ارتباط رژیم غذایی مملو از غذاهای فوق فرآوری شده با خطر افسردگی

مصرف بالای مواد غذایی فوق فرآوری شده با خطر بیشتر مشکلات سلامت روان در دراز مدت مرتبط است.

به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که هر چه کالری روزانه یک فرد بیشتر از غذاهای فوق فرآوری شده باشد، احتمال ابتلاء به افسردگی طولانی مدت بیشتر است.

براساس یک مطالعه جدید، افرادی که رژیم غذایی مملو از غذاهای فوق فرآوری شده مصرف می کنند، احتمالاً یک دهه بعد افسردگی را تجربه می کنند.

تلقی رژیم غذایی به عنوان منبع افسردگی، یکی از شایع ترین شرایط سلامت روان در جهان، نشان می‌دهد که تغییر رژیم غذایی به طور بالقوه راهی برای سلامت روان بهتر است، اگرچه تحقیقات بیشتر ضروری است.

استرالیا کشوری با یکی از بالاترین میزان مصرف غذاهای فوق فرآوری شده است و ساکنان آن به طور متوسط بیش از ۴۰ درصد کالری روزانه خود را از منابع فوق فرآوری شده دریافت می کنند.

غذاهای فوق فرآوری شده غذاهایی هستند که معمولاً حاوی پنج ماده یا بیشتر برای طعم و ماندگاری طولانی هستند. در نتیجه اغلب حاوی شیرین کننده‌ها نگهدارنده ها، امولسیفایرها، رنگ‌های مصنوعی و طعم دهنده‌های مصنوعی هستند.

محققانی که مطالعه اخیر را انجام دادند، داده‌های ۲۳۲۹۹ فرد بین ۲۷ تا ۷۶ سال را در ملبورن استرالیا، تجزیه و تحلیل کردند.

شرکت کنندگان به مدت ۱۳ تا ۱۷ سال مورد پیگیری قرار گرفتند و در آن زمان سلامت عاطفی آنها با استفاده از مقیاس پریشانی روانی کسلر ۱۰ ماده‌ای اندازه گیری شد.محققان دریافتند نوجوانانی که به طور منظم غذاهای فوق فرآوری شده مصرف می کنند، نسبت به همتایان خود که رژیم‌های غذایی سالم تری را دنبال می کنند، یک دهه دیرتر دچار علائم افسردگی می‌شوند.

پیشگیری از ابتلا به «آب سیاه» با تغذیه سالم

محققان خاطرنشان می کنند که مانند سایر مراقبت ها، تغذیه خوب می‌تواند برای سلامت چشم‌ها مهم باشد.

باشگاه خبرنگاران جوان - گلوکوم یا آب سیاه نوعی از بیماری‌های چشمی است که از طریق آسیب به عصب بینایی باعث از دست دادن بینایی می‌شود. این بیماری دومین عامل اصلی نابینایی است.

میوه‌ها و سبزیجات منابع خوبی از ویتامین‌های A و C و همچنین آنتی اکسیدان های لوتئین و زآگزانتین هستند.

این ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند برابر فشار اکسایشی مرتبط با آسیب به عصب بینایی و سایر بافت‌های چشم در گلوکوم نقش محافظتی داشته باشند.

مطالعه‌ای که شامل ۵۸۴ زن بود، نشان داد کسانی که روزانه سه وعده یا بیشتر میوه یا آبمیوه مصرف می‌کردند، ۷۹ درصد کمتر از کسانی که کمتر از یک وعده میوه یا آبمیوه می‌نوشیدند، در معرض ابتلا به گلوکوم بودند.

سبزیجات پهن برگ یکی از آن سبزیجاتی هستند که باید روی آن تمرکز کنید.

به گفته محققان، تحقیقات، ارتباطی بین مصرف کلم پیچ و اسفناج و کاهش خطر ابتلا به گلوکوم را نشان می‌دهند.

خوردن این گروه از سبزی‌ها با کاهش میزان التهاب، سرطان، بیماری‌های قلبی و حتی اختلالات چشمی دژنراسیون ماکولا نیز مرتبط است.

مغزیجات آجیلی و دانه‌ها منابع خوبی از ویتامین E هستند که برای سالم نگه داشتن سلول‌ها و محافظت از آن‌ها برابر آسیب رادیکال‌های آزاد که می‌توانند به بافت‌های محافظ شبکیه آسیب برسانند، مهم هستند.

ماهی‌ها، به‌ویژه ماهی سالمون، تن، ساردین و هالیبوت، دارای میزان بالایی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که فشار چشم مرتبط با گلوکوم را کاهش می‌دهند.

به علاوه مطالعه‌ای در مجله چشم پزشکی بریتانیا نشان داد افرادی که حداقل یک فنجان چای داغ در روز می‌نوشند، در مقایسه با افرادی که چای مصرف نمی‌کردند ۷۴ درصد کمتر در معرض خطر گلوکوم بودند.

محققان مصرف شکلات، موز، آووکادو، دانه کدو تنبل و لوبیا سیاه را به خاطر فوایدشان برای چشم پیشنهاد می کنند.

افرادی که در حال حاضر مبتلا به گلوکوم هستند، باید از غذاهایی که در ابتلاء به سندرم متابولیک، چاقی، مشکلات فشار خون و دیابت نقش دارند، اجتناب کنند.

رژیم غذایی که به حفظ فشار خون و قند خون طبیعی کمک می‌کند به کاهش خطر ابتلا به گلوکوم نیز کمک می‌کند.

مصرف کالری سالم و محدود کردن کربوهیدرات‌ها نیز ممکن است فوایدی برای چشم داشته باشند.

مضرات و فواید گردو که از آنها بی خبرید

دستورالعمل مصرف روزانه

گردو یکی از مغذی‌ترین خوراکی‌هایی است که مصرف زیاد آن می تواند بر روی کبد و سایر اندام‌های دستگاه گوارش فشار وارد کند.

به گزارش حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از اسپوتنیک، اولگا کوربووا متخصص تغذیه روسیه در خصوص مصرف بیش از اندازه گردو، گفت: درخت این میوه مفید می‌تواند به ۲۵ متر ارتفاع داشته باشد و ۴۰۰ سال عمر کند، امروزه در قفقاز، آسیای میانه و مدیترانه گردو کشت می‌شود و یونانی‌ها گردو را آجیل "سلطنتی" می‌نامیدند، زیرا این میوه ارزش بسیاری دارد و معمولاً آن را به قیمت زیادی به فروش می‌رسانند.

همچنین در گذشته اجداد ما از رنگ‌های گردو برای ایجاد رنگ موهایی با تناژ قرمز یا قهوه‌ای استفاده می کردند.

اگر مشکل خواب و استراحت دارید این خوراکی می‌تواند به عنوان غذای کمکی در کنار شام قرار گیرد و با ملاتونین غنی که در خود دارد، هورمونی را که به خوابیدن و برخواستن به شما کمک می کند ترشح کند.

گردو علاوه بر فوائد بسیار، می‌تواند مضر نیز باشد، زیرا این محصول برای افراد ریسک‌پذیر می‌تواند ایجاد آلرژی نسبتاً قوی کند، بنابراین مصرف این مواد غذایی باید به تدریج در رژیم غذایی باشد تا واکنش بدن را کنترل کند.

افرادی که با بیماری‌های التهابی مزمن دستگاه گوارش دست و پنجه نرم می‌کنند باید توجه داشته باشند که نسبت به مصرف گردو احتیاط کنند زیرا چربی هسته‌های گردو می‌تواند فشار مضاعفی را روی کبد، لوزالمعده و همچنین سایر اندام‌های دستگاه گوارش وارد کند.

گردو و فندق از آن دسته از آجیل‌های سرشار از اسیدهای امگا ۳، ویتامین E است که دارای خواص آنتی‌اکسیدان بالا و همچنین منیزیم و فیبر است لذا به همه افراد جامعه توصیه می‌شود از مغز فندق شش تا هفت عدد و از مغز گردو سه عدد در طول هفته استفاده کنند.

سپر غذایی مغز در برابر بیماری ها

زیتون منبعی عالی برای چربی های تک غیر اشباع و ویتامین E است. چربی های تک غیر اشباع در حفظ و نگهداری غشاهای خارجی سلول های مغزی نقش مهمی ایفا می کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مزه‌ای خاص تنها چیزی نیست که هنگام خوردن زیتون از آن لذت می بریم. زیتون و روغن زیتون دیر زمانی است که به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی دوستدار قلب یا کاهش وزن مورد استفاده قرار می گیرند، اما مطالعه‌ای جدید نشان داده است که این مواد غذایی ممکن است به محافظت از مغز در برابر بیماری ها نیز کمک کنند.

به گزارش "کر۲"، زیتون منبعی عالی برای چربی های تک غیر اشباع و ویتامین E است. چربی های تک غیر اشباع در حفظ و نگهداری غشاهای خارجی سلول های مغزی نقش مهمی ایفا می کنند و از مواد ژنتیکی و اجزا سلولی تولیدکننده انرژی (میتوکندری) که به تامین سوخت مغز کمک می کنند نیز محافظت می کند.

ویتامین E محافظت آنتی اکسیدانی برای اجزا چربی مغز ارائه می کند و می تواند خطر آسیب و التهاب را کاهش دهد. این ویتامین آنتی اکسیدان محلول در چربی اصلی بدن نیز است که به معنای توانایی آن در خنثی سازی آسیب رادیکال های آزاد در تمام مناطق سرشار از چربی بدن، از جمله مغز و پوشش محافظ اعصاب است. بیش از ۶۰ درصد از مغز انسان از چربی شکل گرفته و از این رو ویتامین E نقشی مهم در سلامت آن ایفا می کند. همانند دیگر انواع چربی های تک غیر اشباع، ویتامین E نیز به محافظت از مراکز تولید انرژی در سلول ها کمک می کند تا از این مساله که سلول های شما توانایی تولید انرژی کافی برای فرآیندهای بدن و عملکردهای مغز را دارند، اطمینان حاصل شود.

همچنین، زیتون و روغن زیتون از اکسیداسیون کلسترول پیشگیری می کنند.کلسترول اکسید شده با سکته مغزی پیوند خورده است. این فعالیت‌های ضد التهابی چربی های تک غیر اشباع، ویتامین E و مواد شیمیایی گیاهی مفیدی به نام پلی فنول ها به کاهش احتمال شکل گیری التهاب در مغز کمک می کنند. روغن زیتون سرشار از اسیدهای چرب امگا-۹ نیز است که برای مغز مهم هستند.

مطالعه ای که به تازگی در نشریه of Molecular Biology Journal منتشر شد، نشان داد که اسید اولئیک موجود در زیتون و روغن زیتون نیز ممکن است به پیشگیری یا توقف سرطان مغز کمک کند. این یک مطالعه اولیه بوده و از این رو، پژوهش های بیشتری باید پیش از ارائه نظر قطعی درباره توانایی زیتون و روغن زیتون در کمک به مبارزه با سرطان مغز انجام شوند.

اطمینان حاصل کنید که از زیتون ارگانیک یا روغن زیتون ارگانیک فوق بکر استفاده می کنید زیرا حاوی بیشترین میزان مواد مغذی هستند و به آفت کش هایی که به طور بالقوه می توانند آسیب مغزی را موجب شوند، آلوده نیستند.

هنگامی که با هر نوع روغنی از جمله روغن زیتون آشپزی می کنید، این که روغن هرگز دود نکند اهمیت دارد. اگر این اتفاق رخ داد، به نقطه دود روغن رسیده اید که برای هر نوع روغنی متفاوت است. نقطه دود درجه ای است که روغن در آن دارای یک اثر مخرب برای بدن است. نقطه دود روغن زیتون حدود ۳۲۴ درجه فارنهایت (۱۶۲ درجه سلسیوس) است. بیشتر انواع روغن های گیاهی موجود در بازار در طول پردازش و حتی پیش از این که وارد آشپزخانه شما شوند بیش از ۵۰۰ درجه فارنهایت (۲۶۰ درجه سلسیوس) حرارت می بینند و از این رو باید به طور کامل از آنها پرهیز کرد. روغن زیتون فوق بکر یک استثنا نادر محسوب می شود که با حرارت کم پردازش می شود و از این رو، برای پخت و پز در دماهای پایین قابل استفاده است.

هنگامی که در زمان آشپزی با دود کردن روغن مواجه شدید، دور ریختن آن ضروری است. در غیر این صورت، فواید روغن به واسطه گرما از بین رفته و حتی می تواند به واسطه رادیکال های آزاد و فرآیندهای التهابی به سلول های مغز آسیب وارد کند. همچنین زیتون هایی را انتخاب کنید که فاقد سولفیت ها هستند زیرا در بسیاری از برندهای تجاری این ماده و دیگر مواد نگهدارنده شیمیایی وجود دارند.

افزایش خطر لختگی خون با مصرف قرص‌های ضدبارداری و مسکن‌ها

انواع خاصی از قرص‌های پیشگیری از بارداری خطر کمی برای لخته شدن خون دارند.

مطالعه ای که روی ۲ میلیون زن دانمارکی انجام شد، نشان داد زنانی که از قرص‌های ضدبارداری یا سایر داروهای ضد بارداری حاوی استروژن استفاده می‌کردند، در معرض خطر ابتلاء به لخته خون در پاها یا ریه‌ها بودند.

اما محققان به یافته دیگری هم پی بردند. زمانی که این زنان از داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی یا NSAID نیز استفاده کردند از جمله مسکن‌های رایجی مانند ایبوپروفن و ناپروکسن، خطر لخته شدن خون در طول هفته‌ها افزایش یافت.

کارشناسان تاکید کردند که خطر لخته شدن خون بسیار کم است.

برخی از داروهای ضد بارداری هورمونی- به ویژه آن‌هایی که دارای مقادیر بالاتر استروژن هستند- مدتهاست با افزایش اندکی در خطر لخته شدن خون مرتبط هستند. استروژن می‌تواند سطح پروتئین‌های خاصی را که لخته ایجاد می کنند در خون افزایش دهد.

در همین حال، DNSAIها نیز با خطر لخته شدن خون مرتبط هستند. اما در مورد اینکه آیا استفاده همزمان از کنترل بارداری و NSAID خطر را افزایش می‌دهد یا خیر، اطلاعات کمی وجود دارد.

محققان سوابق پزشکی ۲ میلیون زن ۱۵ تا ۴۹ ساله را که بین سال‌های ۱۹۹۶ تا ۲۰۱۷ در دانمارک زندگی می‌کردند، تجزیه و تحلیل کردند. در این دوره، تنها بیش از ۸۷۰۰ نفر برای اولین بار دچار ترومبوآمبولی وریدی-لخته خون در ورید پا یا ریه‌ها شدند.

به طور کلی، این مطالعه نشان داد که استفاده از NSAID به تنهایی با افزایش خطر لخته شدن خون در مقایسه با دوره‌هایی که زنان از مسکن‌ها استفاده نمی‌کردند، مرتبط بود. به طور مشابه، این خطر در میان زنانی که از داروهای کنترل بارداری حاوی استروژن استفاده می‌کردند، هم افزایش یافت.

اما وقتی این دو با هم ترکیب شدند، خطر لخته شدن خون افزایش قابل توجهی را نشان داد.دکتر «امانی میدی»، سرپرست این مطالعه در انجمن سرطان دانمارک در کپنهاگ، گفت: «بخش جالب این است که خطر مصرف همزمان بیشتر از مجموع خطرات مصرف فردی است.»

مطالعه جدید نشان می دهد

مبتلایان به درماتیت آتوپیک در معرض خطر ابتلا به التهاب روده هستند

به گفته محققان، التهاب و فاکتورهای ایمنی مرتبط با درماتیت آتوپیک در افراد مبتلا به انواع بیماری های خودایمنی هم دیده می شود که به دلیل وجود عوامل ژنتیکی و محیطی مشترک است.به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز محققان دانشگاه پنسیلوانیا دریافته اند که هم کودکان و هم بزرگسالان مبتلا به درماتیت آتوپیک با افزایش خطر ابتلاء به بیماری التهابی روده روبرو هستند.این خطر بسته به سن، شدت درماتیت آتوپیک و نوع بیماری التهابی روده متفاوت است.حدود ۲۲۳ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به درماتیت آتوپیک هستند- یک بیماری مزمن پوستی که باعث خشکی، خارش و بثورات پوستی می‌شود.

از این تعداد، حدود ۴۳ میلیون کودک ۱ تا ۴ ساله هستند.درماتیت آتوپیک شایع‌ترین نوع اگزما است و از آنجایی که با التهاب همراه است، تحقیقات قبلی نشان داده است که افراد مبتلا به این بیماری پوستی در معرض خطر بیشتر بیماری‌های قلبی، آسم، بیماری مزمن کلیوی، و بیماری‌های خودایمنی مانند روماتوئید آرتریت بیماری سلیاک و دو نوع بیماری التهابی روده یعنی بیماری کرون و کولیت اولسراتیو هستند.

خوراکی هایی که خونتان را رقیق می کنند

برخی مواد طبیعی خانگی هستند که می‌توان از آن‌ها به عنوان رقیق کننده خون استفاده کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بدن شما راهی برای محافظت از شما در برابر خونریزی دارد. بیشتر اوقات توانایی لخته شدن خون چیز خوبی است اما گاهی هم می‌تواند خطرناک باشد.

برخی اختلالات سبب می‌شوند که پزشک برایتان داروی رقیق کننده خون تجویز کند. با این حال چند ماده طبیعی وجود دارند که گفته می‌شود به کاهش خطر لخته شدن خون کمک می کنند.

فقط یادتان باشد که هرگز نباید این روش‌های درمانی طبیعی را به جای داروهای تجویزی رقیق کننده خون یا همراه با داروهای تجویزی و بدون صحبت با پزشک‌تان مصرف کنید.

زردچوبه

مطابق با مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲، یکی از اصلی‌ترین ترکیبات فعال زردچوبه، کورکومین، به عنوان یک ماده ضد انعقاد عمل می‌کند.

زنجبیل

زنجبیل حاوی سالیسیلات است، ماده شیمیایی طبیعی که در بسیاری از گیاهان یافت می‌شود. استیل‌سالیسیلیک اسید، که از سالیسیلات گرفته شده و معمولاً آسپرین نامیده می‌شود، می‌تواند به جلوگیری از سکته و حمله قلبی کمک کند.

غذاهای حاوی سالیسیلات مانند آووکادو، برخی توت‌ها، فلفل قرمز و آلبالو گیلاس نیز ممکن است از لخته شدن خون جلوگیری کنند.

دارچین

دارچین حاوی کومارین است، ماده شیمیایی که در برخی داروها به عنوان یک ضد انعقاد قوی عمل می کند. دارچین همچنین ممکن است فشار خون را کاهش دهد و التهاب ناشی از آرتروز و سایر بیماری‌های التهابی را تسکین دهد. با این حال، مطالعات انجام شده روی انسان، شواهدی جهت استفاده از دارچین برای بیماری‌ها ارائه نمی‌دهد.هنگام استفاده از دارچین به عنوان داروی رقیق کننده خون احتیاط کنید. یک ارزیابی ریسک در سال ۲۰۱۲ نشان داد که مصرف دارچین در طولانی مدت در غذاها، می‌تواند باعث آسیب کبدی شود.

سیر

برخی از تحقیقات گزارش می‌دهند که پودر سیر فعالیت ضد انعقاد دارد. بررسی دیگر چندین مطالعه در مورد سیر نشان می‌دهد که می‌تواند خون را رقیق کند، اگرچه اثرات آن کم و کوتاه مدت است.

ویتامین E

گزارش شده است که ویتامین E یک ضد انعقاد ملایم است اما مشخص نیست که چه مقدار ویتامین E خون را رقیق می کند اگرچه احتمال دارد که بیش از ۴۰۰ واحد بین‌المللی (IU) در روز نیاز باشد. مصرف مقادیر زیاد مکمل ویتامین E به مدت طولانی می‌تواند اثرات منفی داشته باشد؛ بنابراین دریافت ویتامین E از غذاها گزینه بهتری است. برخی مواد غذایی حاوی ویتامین E عبارتند از بادام، روغن آفتابگردان، تخمه آفتابگردان و غلات کامل.

عصاره هسته انگور

عصاره هسته انگور نیز می‌تواند به عنوان یک ماده رقیق کننده طبیعی خون عمل کند. به دلیل این تأثیرات، مرکز ملی پزشکی مکمل و جایگزین آمریکا پیشنهاد می‌کند افرادی که دارای اختلالات خونی هستند، کسانی که داروهای رقیق کننده خون مصرف می‌کنند و افرادی که قصد انجام عمل جراحی دارند، نباید از عصاره هسته انگور استفاده کنند.

رقیق کننده‌های طبیعی خون؛ بروملین

بروملین آنزیمی است که در آناناس یافت می‌شود و می‌تواند یک درمان موثر برای بیماری‌های قلبی عروقی و فشار خون بالا باشد. تحقیقات نشان می‌دهند که بروملین می‌تواند خون را رقیق کرده و تشکیل لخته را کاهش دهد. این آنزیم همچنین دارای خواص ضد التهابی است.

ماهی سالمون

گفته می‌شود غذاهای سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ مانند ماهی سالمون یا تن، از بهترین غذاهای رقیق‌کننده خون هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ به کاهش سطح کلسترول در بدن کمک می‌کنند و احتمال لخته شدن خون را کاهش می‌دهند.

بادام

بادام ترد و خوشمزه، یکی از عالترین منابع ویتامین E است. ویتامین E خاصیت ضد لخته شدن دارد و می‌تواند به عنوان یک رقیق کننده خون موثر عمل کند.

روغن زیتون

روغن زیتون که یکی از سالم‌ترین روغن‌های جهان است آنتی‌اکسیدان‌هایی دارد که با رادیکال‌های آزاد و التهاب مقابله و به نوبه خود به رقیق شدن خون کمک می‌کنند.

چای بابونه

چای بابونه یکی دیگر از رقیق‌کننده‌های طبیعی خون نسبتاً بی‌خطر محسوب می‌شود. اگر داروی رقیق کننده خون استفاده می‌کنید، بهتر است از نوشیدن آن در مقادیر زیاد پرهیز کنید.

انگور، کشمش، آلو خشک

آسپرین معمولا برای رقیق شدن خون تجویز می‌شود. یکی از اجزای موجود در آسپرین سالیسیلات است اما این ترکیب در انگور کشمش و آلو نیز موجود است. این میوه‌ها برای رقیق شدن خون بسیار مناسب هستند.

انواع توت و انار

توت‌ها آنتی‌اکسیدان‌هایی دارند که از التهاب جلوگیری و با رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند و باعث بهبود جریان خون می‌شوند. انار هم میوه دیگری است که برای خون مفید است.

چهارمغز (گردو)

چهارمغز نیز حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که به کاهش کلسترول و رقیق شدن خون کمک می‌کنند.

سبزیجات برگ سبز

برخی سبزیجات برگ سبز دارای ویتامین E هستند که چنانچه گفته شد، به رقیق شدن خون کمک می‌کند.