در فصل گرم تابستان، نوشیدن دوغ را جدی بگیرید

یک کارشناس تغذیه درباره اصول و برنامه‌های غذایی در تابستان نکاتی را تشریح کرد.

نرگس جوزدانی، متخصص تغذیه گفت: اصول اصلی تغذیه انسان در تابستان، تامین آب بدن است. برای تامین آب استفاده از سبزیجات مورد توجه است که یکی از موارد مهم به شمار می‌آید و باید میزان مصرف سبزیجات را در فصل تابستان افزایش دهیم.

او افزود: به دلیل این که آب داخل سبزیجات میزان بسیار خوبی دارد، از گرمازدگی و از افت آب بدن در تابستان جلوگیری می کند. دومین مورد استفاده از غذاهایی مانند سوپ‌های رقیق، آب‌دوغ، سالاد و سوپ سبزیجات است که آبدار هستند.

جوزدانی ادامه داد: تعریق در تابستان باعث از دست دادن آب و سدیم بدن می‌شود و تامین سدیم برای بدن نیز لازم بوده و استفاده از نوشیدنی هایی مانند دوغ در این فصل بسیار کمک کننده به دریافت میزان کافی آب و سدیم است.

او با اشاره به نوشیدن آب اظهار کرد: توصیه می‌شود آب به صورت خالی مصرف نشود و تخم شربتی، آب لیمو و یا گلاب را در آب حل کنند و بنوشند؛ زیرا این گونه آب فرصت جذب در بدن را دارد و به افزایش آب بدن در تابستان کمک می کند.

این کارشناس تغذیه بیان کرد: سبزیجات، میوه‌ها، لبنیات، پروتئین و کربوهیدرات ها پنج گروه اصلی غذایی هستند که این ترکیب در تابستان به این صورت است که باید در تابستان سبزیجات در اولویت و میوه‌ها و لبنیات را در مراحل بعدی قرار داد.او گفت: استفاده از میوه‌هایی مانند انواع توت‌ها، هندوانه، خربزه، انبه، لیمو، آووکادو و نارگیل به دلیل داشتن آب کافی در تابستان توصیه می‌شود. ماهی‌ها آنتی اکسیدان بالا یی دارند که باید در این فصل بیشتر استفاده شوند؛ چرا که امگا۳ آن به بدن کمک می کند.

آیا خروج خون کثیف از بدن با حجامت، صحت دارد؟

اهدای خون در مقایسه با حجامت امر پسندیده‌تری است و با اهدای خون می‌توان به بیماران خاص کمک شایانی کرد.

حجامت برای کودکان زیر دو سال و افراد بالای ۶۰ سال توصیه نشده است؛ چرا که استقامت اعضا در کودکان کمتر بوده و حجم خون کم است.

در سالمندان، چون اغلب خونشان غلیظ و پوست و گوشت خشکی دارند و تنها با حجامت، خون رقیقشان خارج می‌شود، احتمال افزایش غلظت خون و خشکی بیشتر مزاج در این گروه سنی زیاد است.

یک پزشک گفت: به طور کلی ادعاهای نادرستی در مورد حجامت وجود دارد.

مانند این که خون کثیف یا لخته را از بدن خارج می‌کند که از لحاظ علمی کاملا اشتباه است؛ سیستم گردش خون در بدن انسان به طور یکسان عمل می کند.

قلب خون بدون اکسیژن که مصطلح به خون کثیف است و از اعضای بدن به وسیله سیاهرگ‌ها به قلب برگشته از بطن راست به ریه‌ها می‌فرستد تا دوباره با اکسیژن غنی شود و به وسیله سیاهرگ‌های ششی دوباره از ریه به بطن چپ قلب باز گردد.

او بیان کرد: بطن چپ خون غنی از اکسیژن را به تمام اندام‌های بدن پمپ می کند و دوباره این چرخه تکرار می‌شود؛ بنابراین خونی که به وسیله حجامت از بدن خارج می‌شود، همان خونی است که از بطن چپ خارج شده و در گردش خون سیستمیک قرار دارد و چیزی به نام خون کثیف در چرخش خونی بدن وجود ندارد.

این پزشک ادامه داد: علت این که بعد از حجامت کردن خونی که داخل ظرف جمع شده، سیاه می‌شود مربوط به شیوه انجام خون گیری است.

موادی که در خون وجود دارند در تماس با هوای آزاد تغییر رنگ پیدا می‌کنند و تیره می‌شوند و این هیچ ارتباطی به این ادعا که خون کثیف باشد ندارد.

لخته شدن خون امری طبیعی است و گردش لخته در بدن وجود ندارد.

او گفت: حجامت ممکن است در برخی مضراتی در پی داشته باشد که اهدای خون این مضرات را ندارد. به طور کلی با توجه به این که هم اهدای خون و هم حجامت به کاهش غلظت خون کمک کرده و یک هدف را دنبال می کنند، می‌توان گفت اهدای خون کار پسندیده ای است؛ چرا که از خون اهدا شده هم برای بیماران نیازمند خون مانند تصادفی‌ها و بیماران خاص و انکولوژی و هم در جهت تولید فرآورده‌های خونی برای بیماران خاص مثل هموفیلی می‌توان استفاده کرد که کمک شایانی به این بیماران است.

او افزود: اهدای خون با هدف ذخیره کردن خون برای افرادی که به خون نیاز دارند و عملی است که برای جامعه مفید واقع می شود.

با این کار، می‌توان افرادی را از مرگ نجات داد؛ اما خونی که در اثر حجامت از فرد خارج می‌شود، حاوی اخلاط بسیار آلوده می‌باشد که عملا، برای هیچ کاری مفید نیست.

وی ادامه داد: همچنین باید در نظر داشت میزان خونی که در حجامت از دست می‌رود حدود ۸۰ سی سی است؛ در حالی است که در اهدای خون حدود ۵۰۰ سی سی خون اهدا می‌شود.

بهترین زمان ها برای نوشیدن آب

یافته‌های پزشکی حکایت از آن دارد که حجم زیادی از بدن انسان را آب تشکیل می‌دهد و بسیاری از فعالیت‌های حیاتی بدن و کارکرد درست اندام‌ها نیز به مصرف آب کافی بستگی دارد.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت تخصصی «وب ام دی»، دکتر «امیلی لیمینگ»، متخصص ارشد تغذیه در این رابطه می‌گوید: آب بیش از نیمی از وزن بدن ما را تشکیل می‌دهد، بنابراین برای حفظ سلامت بدن بهتر است به آن آب کافی برسانیم.

حتی کاهش اندک سطح آب بدن باعث سردرد، خشکی دهان و سرگیجه می‌شود و در طولانی مدت احتمال دارد به عفونت دستگاه ادراری و سنگ کلیه بیانجامد.

در ادامه این مطلب به طور خاص توصیه شده که در برخی مواقع و شرایط، نوشیدن آب می‌تواند برای بدن مفیدتر باشد از جمله:

– وقتی احساس گرسنگی را با تشنگی اشتباه می‌گیریم

بیشتر مردم مواقعی هست که به نظرشان می‌رسد گرسنگی شروع شده است و متوجه نمی‌شوند که واقعا تشنه هستند. مغز، این محرک‌ها را یکسان تشخیص می‌دهد. بنابراین قبل از شروع غذا خوردن، ابتدا مقداری آب بنوشید، سپس چند دقیقه فرصت دهید تا ببینید که آیا میل به غذا خوردن را برطرف می کند یا خیر.

– وقتی از خواب بیدار می‌شوید

اول صبح یکی از بهترین زمان‌ها برای هیدراته کردن بدن است. برای یک شروع ساده، نصف لیمو را در اولین لیوان آب خود بریزید تا مواد مغذی گیاهی آنتی اکسیدانی، ویتامین C و پتاسیم نیز در هنگام نوشیدن آب دریافت کنید.

– وقتی عرق کرده‌اید

هر چیزی که باعث تعریق شما شود – سونا یا جکوزی، پیاده‌روی در یک روز گرم و ... – باعث از دست دادن مایعات بدن شما می‌شود. همینطور ورزش کردن نیز موجب گرم شدن ماهیچه‌ها می‌شود و در نتیجه بدن شما عرق می کند تا گرما را دفع کند.

– قبل، حین و بعد از ورزش کردن

ورزش کردن موجب تعریق می‌شود بنابراین ما آب زیادی را برای جایگزین کردن آنچه در پی عرق کردن از دست داده‌ایم، نیاز داریم. بنابراین قبل، حین و بعد از ورزش کردن آب کافی بنوشید.

– وقتی بیمار هستید

هنگامی که بیمار هستید، نوشیدن کافی آب، کلید درمان است. علائمی مانند اسهال، استفراغ و تب می‌توانند باعث از دست دادن شدید آب بدن شوند. در اولین نشانه بیماری، مقدار زیادی آب بنوشید به خصوص اگر گرسنه نیستید. همچنین از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار پرهیز کنید.

– وقتی در هواپیما هستید

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چرا هنگام پرواز بیشتر تشنه می‌شوید؟همه چیز مرتبط با ارتفاع است. هرچه هواپیما بالاتر می‌رود، هوای کابین خشک‌تر می‌شود و تقریبا نیمی از هوای کابین شما از بیرون به داخل جریان می یابد. برای مبارزه با رطوبت بسیار کم، یک بطری آب خالی به همراه داشته باشید تا در صورت نیاز در طول پرواز آن را پر کرده و مصرف کنید.

– قبل از عادت ماهانه

زنان می‌توانند با نوشیدن آب زیاد قبل از عادت ماهانه و همچنین در طول این دوره، مشکلات قبل از قاعدگی را کاهش دهند. یکی از بزرگترین دلایل گرفتگی عضلات یا سردرد در این دوره، کم آبی بدن است.

– وقتی بی‌حال هستید

زمانی که انرژی شما کم است به جای نوشیدن یک فنجان قهوه، یک لیوان آب بنوشید تا خلق و خوی شما را تقویت کند. ژورنال تغذیه انگلیس گزارش می‌دهد که وضعیت هیدراتاسیون شما به طور مستقیم بر خلق و خو، حافظه و ادراک بصری شما تأثیر می گذارد.

– وقتی سردرد دارید

یکی از مهمترین محرک های میگرن، کم آبی بدن است. برخی افراد گزارش می دهند که حتی کاهش جزئی مایعات مصرفی آن‌ها می تواند سردرد شدید ایجاد کند. همچنین می تواند باعث ایجاد احساس گیجی شود و در برخی موارد حتی نیاز به درمان پزشکی داشته باشد. اگر مستعد میگرن هستید، همیشه یک بطری آب در دسترس داشته باشید.

– قبل از خوردن یک وعده غذایی

نوشیدن آب قبل از غذا ممکن است به کاهش وزن کمک کند. داده‌های یک مطالعه نشان داده افرادی که قبل از غذا خوردن، آب می‌نوشند کاهش وزن جزئی را تجربه کرده‌اند. آب همچنین احساس سیری و متابولیسم شما را افزایش می‌دهد.

– زمانی که می‌خواهید سرحال باشید

آیا می دانستید تقریباً سه چهارم مغز شما حاوی مایع است؟ اگر سطح آب در مغز شما خیلی پایین بیاید، رگ های خونی در این اندام کوچک می شوند. داده‌های یک مطالعه نشان داد که این وضعیت می تواند بر هماهنگی، حافظه کوتاه مدت، دامنه توجه و استقامت شما تأثیر بگذارد.

بنابراین اگر احساس خستگی می کنید، نوشیدنی‌های انرژی‌زای کافئین‌دار را کنار بگذارید. صرف نوشیدن آب می تواند به شما کمک کند تا به حالت اولیه برگردید.

آب دریافتی روزانه را علاوه بر نوشیدن آن به تنهایی، می‌توان از طریق غذاها نیز دریافت کرد. نیاز روزانه هر فرد به آب با توجه به وضعیت سلامتی، میزان فعال بودن و آب و هوای محل زندگی‌اش متفاوت است.

کاهش خطر انتقال تبخال با ۷ خوراکی مفید

تبخال یا زخم سردی که در اثر ویروس هرپس سیمپلکس ایجاد می‌شود، می‌تواند در قسمت‌های مختلف بدن خود را نشان دهد.

دو نوع ویروس هرپس سیمپلکس، شناخته شده است که نوع اول آن به نام HSV مسئول زخم‌های سرد و تبخال‌های ناشی از سرماخوردگی است. این نوع تبخال در اطراف دهان و یا روی صورت ایجاد می‌شود. این ویروس مسری است و از طریق تماس مستقیم دو فرد با یکدیگر، به راحتی منتقل می‌شود. این ویروس معمولا تا آخر عمر با فرد باقی می‌ماند.

تبخال یک عارضه جدی نیست و معمولا بعد از چند روز از بین می‌رود. بهترین کار این است که علائم آن را در اسرع وقت درمان کنید، چون خشک شدن ناحیه تاول زده، خطر انتقال ویروس تبخال را به دیگران کاهش می‌دهد.

با استفاده از خوراکی‌های زیر می‌توانید علائم تبخال‌ها را کاهش دهید:

یخ: عملکرد یخ به این شکل است که محیطی نامناسب برای رشد ویروس تبخال ایجاد کرده و همچنین دردهای ناشی از تبخال را به خوبی کاهش می‌دهد. بهتر است از کیسه یخ استفاده کنید تا اینکه خود یخ را مستقیما به کار ببرید. درمان با یخ را روزی سه بار و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید.

نمک دریایی: خاصیت آنتی سپتیک و ضد ویروسی دارد و به درمان سریع عفونت لب منجر می‌شود. مصرف نمک دریایی مانع گسترس ویروس تبخال می‌شود. کمی از نمک دریایی را روی موضع تبخال قرار دهید. یادتان باشد که بلورهای نمک باید روی تبخال بچسبند. نمک را پس از ۱۰ دقیقه بشویید.

شیر سرد: شیر دارای ماده‌ای به نام لیزین است که پس از جذب توسط پوست، ویروسی که سبب ایجاد تبخال می‌شود را مهار می‌کند. از طرفی دمای سرد شیر نیز دردهای تبخال را کم خواهد کرد. پنبه را در شیر زده و کاملا چندین بار در روز روی زخم بزنید. می‌توانید از همان لحظه که احساس کردید زخم‌ها تشکیل شده‌اند، از این مرهم استفاده کنید.

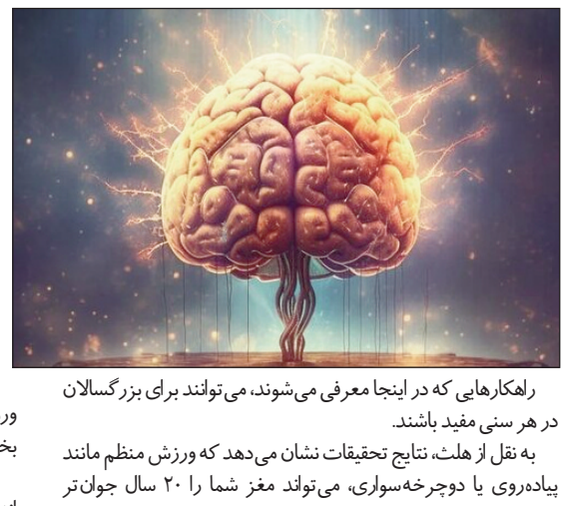
گوجه فرنگی: آنتی اکسیدان‌های موجود در گوجه فرنگی برای تحریک بازسازی سلولی در مناطقی که تحت تاثیر زخم تبخال هستند، ایده آل است. مصرف گوجه فرنگی سرعت رشد میکروارگانیسم‌ها را کاهش می‌دهد. کمی از گوجه فرنگی رنده شده را برای ۳۰ دقیقه روی تبخال قرار دهید و این کار را روزی دو بار تکرار کنید.

ماست طبیعی: اسید لاکتیک ماست طبیعی، ماده‌ای است که مانع رشد زخم‌های سرد می‌شود. همچنین علائمی نظیر خارش و سوزش ناشی از تبخال را کم کرده و سبب تضعیف عفونت ناشی از آن می‌شود.

شیرین بیان: نشان داده شده که عناصر و ترکیبات موجود در شیرین بیان زمان بهبودی تبخال را سرعت می‌بخشد. به طور منظم شیرین بیان بخورید و یا مکمل‌های شیرین بیان مصرف کنید. می‌توانید کمی از پودر مکمل شیرین بیان را به صورت خمیر در آورده و چندین بار در روز به طور مستقیم روی محل زخم ضربه‌ای استفاده کنید.

عصاره دانه گریپ فروت: دانه گریپ فروت خواص ضد ویروسی دارد و می‌تواند منجر به کاهش فعالیت منفی ویروس تبخال شود. این عصاره دارای ویتامین C است که به تعمیر پوست آسیب دیده کمک می کند و مانع ایجاد میکروارگانیسم‌ها می‌شود. کافی است دو قطره از عصاره این دانه را روی منطقه آسیب دیده قرار دهید و این کار را دو بار در روز تکرار کنید.

چگونه مغز خود را ۲۰ سال جوان‌تر کنیم؟



راهکارهایی که در اینجا معرفی می‌شوند، می‌توانند برای بزرگسالان در هر سنی مفید باشند.

به نقل از هلث، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش منظم مانند پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری، می‌تواند مغز شما را ۲۰ سال جوان‌تر کند.هر چه فرد مسن‌تر می‌شود، باید با انجام ورزش اندک، سود بیشتری از نتایج آن ببرد با این حال، حتی افراد ۲۰ ساله نیز می‌توانند با انجام برخی ورزش‌ها، قدرت مغز خود را بهبود بخشند.

در این تحقیق، هم افراد پیر و هم جوان توانستند «عملکرد اجرایی» خود را طی ۶ ماه بهبود بخشند. عملکرد اجرایی توانایی توجه، دستیابی به اهداف و کنترل رفتار است.نتایج این مطالعه نشان داد که ورزش مغز را ضخیم‌تر و سالم‌تر می کند.دکتر یاکوف استرن، یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: با افزایش سن، مهارت‌های تفکر کاهش می یابد با این حال مطالعه ما نشان می‌دهد که ورزش منظم ممکن است به کندی یا حتی پیشگیری از این کاهش کمک کند.ما متوجه شدیم که همه شرکت‌کنندگانی که ورزش می کردند نه تنها عملکرد اجرایی بهتری داشتند بلکه ضخامت بخشی از لایه بیرونی مغزشان را نیز افزایش دادند.

این مطالعه ۶ ماهه شامل ۱۳۲ فرد ۲۰ تا ۶۷ ساله با سطح تناسب اندام کمتر از حد متوسط و سالم بود. آنان به دو گروه تقسیم شدند؛ یک گروه تمرینات کششی و تونینگ و گروه دیگر چهار بار در هفته تمرینات هوازی انجام داد.این افراد فعالیت‌های هوازی را انتخاب می کردند که برایشان مناسب بود و شامل دوچرخه سواری، راه رفتن روی تردمیل، استفاده از دستگاه و... بود.

نتایج نشان داد که تمرینات هوازی باعث بهبود مهارت‌های تفکر در مقایسه با تمرینات کششی و تقویتی می‌شود. هم افراد ۲۰ ساله و هم افراد مسن‌تر از انجام ورزش‌ها سود بردند اما این افراد مسن‌تر بودند که بیشترین سود را کسب کردند.دکتر استرن گفت: افرادی که ورزش می کردند به نظر می‌رسید که در سن ۴۰ سالگی حدود ۱۰ سال جوان‌تر و در ۶۰ سالگی حدود ۲۰ سال جوان‌تر بودند.از آنجایی که مهارت‌های تفکر در ابتدای مطالعه برای شرکت‌کنندگان مسن‌تر ضعیف‌تر بود، یافته‌های ما نشان داد که ورزش هوازی به جای بهبود عملکرد در افراد بدون کاهش مهارت‌های فکری، احتمالا کاهش‌های مربوط به سن در مهارت‌های فکری را بهبود می‌بخشد.کسانی که ورزش می کردند نیز ضخامت قشر مغزی بیشتری در ناحیه چپ پیشانی داشتند.

آرایشگرهای زنانه با ریسک بالای سرطان تخمدان روبرو هستند

یک مطالعه جدید نشان می دهد که متخصصان زیبایی نسبت به زنان معمولی با احتمال بسیار بیشتر ابتلا به سرطان تخمدان روبرو هستند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، طبق گزارش محققان دانشگاه مونترال کانادا، آرایشگرانی که یک دهه یا بیشتر در این شغل مشغول به کار هستند با سه برابر خطر ابتلاء به سرطان تخمدان مواجهند.

برخی مشاغل دیگر نیز خطر ابتلاء به سرطان تخمدان را در زنان افزایش می‌دهند، از جمله حسابداری، ساخت و ساز، صنعت پوشاک و فروش و خرده فروشی.

«آنیتا کوشیک» محقق ارشد این مطالعه، می‌گوید: «نتایج نشان می‌دهد که اشتغال در مشاغل خاص و قرار گرفتن در معرض شغلی خاص ممکن است با افزایش خطر ابتلاء به سرطان تخمدان مرتبط باشد.»برای این مطالعه، تیم تحقیق حدود ۴۹۰ زن مبتلا به سرطان تخمدان را در مونترال بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۶ شناسایی کرده و آنها را با حدود ۹۰۰ زن که سرطان تخمدان نداشتند مقایسه کردند. این زنان باید جزئیات هر شغلی را که حداقل به مدت شش ماه انجام می‌دادند، گزارش می‌دادند. محققان از یک ماتریس قرار گرفتن در معرض شغل برای محاسبه قرار گرفتن شرکت کنندگان در معرض عوامل شیمیایی خاص در محل کار استفاده کردند.محاسبات نشان داد که داشتن برخی مشاغل برای یک دهه یا بیشتر ممکن است با افزایش خطر ابتلاء به سرطان تخمدان مرتبط باشد:

ساخت و ساز با افزایش حدود سه برابری خطر

حسابداری با ریسک دو برابری

کار در صنعت پوشاک با ۸۵ درصد افزایش ریسک

فروش و خرده فروشی به ترتیب با افزایش ریسک ۴۵ و ۵۹ درصدی همراه بودند.

محققان همچنین ۱۸ عامل را در محل کار شناسایی کردند که با افزایش ۴۰ درصدی یا بیشتر خطرات تخمدانی مرتبط بودند.

این عوامل پرخطر شامل پودر تالک؛ آمونیاک؛ آب اکسیژنه؛ گرد و غبار مو؛ الیاف مصنوعی؛ الیاف پلی استر؛ رنگ‌ها و رنگدانه های آلی؛ سلولز؛ فرمالدئید؛ گازهای پیشران؛ و مواد شیمیایی طبیعی در سفید کننده ها بود.

محققان در یک نشریه خبری خاطرنشان کردند که آرایشگران و سایر متخصصان زیبایی اغلب در معرض ۱۳ مورد از این عوامل از جمله آمونیاک، پراکسید هیدروژن، رنگ‌ها و رنگدانه ها و سفید کننده ها هستند. آنها همچنین اغلب در معرض پودر تالک قرار دارند.

مطالعات نشان می دهد؛

کم خوابی فواید شناختی ورزش را متوقف می کند

نتایج یک مطالعه نشان می دهد کمبود خواب ممکن است مزایای شناختی فعالیت بدنی را کاهش دهد.

به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، محققان عملکرد شناختی را در طول ۱۰ سال در ۸۹۵۸ فرد ۵۰ ساله و بالاتر در انگلستان بررسی کردند.

این مطالعه نشان داد افرادی که بین ۶ تا ۸ ساعت در شب می‌خوابیدند و سطوح بالاتری از فعالیت بدنی داشتند، عملکرد شناختی بهتری داشتند.

افرادی که کمتر از ۶ ساعت در شب می‌خوابیدند، حتی اگر در سطوح بالاتری از فعالیت بدنی شرکت داشتند، در طی ده سال زوال شناختی سریع تری را تجربه کردند.

در میان شرکت کنندگان ۷۰ ساله و بالاتر، به نظر می‌رسد که مزایای سطوح بالاتر فعالیت بدنی بر عملکرد شناختی علیرغم تعداد ساعات خواب حفظ می‌شود.

شواهد به دست آمده از تحقیقات موجود نشان می‌دهد که فعالیت بدنی برای سلامت مغز مفید است و ممکن است در برابر ایجاد بیماری‌های عصبی مانند زوال عقل و بیماری پارکینسون محافظت کند. با این حال، مطالعه جدید نشان داد که محرومیت از خواب می‌تواند مزایای حاصل از ورزش را کاهش دهد.

مطالعات متعدد نشان داده اند که ورزش ممکن است خطر ابتلاء به زوال عقل را کاهش دهد. با این حال، مطالعات بیشتر کمبود خواب را با افزایش خطر زوال عقل مرتبط می‌دانند.

«میکائلا بلومبرگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالج لندن، می‌گوید: «فعالیت بدنی و خواب عواملی هستند که به طور مستقل به عملکرد شناختی کمک می‌کنند، اما در عین حال به هم نیز مرتبط هستند.»

وی در ادامه افزود: «ما شگفت زده شدیم که متوجه شدیم مزایای شناختی مرتبط با فعالیت بدنی زمانی که شرکت کنندگان مدت خواب کافی نداشتند کاهش می‌یابد، اما این یافته‌ها مطمئناً مطابق با تحقیقات قبلی است که به نقش مهم خواب در بازیابی شناختی و فیزیکی اشاره می‌کند.»

اضافه وزن، خطر ۱۸ نوع سرطان را افزایش می‌دهد

پزشکان سال‌هاست که در مورد ارتباط بین سرطان و چاقی هشدار می‌دهند و این بار نیز نتایج مطالعات جدید نشان داده است که اضافه وزن یا چاقی خطر ابتلا به دست‌کم ۱۸ نوع سرطان از جمله سرطان سینه، روده، کلیه و لوزالمعده را افزایش می‌دهد.به گزارش ایسنا به نقل از نیویورک‌پست، پیش‌تر در مجموع ۱۳ نوع سرطان مرتبط با اضافه وزن شناسایی شده بود اما اکنون با توجه به یافته‌های پژوهشی جدید، این تعداد به ۱۸ سرطان مختلف می‌رسد.

به گفته متخصصان، افزایش خطر ابتلا به سرطان از جوانی بین سنین ۱۸ تا ۴۰ سال آغاز می‌شود. متخصصان در این مطالعه سوابق پزشکی بیش از ۲/۶ میلیون نفر در کاتالونیای اسپانیا را بررسی کردند.

یافته‌های این پژوهش که در نشریه «نیچر کامیونیکیشنز» منتشر شده است، نشان می‌دهد که شاخص توده بدنی (بی‌ام‌آی) ۲۵ به بالا به افزایش خطر ابتلا به ۱۸ نوع سرطان منجر می‌شود.پژوهشگران دریافتند افرادی که در سنین ۱۸ تا ۴۰ سالگی اضافه وزن داشته‌اند بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارند.

همچنین خطر ابتلا به سرطان در کسانی که مدت طولانی‌تری اضافه وزن داشته‌اند یا چاق بوده‌اند و کسانی که میزان اضافه وزنشان در جوانی بالاتر بوده بیشتر است.سرطان‌هایی که بر اساس یافته‌های این پژوهش جدید با اضافه وزن یا چاقی ارتباط دارند عبارتند از سرطان خون، لنفوم غیرهاجکین، سرطان‌سر، سرطان گردن و سرطان مثانه.بر اساس داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، ۱۳ سرطان دیگر مرتبط با اضافه وزن یا چاقی شامل سرطان مری، سینه (در زنان یائسه)، روده، رحم، کیسه صفرا، قسمت فوقانی معده، کلیه، کبد، تخمدان، لوزالمعده، تیرویید، مننژیوما (نوعی سرطان مغز) و مولتیپل میلوما (تکثیر بدخیم پلاسماسل‌های خون) را شامل می‌شود.پزشکان می گویند: شواهد نشان می‌دهد که حفظ وزن سالم در زندگی یکی از مهم‌ترین کارهایی است که افراد می‌توانند انجام دهند تا خطر ابتلایشان به سرطان را کاهش دهند و کلید آن پیشگیری زودهنگام در بزرگسالی است.