

سلامت

رژیم غذایی مناسب برای سلامت قلب افراد مبتلا به دیابت نوع ۱

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که دو رژیم غذایی سالم شناخته شده می‌تواند خطر بیماری قلبی را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ کاهش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، محققان گزارش دادند افرادی که رژیم مدیرانه ای با رژیم غذایی DASH مصرف می‌کردند سطوح پایین تری از نشانگرهای خوبی داشتند که در محیط‌های بالینی برای ارزیابی خطر سلامت قلب استفاده می‌شود.

حقیق ارشد «آرپیتا باسو»، دانشیار علوم حرفکی و تغذیه در دانشگاه نوادا، گفت: «هر دو رژیم غذایی DASH و مدیرانه ای ارتباط‌های مجازی را داشتند. دادن، به



این معنی که این گووهای غذایی می‌توانند در صورت مصرف منظم تفاوت ایجاد کنند».

مطالعه جدید مبتنی بر مطالعه قبلی است که در آن محققان رژیم‌های DASH

متخصص طب سنتی عنوان کرد: معرفی مفیدترین نوشیدنی‌های روزهای داغ تابستان



فصل گرما که فرا می‌رسد همه به دنبال نوشیدنی‌های برای کم کردن عطش خود می‌ستند، اما می‌توان به اجتناب از نوشیدنی‌های خنک و مفید استفاده کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، فاضله حیدریان مقدم متخصص طب سنتی، با شاره به اینکه در قصول گرم سال به دلیل شدت گرمایی هوا، قوت هاضمه معده کاهش می‌پاید، گفت: در تابستان و هوای گرم باید از غذاها و نوشیدنی‌های سبک که هضم راحتی دارند استفاده کرد.

وی افزود: در فصل گرمایی برای پیشگیری از گرم‌زادگی تهیه شربت سکنجبین و تخم کاسنی، عناب و زرسکو خاکسیر بخ زده و آلبیمو می‌تواند به میزان قابل توجهی مفید باشد.

شربت سکنجبین و تخم کاسنی برای تهیه شربت سکنجبین و تخم کاسنی، عناب و زرسکو آب و یک پیمانه سرکه انگور که سبک بچوشناند، کمی از شربت را بایک قاشق چایخواری تخم کاسنی خیس خوده و یک لیوان آب بتوشید.

شربت عناب و زرسک ۱۰ عدد عناب را که در قاشق غذاخواری زرشک در یک و نیم لیوان آب بچوشناند تا یک لیوان بماند سپس مواد را صاف کرده و با یک قاشق غذاخواری شکر شیرین کنید و خنک بتوشید.

شربت خاکسیر بخ زده و آلبیمو برای تهیه این شربت سکنجبین و تخم کاسنی از گرم‌زادگی خوده و یک لیوان آب بتوشید. آب و یک پیمانه سرکه انگور که سبک بچوشناند، کمی از شربت را بایک قاشق چایخواری تخم کاسنی خیس خوده و یک لیوان آب بتوشید.

شربت خاکسیر بخ زده و آلبیمو برای تهیه این شربت سکنجبین و تخم کاسنی از گرم‌زادگی خوده و یک لیوان آب بتوشید.

شربت بامیه این شربت پیمانه شکر را بایک یک پیمانه آب که در قاشق غذاخواری خاکسیر خسنه دارد را در جای خوده و یک لیوان آب بتوشید.

شربت بامیه این شربت پیمانه شکر را بایک یک پیمانه آب که در قاشق غذاخواری خاکسیر خسنه دارد را در جای خوده و یک لیوان آب بتوشید.

در یک لیوان دوغ ترش رقق مخلوط کنید و خنک بتوشید.

دوغ ترش و تخم شربتی دو قاشق غذاخواری تخم شربتی را در آب خیسانده، با

یک لیوان دوغ ترش رقق مخلوط کنید و خنک بتوشید.

کودکان در معرض آلودگی هوا بعدهای دچار برونشیت می‌شوند

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد قرار گرفتن در بزرگسالان افزایش می‌دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدینه، محققان دریافتند بزرگسالان جوان مبتلا به برخشت دستوران کودکی خطر برونشیت را در

کودکی در معرض دو نوع آلینده هوایی افزایش داشتند: آلودگی درات ناشی از گرد و غبار، گرد، چاکستر آتش سوزی، انتشارات صنعتی و گازو و سایر نقایه.

دی اسکید نیتروزون از موتوهای بنزینی، برونشیت زمانی اتفاق می‌افتد که مهاری هاوی بزرگ ریه‌ها ملتهب شده و باعث سرفه‌های شدیدی می‌شوند که مخاطن یا خلط ایجاد می‌کنند. خس خس سینه، در

قصه سینه و تنفس از کودک نفس از دیگر علامت آن استند.

دکتر «اریکا کارسیا»، محقق ارشد و استادیار علوم جمعیت و بهداشت عمومی در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی، گفت: «تابیخ ما نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در دوران کودک تأثیرات طرفی تری بر سیستم تنفسی ما دارد که هنوز در بزرگسالی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد».

گارسیا افزود: «کاهش آلودگی هوا نه تنها برای آسم فعلی در کودکان، بلکه برای سلامت تنفسی آنها در دوران بزرگسالی نیز مفید است».

به گفته محققان، آلودگی هوا به طور مداوم با بیماری‌های ریوی در کودکان مرتبط بوده است و مشکلات ریوی دوران کودک به طور مداوم با مشکلات ریوی در بزرگسالی مرتبط است.

به گفته محققان، با این حال، مطالعات کم تأثیر گرفتن در معرض آلودگی هوا آسیب پذیر است. کودکان به نیزه در برابر اثرات آلودگی هوا آسیب پذیر هستند. سیستم تنفسی و اینمی آنها هنوز در حال رشد است و هوای بیشتری نسبت به توده بدن خود نسبت به بزرگسالان تنفس می‌کنند.

برای این مطالعه، محققان دادهای از ۱۲ ماه گذشته تجربه کرده بودند. محققان محل زندگی شرکت کنندگان را در جین رشد ریدایر کردند و آدرس هارا باندز گیری‌های محلی کیفیت هوا که توسط آژانس حفاظت از محیط زیست انجام شده بود، طبقات دادند. تابیخ تشان می‌دهد که خطر ابتلاء به برونشیت در بزرگسالان به طور قابل توجهی با قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در دوران کودکی مرتبط بود.

با این حال، تأثیر آلودگی هوا در دوران کودکی که در بزرگسالان مبتلا شود، ادویه‌جات تند نیز خیلی به آن اضافه نشود.

برای این مطالعه، محققان دادهای از ۱۲ ماه گذشته تجربه کرده بودند. محققان محل زندگی شرکت کنندگان را در جین رشد ریدایر کردند و آدرس هارا باندز گیری‌های محلی کیفیت هوا که توسط آژانس حفاظت از محیط زیست انجام شده بود، طبقات دادند. تابیخ تشان می‌دهد که خطر ابتلاء به برونشیت در بزرگسالان به طور قابل توجهی با قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در دوران کودکی مرتبط بود.

با این حال، تأثیر آلودگی هوا در دوران کودکی که در بزرگسالان مبتلا شود، ادویه‌جات تند نیز خیلی به آن اضافه نشود.

و مدتی‌های را با تجمع کمتر چربی در اطراف قلب و سخت شدن کمتر شریان‌ها مرتبط کردد.

برای این مطالعه، بزرگسالان به مدت شش سال پیگیری شدند که ۵۶۳ نفر از آنها دیابت نوع ۱ داشتند.

محققان رژیم غذایی افراد را با استفاده از پرسشنامه ارزیابی کردند تا بینند چه کسی به روش مشابه رژیم غذایی مدیرانه ای با DASH غذایی خورد.

آنها دریافتند که بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۱ تماشی به مصرف رژیم‌های

داننده پرچرب دارند. زیرا شرایط آنها مستلزم کاهش کربوهیدرات است. آنها تماشی به مصرف رژیم‌های

بالایی داشته باشد.

با سوکفت: «یاز قوری برای رسیدگی به کیفیت رژیم غذایی در بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۱ وجود دارد».

وی افزود: «غذاهای خاصی که بخشی از این گووهای غذایی هستند، مانند زیتون و آجیل در رژیم غذایی اضافه شوند، حتی اگر

کل رژیم غذایی قابل تعیین باشد».

محققان هشدار می‌دهند:

ارتباط رژیم‌های غذایی مملو از غذاها فوق فرآوری شده با مرگ زودرس



برای خوش طعم تر جذاب‌تر و ماندگاری بیشتر از جمله رنگ‌ها، این گوشه از مطالعه ارزیابی شده می‌شود.

محققان دریافتند افرادی که بالاترین میزان مواد غذایی فوق فرآوری شده می‌توانند، نسبت به افرادی که کمترین فرآوری شده را دارند، احتمال مرگ زودهنگام بیشتر است.

غذاهای فوق فرآوری شده به طور خاص خطر مرگ ناشی از گردن و گوشتهای غذایی اضافه شاره کرد.

بیماری قلبی یا ایفا باشد را با دیابت را بخواهد.

لاغنفلد افزود: «هنسز مطالب غذایی و سلامت آنها تجزیه و تحلیل کردن داده را در مورد اعادات غذایی وجود دارد که می‌تواند این مطالعه را بخواهد.

تاریخ ۲۱ ساله را در مورد اعادات غذایی و سلامت آنها تجزیه و تحلیل کردن داده را در اواسط دهه ۱۹۹۰ جمع آوری شد.

بیش از نیمی از شرکت کنندگان فوت کرده بودند.

برای خوش طعم تر جذاب‌تر و ماندگاری بیشتر از جمله رنگ‌ها، این گوشه از مطالعه ارزیابی شده می‌شود.

محققان دریافتند افرادی که از یک رژیم غذایی با مقادیر

کم این غذاهای افزایش دارند، احتمال مرگ زودهنگام بیشتر است.

غذاهای فوق فرآوری شده از دسته ای از غذاهای فروشی اضافه شاره است.

برای این مطالعه، محققان داده‌های ایفا باشد را در مورد اعادات غذایی وجود دارد که می‌تواند این مطالعه را بخواهد.

لاغنفلد افزود: «هنسز مطالب غذایی و سلامت آنها تجزیه و تحلیل کردن داده را در اواسط دهه ۱۹۹۰ جمع آوری شد.

تاریخ ۲۱ ساله را در مورد اعادات غذایی وجود دارد که می‌تواند این مطالعه را بخواهد.

لاغنفلد افزود: «هنسز مطالب غذایی و سلامت آنها تجزیه و تحلیل کردن داده را در اواسط دهه ۱۹۹۰ جمع آوری شد.

تاریخ ۲۱ ساله را در مورد اعادات غذایی وجود دارد که می‌تواند این مطالعه را بخواهد.

لاغنفلد افزود: «هنسز مطالب غذایی و سلامت آنها تجزیه و تحلیل کردن داده را در اواسط دهه ۱۹۹۰ جمع آوری شد.

تاریخ ۲۱ ساله را در مورد اعادات غذایی وجود دارد که می‌تواند این مطالعه را بخواهد.

لاغنفلد افزود: «هنسز مطالب غذایی و سلامت آنها تجزیه و تحلیل کردن داده را در اواسط دهه ۱۹۹۰ جمع آوری شد.

تاریخ ۲۱ ساله را در مورد اعادات غذایی وجود دارد که می‌تواند این مطالعه را بخواهد.

لاغنفلد افزود: «هنسز مطالب غذایی و سلامت آنها تجزیه و تحلیل کردن داده را در اواسط دهه ۱۹۹۰ جمع آوری شد.

تاریخ ۲۱ ساله را در مورد اعادات غذایی وجود دارد که می‌تواند این مطالعه را بخواهد.

لاغنفلد افزود: «هنسز مطالب غذایی و سلامت آنها تجزیه و تحلیل کردن داده را در اواسط دهه ۱۹۹۰ جمع آوری شد.

تاریخ ۲۱ ساله را در مورد اعادات غذایی وجود دارد که می‌تواند این مطالعه را بخواهد.

لاغنفلد افزود: «هنسز مطالب غذایی و سلامت آنها تجزیه و تحلیل کردن داده را در اواسط دهه ۱۹۹۰ جمع آوری شد.

تاریخ ۲۱ ساله را در مورد اعادات غذایی وجود دارد که می‌تواند این مطالعه را بخواهد.

لاغنفلد افزود: «هنسز مطالب غذایی و سلامت آنها تجزیه و تحلیل کردن داده را در اواسط دهه ۱۹۹۰ جمع آوری شد.

تاریخ ۲۱ ساله را در مورد اعادات غذایی وجود دارد که می‌تواند این مطالعه را بخواهد.

لاغنفلد افزود: «هنسز مطالب غذایی و سلامت آنها تجزیه و تحلیل کردن داده را در اواسط دهه ۱۹۹۰ جمع آوری شد.

تاریخ ۲۱ ساله را در مورد اعادات غذایی وجود دارد که می‌تواند این مطالعه را بخواهد.

لاغنفلد افزود: «هنسز مطالب غذایی و سلامت آنها تجزیه و تحلیل کردن داده را در اواسط دهه ۱۹۹۰ جمع آوری شد.

تاریخ ۲۱ ساله را در مورد اعادات غذایی وجود دارد که می‌تواند این مطالعه را بخواهد.

لاغنفلد افزود: «هنسز مطالب غذایی و سلامت آنها تجزیه و تحلیل کردن داده را در اواسط دهه ۱