جلوگیری از پوکی استخوان با مصرف انجیر خشک

مدیر آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور با اشاره به فواید بسیار میوه انجیر در سلامت، گفت: انجیر خشک به عنوان یکی از منابع خوب غیرلبنیاتی کلسیم در جلوگیری از پوکی استخوان موثر است.

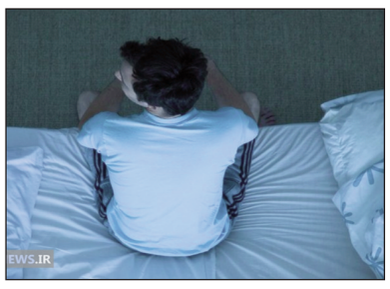
مینا کاویانی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به فواید میوه انجیر برای سلامتی، گفت: انجیر میوه‌ای بهشتی، خوش طعم و شیرین و از جمله میوهایی است که در قرآن از آن یاد شده است. میوه انجیر تأمین کننده بخشی از انرژی و منبع خوبی از فیبر غذایی و برخی مواد مغذی مثل پتاسیم، آهن، کلسیم و ویتامین‌های C و فولات است.

وی با بیان اینکه انجیر با داشتن مقادیر مناسبی فیبر غذایی در پیشگیری و رفع یبوست بخصوص در کودکان موثر است، افزود: دو عدد انجیر تازه که حدوداً ۱۱۰گرم وزن دارد، بخشی از فیبر غذایی مورد نیاز روزانه (۱۱ ٪ نیاز روزانه) را تأمین می کند.

وی افزود: انجیر خشک حاوی مقادیر مناسبی از آهن با منشاء گیاهی است که می‌تواند در تأمین نیاز بدن به آهن بویژه برای افرادی که رژیم گیاه‌خواری دارند و دخترانی که در سنین بلوغ هستند، موثر باشد. همچنین انجیر خشک به عنوان یکی از منابع خوب غیرلبنیاتی کلسیم در جلوگیری از پوکی استخوان موثر است و با توجه به افزایش نیاز نوجوانان در سنین رشد و بلوغ، در تأمین بخشی از نیازهای این گروه سنی به کلسیم می‌تواند موثر باشد؛ به طوریکه سه عدد انجیر خشک ۲۱درصد کلسیم مورد نیاز روزانه را تأمین می کند.

کاویانی در پایان با بیان اینکه انجیر به عنوان یک میان وعده کم حجم و مغذی بویژه برای دانش آموزان توصیه می‌شود، گفت: همچنین تحقیقات نشان داده است که انجیر حاوی رنگدانه‌های گیاهی است که به مقدار زیاد در پوست این میوه وجود دارد و دارای اثرات آنتی اکسیدانی مفیدی بوده و در کاهش خطر بروز بیماری‌های مزمن موثر است.

خواب آخر هفته کم خوابی را جبران نمی‌کند



کم‌خوابی بر سلامت قلب و عروق تأثیر می گذارد حتی زمانی که در آخر هفته‌ها آن را جبران کنید.

به گزارش مدیکال‌نت، چه کار یا بازی باشد که ما را از بستن کافی چشم در طول هفته باز دارد، این فرض که بتوانیم با خوابیدن در آخر هفته جبران کنیم، اشتباه است.

نتایج تحقیقات جدید به رهبری دانشگاه ایالتی پن آمریکا نشان می‌دهد که میزان سلامت قلب و عروق، از جمله ضربان قلب و فشار خون، در طول هفته بدتر می‌شود، زمانی که خواب به پنج ساعت در شب محدود می‌شود و تلاش برای جبران خواب در آخر هفته برای بازگشت این اندازه‌ها به حالت عادی، کافی نیست.

آن ماری چانگ، دانشیار بهداشت زیست رفتاری و محقق همکار این تحقیق گفت: تنها ۶۵ درصد از بزرگسالان در ایالات‌متحده به‌طور منظم هفت ساعت توصیه شده در شب می‌خوابند و شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد این کمبود خواب در طولانی مدت با بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است.

وی افزود: تحقیق ما مکانیسم بالقوه‌ای را برای این رابطه طولی نشان می‌دهد که در آن آسیب متوالی به سلامت قلب و عروق شما در دوران جوانی می‌تواند قلب شما را در آینده مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی کند.

این گروه تحقیقاتی ۱۵ مرد سالم بین ۲۰ تا ۳۵ سال را برای شرکت در یک تحقیق ۱۱ روزه خواب انتخاب کردند. برای سه شب اول، شرکت کنندگان اجازه داشتند تا ۱۰ ساعت در شب بخوابند تا به سطح اولیه خواب برسند. برای پنج شب بعدی، خواب شرکت کنندگان به پنج ساعت در شب محدود شد و پس از آن دو شب جبرانی که در آن‌ها دوباره اجازه داشتند تا ۱۰ ساعت در شب بخوابند. برای ارزیابی اثرات این رژیم خواب بر سلامت قلب و عروق، محققان تعداد ضربان قلب و فشار خون شرکت کنندگان در حالت استراحت را هر دو ساعت در طول روز اندازه‌گیری کردند.

چانگ توضیح داد که تحقیق این گروه منحصر به‌فرد است زیرا ضربان قلب و فشار خون را چندین بار در طول روز طی مدت تحقیق اندازه‌گیری می کند و آنان را قادر می‌سازد تا تأثیراتی را که زمان روز ممکن است بر ضربان قلب و فشار خون داشته باشد، محاسبه کنند. به‌عنوان مثال، ضربان قلب به‌طور طبیعی هنگام بیدار شدن از خواب کمتر از اواخر روز است، بنابراین اندازه‌گیری ضربان قلب چندین بار در طول روز می‌تواند دلیل این تفاوت باشد.

گروه که شامل دیوید رایچنبرگر، محقق اصلی و دانشجوی فارغ‌التحصیل در رشته بهداشت زیستی رفتاری در دانشگاه ایالتی پن است، دریافت که ضربان قلب با هر روز تحقیق متوالی حدود یک ضربان در دقیقه افزایش یافت. به‌طور خاص، میانگین ضربان قلب پایه ۶۹ ضربه در دقیقه بود، در حالی که میانگین ضربان قلب در پایان تحقیق در روز دوم جبرانی نزدیک به ۷۸ ضربه در دقیقه شد. فشار خون سیستولیک نیز حدود ۵.۰ میلی‌متر جیوه در روز افزایش یافت. میانگین فشار خون سیستولیک پایه ۱۱۶ میلی‌متر جیوه و در پایان دوره جبرانی نزدیک به ۵.۱۱۹ میلی‌متر جیوه شد. رایچنبرگر ادامه داد: هم ضربان قلب و هم فشار خون سیستولیک در هر روز متوالی افزایش می‌یابد و تا پایان دوره جبرانی به سطح اولیه باز نمی گردد. بنابراین، با وجود داشتن فرصت اضافی برای استراحت، در پایان آخر هفته تحقیق، سیستم قلبی عروقی افراد هنوز بهبود نیافته بود.چانگ خاطرنشان کرد که دوره‌های طولانی‌تری برای جبران خواب، ممکن است برای بهبودی پس از چند شب بی‌خوابی متوالی لازم باشد.

وی گفت: خواب یک فرآیند بیولوژیکی محسوب می‌شود اما فرآیند رفتاری است که ما اغلب بر آن کنترل زیادی داریم. خواب نه تنها بر سلامت قلب و عروق ما تأثیر می گذارد، بلکه بر وزن، سلامت روان، توانایی ما برای تمرکز و توانایی ما برای حفظ روابط سالم با دیگران و بسیاری چیزهای دیگر نیز اثرگذار است. همانطور که ما بیشتر و بیشتر در مورد اهمیت خواب و تأثیر آن بر همه چیز در زندگی می آموزیم، امید من این است که بر بهبود سلامت فرد تمرکز بیشتری شود.

کاهش مرگ و میر قلبی با ۲۴۰۰ قدم پیاده روی در روز

طبق تحقیق محققان ۲۴۰۰ قدم راه رفتن در روز، مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که برای کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی تنها به ۲۴۰۰ قدم در روز نیاز است و برای کاهش مرگ و میر ناشی از همه علل به ۴۰۰۰ قدم در روز نیاز هست.

البته، هر چه تعداد قدم‌ها بیشتر باشد، بهتر است، اما راه رفتن به میزان حداقل ۴۰۰۰ قدم در روز، مرگ به هر دلیل را کاهش می‌دهد. این مطالعه نشان داد که برای افراد زیر ۶۰ سال، پیاده روی بین ۷۰۰۰ تا ۱۳۰۰۰ قدم در روز خطر کلی مرگ را تا ۴۹ درصد کاهش می‌دهد.برای افراد ۶۰ ساله و بالاتر، پیاده روی روزانه ۶۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ قدم این خطر را تا ۴۲ درصد کاهش می‌دهد. طبق یک مطالعه در سال ۲۰۱۷، یک فرد متوسط در آمریکا ۴۷۷۴ قدم در روز بر می‌دارد.

بسته به اینکه چقدر سریع راه می‌روید، احتمالا می‌توانید ۴۰۰۰ قدم را در حدود یک ساعت طی کنید، چه یک ساعت پشت سر هم و چه به صورت تکه تکه در طول روز.

گلابی؛ میوه ای با خواص باور نکردنی

گلابی میوه ای خوش طعم است که چند روزی بیش نیست در سبد میوه های فصل تابستان قرار گرفته و سرشار از ویتامین ها و عناصر معدنی می باشد که خوردن آن در گرمای تابستان می تواند علاوه بر تامین مواد مورد نیاز بدن، اندکی از عطش روزه داران را نیز فرو نشاند.

به گزارش (ایسنا) ، گلابی دارای ۷۶ تا ۸۳ درصد آب، ۶ تا ۱۲ درصد مواد قندی مانند دکستروز ولوز (غالبا عاری از ساکارز)، یک تا دو درصد اسیدهای آلی آزاد مانند اسید مالیک و سیتریک، تانن، پکتین، انورتین آسپاراژین(خصوصا در میوه های جوان) می باشد.

گلابی سرشار از ویتامین های A،۱B،۲B،C و عناصری مانند فسفر، سدیم، کلسیم، منیزم، گوگرد، پتاسیم، کلر، روی، مس، آهن، منگنز، ید و ارسنیک است.

پوست درخت گلابی اثر قابض دارد و برگ آن اثر مدر و آرام کننده دارد و از آن در موارد ورم مثانه، وجود باکتری در ادرار و وجود سنگ در مجاری ادراری استفاده می شود.

برگ درخت گلابی در رفع عفونت مجاری ادراری موثر است و با مصرف آن اسید اوریک دفع می شود.

گلابی میوه ای خوش طعم است که البته در مصرف آن به حالت خام نباید افراط شود زیرا معده های ضعیف آن را به خوبی هضم نمی کنند، این در شرایطی است که گلابی پخته، سهل الهضم است و اثر ملین دارد.

گلابی دارای اثر از بین برنده اسیداوریک در بدن است ضمن اینکه اثر ملین و تامین کننده عناصر معدنی بدن را نیز دارد.

گلابی برای مبتلایان به بیماری قند میوه ای مناسب است زیرا قسمت اعظم قند آن را لولز، تشکیل می دهد و در رفع کم خونی و خستگی عمومی موثر واقع می شود ضمن اینکه غذای خوبی برای زنان باردار است.

با مصرف مقادیر زیادی گلابی در چند روز، مشروط به اینکه اغذیه دیگری خورده نشود، فشار خون به صورت قابل ملاحظه ای پایین می آید.

گلابی دارای گیاهی به صورت درختچه و به ارتفاع چند متر و یا به صورت درخت و دارای ساقه ای به بلندی ۱۰ تا ۲۰ متر است.

از مشخصات گلابی این است که ریشه ای عمیق و برگ هایی ساده، صاف و دندانه دار دارد و میوه آن مخروطی شکل، گوشتدار و خوراکی است.

قسمت مورد استفاده درخت گلابی، برگ های جوان، پوست ساقه و میوه آبدار، معطر و خوش طعم آن است.

گلابی با نام علمی Pyrus communis L. به تیره گل سرخ تعلق دارد.

در تابستان آب گازدار بنوشید

در حالی که هر یک از ما در هر زمانی از سال مستعد کم آبی هستیم اما این خطر می‌تواند به‌طور قابل توجهی در طول تابستان افزایش یابد زیرا زمان بیشتری خارج از منزل و در زیر نور خورشید می‌گذرانیم که همراه با افزایش تعریق ناشی از دمای گرم است.

به گزارش ایسنا و به نقل از هلث، از بین تمام نوشیدنی‌های موجود، آب، بهترین گزینه برای هیدراته ماندن در هر زمانی است. این مورد به ویژه برای کسانی که در ماه‌های تابستان در بیرون و هوای آزاد کار می کنند بسیار مهم است.

بر اساس گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات‌متحده آمریکا (CDC)، یک فرد باید هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک لیوان هشت اونسی آب در روزهای کاری که در گرما سپری می کند بنوشد. منتظر نمانید تا زمانی که احساس کم آبی کردید آب بنوشید بلکه همیشه آماده نوشیدن آب باشید و از کم آبی جلوتر حرکت کنید.

با این حال، اگر نوشیدن آب معمول برای شما کمی ملالت‌آور شده است، به جای آن آب گازدار بنوشید. نه تنها شما را به اندازه کافی هیدراته نگه می‌دارد بلکه نتایج تحقیقات علمی نشان می‌دهند که ممکن است مزیت دیگری نیز به همراه داشته باشد.

احساس سوزن سوزن شدن ناگهانی که پس از مصرف کمی آب گازدار روی زبان خود احساس می کنید برای بیداری هر کسی کافی است اما، علاوه بر تحریک فیزیکی، نوشیدن آب گازدار در تابستان ممکن است به ما یک مزیت اضافی در قالب تقویت روحیه بدهد.

نتایج تحقیقی در سال ۲۰۲۲ که در نشریه فیزیولوژی و رفتار (Behavior Physiology) منتشر شد، تاثیرات آب آشامیدنی گازدار و غیر گازدار را بر خلق و خوی، جریان خون مغزی و سایر واکنش‌های گرمایی فیزیولوژیکی در ۱۷ فرد بزرگسال سالم در شرایط استراحت در یک محیط با دمای ۶.۹۸ درجه فارنهایت مقایسه کرد.

در نتایج این تحقیق، افزایش جریان خون مغزی در رابطه با هر دو نوشیدنی مشاهده شد، اگرچه بیشتر با آب گازدار همراه بود. در حالی که هیچ تغییری در برخی دیگر از پاسخ‌های گرمایی فیزیولوژیکی مانند ضربان قلب یا تعریق مشاهده نشد اما آب گازدار باعث افزایش بیشتر انگیزه و احساس نشاط نسبت به آب معمول (راکد) شد.

علاوه بر این، آب گازدار در کاهش احساس خواب آلودگی شرکت کنندگان نیز موثرتر بود. به‌طور کلی، یافته‌های تحقیق نشان داد که نوشیدن آب سرد و گازدار در هنگام استراحت در محیط‌های گرم ممکن است فشار خون را افزایش دهد، جریان خون مغزی را بهبود بخشد، خلق و خوی را بهتر کند و بیداری را افزایش دهد.چه کسی تقویت خلق و خوی خوب را در حالی که بدن خود را با مایعات مورد نیاز خود پر می کند، دوست ندارد؟ در واقع، برخی نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که آب گازدار ممکن است تشنگی شما را حتی بهتر از آب معمول برطرف کند.

در یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ که در نشریه PLoS ONE منتشر شد، محققان به اثرات رفع تشنگی نوشیدنی‌های مختلف روی تقریبا ۱۰۰ بزرگسال مبتلا به کم آبی پرداختند. این نوشیدنی‌ها از نظر دما، احساس خنک‌کننده، شیرینی، کربناته شدن و غیره متفاوت بودند. بر طرف کردن تشنگی بر اساس میزان آب معمول در شرکت‌کنندگان پس از نوشیدن نوشیدنی تعیین شده از کوزه تهیه شده نوشیده شد.

وقتی صحبت از کربناته شد، محققان آب معمول در دمای اتاق را با آب گازدار در دمای اتاق مقایسه کردند. ثابت شد که آب گازدار رضایت‌بخش‌تر است زیرا افراد بعد از آن نسبت به افرادی که در ابتدا آب خنک می‌نوشیدند، آب کوزه کمتری می‌نوشیدند.

این موضوع حتی زمانی که محققان تغییرات دما را در نظر گرفتند نیز صادق بود. شرکت‌کنندگان همچنان بعد از نوشیدن یک نوشیدنی سرد و گازدار کمتر آب سرد مصرف می کردند.

بر اساس نتایج تمام تحقیقات موجود، ممکن است بخواهید دفعه بعد در یک روز گرم از بطری آب گازدار استفاده کنید. با انجام این کار، احتمالا در تمام تابستان خود را برای یک فصل با طراوت، آبرسانی و خلق و خوی خوب آماده خواهید کرد.

تاثیر هلو و شلیل در کنترل فشار خون

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت بجنورد گفت: مصرف هلو و شلیل در کنترل قند خون و پیشگیری از فشار خون بالا موثر است.

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت بجنورد گفت: مصرف هلو و شلیل در کنترل قند خون و پیشگیری از فشار خون بالا موثر است.

شهلا جودت در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران(ایسنا)، منطقه خراسان شمالی، افزود: هلو و شلیل از منابع غنی پتاسیم به شمار می‌رود و پتاسیم در کاهش و کنترل فشار خون تاثیر بسزایی دارد.

وی ادامه داد: فیبر موجود در این میوه‌ها موجب کاهش سرعت جذب قندها می‌شود و میزان حساسیت به انسولین با این شرایط افزایش می یابد بنابراین مصرف این دو میوه در کنترل قند خون موثر است.

جودت، حفظ سلامت دستگاه گوارش و پیشگیری از یبوست را از دیگر مزایای این دو میوه تابستانی، ذکر و تصریح کرد: هلو و شلیل منبع خوبی از ویتامین c و بتاکاروتن است و مصرف آنها در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و بیماری‌های التهابی نظیر استئو آرتریت، آسم و آرتریت روماتوئید نقش موثری دارد.

وی، مصرف روزانه طالبی به دلیل خواص بی شمار در تابستان را توصیه و اظهار کرد: طالبی میوه‌ای سرشار از مواد مغذی است و خواص بی‌شماری دارد. طالبی یکی از منابع غنی از کاروتن و ویتامین A است که بتاکاروتن آن پس از مصرف می‌تواند در دستگاه گوارشی به ویتامین A تبدیل شود. این ویتامین در بهبود سیستم ایمنی بدن، تولید مثل و بینایی نقش موثر دارد.

وی ادامه داد: طالبی علاوه بر بتاکاروتن، پتاسیم بالایی دارد که وظیفه انتقال امواج عصبی دارد و عملکرد صحیح سیستم عصبی بدن و ماهیچه‌ها را تقویت می کند. پتاسیم موجود در طالبی، همچنین می‌تواند با مکانیسم‌های متفاوت سبب گشادی عروق و بهبود جریان خون شود و کمبود آن با ایجاد انقباض در عروق زمینه بروز سکته‌های مغزی را فراهم می آورد.

جودت تاکید کرد: برای تامین بخشی از آب بدن در فصل تابستان به مقدار کافی از این میوه مصرف کنید.

جراح و متخصص زنان و زایمان عنوان کرد:

لزوم آگاهی از علائم و عوارض سندرم تنبلی تخمدان

یک جراح و متخصص زنان و زایمان، از سندرم تخمدان پلی‌کیستیک یا همان تنبلی تخمدان، به عنوان یکی از شایع‌ترین علل ناباروری زنان نام برد.

به گزارش مهر، مژده ذنوبی، درباره علائم و عوارض سندرم تنبلی تخمدان گفت: سندرم تخمدان پلی‌کیستیک همان‌طور که از نامش پیدا است، یک سندرم یا نشانگان است و با مجموعه‌ای از علائم بروز پیدا می‌کند. شایع‌ترین علامت این سندرم بی‌نظمی‌های قاعدگی است. خانم‌های مبتلا به این سندرم نامنظم و با تأخیر پریود می‌شوند و گاه ممکن است مدت طولانی پریود نشوند.

البته، بی‌نظمی و تأخیر قاعدگی ممکن است علل مختلفی داشته باشد که پزشک باید ابتدا آن علل را بررسی و رد کند. این متخصص زنان توضیح داد: نخستین علت تأخیر قاعدگی که باید آن را رد کنیم، بارداری است. اختلالات تیروئید، پرولاکتین بالا، اختلالات مربوط به غده آدرنال، چاقی و مقاومت به انسولین از دیگر علل احتمالی تأخیر در قاعدگی‌اند. همچنین، نارسایی زودرس تخمدان و یائسگی زودرس می‌تواند از جمله علل قاعده نشدن طولانی باشد که با آزمایش‌های هورمونی به‌راحتی قابل بررسی است. این فلوشیپ ناباروری افزود: البته خانم‌های مبتلا به این سندرم مشکل کمبود ذخیره تخمک ندارند. در واقع این خانم‌ها ذخیره تخمدان خوبی دارند و حتی وقتی در سیکل تحریک تخمک‌گذاری قرار می‌گیرند تعداد تخمک‌های به‌دست‌آمده این دسته از خانم‌ها از خانم‌های غیرمبتلا به‌مراتب بیشتر است. عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا با اشاره به دیگر علائم سندرم تخمدان پلی‌کیستیک گفت: یکی دیگر از علائم بالا بودن سطح هورمون مردانه یا آندروژن است که با نشانه‌هایی همچون هیرسوتیسم یا رشد موهای زائد، آکنه و ریزش مو با الگوی مردانه همراه است. علامت دیگر این سندرم که از نام آن پیداست، وجود کیست‌های ریز متعدد در تخمدان‌ها است که در سونوگرافی دیده می‌شود. این کیست‌ها در واقع فولیکول‌های ریز هستند و اگر در سونوگرافی بیش از ۱۲ فولیکول ریز در تخمدان دیده شود و تخمدان‌ها بزرگ‌تر از حد معمول باشند، یعنی با حجم بیش از ۱۰ میلی‌لیتر، تشخیص سندرم تخمدان پلی‌کیستیک مطرح می‌شود.

این متخصص زنان ادامه داد: اگر خانمی دو علامت از این سه علامت پیش گفته را داشته باشد، یعنی بی‌نظمی قاعدگی، افزایش سطح آندروژن و وجود کیست‌های ریز در تخمدان، تشخیص سندرم تخمدان پلی‌کیستیک مطرح می‌شود. تشخیص زودهنگام این سندرم بسیار مهم است زیرا با آگاهی به وجود این سندرم و انجام اقدامات لازم می‌توان از عوارض جدی آن در آینده جلوگیری کرد.

ذنوبی درباره عوارض این سندرم بیان کرد: بی‌نظمی و تأخیر در قاعدگی نشان‌دهنده عدم تخمک‌گذاری است که طبعاً می‌تواند باعث ناباروری شود. همچنین، تأخیر در قاعدگی و بالا بودن مداوم سطح استروژن، می‌تواند به افزایش ضخامت آندومتر، یعنی جدار داخلی رحم و هایپرپلازی آندومتر بیانجامد که می‌تواند زمینه‌ساز بروز بدخیمی باشد. افزون بر این، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک در درازمدت می‌تواند با بروز سندرم متابولیک و یا دیابت، چربی خون بالا و بیماری‌های قلبی و عروقی، همراه باشد.وی در پایان یادآور شد: اگرچه این سندرم درمان قطعی ندارد اما می‌توان آن را کنترل کرد. خوشبختانه مهم‌ترین اقدام در کنترل این سندرم و مدیریت عوارض آن در اختیار خود فرد است؛ یعنی اصلاح سبک زندگی. اصلاح سبک زندگی، یعنی تغذیه سالم و مناسب، ورزش منظم و خواب کافی و منظم می‌تواند تا حد زیادی به کنترل این سندرم کمک کند. کاهش وزن در خانم‌های مبتلایی که اضافه وزن دارند، می‌تواند در بهبود چرخه هورمونی مؤثر باشد. در کنار اینها، مصرف برخی داروها نیز می‌تواند به بهبود وضعیت باروری فرد کمک کند.