

نتایج مطالعات پژوهشی:

## آجیلی برای بهبود سلامت روده

یک کارآزمایی بالینی نشان می دهد که مصرف روزانه ۸ گرم آجیل برزیلی ممکن است التهاب را کاهش دهد و نفوذپذیری روده را در زنان دارای اضافه وزن یا چاقی بهبود بخشد.

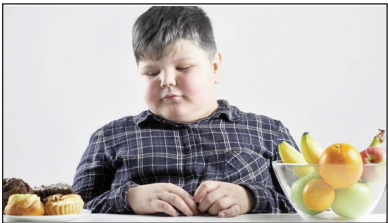
به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، آجیل برزیلی یکی از غنی‌ترین منابع سلنیوم است، یک ماده معدنی ضروری برای دفاع آنتی اکسیدانی، عملکرد بهتر سیستم ایمنی و متابولیسم هورمون تیروئید.

سطوح پایین سلنیوم در جریان خون با چندین بیماری التهابی از جمله مشکلات سلامت روده مرتبط است.

علاوه بر این، در مطالعات قبلی ارتباط بین چاقی، التهاب، و مشکلات روده، مانند افزایش نفوذپذیری روده برجسته شده است. تصور می‌شود نفوذپذیری روده با افزایش چربی و التهاب بدن ایجاد می‌شود. این شرایط اجازه می‌دهد تا آنتی ژن‌ها، سموم و باکتری‌های بیشتری وارد جریان خون شوند و باعث التهاب بیشتر و ایجاد چرخه‌ای می‌شود که در آن چاقی و نفوذپذیری روده یکدیگر را بدتر می‌کنند.

یک مطالعه جدید تأثیر مصرف روزانه آجیل برزیلی را بر التهاب و نفوذپذیری

#### چه غذاهایی را کودکان و نوجوانان نباید مصرف کنند؟



رئیس دپارتمان تغذیه بیمارستان مسیح دانشوری گفت: والدین باید مصرف غذاهای شور، شیرینی‌های غیر طبیعی و نمک را برای فرزندان خود محدود کنند.

منصور رضایی، رئیس دپارتمان تغذیه بیمارستان مسیح دانشوری و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان با بیان این که چاقی کودکان دلایل مختلفی همچون عدم تحرک، مصرف غذاهای پر کالری و... دارد؛ گفت: چاقی کودکان و نوجوان به یک دلیل ایجاد نمی‌شود و به همین علت با یک دلیل این بیماری از بین نمی‌رود.

وی با بیان این که جامعه ایران ماشینی شده و کودکان و نوجوانان بدون هیچ حرکتی غذاهای فست فودی، پر کالری و پر نمک در اختیار دارند؛ افزود: امروزه متأسفانه هم والدین و هم کودکان و نوجوانان تحرک ندارند، الگوی غذایی و وضعیت رژیم غذایی تغییر کرده و همین امر باعث شده تا در جامعه مفضل چاقی را شاهد باشیم.

او با بیان این که برخی از والدین برای فرزندان خود رژیم غذایی طراحی کرده و بر اساس آن عمل می‌کنند؛ ادامه داد: با کاهش کالری غذایی نمی‌توان جلوی چاقی کودکان را گرفت؛ چرا که کودکان در سن رشد هستند و این امر ممکن است باعث اختلال قدی در کودک شود.

رضایی با بیان این که به راحتی نمی‌توان به افراد زیر ۱۸ سال رژیم غذایی داد؛ تصریح کرد: والدین باید در کنار کاهش کالری غذایی، مصرف غذاهایی همچون کالباس، سوسیس، شیرینی‌های غیر طبیعی(مرباب، آب میوه، نوشابه و نوشیدنی‌های گازدار) و نمک را محدود کنند؛ چرا که حذف این مواد غذایی نیز مضر است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که میوه‌ها و سبزیجات باید جایگزین تنقلات شور همچون چیپس و پفک شوند؛ اظهار کرد: یکی از راه‌های صحیح رژیم گرفتن ، درست خوردن است. مثلاً وقتی بخولیم چای داغ را مصرف کنیم با آن ۶ قند می‌خوریم؛ ولی وقتی آهسته می‌خوریم و می‌گذاریم چای ولرم شود با یک قند آن را مصرف می‌کنیم.

وی افزود: از دیگر راه‌های رژیم برای کودکان مصرف غذا در مکان‌های گرم است؛ چرا که مکان‌های گرم باعث کاهش اشتها شده و مصرف غذا خود به خود کم می‌شود.

او با بیان این که غذاهای سفت و اصطلاحاً فک خسته کن باید به کودکان و نوجوانان داده شود؛ افزود: غذاهای نرم باعث افزایش میل و خوردن می‌شوند. بر همین اساس والدین باید از دادن آب‌میوه‌های طبیعی و نرم به فرزندان خود پرهیز کنند.

او با بیان این که غذاهای پر چرب نباید در دسترس کودکان و نوجوانان باشند؛ ادامه داد: والدین باید غذاهای را پیاز، سیر، آب‌لبیمو و آب نارنج مزه دار کنند تا کودکان و نوجوانان به غذاهای شیرین، پرچرب و شور سوق پیدا نکنند.

وی با بیان این که والدین باید غذاهای پر فیبر را در برنامه غذایی قرار دهند؛ افزود: والدین نباید از میان‌وعده برای فرزندان خود غافل شوند.

رضایی با بیان این که نباید کودکان و نوجوانان گرسنه شوند؛ تصریح کرد: والدین باید غذاهای مفید را در اختیار فرزندان خود گذاشته و به جای اصرار، احساس نیاز را به آن‌ها القا کنند.رئیس دپارتمان تغذیه بیمارستان مسیح دانشوری در پایان به والدین توصیه کرد: والدین باید برای فرزندان خود تفریح ایجاد کنند تا در زمان اوقات فراغت به جای مصرف غذا و تنقلات سرگرم شوند.

### سلامت



روده بررسی کرد و بر روی زنان دارای اضافه وزن یا چاقی در طول یک رژیم غذایی ۸ هفته‌ای با کاهش کالری تمرکز کرد.

یافته‌های منتشر شده نشان می‌دهد که خوردن ۸ گرم آجیل برزیلی در روز ممکن است این نشانگرهای سلامتی را بهبود ببخشد، که احتمالاً به دلیل محتوای بالای سلنیوم آن‌ها است. شرکت کنندگان آجیل برزیلی را گرانیک را مصرف کردند.

محققان نشانگرهای التهابی در خون و سطح سلنیوم را تجزیه و تحلیل کردند. آن‌ها همچنین نفوذپذیری روده را با استفاده از آزمون لاکتولوز/مانیتول (نسبت L:M) آزمایش کردند.

آن‌ها از تجزیه و تحلیل‌های آماری برای ارزیابی تغییرات گروهی و رولبط بین متغیرها با قدرت ۹۷ درصد برای تشخیص تفاوت در نفوذپذیری روده استفاده کردند.

در مقایسه با گروه کنترل، گروه دریافت‌کننده آجیل برزیلی مقادیر کمتری از نشانگرهای التهابی، از جمله پروتئین واکنشی C، فاکتور نکروز تومور، اینترلوکین - ۱ (IL-۱) و اینترلوکین ۸- (IL-۸) را نشان داد که نشان دهنده بهبود در التهاب سیستمیک است.

گروه دریافت‌کننده آجیل برزیلی همچنین مقادیر کمتری دفع لاکتولوز و نسبت L:M را نشان داد که نشانگر بهبود اندک نشانگرهای نفوذپذیری روده در مقایسه با گروه کنترل است. با این حال، تغییرات از نظر آماری در هر دو گروه مشابه بود.

در تجزیه و تحلیل‌های بیشتر، محققان دریافتند که سطوح بالاتر سلنیوم خون با نشانگرهای التهابی پایین‌تر، به ویژه IL-۱ و IL-۸ مرتبط است و IL-۸ نیز با تغییرات در نسبت L:M مرتبط است. این نتایج نشان می‌دهد که سطح سلنیوم می‌تواند تغییرات در نشانگرهای التهاب سیستمیک و نفوذپذیری روده را پیش‌بینی کند.

# خواص از گیل چیست؟

بروز سرطان ریه و دهان کمک

می‌کند.سیستم تنفسی را تسکین می‌دهد

اگر علاقمندید با خواص ازگیل آشنا شوید این مطلب را بخوانید.
به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ ازگیل میوه‌ای ایرانی است که برای مردم بسیاری از کشورهای عجیب و ناشناخته است. میوه ازگیل بسیار سخت و لسیدی است و تا زمانی که خوب رسیده نشود قابل خوردن نیست. برخی طعم آن را مشابه با انجیر، کامکوات و خرمای ایرانی می‌دانند و برخی دیگر طعمی مابین گلایی و زغالک را به آن نسبت می‌دهند. ازگیل میوه‌ای سرشار از مواد مغذی مانند پتاسیم، منیزیم، منگنز، روی، آهن و ... می‌باشد و برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مانند سنگ کلیه، فشارخون، التهاب‌های روده‌ای و ... کاربرد دارد. در ادامه بیشتر با خواص ازگیل ایرانی آشنا می‌شوید.

**ازگیل ضد سنگ کلیه**

اصلی‌ترین کاربرد ازگیل برای برطرف کردن مشکلات کلیوی می‌باشد؛ زیرا آب مولکولی فراوانی دارد و بدن را سم زدایی می‌کند. در نتیجه به عنوان همکاری برای کلیه‌ها معرفی می‌شود. مصرف مدوم ازگیل دفع ادرار را تسهیل می‌نماید و سنگ‌های کلیوی را از بین می‌برد. برای از بین بردن سنگ‌های کلیوی علاوه بر میوه ازگیل، از جوشانده برگ ازگیل، نیز می‌توان استفاده نمود.

**فشار خون را پایین می‌آورد**

یکی از مواد مغذی که به مقدار زیاد در ازگیل وجود دارد، پتاسیم است که به‌عنوان ازرویدلاتور (منبسط‌کننده‌ی رگ‌ها) برای سیستم قلبی عروقی عمل می‌کند. پتاسیم با کاهش کشیدگی و فشار روی رگ‌ها و عروق خونی می‌تواند فشارخون را پایین بیاورد و از سلامت قلب محافظت کند. پتاسیم اغلب یک تقویت‌کننده‌ی مغز در نظر گرفته می‌شود، چون جریان خون به مویرگ‌های مغز را افزایش می‌دهد که می‌تواند عملکرد شناختی را بهبود ببخشد.

**از دیابت پیشگیری می‌کند**

چای ازگیل اغلب به‌عنوان روشی برای پیشگیری از درمان دیابت پیشنهاد می‌شود، چون ثابت شده است قند خون در افرادی که به‌طور منظم از چای ازگیل استفاده می‌کنند، به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد. ترکیبات گرانیک منحصربه‌فرد موجود در چای ازگیل قادر به تنظیم سطوح گلوکز و انسولین هستند که به محافظت از بدن در برابر دیابت کمک می‌کند. همچنین برای کسانی که دیابت دارند، اجتناب از افت‌وخیز ناگهانی قند خون، اهمیت ویژه‌ای دارد که چای ازگیل می‌تواند به این امر کمک کند.

**خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد**

چندین آنتی‌اکسیدان در ازگیل وجود دارند که برای سلامت انسان مفید هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها قادرند رادیکال‌های آزاد را در درون بدن خنثی کنند؛ رادیکال‌های آزاد به‌عنوان یک محصول جانبی متابولیسم سلولی، در داخل سلول تولید می‌شوند. این مولکول‌ها با الکترون‌های جفت‌نشده‌شان می‌توانند باعث جهش سلول‌های سالم شوند که این امر به بیماری‌های مزمن ازجمله سرطان منجر می‌شود. چای ازگیل به‌طور خاص به کاهش میزان

مواد خلط‌آور در درمان سرماخوردگی و سایر

عفونت‌های تنفسی، بسیار مهم هستند. چای ازگیل به‌عنوان یک خلط‌آور به‌کار می‌رود؛ خواه به‌صورت نوشیدنی یا برای غرغره کردن، چون می‌تواند باعث سرفه و خروج خلط و مخاط شود. خلط، جایی‌است که باکتری‌ها می‌توانند زندگی و رشد و در عین حال سایر علائم را تشدید کنند. بنابراین خروج آنها از دستگاه تنفسی‌تان می‌تواند حال شما را به‌سرعت بهتر کند.

**سیستم ایمنی را تقویت می‌کند**

ازگیل منبعی فوق‌العاده از ویتامین C است. ویتامین C یک جزء کلیدی در سیستم ایمنی همه‌ی افراد است. ویتامین C به افزایش تولید گلبول‌های سفید خون – اولین خط دفاعی بدن در مقابل پاتوژن‌ها – کمک می‌کند و همچنین به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن عمل می‌کند. علاوه بر این، ویتامین C برای تولید کلاژن ضروری است. کلاژن به رشد و ترمیم بافت‌ها در سراسر بدن پس از یک بیماری یا آسیب‌دیدگی کمک می‌کند.

**به هضم (گوارش) کمک می‌کند**

پکتین نوع خاصی از فیبر رژیمی است که در میوه‌ی ازگیل وجود دارد و می‌تواند به بهبود روند گوارش کمک کند. فیبر رژیمی می‌تواند مدفوع را حجیم کند و حرکت پیش‌برنده یا کرم‌رور را تحریک‌نماید که این امر به منظم شدن حرکات روده کمک می‌کند. اگر از یبوست، اسهال، گرفتگی شکم، نفخ یا سایر اختلالات معده رنج می‌برید، فیبر رژیمی می‌تواند آن التهاب را کاهش دهد و سلامت روده‌ی شما را بهبود ببخشد.

## چرخه هورمونی روزانه در مردان و اثرات آن بر مغز



است.

نورون‌ها و ارتباطات بین آنهاست به طور متوسط حدود شش دهم (۶۰٪) درصد کم می‌شود و دو ناحیه از قشر مغز معروف به لوب اکسیپیتال و جداری بیشترین کاهش را دارند. در ساختارهای عمیق‌تر مغز از جمله مخچه، ساقه مغز و بخش‌هایی از هیپوکامپ هم تغییرات مشاهده شد. این قسمت‌های مغز به ترتیب در هماهنگی حرکات، انتقال اطلاعات بین مغز و بدن و ذخیره‌سازی خاطرات نقش دارند.

کاهش حجم مغز با کاهش روزانه هورمون‌ها هم‌زمان است با این حال نویسندگان این مطالعه در گزارش منتشرشده در مجله علوم اعصاب (The Journal of Neuroscience) خاطرنشان می‌کنند که هنوز مشخص نیست آیا هورمون‌ها باعث تغییرات مغزی می‌شوند یا خیر.

«لا موراتا»، یکی از نویسندگان این مطالعه و دانشجوی دکترای روانشناسی و علوم مغز در دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید این نمونه دیگری است که نشان می‌دهد تغییرات هورمونی مختص زنان نیست.

تحقیقات در گذشته نشان داده‌اند که هورمون‌های استروئیدی بر ساختار مغز تاثیر می‌گذارند. چرخه قاعدگی به

تغییرات حجمی در کل مغز مرتبط شده است اما مطالعات نشان می‌دهند که این تغییرات زمانی که چرخه هورمونی تغییر کند – به عنوان مثال با استفاده از قرص‌های ضد بارداری– اتفاق نمی‌افتند. دهه‌ها تحقیق روی حیوانات نیز نشان می‌دهد که هورمون‌های استروئیدی در مقیاس‌های زمانی کوتاه بر ساختار مغز تاثیر می‌گذارند.

موراتا می‌گوید: من متقاعد شده‌ام که هورمون‌ها روی مغز و ساختار آن تاثیر می‌گذارند. اما با این مطالعه نمی‌توانیم بگوییم که این تاثیر به طور مستقیم

است.

**آیا ریتم شبانه‌روزی هورمون‌ها در مردان می‌تواند بر**

**عملکرد مغز تاثیر بگذارد؟**

به گزارش ایندیپندنت، در حال حاضر دقیقاً مشخص نیست که این امر چطور امکان‌پذیر است. با این حال مطالعه دیگری که همین تیم روی همان فرد انجام داد و الگوهای ارتباطی در مغز را در طول یک دوره ۲۴ ساعته بررسی کرد، نشان داد که هماهنگی یا میزان هم‌زمانی در قسمت‌های مختلف مغز با سطوح هورمون‌های استروئیدی افزایش و کاهش می‌یابد.

به گفته موراتا، در هر دو مطالعه مناطق مغزی که اطلاعات بصری را پردازش می‌کنند بررسی شدند. این نواحی مغزی هم کاهش حجم و هم کاهش هماهنگی را در طول روز نشان دادند.

البته متخصصان تأکید می‌کنند که این الگو تنها در یک فرد دیده شد و ممکن است افراد متفاوت الگوهای مختلفی داشته باشند. متخصصان یادآور می‌شوند تحقیقات موجود عموماً بر تنوع و تغییرات هورمونی در زنان متمرکز است، در حالی که باید به تغییرات هورمونی در مردان نیز توجه شود به خصوص که این تغییرات ممکن است بر عملکرد مغز تاثیر بگذارد.

#### ضیافت مجلل قارچ‌ها

#### و باکتری‌ها در رختخواب ما



رختخواب جایی است که ما یک سوم زندگی روزانه خود را روی آنها سپری می‌کنیم. در واقع پس از یک روز طولانی هیچ چیز مثل احساس فرو رفتن در یک تخت راحت و قرار دادن سر روی یک بالش نرم وجود ندارد. با این حال این فقط ما نیستیم که دراز کشیدن روی تخت را خوشبختی فرض می‌کنیم.

به گزارش ایسنا، شاید اگر بدانید ملحفه شما میزبان میلیون‌ها باکتری، قارچ، کنه و ویروس است وحشت کنید. هر کدام از این موجودات فکر می‌کنند که رختخواب شما بهشت است؛ مکانی گرم پر از عرق، بزاق، سلول‌های مرده پوست و ذرات غذا برای یک ضیافت لعیانی که این موجودات می‌توانند در آن رشد و نمو کنند.

برای مثال کنه‌های گرد و غبار را در نظر بگیرید. بدن ما روزانه ۵۰۰ میلیون سلول پوست دور می‌ریزد و اگر شما یک کنه گرد و غبار ریز باشید، رختخواب برایتان مانند یک بوفه سلف‌سرویس می‌ماند. متأسفانه هم حشرات و هم مدفوع آنها می‌توانند باعث ایجاد آلرژی، آسم و اگزما شوند.

ملحفه‌ها همچنین پناهگاهی برای باکتری‌ها نیز هستند. متخصصان استنیتی پاستور در فرانسه پیش از این دریافت‌ه بودند که ملحفه‌های کثیف ملو از باکتری «استافیلوکوک» هستند که معمولاً روی پوست انسان یافت می‌شوند.

اگرچه اکثر گونه‌های استافیلوکوک خوش‌خیم هستند، اما برخی از آنها مانند «استافیلوکوکوس اورئوس» می‌توانند باعث عفونت‌های پوستی، آکنه و حتی ذلت‌الریه در بیماران با سیستم ایمنی ضعیف شوند.

در مواردی به خصوص در بیمارستان‌ها، این باکتری‌ها از طریق زخم‌های باز وارد بدن می‌شوند و می‌توانند بیماری‌هایی جدی ایجاد کنند.

متخصصان یک شرکت آمریکایی ساخت تشک رختخواب به نام «Amerisleep» در سال ۲۰۱۳ از یک روبالشی خانگی که یک هفته شسته نشده بود، نمونه برداشتند و آن را آزمایش کردند.

نتایج آزمایشات نشان داد این روبالشی حاوی حدود سه میلیون باکتری در هر اینچ مربع (۲.۵ سانتی‌متر مربع) بود که تقریباً ۱۷ هزار برابر آلوده‌تر از یک صندلی توالت معمولی است.

متخصصان دیگری شش بالش خواب از دوستان و خانواده (شامل افراد ۱۸ ماهه تا ۲۰ ساله) را جمع‌آوری کردند و آنها را مورد آزمایش قرار دادند.

نتایج نشان می‌داد همه بالش‌ها حاوی قارچ بودند، به ویژه گونه‌ای به نام «Aspergillus fumigatus» که معمولاً در خاک یافت می‌شود.

«دیوید دنینگ»، استاد بیماری‌های عفونی و بهداشت عمومی در دانشگاه منچستر انگلیس در این خصوص می‌گوید: اگر بخولیم از منظر اعداد صحبت کنیم، شما در حال صحبت از میلیاردها یا تریلیون‌ها ذره قارچ در هر بالش هستید.

وی اضافه کرد: دلیل اینکه شما این همه (قارچ) پیدا می‌کنید این است که اکثر ما شب‌ها از ناحیه سرمان عرق می‌کنیم. همچنین همه ما کنه‌های گرد و غبار خانگی را در رختخواب خود داریم. قارچ‌ها و باکتری‌ها برای زیست به محیط مساعد نیاز دارند و بالش شما هم هر شب گرم می‌شود چرا که سر شما روی آن قرار گرفته است. پس برای آنها رطوبت دارید، غذا دارید و گرم‌ها هم دارید.

به گزارش یورونیوز، از آنجایی که بسیاری از ما به ندرت بالش‌های خود را می‌شویم، قارچ‌ها در یک حالت نسبتاً آرام می‌توانند به زیست ادامه دهند و تا سال‌ها زنده بمانند. تنها وقتی که آنها آشفته می‌شوند زمانی است که به بالش‌هایمان ضربه می‌زنیم تا آن‌ها را برای زیر سرمان راحت‌تر کنیم. این کار می‌تواند هاگ‌های قارچ را در افاق خواب ما آزاد کند.

حتی اگر آنها را بشویم، قارچ‌ها می‌توانند تا دمای ۵۰ درجه سانتی‌گراد زنده بمانند. شستن بالش‌ها، اگر درست خشک نشوند، ممکن است آنها را حتی بیشتر مرطوب کند و به قارچ اجازه رشد بیشتر بدهد.

اما حالا که شستن بالش کمک صد در صدی به وضعیت نمی‌کند، آیا کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

به گفته دکتر دنینگ، اگر به آسم یا بیماری ریه‌ی یا بیماری سینوسی مبتلا نیستید، باید هر دو سال یکبار بالش خود را تعویض کنید.

اما افرادی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای مثل آسم هستند، باید هر سه تا شش ماه یک بالش جدید بخرند.

درباره دفعات شستن روتختی‌ها، اکثر کارشناسان توصیه می‌کنند که این کار را به صورت هفتگی انجام دهید. علاوه بر شستن ملحفه‌ها، اتو کردن نیز تعداد باکتری‌های ملحفه‌ها را کاهش می‌دهد.

دکتر دنینگ می‌گوید: اگر وقت دارید تمام ملحفه‌های خود را با دقت اتو کنید.

وی اضافه می‌کند: اما اگر فردی بیمار و آسیب‌پذیر هستید این قضیه می‌تواند مهم‌تر باشد و اگر کودکانی دارید که رختخواب خودش را خیس می‌کند، قطعاً باید در مورد شستن و استفاده از دمای بالا برای شستن سخت‌گیرتر باشید.

در عین حال خوابیدن حیوان خانگی روی تخت نیز تعداد باکتری‌ها و قارچ‌ها را افزایش می‌دهد.