

ایران ششمین کشور چاق دنیا

از هر چهار ایرانی سه نفر از دیابت خود مطلع هستند

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به چاقی ۷۰ درصد مردم کشور و افزایش دیابت در سال‌های آتی، بر ضرورت بهره‌گیری از هوش مصنوعی در تشخیص و درمان بیماری‌های غدد تاکید کرد.

به گزارش ایسنا، دکتر علیرضا زالی در آیین افتتاحیه چهاردهمین کنگره بین‌المللی بیماری‌های غدد و متابولیسم رشد علمی، کمی و کیفی کشور طی سال‌های اخیر در حوزه بیماری‌های غدد را چشمگیر خواند و گفت: جایگاه علمی کشور در این رشته رشد تصاعدی را تجربه می‌کند و حضور و دانش متخصصان امروز بسیاری از مسائل آینده کشور را مرتفع خواهد کرد.

وی با بیان اینکه تغییرات الگوی بیماری‌ها بویژه بیماری‌های متابولیک، فزونی سندرم متابولیک، تغییرات اقلیمی و سالمند شدن جمعیت از چالش‌های پیش‌روی نظام سلامت محسوب می‌شود، افزود: این مسائل همت همکاران متخصص و فوق تخصص در حوزه آموزش، پژوهش و درمان بیماری‌های غدد را می‌طلبد.

چاقی ۷۰ درصد مردم ایران

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی شایع‌ترین بیماری غدد در ایران را چاقی

مصرف قارچ خطر

افسردگی را کاهش می‌دهد



تیمی از محققان آمریکایی در تازه‌ترین مطالعات خود دریافتند مصرف قارچ تاثیر ویژه‌ای بر کاهش افسردگی داشته و احتمال ابتلا به آن را نیز کاهش می‌دهد.

به گزارش خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از مدیکال اکسپرس، قارچ‌ها به دلیل مزایای زیادی که برای سلامتی دارند، خرسار شده‌اند. آن‌ها نه تنها خطر ابتلا به سرطان و مرگ زودرس را کاهش می‌دهند، بلکه تحقیقات جدید به رهبری کالج پزشکی بن ایالت نیز نشان می‌دهد که این غذاهای فوق‌العاده ممکن است برای سلامت روان افراد مفید باشد.

محققان ایالت بن از داده‌های مربوط به رژیم غذایی و سلامت روانی جمع‌آوری شده از بیش از ۲۴۰۰۰ بزرگسال آمریکایی در فاصله سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۶ استفاده کردند. آن‌ها دریافتند افرادی که قارچ می‌خورند شانس کمتری برای افسردگی دارندبه گفته محققان، قارچ حاوی ergothioneine، یک آنتی اکسیدان است که ممکن است در برابر آسیب سلولی و بافتی بدن محافظت کند. مطالعات نشان داده است که آنتی اکسیدان‌ها از چندین بیماری روانی مانند اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی و افسردگی جلوگیری می‌کنند.جیریل با، محقق ارشد اخیراً از برنامه دکتری اپیدمیولوژی در کالج پزشکی فارغ‌التحصیل شده است، می‌گوید: قارچ‌ها بالاترین منبع غذایی آمینو اسید آرگوتئوئین هستند، یک ضد التهاب که توسط انسان قابل سنتز نیست. داشتن مقادیر بالای این ماده ممکن است خطر استرس اکسیداتیو را کاهش دهد که می‌تواند علائم افسردگی را نیز کاهش دهد.قارچ دکمه سفید که متداول‌ترین نوع قارچ است، حاوی پتاسیم بوده و اعتقاد بر این است که اضطراب را کاهش می‌دهد؛ علاوه بر این برخی از گونه‌های دیگر قارچ‌های خوراکی به ویژه Hericium erinaceus که به شیر نیز معروف است، ممکن است بیان عوامل عصبی مانند سنتز فاکتور رشد عصبی را تحریک کند که می‌تواند بر پیشگیری از اختلالات عصبی از جمله افسردگی تاثیر بگذارد.

به گفته محققان، میانگین سنی شرکت‌کنندگان در نظرسنجی ۴۵ سال بود. محققان ارتباط قابل توجهی بین مصرف قارچ و شانس کمتر افسردگی پس از محاسبه جمعیت شناختی اجتماعی، عوامل خطر اصلی، بیماری‌های خود گزارش شده، داروها و سایر عوامل رژیم غذایی مشاهده کردند. با این حال آن‌ها گفتند که با مصرف قارچ نسبتاً زیاد هیچ مزیت اضافی مشخصی وجود ندارد.

جاشواامفات، محقق موسسه سرطان ایالت پن ایالت و استاد علوم بهداشت عمومی می‌گوید: این مطالعه به لیست فزاینده فواید احتمالی خوردن قارچ برای سلامتی می‌افزاید. این تیم تجزیه و تحلیل ثانویه انجام داد تا ببیند آیا می‌توان با جایگزینی یک وعده‌گوشت قرمز با فراآوری شده با یک وعده قارچ در روز، خطر افسردگی را کاهش داد؛ با این حال یافته‌ها نشان می‌دهد این جایگزینی با احتمال کمتری برای افسردگی همراه نیست.

قبل از این تحقیقات، مطالعات کمی برای بررسی ارتباط بین مصرف قارچ و افسردگی انجام شده‌است و اکثر آن‌ها آزمایش‌های بالینی با کمتر از ۱۰۰ شرکت‌کننده بوده‌است. محققان گفتند این مطالعه اهمیت بالینی بالقوه و سلامت عمومی مصرف قارچ را به عنوان ابزاری برای کاهش افسردگی و پیشگیری از سایر بیماری‌ها برجسته می‌کند.محققان به محدودیت‌هایی اشاره کردند که می‌توان در مطالعات آینده برطرف کرد. داده‌ها جزئیاتی در مورد انواع قارچ ارائه نکردند، در نتیجه، محققان نتوانستند تاثیر انواع خاصی از قارچ‌ها بر افسردگی را تعیین کنند.

سلامت



دانست و گفت: بیش از ۷۰ درصد مردم ایران چاق هستند و ۴.۵ درصد افراد چاقی مفرط دارند که این عدد روبه افزایش است.

وی افزود: موضوع دیابت نیز مسئله جدی نظام سلامت است که در سال‌های آینده این مشکل افزایش می‌یابد؛ به‌طور مثال اگر معیار را قند بالای ۱۲۶ در نظر بگیریم، حدود ۱۵ درصد مردم در استان تهران دیابت دارند. پیش‌بینی می‌کنیم در استان تهران، تعداد

افراد «بردیابت» به ۲۵ درصد افزایش پیدا کند.

وی با بیان اینکه آمار نشان می‌دهد از هر چهار ایرانی سه نفر از دیابت خود مطلع هستند، ادامه داد: ۶۵ درصد دیابتی‌های استان تهران تحت درمان هستند اما فقط یک سوم این آمار دارو و درمان کافی دریافت می‌کنند.

افزایش احتمال بروز سرطان تیروئید طی سالیان آتی

دکتر زالی در ادامه تصریح کرد: ایران ششمین کشور چاق دنیا است. در بحث تیروئید نیز حدود ۱۰ درصد افراد به نوعی گرفتاری تیروئید دارند. پیش‌بینی می‌کنیم در ایران هفت درصد افراد پرکاری تیروئید overt و یک و نیم درصد پرکاری تیروئید غیر overt ۵.۵ درصد کم‌کاری تیروئید داشته باشند که همین موضوع در سال‌های آینده احتمال بروز سرطان تیروئید را افزایش می‌دهد.

وی با تاکید بر اینکه اخیراً از سوی وزارت بهداشت در خصوص افزایش سرطان تیروئید هشدارهای داده می‌شود، گفت: این افزایش منجر به تغییری در الگوی ابتلا به انواع سرطان‌ها خواهد شد.

زالی در ادامه به ضرورت بهره‌گیری از دانش نوین در علوم پزشکی اشاره کرد و گفت: از پژوهشگران درخواست می‌کنم هوش مصنوعی را در تولیدات علمی خود مدنظر قرار دهند. در تشخیص و درمان بیماری‌ها بویژه بیماری‌های غدد به دلیل پیچیدگی‌های تشخیصی و درمانی، هوش مصنوعی می‌تواند ظرفیت خوبی را ایجاد کند. از طرفی ایجاد ظرفیت جنبشی در علوم نوین در ایران این ظرفیت را فراهم می‌کند.

غذاهای سالمی که سر درد را تسکین می دهند



چای نعنا فلفلی

همه می‌دانیم که هیدراته نگه‌داشتن بدن چقدر مهم است. روزهایی که به‌اندازه کافی آب نمی‌نوشید یا بعد از ورزش و عرق ریختن، بدن را خوب آبرسانی نمی‌کنید ممکن است دچار سردرد شوید. سردرد یکی از علامت‌های دهیدراتسیون است که احتمالاً با خشکی دهان و احساس تشنگی زیاد همراه است؛ بنابراین مرتباً باید آب بنوشید تا بدنتان را دوباره هیدراته کنید.

مجبور نیستید فقط آب بنوشید؛ چای نعنا فلفلی نه‌تنها یک نوشیدنی سالم و خوشمزه است؛ بلکه بوی خوشایندی هم دارد که می‌تواند آرماتان کند. نعنا فلفلی به دلیل منتولی که دارد می‌تواند درد را تسکین دهد. البته مطالعات بیشتری نیاز است تا متوجه شویم نعنا فلفلی چگونه بر سردرد اثر می‌گذارد؛ اما اگر به دنبال یک نوشیدنی سالم برای تسکین سردردتان هستید، ارزشش را دارد که چای نعنا فلفلی را امتحان کنید.

غذاها و نوشیدنی‌های کافئین‌دار

هر چند کافئین در برخی از افراد می‌تولد سردرد ایجاد کند؛ اما در عده‌ای ممکن است اثر معکوس داشته باشد و سردرد را تسکین دهد، البته فقط به این شرط که سردرد ناشی از دورماندن از کافئین باشد. کافئین رگ‌های خونی مغز را تنگ می‌کند. اگر به‌طور مرتب کافئین مصرف کنید و سپس ناگهان آن را ترک کنید، رگ‌های خونی ممکن است خیلی باز شوند و علائم سردرد به وجود بیاید. طبیعتاً در چنین شرایطی سریع‌ترین راه تسکین سردرد، مصرف مقداری کافئین است. اما این کار را با احتیاط انجام دهید، خصوصاً اگر سعی دارید مصرف کافئینتان را کم کنید.

به‌جای اینکه کافئین را به‌یک‌باره ترک کنید، تدریجاً و به‌مرورزمان این کار را انجام دهید. سراغ نوشیدنی بروید که نسبت به نوشیدنی که معمولاً می‌نوشیدید کافئین کمتری دارد (مثلاً یک لانه با تنها یک شات اسپرسو، یا فنجان کوچک‌تری قهوه)، این میزان کافئین مناسب است. در این سردردها نیز هیدراته نگه‌داشتن بدن کمک‌کننده است، بنابراین بیشتر مایعات بنوشید.

هرچند وقتی به دلیل گرسنگی دچار سردرد هستید خوردن هر غذایی می‌تواند سردردتان را کمتر کند؛ اما حیواناتی مثل نخود آبیگوشتی

مصرف گوشت قرمز و لبنیات می تواند از ابتلا به سرطان جلوگیری کند



زیست شناسی ما اهمیت داشته باشند. مشاهده اینکه یک ماده مغذی واحد مانند اسید ترانس واکسنیک دارای مکانیسم بسیار هدفمندی بر روی یک نوع سلول ایمنی هدفمند است و یک پاسخ فیزیولوژیک بسیار عمیق در سطح کل ارگانیسم ایجاد می‌کند، به

نظر من واقعاً شگفت‌انگیز و جذاب است.

این مطالعه نشان داد که رژیم غذایی غنی شده با اسید ترانس واکسنیک در موش‌ها به‌طور قابل توجهی رشد تومور در ملانوما و

سرطان روده بزرگ را کاهش داد.

پروفسور چن تاکید می‌کند که این مطالعه نباید به عنوان تاییدی بر افزایش مصرف گوشت قرمز و لبنیات تعبیر شود. به زبان ساده، این مطالعه را نباید بهانه‌ای برای خوردن بیشتر چیزبرگر و پیتزا در نظر گرفت.

چن نتیجه می‌گیرد: داده‌های اولیه‌ای وجود دارد که نشان

می‌دهد دیگر اسیدهای چرب با منشأ گیاهی از طریق گیرنده‌ای مشابه سیگنال ارسال می‌کنند، بنابراین ما معتقدیم که احتمال زیادی وجود دارد که مواد مغذی گیاهان بتوانند همین کار را با فعال

کردن مسیر پروتئین متصل‌شونده به عامل واکنش‌دهنده به آدنوزین مونوفسفات حلقه‌ای به اختصار CREB نیز انجام دهند.

این یافته‌ها در مجله نیچر منتشر شده است.

علاوه بر این، اسید ترانس واکسنیک کارایی یک داروی

ایمونوتراپی را در کشتن سلول‌های سرطان خون در بیماران بهبود

بخشید.

با این حال، نویسندگان این مطالعه با توجه به خطرات شناخته

شده برای سلامتی، نسبت به مصرف بیش از حد گوشت قرمز

هشدار می‌دهند و در حال بررسی منابع گیاهی با ترکیبات مشابه

هستند.

پروفسور چن تاکید می‌کند که این مطالعه نباید به عنوان تاییدی

بر افزایش مصرف گوشت قرمز و لبنیات تعبیر شود. به زبان ساده،

این مطالعه را نباید بهانه‌ای برای خوردن بیشتر چیزبرگر و پیتزا در

نظر گرفت.

چن نتیجه می‌گیرد: داده‌های اولیه‌ای وجود دارد که نشان

می‌دهد دیگر اسیدهای چرب با منشأ گیاهی از طریق گیرنده‌ای

مشابه سیگنال ارسال می‌کنند، بنابراین ما معتقدیم که احتمال

زیادی وجود دارد که مواد مغذی گیاهان بتوانند همین کار را با فعال

کردن مسیر پروتئین متصل‌شونده به عامل واکنش‌دهنده به

آدنوزین مونوفسفات حلقه‌ای به اختصار CREB نیز انجام دهند.

این یافته‌ها در مجله نیچر منتشر شده است.

شگفت‌انگیز ترین خواص

کنجد و تاثیر آن بر سلامتی انسان



برای حفظ سلامت پوست تا قلب از خواص کنجد غافل نشوید، این ماده گیاهی بسیار قوی تاثیر فوق‌العاده‌ای در سلامتی شما دارد، در این خبر با خواص کنجد بیش‌تر آشنا شوید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ کنجد از باستانی‌ترین گیاهانی است که هم از دانه‌هایش و هم روغنش در مصارف گوناگون استفاده می‌شود. اما چیزی که در این میان باعث افزایش مصرف این گیاه شده فواید شگفت‌انگیز آن است. از کنجد برای تهیه روغن، خوش طعم کردن غذاها، تقویت و حفظ سلامت پوست استفاده می‌شود. ما هم در این خبر سعی داریم شما را با مهم‌ترین «خواص کنجد» و ارزش غذایی بالای آن آشنا کنیم، با ما همراه شوید.

خواص کنجد برای سلامتی پوست

از ویژگی‌های برتر دانه کنجد می‌توان به این مورد اشاره کرد که از ایجاد چین و چروک بر روی پوست جلوگیری می‌کند. بدین صورت که روغن موجود در دانه‌های کنجد از آسیب لشعه‌ماورابنفش بیش‌گیری می‌کند. هم چنین محتوای بالای روی در کنجد در تولید کلارژن نیز کمک شایانی می‌کند. کلارژن نیز موجب ایجاد الاستیسته و ترمیم بافت‌های آسیب دیده می‌شود. با مصرف منظم روغن کنجد از سرطان پوست پیش‌گیری کنید.

مصرف کنجد برای سلامتی استخوان‌ها

طبق مطالعات انجام یافته یک مشت دانه کنجد

بیش‌تر از یک لیوان شیر، دارای کلسیم است. هم چنین وجود روی در این دانه‌ها چگالی مواد معدنی استخوان‌ها را افزایش می‌دهد.

خاصیت شگفت‌انگیز کنجد برای کاهش

اضطراب

وجود منیزیم و کلسیم به عنوان دو ماده معدنی در

کنجد باعث کاهش استرس و اضطراب می‌شود. هم

چنین علاوه بر این‌ها ویتامین‌های تیامین و تربیتوتان در کنجد نقش آرامش‌بخش‌کننده را

دارند و در تولید سروتونین بسیار موثر هستند. لازم به ذکر است که سروتونین می‌تواند در کاهش درد، بهبود خلق و خو،بند پیش‌باشد.

پیش‌گیری از سرطان با خوردن کنجد

از خواص کنجد که بسیار با ارزش و مهم نیز تلقی می‌شود، وجود ترکیبات ضد سرطانی مانند اسید فیتیک، منیزیم و فیتوسترول‌ها در آن است. فیتوسترول در دانه‌های کنجد بیش‌تر از سایر آجیل‌ها است.

غنی بودن کنجد از پروتئین

پروتئین بیست درصد از دانه کنجد را در بر می‌گیرد و می‌تواند یک منبع خوب برای تأمین پروتئین لازم بدن باشد.

فایده کنجد برای پیش‌گیری از دیابت

استفاده از روغن کنجد در پیش‌گیری از دیابت تاثیر به‌سزایی دارد. به‌طوری‌که روغن کنجد می‌تواند گلوکز پلاسما را که در دیابت خیلی حساس بهبود ببخشد. هم چنین علاوه بر ای دانه کنجد توانایی کاهش فشارخون را نیز دارد. بر اساس مطالعات صورت‌گرفته در این زمینه دانه‌های کنجد این توانایی را دارند که فشارخون را در افراد دیابتی پایین بیاورند. منیزیم موجود در این دانه‌ها نقش کلیدی در کاهش فشارخون دارد.

کنه‌ا

دانه‌های کنجد سفید بیش‌تر مورد استفاده قرار می‌گیرند و این در حالی است که دانه‌های کنجد سیاه دارای مواد مغذی بیش‌تری هستند.

کاهش کلسترول خون با کمک کنجد

دانه‌های کنجد با دارا بودن فیتوسترول توانایی این را دارند که تولید کلسترول را مسدود کنند و موجب کاهش سطح کلسترول خون در بدن شوند. هم چنین ذکر این نکته نیز لازم است که دانه‌های کنجد سیاه دارای فیتوسترال بالاتری هستند.

خواص کنجد برای بهبود هضم و گوارش

فیبرهای موجود در این دانه‌ها در روند هضم و گوارش غذا بسیار مفید هستند.

دانه‌های شگفت‌انگیز کنجد و سلامت قلب

روغن کنجد با پیش‌گیری کردن از ضایعات آترولسکروتیک توسط آنتی اکسیدان و هم چنین ضد تورم شناخته شده به عنوان سسامول موجب افزایش سلامتی قلب می‌شود.

مصرف دانه‌های کنجد برابر با بهبود بیماری

کم‌خونی

از دیگر خواص کنجد می‌توان به سرشار از آهن بودن آن اشاره کرد. به همین خاطر لثاخصی که دچار بیماری کم‌خونی و ضعف هستند مصرف دانه‌های کنجد پیشنهاد می‌شود.

تسکین آرتريت

مس موجود در دانه‌های کنجد باعث پیش‌گیری از آرتريت می‌شود و درد‌های ناشی از آن را تسکین می‌دهد. علاوه بر این‌ها کنجد استخوان‌ها، رگ‌های خونی و مفاصل را تقویت می‌کند.

حفاظت کبد در برابر الکل از خواص کنجد

با مصرف دانه‌های کنجد می‌توان از آسیب‌هایی که ممکن است الکل به کبد بزند، کاست.

با گنجاندن این گیاه مفید و سرشار از خاصیت در برنامه‌های غذایی‌تان از زندگی سالم‌تری برخوردار شوید. خواص کنجد فراتر از این‌هاست و ما در این حابه برخی از مهم‌ترین موارد آن اشاره کردیم.