که کودکمان نان و پنیر یا کره و مربا بخورد و در تهیه صبحانه به این نکته توجه داشته باشیم که تمام گروه‌های غذایی را شامل شود.

۷- سعی کنیم از آماده کردن صبحانه تکراری و یکنواخت برای کودک خود پرهیز کنیم، زیرا این اتفاق باعث کور شدن میل کودک به خوردن صبحانه می‌شود. از غذاهای جدید در تهیه این وعده غذایی استفاده کنیم.

۸- اغلب افراد شاغل به دلیل مشغله‌ای که دارند فرصت کافی برای تهیه صبحانه با ظاهری زیبا که کودک را به خود جذب کند ندارند؛ بنابراین می‌توان صبحانه کودک را از شب قبل در ظرف غذایی که با خود به مهد یا مدرسه می‌برد، آماده کرد.

پروبیوتیک ها کلید درمان افسردگی هستند

بر اساس تحقیقات جدید، پروبیوتیک ها ممکن است در اثربخشی درمان های سلامت روان موثر باشند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، تحقیقات جدید نشان داده است که افراد مبتلا به اختلال افسردگی که مکمل‌های پروبیوتیک را همراه با داروهای ضد افسردگی استاندارد مصرف می‌کردند علائم شأن کاهش یافت.

یافته‌ها نشان می‌دهد که مکمل پروبیوتیک می‌تواند به بزرگسالان مبتلا به افسردگی به عنوان یک درمان مکمل کمک کند، اما تحقیقات بیشتری لازم است.

کارشناسان توصیه می‌کنند که غذاهای غنی از پروبیوتیک مانند ماست، کفیر، و میسو را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

داروهای ضد افسردگی معمولاً اولین خط درمان برای افراد مبتلا به اختلال افسردگی حاد هستند. با این حال، بین ۱۵ تا ۳۰ درصد از افراد مبتلا به افسردگی به این داروها پاسخ‌نمی‌دهند.

طبق یک مطالعه جدید، افراد مبتلا به اختلال افسردگی حاد که مکمل‌های پروبیوتیک حاوی ۱۴ سویه باکتری مصرف می‌کردند، علائم افسردگی و اضطراب در آنها کاهش یافت.

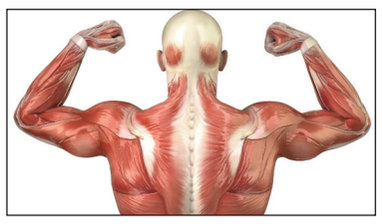
این کارآزمایی هشت هفته‌ای با دارونما توسط محققان مؤسسه روان‌پزشکی، روان‌شناسی و علوم اعصاب کالج کینگ لندن انجام شد.

مکانیسم نحوه تأثیر مکمل‌های پروبیوتیک بر بهبود افسردگی ناشناخته است.

مکانیسم‌های احتمالی شامل تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی است که می‌تواند بر خلق و خوی تأثیر بگذارد و مولکول‌های سیگنال‌دهنده پیش‌التهابی به نام سیتوکین‌ها را کاهش می‌دهد.

اثرات فیزیکی مثبت یک میکروبیوم روده سالم می‌تواند به وضعیت روانی سالم‌تری منجر شود.

عضله سازی بدون چربی در کاهش خطر ابتلا به آلزایمر موثر است



تمرین با وزنه می تواند به ایجاد ماهیچه‌های بدون چربی کمک کند.

به گزارش مهر به نقل از هلث لاین، عوامل متعددی با افزایش یا کاهش خطر بیماری آلزایمر مرتبط هستند.یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که توده عضلانی بدون چربی ممکن است نقش پیشگیرانه ای در شروع بیماری آلزایمر داشته باشد.با این حال، دلایلی که چرا توده عضلانی بر آلزایمر تأثیر می‌گذارد نامشخص است. دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو دریافتند افرادی که دارای سطوح بالاتر و مادام العمر توده عضلانی بدون چربی هستند، ۱۲ درصد با کاهش خطر ابتلاء به آلزایمر روبرو هستند.

دکتر «ایاس داگلاس»، یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «با این حال، ما شواهدی برای این ارتباط پیدا نکردیم.»

محققان به طور خلاصه در مورد این ارتباط بالقوه حدس‌هایی می‌زنند. به عنوان مثال، بیماری قلبی عروقی مدت‌هاست با آلزایمر مرتبط است، اگرچه داگلاس خاطرنشان کرد که این ارتباط پیچیده است.

داگلاس گفت: «در حالی که تحقیق بیشتر مورد نیاز است، ممکن است توده بدون چربی خطر زوال عقل عروقی را از طریق کاهش خطر بیماری قلبی عروقی کاهش دهد. این موضوع را می‌توان در مطالعات آینده بررسی کرد.»

داگلاس در ادامه افزود: «میوکین‌ها پروتئین‌هایی هستند که توسط عضلات آزاد می‌شوند و بر بافت‌های دیگر تأثیر می‌گذارند. در مطالعات تجربی نشان داده شده است که آنها با ورزش القا شده و بر عملکرد مغز تأثیر مثبت می‌گذارند.»

در نهایت، مطالعات مداخله بالینی بیشتری برای تأیید تأثیر عضله بدون چربی بر آلزایمر و محرک‌های این رابطه مورد نیاز است.

شگردهای پوست کندن راحت سیر

برخی افراد پوست کندن سیر برایشان کار سختی است اما چند ترفند جالب وجود دارد که به راحتی می‌توانند پوست سیر را جدا و از آن استفاده کنند.

سیر یک ماده غذایی طعم دهنده و پر از خاصیت است که معمولاً در بسیاری از غذاها استفاده می‌شود. اگر از چند حبه سیر در غذای خود استفاده کنید، متوجه طعمش می‌شوید. برای شروع باید بدانید که چگونه باید از سیر استفاده کرد، که یکی از مهمترین قسمت‌های آن، پوست کندن سیر است.

روش اول

از کف دست خود استفاده کنید و با آن ۱ عدد سیر را زیر دستتان فشار دهید. سپس حبه‌های آن را از ریشه جدا کنید. اگر لازم است از دو دست خود کمک بگیرید اما مراقب باشید که بیش از حد فشار وارد نکنید.

حال سیرهایی که پوست آنها جدا شده است را کنار بگذارید و بقیه را داخل یک کاسه بزرگ بریزید و در آن را ببندید.

اجازه ندهید که هیچ منفذی باقی بماند. این ظرف باید آنقدر بزرگ باشد که سیرها بتوانند به راحتی داخل آن تکان بخورند.

اگر ظرف شما در ندارد، می‌توانید یک عدد بشقاب روی ظرف بگذارید و آن را بپوشانید و سپس آن را به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه تکان دهید.

اکنون به سیرها نگاه کنید. حال خواهید دید که پوست این سیرها کاملا باز شده‌اند. اگر پوست‌ها در حال جدا شدن نبودند، آنها را بیشتر تکان دهید.با تکان دادن بیشتر، می‌توانید پوست‌ها را به راحتی از روی سیر جدا کنید تا هیچ چیز روی آن باقی نماند. بعد از این روش به راحتی پوست سیر جدا خواهد شد.

روش دوم

برای پوست کندن سیر کافی است که آنها را روی یک تخته آشپزی قرار دهید، به گونه‌ای روی تخته بگذارید که قسمت صاف آن روی تخته قرار بگیرد. سپس قسمت بالای آنها را با یک چاقو برش دهید.

مراقب باشید که بیش از حد به سیر فشار نیاورید تا له شود زیرا به پوست اصلی سیر آسیب وارد می‌کند اما اگر می‌خواهید سیرها را به مقدار خیلی ریز دربیاورید، فرقی ندارد که نیروی دستتان باعث له شدن سیر بشود یا خیر. حال می‌توانید به راحتی پوست سیر را با جدا کردن سر آن، بردارید.

روش سوم

پوسته نازک سیر را کنده و حبه‌ها را جدا کنید. سپس حبه‌ها را روی تخته آشپزخانه بگذارید و روی آن را با پارچه خشکی بپوشانید تا سیرها به اطراف پرت نشوند. چند بار با چکش به آرامی به آنها ضربه بزنید به گونه‌ای که فقط پوست آنها دربیاید و سیرها له نشود. این کار باعث ترک خوردن پوسته آنها شده و پوست کندن را راحت‌تر می‌کند.

روش چهارم

برای پوست کندن آسان سیر با چاقو اول پوست کاغذی سفید روی آن را بکنید و سپس دانه دانه تمامی حبه‌ها را از بوته سیر جدا کنید. در ته سیر قسمت سفت و قهوه‌ای رنگی وجود دارد، این قسمت را ببرید تا کار پوست کندن سیر مقداری راحت‌تر شود.

یک روش راحت پوست کندن سیر با چاقو این است که حبه‌های سیر را از وسط نصف کنید، این کار باعث می‌شود که بسیار راحت‌تر بتوان پوست سیر را کند.

روش دیگر راحت پوست کندن سیر با چاقو، این است که سیر را روی تخته آشپزخانه قرار دهید به طوری که قسمت بزرگتر سیر که قوس بیشتری دارد، به سمت شما باشد.

حالا روی قسمت صاف سیرسطح صاف چاقو را گذاشته و ضربه‌ای سریع و محکم بزنید تا صدای ریز تردی شنیده شود، بعد از آن چاقو را بردارید و راحت پوست سیر را بکنید.

برای کندن پوست سیر با این روش به مقداری تمرین نیاز دارید تا بفهمید که چه مقداری باید فشار روی سیر اعمال کنید.

روش پنجم

برای پوست کندن راحت سیر، مقدار مورد نیاز سیر را حبه کنید و در آب سرد ۵ دقیقه خیس کنید زیرا آب باعث شل شدن پوست سیر می‌شود. سپس سیرها را مقداری با استفاده از همزن فلزی هم بزنید یا سیرها را داخل ظرفی دارای درب بریزید و تکان دهید.

در این مرحله سیرها را از آب بیرون بکشید و به راحتی سیرها را پوست بکنید.

می‌توانید برای راحت‌تر پوست کندن سیر حبه‌های سیر را ابتدا دو دقیقه در آب جوش و سپس در آب سرد بگذارید پس از آن پوست بگیرید.

روش ششم

لوازم‌های مختلفی برای پوست کندن سیر در بازار وجود دارد که بعضی از آنها کاربردی هستند اما بعضی از آنها اصلاً به صرفه نیستند و به درد شما نمی‌خورند. بهتر است که روش‌های مختلف را امتحان کنید و ببینید کدام یک تمیزترین و پرسرعت‌ترین عملکرد را دارد.بعضی از آنها مانند روش اولی که معرفی کردیم، سیرها را تکان می‌دهند و همین باعث جدا شدن پوست آنها می‌گردد. مراقب باشید دستگاهی را انتخاب کنید که باعث فشار وارد کردن و له شدن سیرها نشود.

روش هفتم

به گزارش وب گاه نمناک، کافی است که یک بوته سیر را داخل مایکروفر قرار دهید و به مدت ۲۰ ثانیه به آن حرارت دهید و سپس آنها را از داخل مایکروویو بیرون بیاورید و صبر کنید تا خنک شود. حال می‌توانید به راحتی پوست سیرها را جدا کنید.