

تاثير مصرف کافئين بر عملکرد تيروئيد

مصرف کافئين ممکن است عملکرد تيروئيد را در ميان افراد مبتلا به اختلالات متابوليک بهبود بخشد.

به گزارش ميکال ديالوگ، کافئين، محرکي معروف که در قهوه، چاي و نوشيدني‌هاي انرژي‌زاي مختلف يافت مي‌شود، موضوع تحقيقات مدلوم براي اثرات بالقوه آن بر سلامتي بوده است.

تحقيق اخير که توسط جياپينگ ژنگ و همکارانش انجام شد، به رابطه پيچيده بين مصرف کافئين، عملکرد تيروئيد و سلامت متابوليک مي‌پردازد و تأثير آن را بر افراد مبتلا به اختلالات متابوليک مختلف روشن مي‌کند.

هورمون‌هاي تيروئيد نقش مهمي در حفظ تعادل متابوليک در بدن دارند با اين حال، ارتباط آنها با مصرف کافئين تا حد زيادي ناشناخته باقي مانده است. اين تحقيق، بر اساس داده‌هاي نظرسنجي ملي سلامت و تغذيه بين سال‌هاي ۲۰۰۷ و ۲۰۱۲، با هدف کشف ارتباط بالقوه بين مصرف کافئين و عملکرد تيروئيد انجام شد.

اين تحقيق که روي ۲۵۸۲ شرکت کننده انجام شد، از يک تجزيه و تحليل خوشه‌اي دو مرحله‌اي براي سسته‌بندي افراد بر اساس عواملی مانند جنس، سن، شاخص توده بدني، هيبيرگليسمي، پر فشار خوني و بيماري‌هاي قلبي عروقي مغزي استفاده کرد. اين

با ترک لب چه کنیم؟



همهٔ ما زماني در زندگي خود با ترک خوردن لب‌ها مواجه مي‌شويم. چيليتيس نوعي التهاب است که در آن لب‌ها قرمز، خشک، ترک خورده، پوسته، متورم و خارش دار مي‌شوند و گاهي با احساس سوزش همراه‌اند. بافت خود لب، حاشيهٔ لب‌ها و پوست اطراف لب همگي ممکن است دچار اين التهاب شوند. ترک خوردگي لب‌ها دلایل گوناگوني دارد. خوشبختانه شما مي‌توانيد با راهکارهاي ساده و در دسترس اين عارضه را تسکين دهيد.

زياد از بalm لب استفاده نکنيد

دلایل زيادي وجود دارد که چرا لب‌هايتان خشک و ترک خورده مي‌شوند. اين فاکتورها شامل هوای گرم يا سرد، زيان زدن لب‌ها، کمبود آهن و ويتامين B، آلرژی، اختلال تيروئيد و درماتيت تماسي مي‌شوند. اما يکي از عوامل رايج ترک خوردن لب‌ها، باور کنيديا نه استفاده از بalm لب‌هايي است که در داروخانه‌ها بفروش مي‌رسد. اين محصولات مي‌توانند باعث شوند لب‌ها رطوبت طبيعي خود را از دست بدهند، بنابر اين لب‌ها خشک‌تر احساس مي‌شوند نه نرم‌تر. سپس فکر مي‌کنيد بايد بيشتر بalm لب بزنيد و در نتيجه وارد يک سيکل معيوب مي‌شويد. بسياري از بalm لب‌هاي معرف درلای ترکيباتي هستند که به طور بالقوه تحريک کننده‌اند مانند منتول، کافور يا فنول و البته اسانس. ضمناً خوب است بدانيد اسانس‌هاي اولکالپتوس و اسيد ساليسيليک نيز لب‌ها را خشک مي‌کنند.

اگر از طرف‌داران چپيس و چوب‌شور و اسنک هستيد پس دليل پوسته‌شدن لب‌هايتان ممکن است همين عادت‌ها باشد. با خوردن غذاهای پر نمک خصوصاً آنهایی که سطحشان نمک زيادي دارند، نمک روي لب‌هايتان مي‌نشيند و پوست آن را خشک مي‌کند. يکي از نکته‌هايی که به کارتان مي‌آيد اين است که اگر بalm لب‌تان طوطع دلد رس به احتمال زياد لب‌ها را تحريک و خشک مي‌کند. وقتي لب‌هايتان ترک مي‌خورند مطمئناً بايد فکري برايشان يکنيد؛ اما مراقب باشيد که در استفاده از بalm لب زياده‌روي نکنيد. بalm لب براي هوای سرد بيرون خوب است؛ اما بدن شما بايد خودش هم تا حدودی چربي توليد کند. وقتي از بalm لب استفاده مي‌کنيد، ترکيبات آن را چک کنيد، مثلاً شي‌باتر و وازلين ترکيبات خوبي هستند اما بalm لب اسانس دار مناسب نيست.

از وازلين استفاده کنيد

وازلين مانند سدي در برابر عوامل محيطي که باعث ترک خوردن لب‌ها مي‌شوند عمل مي‌کند. شما چه مستقيماً از خود وازلين استفاده کنيد و چه از پماد حاوی وازلين فرقي نمي‌کند و بستگي به سلیقهٔ شخصي شما دارد.

به لب‌هايتان هم ضد آفتاب بزنيد

گرما و پروتوهای فرابنفش خورشيد مي‌توانند به لب‌هايتان آسیب بزنند. به همين دليل مهم است که از بalm لبني استفاده کنيد که SPF دلشته باشد. SPF ۳۰ براي بalm لب مناسب است.

در صورت لزوم از دستگاه رطوبت ساز استفاده کنيد

در زمستان که هوای بيرون سرد است و هوای داخل با سيستم گرمایشی گرم مي‌شود، رطوبت داخل کم شده و هوا خشک مي‌شود. در نتيجه پوست شما از جمله لب‌هايتان ممکن است خشک و کم آب شوند.

به لب‌هايتان دست نزنيد

از عادت‌هايی که ترک خوردگي لب‌ها را بدتر مي‌کنند اجتناب کنيد، مثلاً کندن پوسته‌هاي لب با دندان يا انگشتان. کندن پوست لب باعث مي‌شود پوست تازه در معرض عوامل محيطي قرار بگيرد درحالي که هنوز آمادۀ ظاهر شدن و دفاع نيست.

يا رژ لب نزنيد يا آن را به آرايي پاک کنيد

وقتي رژ لب براي طولاني مدت روي لب‌هايتان مي‌ماند پوست لب را خشک مي‌کند. اگر لب‌هايتان ترک خورده است بايد بدانيد که بعضي از رژ لب‌ها خشکي پوست لب‌تان را بدتر مي‌کنند پس ايدهٔ خوبي است که رژ لب‌تان را عوض کنيد. برق لب ممکن است گزينهٔ بهتري باشد که هر چند کاملاً آب‌رسان نيست؛ اما مثل رژ لب هم خشک نمي‌کند. هنگام پاک کردن رژ لب نيز از پاک کنندهٔ آرايش ملايم استفاده کنيد و لب‌ها را نسايبيد.

سلامت



طبقه‌بندي منجر به شناسايی سه زير گروه مجزا شد که هر کدام ويژگي‌هاي متابوليکي متفاوتي را نشان مي‌دهند.

در زير گروهي که با شيوع بالاتر مسائل متابوليک، از جمله سن بالا، شاخص توده بدني بالا و نرخ بالاي پر فشار خوني، قند خون بالا، و بيماري‌هاي قلبي عروقي مشخص مي‌شود، محققان يک رابطه غير خطي بين مصرف کافئين و سلوح سرمي هورمون محرک

ادعای جدید محققان؛

مکمل های روغن ماهی تاثیرى در بهبود سلامت ندارند



اين مطالعه نشان داد که از هر ۵ نفر بالای ۶۰ سال، ۱ نفر مکمل‌هاي روغن ماهی برای سلامت قلب مصرف مي‌کند.

دکتر «آن ماری ناوار»، يکي از نويسندگان اين مقاله، گفت:

«ممکن است بهتر باشد افراد روي مصرف سبزيجات تازه، عضويت در باشگاه ورزشي يا مصرف داروي درمان فشار خون يا کلسترول

تيروئيد مشاهده کردند.

پس از تجزيه و تحليل دقيق و محاسبه عوامل مخدوش کننده مختلف، اين تحقيق يافته‌هاي جالبی را نشان داد.

مصرف کافئين کمتر از ۹.۹۷ ميلي گرم در روز با سطح سرمي هورمون محرک تيروئيد ارتباط مثبت دلشت با اين حال، مصرف کنندگان کافئين به طور متوسط، کسانی که بين ۹.۹۷ و ۲۶۴.۹۷ ميلي گرم در روز مصرف مي‌کردند، ارتباط منفي بين مصرف کافئين و سطوح سرمي هورمون محرک تيروئيد نشان دادند.

اين نتايج ديدگاه جديدي را در مورد تأثير کافئين بر عملکرد تيروئيد و سلامت متابوليک، به ويژه در افرادی که با اختلالات متابوليک مختلف سر و کار دارند، معرفي مي‌کند. در حالي که مکانيسم‌هاي دقيق پشت اين ارتباط مستلزم بررسي بيشتر است، نتايج اين تحقيق نشان مي‌دهد که مصرف متوسط کافئين مي‌تواند به‌طور بالقوه به حفظ عملکرد بهينه تيروئيد در اين افراد کمک کند.

توجه به اين نکته مهم است که اين تحقيق به تحقيقات رو به رشدی کمک مي‌کند که اثرات چندوجهي کافئين بر سلامت را بررسي مي‌کند و مانند هر تحقيق علمي، اين يافته‌ها به عنوان نقطه شروعي برای تحقيقات بيشتر جهت کاوش عميق تر در مکانيسم‌هاي موجود و اعتبار بخشيدن به ارتباط‌هاي مشاهده شده عمل مي‌کنند.

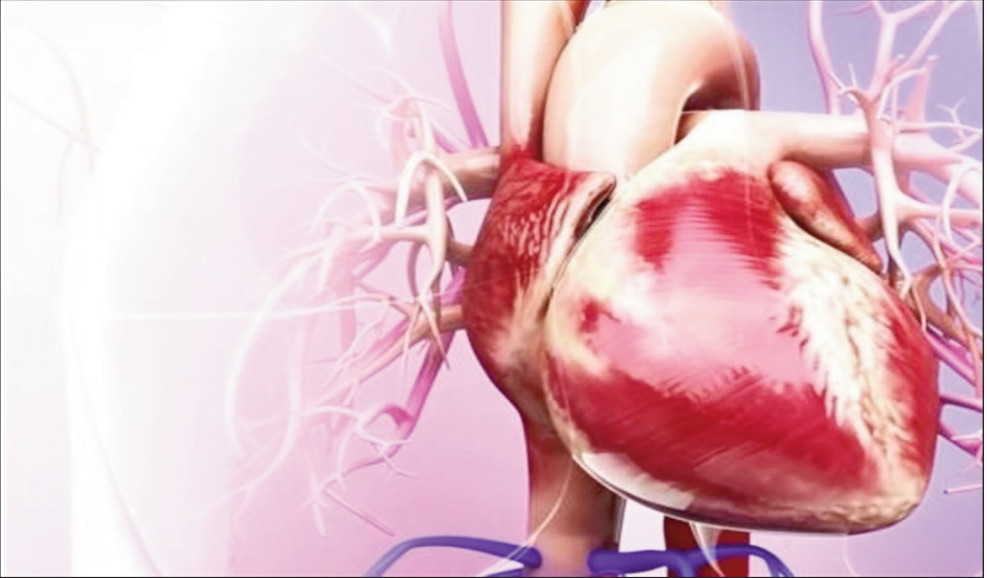
تمرکز کنند.»

ناوار گفت: «به عنوان يک متخصص قلب و عروق، به بيمارانم

مي‌گويم که اگر روغن ماهی مصرف مي‌کنند تا از بيماري قلبي جلوگیری کنند، مي‌توانند مصرف آن را متوقف کنند زيرا به آنها کمک نمي‌کند.»

اگر بیماری قلبی دارید، چگونه بیش از حد نگران سلامتی تان نباشید؟

کنترل اضطراب ناشی از بیماری قلبی



اگر دچار حمله قلبی شده باشید،

تحت عمل جراحی قرار گرفته باشید یا تشخیص داده شود که یک عارضه قلبی دارید، طبیعی است که نسبت به سلامتی خود بیشتر نگران شوید. اما گاهی این نگرانی می‌تواند مانع زندگی تان شود.

اضطراب داشتن در مورد سلامتی زمانی است که شما بیش از حد نگرانید مریض شوید، یا مبدا بیماری تان بدتر شود و این نگرانی بر کیفیت زندگی شما اثر می‌گذارد، حتی بااین وجود که ممکن است اصلاً بیماری نداشته باشید. مثلاً اگر یک مشکل قلبی داشته باشید یا یک حمله قلبی را پشت سر گذاشته باشید، اما نگرانی شما نامتناسب و بیش از اندازه باشد، اثر منفی بر زندگی روزانه تان می‌گذارد.

اضطراب از هر نوعی که باشد زندگی را سخت می‌کند، بنابراین لازم است فکری برای آن بکنید.

چرا نگران بودن در مورد سلامتی همیشه هم خوب نیست؟ نگرانی و اضطراب زیاد در مورد سلامتی گاهی می‌تواند منجر به افکار فاجعه آمیز شود و این زمانی است که ذهن شما بدترین سناریوها را در نظر می‌گیرد. مثلاً کسی که متوجه شده یک بیماری قلبی دارد، اگر بعد از پیاپی‌ده‌روی در یک سربالایی ضربان قلبش کمی بالا برود یا نفس نفس بزند، فوراً فکر می‌کند دچار یک حمله قلبی شده است.

برخی از علائم اضطراب (مثل بالا رفتن ضربان قلب، احساس تنگی نفس و تعریق) ممکن است شبیه علائمی که حین یک حادثه قلبی تجربه می‌شوند باشند (مثلاً حمله قلبی).

به همین دلیل گاهی اضطراب می‌تواند منجر به پدیده‌ای به نام «فئار اجتنابی» شود. فرد نگران این است که مبدا فعالیت‌های فیزیکی معمولی باعث یک حمله قلبی دیگر برایش شوند و به همین علت از ورزش کردن که در واقع برای سلامتی اش خوب است، اجتناب می‌کند.

توصیه‌هایی برای کنترل اضطراب و نگرانی در مورد سلامتی

با پزشکانتان حرف بزنید

پزشکانتان می‌تواند به شما کمک کند بفهمید علائمی که دارید ناشی از مشکلی در قلبتان است یا نه و اینکه چگونه می‌توانید این علائم را کنترل کنید. همچنین می‌توانید از پزشکانتان بپرسید چه

نگرانی‌هایتان را بنویسید

اگر افکار نگران کننده مکرراً سراغتان می‌آیند، آنها را بنویسید، چه در دفتر و چه در تلفن همراهتان؛ هر وقت نگرانی‌ها فکرتان را درگیر کردند آنها را بنویسید. شاید بهتر باشد زمان مشخصی را در روز یا هفته تعیین کنید و در آن مدت زمان به

ساخت حشره کش خانگی با

تفاله قهوه



اچانه

تفاله قهوه یک حشره کش خانگی قوی و یکی از بهترین راه‌های طبیعی برای خلاص شدن از شر پشه‌ها، زنبورها و مگس‌هاست.
از این به بعد تفاله‌های قهوه رو دور نریزید، لونا رو نگه دارید، داخل یک سینی یهن کنید تا خشک بشه.
بعد ۴ تا ۵ روز از خاک خشک رو توی یک بشقاب یا کاسه بریزید و به شکل تپه دربیارید و بعد تفاله قهوه خشک شده رو روی خاک بریزید و روشن کنید.دو، بوی قهوه پرشته میده که هم از مواد شیمیایی خوشبوتر هست و هم از لومدن حشرات جلوگیری می‌کنه.

چند اشتباه آسیب‌رسان در پخت و پز مواد غذایی



گاهی اشتباهات ساده در نحوه رسیدگی و تهیه غذاهای مصرفی خانواده می‌تواند منجر به بیماری جدی شود.

در مورد برخی از میکروب‌ها مانند سالمونلا، فقط مقدار کمی از غذای نیم‌پز کافی است تا مسمومیت غذایی ایجاد شود و فقط یک طعم کوچک غذا با سم بوتولیسم می‌تواند باعث فلج و حتی مرگ شود. این درحالی است که می‌توان با اجتناب از برخی اشتباهات از خود و خانواده‌مان محافظت کنیم.

اشتباه شماره ۱: پختن نیم پز گوشت مرغ، بوقلمون، غذاهای دریایی یا تخم مرغ

غذاهای نیم‌پز ممکن است دارای میکروب‌هایی باشند که می‌توانند شما را بیمار کنند؛ بنابراین حتما این مواد غذایی را به صورت کاملاً پخته مصرف کنید.

اشتباه شماره ۲: ذوب کردن یا خواباندن مواد غذایی روی میز کار آشپزخانه

میکروب‌های مضر می‌توانند خیلی سریع در دمای اتاق تکثیر شوند. غذا را با خیال راحت در یخچال، آب سرد یا در مایکروویو ذوب کنید و همیشه غذا را درون یخچال قرار دهید.

اشتباه شماره ۳: نگهداری غذا به مدت طولانی خارج از یخچال

اگر غذا را ۲ ساعت یا بیشتر بیرون از یخچال بگذارید، میکروب‌های مضر می‌توانند در غذاهای فاسد شدنی (از جمله گوشت، مرغ، بوقلمون، غذاهای دریایی، تخم مرغ، میوه‌های بریده شده، برنج پخته شده و باقیمانده غذاها) رشد کنند.

غذاهای فاسد شدنی را در صورتی که غذا در معرض دمای بیش از ۹۰ درجه فارنهایت قرار گرفت به مدت یک یا ۲ ساعت در یخچال قرار دهید. کباب‌ها و خورش‌ها را در ظرف‌های کوچکتر تقسیم کنید تا به سرعت سرد شوند. گذاشتن غذای ولرم یا خیلی داغ در یخچال لشکالی نذارد، به شرطی که در مقادیر کم بسته بندی شده و سریع خنک شود.

بدون اینکه ابتدا آن‌ها را بشویید.

میوه‌ها و سبزیجات ممکن است روی پوست خود میکروب دلشته باشند. انتقال این میکروب‌ها به داخل میوه‌ها و سبزیجات هنگام بریدن یا پوست کندن آن‌ها آسان است؛ حتی اگر قرار است میوه را پوست بگیرید یا این حال تمام میوه‌ها و سبزیجات را زیر آب جاری بشویید. برای تمیز کردن میوه‌ها و سبزیجات سفت مانند خربزه و خیار از یک برس سبزیجات تمیز استفاده کنید. شستن میوه‌ها و سبزیجات با صابون، مواد شوینده یا شستشوی محصولات تجاری توصیه نمی‌شود. همچنین از محلول‌های سفید کننده یا سایر محصولات ضدعفونی کننده روی میوه‌ها و سبزیجات استفاده نکنید.

اشتباه شماره ۵: دستان خود را نشویید. میکروب‌های روی دست شما می‌توانند روی غذا نفوذ کنند و آن را نااهل کنند. شستن دست‌ها به روش صحیح و حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با صابون و آب جاری مهم است. شستن دست‌ها قبل، حین و بعد از تهیه غذا، قبل از غذا خوردن و بعد از استفاده از دستشویی یا تعویض پوشک کودک ضروری است.

اشتباه شماره ۶: خوردن غذاهای پرخطر در صورت احتمال مسمومیت غذایی

هر کسی ممکن است دچار مسمومیت غذایی شود. اما این احتمال در برخی افراد از جمله بزرگسالان ۶۵ سال و بالاتر، کودکان کمتر از ۵ سال، افرادی که مشکلات سلامتی دارند یا داروهایی مصرف می‌کنند که توانایی بدن را برای مبارزه با میکروب‌ها و بیماری‌ها کاهش می‌دهد و زنان باردار بیشتر است.

این افراد نباید محصولات غذایی زیر را مصرف کنند:

محصولات حیوانی نیم‌پز یا خام (مانند گوشت، مرغ، بوقلمون، تخم مرغ یا غذاهای دریایی)

جوانه‌های خام یا کم پخته

شیر و آبیوه غیر پاستوریزه (خام)

پنیر نرم یا لاکتیکی مگر اینکه بر روی برچسب غذایی ساخته شده با شیر پاستوریزه باشد.