

مکمل، دارو نیست

رئیس سندیکای تولیدکنندگان مکمل‌های رژیمی غذایی ایران گفت: فرآورده‌های مکمل، طبیعی و سنتی مشمول قوانین دارو نیستند و نباید قیمت گذاری شوند. به گزارش صداوسیما، عباس کبریایی زاده رئیس سندیکای تولیدکنندگان مکمل‌های رژیمی غذایی ایران در نشست دربارہ لایحه برنامه هفتم گفت: در هیچ کشوری فرآورده‌های مکمل، طبیعی و سنتی، مشمول قوانین دارو نیستند و براساس قانون ۱۳۳۴ فقط فرآورده‌های مکملی که وزارت بهداشت فهرست آن‌ها را اعلام می‌کند، جزو داروها هستند، اما سایر مکمل‌ها شامل این فهرست نمی‌شوند. رئیس سندیکای تولیدکنندگان مکمل‌های رژیمی غذایی ایران افزود: دولت از



سلامت

مکمل‌ها کسب درآمد می‌کند و مالیات ارزش افزوده می‌گیرد اکنون عنوان کرده‌اند که مکمل‌ها دارو محسوب می‌شوند و مشمول قوانین دارو قرار دارند، به همین دلیل باید قیمت گذاری شود در حالی که دارو معاف از مالیات است، اما دولت از مکمل‌ها در همه زنجیره تولید از ابتدا تا انتها مالیات بر ارزش افزوده می‌گیرد. عباس کبریایی زاده گفت: از کل ۳۲۰ شرکت تولیدکننده مکمل عضو سندیکا، فقط دو شرکت درخواست افزایش قیمت کردند که افزایش قیمت آن‌ها حتی از اتحادیه اروپا بالاتر بود و جالب این که مجوز این افزایش قیمت را هم از وزارت بهداشت گرفته‌اند. سندیکا کنترل بازار مکمل را از نظر قیمتی انجام داده است، اما از نظر کلی فرآورده‌های مکمل اصلا مشمول قیمت گذاری نمی‌شوند.

کاهش چربی با هل



که لیپولیز بافت چربی و متابولیسم اکسیداتیو میتوکندری را در کبد و ماهیچه‌های اسکلتی تنظیم می‌کند.
سیسنروس-زوالوس خاطر نشان کرد: سایر مطالعات مرتبط نشان داده‌اند که هل دارای خواص ضد التهابی است.
نتایج تحقیقات وی نشان می‌دهد که هل ممکن است التهاب با درجه پایین که می‌تواند منجر به التهاب مزمن و ایجاد طیف وسیعی از بیماری‌ها شود را کاهش دهد.
وی افزود: گروه ما فرصتی شگفت‌انگیز برای استفاده از هل به‌عنوان یک تقویت‌کننده کلی سلامت پیدا کرده است.
از دانه‌های هل با این قابلیت جدید می‌توان در صنایع مختلف از جمله صنعت ورزش، غذاهای کاربردی و مکمل‌های غذایی برای تولید غذاهای سالم‌تر استفاده کرد.
سیسنروس-زوالوس ابراز کرد: نتایج این تحقیق نشان داد که

نتایج تحقیق جدید طیف وسیعی از مزایای سلامتی و رژیم غذایی مصرف هل ازجمله افزایش اشتها، کاهش چربی و کاهش التهاب و تبدیل این ادویه به یک ماده با ارزش غذایی بالا را نشان داد.
به نقل از مدیکال‌نت، محقق اصلی این تحقیق، دکتر لوئیس سیسنروس-زوالوس، استاد باغبانی و علوم غذایی، گروه علوم باغبانی در کالج کشاورزی و علوم زیستی نگراس و دانشمند ولیسته به موسسه پیشرفت سلامت از طریق کشاورزی در نگراس آمریکا، گفت: یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که هل می‌تواند یک انتخاب غذایی سالم باشد و مصرف آن می‌تواند به حفظ وزن بدون چربی بدن و کاهش چربی کمک کند.

دکتر آمیت دینگرا، رئیس گروه علوم باغبانی اظهار کرد: برنامه تحقیقاتی پروفیسور سیسنروس-زوالوس در حال کشف مبنای اساسی چگونگی تأثیر محصولات مختلف باغبانی بر سلامت انسان است. این کار به‌طور مستقیم با تمرکز پایداری، سلامتی و امنیت غذایی بخش ما هماهنگ است.

هل یک ادویه محبوب در بسیاری از نقاط جهان است و یافته‌های این تحقیق باید محبوبیت آن را افزایش دهد. این ادویه دارای طعم گیاهی گرم و عطری آن ترکیبی از عطر اکالیپتوس، نعناع و فلفل است.

سیسنروس-زوالوس توضیح داد: هل ادویه‌ای است که در ایالات متحده کمتر شناخته شده اما در سایر نقاط جهان بسیار رایج است. آنچه ما دریافتیم این است که این ادویه کوچک می‌تواند کالری بسوزاند و وزن بدن را حفظ کند و اشتها و مصرف غذا را افزایش دهد.

این مطالعات با استفاده از نمونه‌های حیوانی زنده و استفاده از دوزهای مختلف دانه هل در یک رژیم غذایی منظم انجام شد. محققان دریافتند که هل اشتها و مصرف انرژی و کاهش توده چربی را افزایش می‌دهد.

این تحقیق همچنین دوزهای تخمینی را برای انسان ارائه کرد: مصرف حداقل ۷۷ میلی‌گرم هل برای یک فرد بالغ حدود ۱۳۲ پوند است. این دوز مفید را می‌توان از مصرف حداقل ۸ تا ۱۰ غلاف هل در روز به دست آورد.

این یافته‌ها تأیید کرد که هل مدارهای عصبی را تعدیل می‌کند

کدام ورزش برای جوانی پوست مناسب است؟

ورزش فواید زیادی مانند مدیریت وزن، تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود سلامت رون دارد با این حال، یک باور رایج نیز وجود دارد که می‌گوید: ورزش ممکن است شرایط پوستی مانند آکنه یا روزاسه (آکنه بزرگسالی) را تشدید کند.
به نقل از هلت، مطمئنا، اگر هنگام ورزش آرایش زیادی داشته باشید، به احتمال زیاد منافذ پوست خود را مسدود خواهید کرد. به‌طور کلی، طبق گفته موسسه شرکای پوستی ایالات‌متحده، ورزش می‌تواند برای پوست شما عالی باشد زیرا جریان خون را بهبود می‌بخشد و به بدن کمک می‌کند مواد زائد را حذف کند: بنابراین از آنجایی که ورزش به کاهش استرس نیز کمک می‌کند، کمتر احتمال دارد که شرایط پوستی مرتبط با استرس مانند آکنه یا اگزما را تشدید کند.

بر اساس گزارش منتشرشده در سایت گروه سلامتی روزانه، میتوکندری در سلول‌های پوست شما آندوتزین تری فسفات (ATP) تولید می‌کند که پوست را ترمیم کرده و آن را جوان به نظر می‌رساند. با گذشت زمان، این میتوکندری‌ها آندوتزین تری فسفات کمتری تولید می‌کنند اما ورزش به تقویت آن کمک می‌کند. مقاله منتشرشده سال ۲۰۲۳ در نشریه گزارش‌های علمی، تمرینات مقاومتی به‌طور خاص می‌تواند پوست شما را با ضخیم کردن لایه میانی آن که اغلب با افزایش سن نازک می‌شود، بهبود بخشد.

این مطالعه تأثیر تمرینات هوازی و تمرینات مقاومتی در پیری پوست زنان میانسال غیرفعال در ژاپن را مقایسه کرد؛ نیمی از زنان دو



ندارد. مهم است، به یاد داشته باشید که هر نوع ورزش می‌تواند لندورفین بدن شما را برای بهبود پوستتان تقویت کند.
بر اساس نتایج تحقیق سال ۲۰۱۵ که در نشریه سلول پیری منتشر شده است، ورزشکاران پوستی جوان‌تر دارند. اگر چه افرادی که بیش از چهار ساعت در هفته ورزش می‌کردند، بیرونی‌ترین لایه پوستشان نازک‌تر بود اما ورزشکاران مسن‌تر نسبت به افرادی که ورزش نمی‌کردند، لایه‌های عمیق‌تر نازک پوستی کمتری داشتند. آنان همچنین از دست دادن کلاژن مرتبط با افزایش سن نداشتند.
افسانه‌ای وجود دارد مبنی بر اینکه دوندگان نسقامتی ممکن است به دلیل جهش بیش از حد، صورتشان بیشتر در معرض پیری پوست و فتادگی قرار بگیرد. به گزارش سلامت‌لاین، تغییر چهره دوندگان کمتر به ورزش و بیشتر مربوط به قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید و چربی کم بدن است. ما با افزایش سن، کلاژن و خاصیت ارتجاعی پوست را از دست می‌دهیم.

تخمه شکستن؛ سرگرمی یا اعتیاد؟

رعایت بهداشت دهان و مدیریت مصرف مواد غذایی تا حدودی می‌توان از شدت عوارض کاست.

او با اشاره به اینکه استفاده از تخمه در حد متعادل مفید است، خاطر نشان کرد: تخمه از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های منحصربه‌فردی تشکیل شده، اما مصرف مقادیر زیادی از آن مشکلاتی را برای افراد ایجاد می‌کند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی، افزود: به طور مثال تخمه آفتابگردان، بسیار چرب است، همچنین به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب پلی و منو غیراشباع، سطح کلسترول را در محدوده طبیعی حفظ می‌کند و می‌توان آن را در مجموعه چربی‌های مفید قرار داد؛ اما چربی‌های مفید نیز اگر به مقدار زیاد مصرف شوند، به علت کالری بالایی که دارند، باعث اضافه‌وزن و چاقی می‌شوند.

مضرات مصرف تخمه‌های بو داده شده یا نمک بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، وی در ادامه با بیان اینکه دانه‌های آفتابگردان به‌طور طبیعی سدیم کمی دارند، گفت: در فرآیند بو دادن و نمک زدن تخمه دارای مقادیر فراوانی از نمک می‌شود، در حقیقت یک‌هشتم فنجان از تخمه آفتابگردان بوده و نمک‌دار، تقریبا ۱۷۴ میلی‌گرم سدیم دارد. سدیم زیاد در رژیم غذایی، فشارخون را افزایش می‌دهد و خطر ابتلا به سکنه، بیماری‌های قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده و بیماری‌های کلیوی را افزایش می‌دهد بنابراین؛ توصیه می‌شود از دانه‌های غیر بوده‌ شده یا نمک استفاده کرد.



می‌شود و پس از آن به دنبال بادش‌های بیشتر مغز، میل به تنقلات بیش از حد می‌شود این احتمالا می‌تواند به دور باطل، به نام غذا خوردن اعتیاد آور یا اعتیاد به مواد غذایی منجر شود.

خراب شدن دندان‌ها با زیاد تخمه شکستن

اسلامیان با اشاره به اینکه سه عامل تعداد، دفعات و تداوم تخمه شکستن بیشترین اثر مخرب را بر دندان‌ها دارد، توضیح داد: به عنوان مثال تخمه نرم مثل تخمه کدو اگر به‌طور مرتب و طولانی مدت استفاده شود، می‌تواند صدمه بیشتری نسبت به تخمه‌های سفتی که به‌صورت تفتنی مصرف می‌شود، به دندان وارد کند و بر زیبایی دندان، بویزه دندان‌های جلوی دهان، تأثیر بگذارد البته که با

نورخوارسان آنلاین
www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

کمبود کدام ویتامین‌ها زمینه‌ساز ابتلا به آلزایمر است؟



نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که داشتن حافظه ضعیف می‌تواند نشانه کمبود ویتامین B۱۲ باشد و رفع کمبود ویتامین B۱۲ با تغییر در رژیم غذایی یا مصرف مکمل‌ها نسبتا آسان است.

به نقل از هلت، افراد مبتلا به کمبود ویتامین B۱۲ گاهی اوقات حافظه بدتری هم برای رویدادها و هم برای تصورات دارند.

در واقع، سطوح پایین ویتامین B۱۲ و فولات هر دو با خطر بالاتر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط هستند. فولات‌ها شامل ویتامین B۹، فولاسین و اسید فولیک هستند. در واقع مشکلات حافظه یکی از علائم کلیدی آلزایمر است.

این پیوند بیش از سه دهه، توسط محققان مشاهده شده است. کمبود B۱۲ یا فولات می‌تواند باعث افزایش سطح اسید آمینه هموسیستین در بدن شود. هموسیستین اثر نوروتوکسیک دارد و می‌تواند منجر به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر شود. محققان این تحقیق ۳۷۰ شرکت‌کننده بالای ۷۵سال را به مدت سه‌سال مورد بررسی قرار داد. در آن زمان، ۷۸ نفر به بیماری آلزایمر مبتلا شده بودند که بیش از نیمی از آنان کمبود ویتامین B۱۲ یا فولات داشتند.

دکتر هوی شین وانگ، محقق ارشد این تحقیق گفت: در این مطالعه متوجه شدیم که سطوح پایین هر یک از این دو ویتامین با افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط است.

نظارت بر سطوح B۱۲ و فولات برای جلوگیری از شرایط نامطلوب حتی برای آن دسته از افراد مسن که از نظر شناختی کاملا سالم هستند، مهم است. خبر خوب این است که جبران کمبود B۱۲ با تغییر در رژیم غذایی یا مصرف مکمل‌ها نسبتا آسان است. منابع خوب ویتامین B۱۲ شامل جگر، گوشت گاو، ماهی، مرغ، تخم مرغ و شیر کم چرب است. غلات صبحانه غنی شده نیز حاوی ویتامین B۱۲ هستند.افرادی که ممکن است در دریافت ویتامین B۱۲ کافی مشکل داشته باشند گیاهخواران و وگان‌ها، افراد مسن و کسانی هستند که برخی از اختلالات گوارشی مانند بیماری کرون دارند.

در صورت مصرف مکمل‌ها، مراقب باشید که بیش از دو میلی‌گرم در روز مصرف نکنید زیرا مصرف میزان بیشتر این ویتامین می‌تواند مضر باشد.

تاثیر مصرف طولانی مدت داروهای ضدافسردگی در بیماران دوقطبی



یک کارآزمایی جدید نشان می‌دهد که داروهای ضد افسردگی مدرن می‌توانند برای درمان طولانی مدت برخی از بیماران مبتلا به اختلال دوقطبی موثر باشند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، دستورالعمل‌های فعلی استفاده از داروهای ضد افسردگی را در این بیماران به دلیل نگرانی از اینکه داروها باعث ایجاد یک دوره شدیدای شوند، منع می‌کند.

اما محققان دریافتند بیماران دوقطبی که یک سال تمام از داروهای ضدافسردگی استفاده می‌کردند، نسبت به افرادی که پس از دو ماه به دارونما تغییر می‌دادند، دوره‌های خلقی کمتری داشتند.

دکتر «لاکشمی پاتهام»، سرپرست رولپزشکی دانشگاه بریتیش کلمبیا کانادا، گفت: «این نتایج باید رویه را تغییر دهد و افراد بیشتری را متقاعد کند که حداقل برای برخی از بیماران، ادامه داروهای ضد افسردگی یک استراتژی خوب است.»

با این حال، کارآزمایی بالینی پشتیبانی قطعی برای داروهای ضد افسردگی ارائه نمی‌دهد.

دوره‌های افسردگی برای پزشکان بسیار نگران کننده است زیرا خطر خودکشی را با خود به همراه دارد. محققان در یادداشت‌های پس زمینه گفتند که اقدام به خودکشی و مرگ در طول دوره‌های

افسردگی حداقل ۱۸ برابر بیشتر از دوره‌های شدیدی در بیماران دوقطبی است.

پاتهام گفت: «داروهای ضد افسردگی مدرن مانند مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs) ممکن است موثرتر باشند، به ویژه اگر همراه با داروهای تثبیت‌کننده خلق و خوی با هدف کنترل دوره‌های شدیدی تجویز شوند.»

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.