تاثیر قوی ویتامین دی بر بهبود سوخت‌وساز قلب

تحقیقات جدید نشان داده است که مصرف مکمل‌های ویتامین «دی» به میزان قابل ملاحظه‌ای سلامت سوخت و ساز قلب را بهبود می‌بخشد.

به گزارش گروه علمی ایرنا از «سای تک دیلی»، یک مرور و فرا تحلیل اخیر انجام شده توسط محققان موسساتی در چین و آمریکا، به یافته‌های امیدوارکننده‌ای درباره تاثیر قابل ملاحظه مکمل‌های ویتامین دی بر سلامت سوخت‌وساز قلبی رسیده است.

این مطالعه منتشر شده در نشریه gEngineerin، دیدگاه‌ها و بینش‌های ارزشمندی برای ابداع راهبردهای درمانی هدفمند به منظور مبارزه با بیماری‌های قلبی و عروقی و خطرات مرتبط با آن فراهم می‌کند.

در این مرور جامع ۹۹ آزمایش کنترل‌شده تصادفی برای مجموع ۱۷ هزار و ۶۵۶ مشارکت‌کننده آنالیز شد. این تحلیل مشخص کرد که مصرف مکمل‌های ویتامین دی با دز متوسط ۳۳۲۰ واحد بین‌المللی در روز، با تاثیرات مطلوبی بر عوامل مختلف خطر سوخت‌وساز قلبی از جمله کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک، کلسترول کلی، قند خون ناشتا، هموگلوبین C۱A و انسولین خون ناشتا دارد.

این محققان به طور مشخص کشف کردند که مزایای مصرف مکمل‌های ویتامین دی در برخی گروه‌های خاص برجسته‌تر است. این گروه‌ها شامل جوامع غیر غربی، افراد با سطح پایه ویتامین دی کمتر از ۱۵.۰-۱ ngmL و افراد با شاخص توده بدنی پایین‌تر از ۳۰ ۲m kg و افراد با سن ۵۰ سال و بالاتر می‌شوند.

این تحقیق ضرورت راهبردهای مداخله ویتامین دی شخصی با در نظر گرفتن مشخصات فردی مانند زمینه نژادی، سن، شاخص توده بدنی و سطح پایه ویتامین دی را مورد تاکید قرار داده و همچنین بر پتانسیل مدت طولانی‌تر مداخله (سه ماه یا بیشتر) و دزهای بالاتر برای بهینه‌سازی نتایج مفید برای سوخت‌وساز قلبی در جمعیت‌های مشخص، تاکید کرده است.

یافته‌های این تحقیق جدید می‌تواند به پیشرفت‌های مهمی در زمینه پزشکی پیشگیری و علوم تغذیه‌ای منجر شده و به طور بالقوه موجب ابداع راهبردهای موثرتر در زمینه سلامت عمومی شود. مسئولان تغذیه و بهداشت و سلامت عمومی از طریق ارائه مکمل‌های ویتامین دی بر اساس خصوصیات شخصی هر فرد می‌توانند تاثیرگذاری مداخلات را بهبود بخشیده و شیوع بیماری‌های سوخت‌وساز قلبی را کاهش دهند.

کدام مواد غذایی حاوی منیزیم هستند؟

منیزیم ماده‌ای ضروری در بدن برای تولید انرژی است. این ماده در غذاهای روزمره مانند اسفناج، بادام و شیر سویا یافت می‌شود.

به گزارش ایسنا، به نظر می‌رسد منیزیم اثر آرام‌بخش کلی دارد.

آن‌هایی که میزان زیادی از این ماده مغذی دریافت می‌کنند، کمتر احساس عصبانیت می‌کنند.

کارشناسان توصیه می‌کنند که افزایش میزان منیزیم در بدن را از میز غذا آغاز کنیم.

دانه‌های کدو تنبل و چیا همچنین بادام و بادام هندی سرشار از منیزیم‌اند. اسفناج و ماهی قزل‌آلا، شیر سویا و موز را نیز می‌توان به این فهرست اضافه کرد.

به گزارش ایندیپندنت، از دیگر خوردنی‌هایی که نیاز بدن به منیزیم را برآورده می‌کنند، مکمل‌ها هستند که با مشورت کارشناسان می‌توان مناسب‌ترین آن‌ها را انتخاب کرد.

افزایش ۴۶ درصدی ریسک بروز عارضه مزمن کلیوی با مصرف غذاهای حاوی قند و چربی بالا

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: استعمال دخانیات و دیابت از جمله عوامل خطر بروز بیماری مزمن کلیوی هستند.

علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: اکنون بیماری مزمن کلیوی یک معضل جهانی است که سبب افزایش مرگ و میر در بین افراد شده است.

وی بیان کرد: بررسی‌ها نشان می‌دهند که میزان شیوع بیماری مزمن کلیوی با افزایش سن بیشتر می‌شود. شیوع این بیماری در بین زنان بیشتر از مردان گزارش شده است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: مطالعات نشان می‌دهند که میزان بروز سالیانه بیماری مزمن کلیوی حدود دو درصد است. بروز بیماری مزمن کلیوی در سن یائسگی زنان بیشتر گزارش شده است.

زالی ادامه داد: مطالعات نشان می‌دهند که چاقی عمومی، چاقی شکمی، استعمال دخانیات، فشار خون و دیابت از جمله عوامل خطر در بروز بیماری مزمن کلیوی است.

وی اضافه کرد: بروز بیماری مزمن کلیوی در زنان با سابقه زایمان زودرس ۴۰ درصد بیشتر از زنانی است که زایمان زودرس نداشته اند. بروز این بیماری با الگوهای غذایی در ارتباط است؛ به طوری که افراد با الگوهای غذایی حاوی قند و چربی بالا ریسک بروز عارضه مزمن کلیوی تا ۴۶ درصد افزایش پیدا می‌کند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: افرادی که در برنامه غذایی خود از فیبر بیشتری استفاده می کنند، ریسک این بیماری را به میزان ۱۱ درصد کاهش می‌دهند.

چرا باید سیب زمینی بخوریم؟

متخصصان آمریکایی می‌گویند سیب زمینی دارای خواص بی نظیری بوده که برای سلامتی بدن مفید است.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران به نقل از ایت دیس، سیب زمینی یکی از پرطرفدارترین محصولات کشاورزی در جهان است که به صورت‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گرچه سیب زمینی خواص زیادی دارد، اما به دلیل دارا بودن سطح بالایی از کربوهیدارت، برخی از مردم میزان مصرف آن را کاهش داده اند.

گرچه برای داشتن یک رژیم غذایی دارای سطح پایین کربوهیدارت، کاهش مصرف سیب زمینی طبیعی است، اما حقیقت این است که این ماده غذایی آنگونه که شما تصور می‌کنید برای سلامتی بدن مضر نیست. سیب زمینی دارای برخی مواد بسیار ضروری برای بدن مانند پتاسیم است. مصرف میزان کافی پتاسیم برای تنظیم فشار خون بسیار ضروری است و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی -عروقی را کاهش می‌دهد.

یکی از فواید مهم پتاسیم، کاهش دهنده نقش مخرب سدیم در بدن است. یک مطالعه گسترده نشان داده است هر چه میزان سطح سدیم بدن نسبت به پتاسیم بیشتر باشد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی افزایش می‌یابد. در حقیقت این موضوع به دلیل آن است که پتاسیم نقش سدیم در افزایش فشار خون را کنترل می‌کند.مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا تاکید دارد افراد با مصرف میزان کافی پتاسیم با کاهش سطح فشار خون خود خطر بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند.

متاسفانه درصد قابل توجهی از مردم میزان کافی پتاسیم در طول روز مصرف نمی‌کنند.

تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۲ در آمریکا نشان داد کمتر از ۲ درصد از افراد بالغ در این کشور میزان کافی پتاسیم در طول روز (معادل ۴۷۰۰ میلی گرم) مصرف می‌کنند.

بیشتر مردم نسبت به مصرف این عنصر ناآگاهی دارند و تنها در صورتی که دچار عوارض کمبود پتاسیم شوند مانند گرفتگی عضلات به کمبود آن اهمیت می‌دهند.

در حقیقت کمبود پتاسیم تنها باعث بروز مشکلات قلبی نمی‌شود.

دریافت میزان کافی پتاسیم باعث بهبود عملکرد سیستم عصبی، انقباض عضلات، و جلوگیری از بروز سنگ کلیه می‌شود. حال بیایید نگاهی به میزان سطح پتاسیم موجود در سیب زمینی بیاندازیم.

براساس اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا یک سیب زمینی متوسط پخته شده دارای ۹۵۲ میلی گرم پتاسیم است. این بدان معناست که مصرف این سیب زمینی می‌تواند ۲۰ درصد از نیاز روزانه بدن به این عنصر حیاتی را تامین کند. در حقیقت سیب زمینی یکی از غنی‌ترین منابع پتاسیم محسوب می‌شود.

گرچه مواد غذایی دیگر مانند موز نیز دارای سطح بالایی از پتاسیم است، اما سیب زمینی ارزان قیمت‌تر بوده و به سهولت می‌توان به آن در تمامی نقاط جهان دسترسی داشت. پیشنهاد می‌شود در رژیم غذایی روزانه خود سیب زمینی را اضافه کنید.

با این حال، بهتر است از سیب زمینی سرخ شده که دارای کالری و چربی بالا است اجتناب کرده و از انواع سالم‌تر آن شامل سیب زمینی آب پز و تنوری استفاده کنید.

عوارض مصرف بی‌رویه خرما؛ از مشکلات شکمی تا حمله آسم!

متخصصان می‌گویند زیاده روی در مصرف خرما می‌تواند برای سلامتی بدن مضر باشد.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران به نقل از استایل کریز، خرما یکی از میوه‌های گرمسیری و پرخواصی است که طرفداران زیادی دارد. با این حال، زیاده روی در مصرف خرما همانند زیاده روی در مصرف هر ماده غذایی دیگر می‌تواند برای سلامتی بدن مضر باشد.

در این مطلب به عوارض زیاده روی در مصرف خرما می‌پردازیم:

۱- مشکلات شکمی: مصرف خرما به خودی خود هیچ عوارض جانبی جدی برای سلامتی بدن ندارد. اما متاسفانه امروزه استفاده از افزودنی‌هایی مانند سولفیت به آن می‌تواند باعث مشکلات متعددی برای انسان شود. سولفیت یک ترکیب شیمیایی است که به میوه‌های خشک می‌افزایند تا فاسد نشود و یا باکتری‌های مضر آن از بین برود. سولفیت می‌تواند باعث بروز دل درد، گاز معده، نفخ، و اسهال در افراد شود.

۲- بروز جوش: میوه‌های خشک مانند خرما می‌تواند باعث بروز جوش شود که مانند مورد قبلی، دلیل اصلی بروز آن سولفیت است.

۳- حمله آسمی: گرچه تحقیقات زیادی درباره تاثیر مصرف خرما در بروز حملات آسمی انجام نشده است، اما از آنجا که مصرف خرما می‌تواند باعث بروز آلرژی شده و خود آلرژی در بروز آسم تاثیرگذار است، می‌توان مصرف خرما را مرتبط با حمله آسمی دانست. ۸۰ درصد افرادی که از بیماری آسم رنج می‌برند به گرده‌های موجود در هوا مانند کپک‌ها حساسیت دارند که این کپک‌ها به وفور در خرما یافت می‌شوند.

۴- افزایش وزن: گرچه خرما دارای میزان قابل توجهی از فیبر بوده، اما دارای کالری بالایی است و زیاده روی در مصرف آن اضافه وزن و چاقی را به دنبال خواهد داشت. هر یک گرم خرما دارای ۸.۲ کالری انرژی است که میزان بالایی محسوب می‌شود.

۵- بروز بیماری هیپرکلامی: هیپرکلامی به بیماری اطلاق می‌شود که درپی افزایش سطح پتاسیم خون بروز می‌کند. خرما یکی از میوه‌های سرشار از پتاسیم است و زیاده روی در مصرف آن می‌تواند باعث بروز هیپرکلامی شود.

۶- مضر برای خردسالان: خرما برای خردسالان سنگین محسوب می‌شود. آن‌ها به سختی می‌توانند خرما را بجوند و از آنجا که دستگاه گوارش آن‌ها تازه در حال توسعه یافتن بوده، هضم خرما بسیار دشوار است. مصرف خرما در نوزادان می‌تواند باعث خفه گی و یا مسدود شدن نای آن‌ها شود. بهتر است خرما را از دسترس نوزادان دور نگه دارید.

۷- عدم تحمل فروکتوز: شیرینی خرما ناشی از قند فروکتوز است. برخی افراد توانایی هضم فروکتوز را ندارند و عدم تحمل به این قند را نشان می‌دهند. از آنجا که قند فروکتوز در دستگاه گوارش این افراد شکسته و جذب نمی‌شود، باکتری‌های دستگاه گوارش با استفاده از این قند، اقدام به تولید گاز می‌کنند.

ورزشکاران کدام چربی‌ها را بخورند؟

ورزشکاران باید بر اساس یک هرم غذایی مشخص چربی مورد نیاز بدن خود را به منظور عملکرد هرچه بهتر فعالیت ورزشی، تامین کنند.

به گزارش ایسنا، چربی‌ها مواد ساختاری بدن و غذایی هستند که به دلیل ترکیب خود، در آب غیر محلول هستند؛ ساختار چربی‌ها هم مثل پروتئین و کربوهیدرات از کربن، هیدروژن و اکسیژن تشکیل شده است.

کارکرد چربی‌ها در بدن

ورزشکاران باید بدانند که چربی‌ها کارکردهای متفاوتی در بدن دارند و باید به بهترین شکل از این ماده غذایی در راستای بهبود عملکرد خود استفاده کنند.

- گرم نگه داشتن بدن
- تامین انرژی لازم بدن
- دخیل بودن در تولید هورمون‌ها
- حمل ویتامین‌های محلول در چربی
- ایجاد لایه محافظ در اطراف اندام‌های حیاتی
- فراهم کردن ۳ نوع اسیدهای چرب ضروری که بدن قادر به ساخت آن‌ها نیست

انواع چربی غذاها

- چربی‌های اشباع شده (گوشت حیوانات: گوشت گاو، مرغ، گوسفند)، روغن‌های گیاهی خاص (هسته خرما، روغن نارگیل)، محصولات لبنی (پنیر، کره، شیر، خامه، بستنی)، تنقلات و دسرهای آماده (چیپس، پفک، شیرینی)
- چربی‌های اشباع نشده (انواع روغن‌های گیاهی، زیتون، کنجد، ذرت، آفتابگردان، کانولا)

- چربی‌های ترانس (عمدتا در غذاهای فراوری شده مثل سوسیس و کالباس، غذاهای سرخ شده، شیرینی‌ها و هر ماده غذایی که روغن نباتی جامد در آن‌ها مصرف می‌شود)

بر اساس این مطلب که توسط مژگان حبیبی‌نیا، کارشناس تغذیه ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: تمام غذاهای موجود حاوی ترکیبی از این سه هستند اما چربی‌های اشباع و ترانس باید کم مصرف شده زیرا موجب افزایش کلسترول بد یا LDL خون می‌شوند که در دیواره شریان‌ها رسوب کرده و خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهند و امروزه چربی‌های ترانس به شدت پرهیز می‌شوند.

ورزشکاران باید بدانند، چربی‌های اشباع نشده باعث افزایش کلسترول خوب یا HDL و بهبود وضعیت قلبی عروقی می‌شود، این نوع چربی در غذاهای گیاهی و روغن‌هایی نظیر زیتون، کلزا و کنجد یافت می‌شوند و در حفظ سلامت پوست، کمک به رشد کودکان، تنظیم فشار خون و کنترل پاسخ‌های ایمنی بدن، موثرند.

همچنین غذاهای دریایی، بذر کتان، گردو، بادام، تخم آفتابگردان، کنجد و بادام زمینی، حاوی این نوع چربی‌ها، هستند.

چربی‌های اشباع نشده (از شکل چند اشباع نشده) به دو دسته امگا ۳ و امگا ۶ تقسیم می‌شوند. این دو اسید حتما باید از راه غذاها دریافت شوند چون بدن نمی‌تواند آن‌ها را بسازد و کمبود هریک از این دو، موجب علایمی مثل پوسته شدن پوست و التهاب و خارش پوست و کاهش رشد می‌شود.

گفتنی است چربی اشباع و ترانس در دمای محیط اتاق، جامد و چربی‌های غیر اشباع، مایع هستند.

روند سرعت پیری را می توان کند و طول عمر را افزایش داد

همانطور که همه شما عزیزان می دانید انسان همیشه به دنبال عمر جاویدان یا بیشتر بوده، تا بتواند در این سرای خاکی چند صباحی عمر بیشتر داشته باشد ولی متاسفانه روش‌های زندگی ناسالم، تغذیه نادرست، فشارهای کاری، زندگی پر از استرس، اضطراب، ترس، دلشوره، غم و غصه، افکار نادرست و منفی صدمات جدی و جبران ناپذیری به طول عمر و سلامتی انسان زده است که با هیچ چیز جبران پذیر نیست. حتی داروها و درمان ها شاید برای مدت موقتی جواب بدهند ولی به مرور زمان همین داروها که از یک جهت عیب را برطرف می کنند از طرف دیگر با واکنش طبیعی بدن یعنی دیگر جواب نمی دهند، و باید دوز بالاتری را استفاده کرد بنابراین صدمات بدتری به جاهای دیگر بدن وارد می‌کند، پس باید روش‌های زندگیمان را تغییر و مرتب کنیم شاید بتوانیم مثل اقوام گذشته با طول عمر بیشتر و سالم تری زندگی کنیم.

یکی از روش‌ها این است که مصرف گوشت قرمز از ۱۰۰٪ در طی یک ماه، به ۲۰٪ در یک ماه کاهش یابد، دوم گوشت سفید مرغ به علت اینکه مرغ‌ها پروتئینی هستند و به آن‌ها تغذیه‌های شیمیایی هورمونی جهت رشد سریع و افزایش وزن در ۴۰الی ۶۰روز می‌دهند تا سریع تر به بازار فروش برسند لیکن بیشتر از ۲۰٪ الی ۳۰٪ در یک ماه مصرف نشود .

گوشت سفید آبزیان آنها هم نیز چون پرورشی هستند مفید نبوده ولی در کل بهتر از دو مورد بالاست، از سه نوع گوشت قرمز، گوشت سفید مرغ و ماهی از نوع شکار یا طبیعی مخصوصاً گوشت آبزیان که بسیار برای بدن مفید است می توان استفاده کرد. لازم به تذکر است که از مصرف زیاد گوشت شکار قرمز هم باید اجتناب کرد و همانطور که اشاره شد در ماه بیشتر از ۲۰٪ مصرف نشود.

به غذاهای گیاهی و سبزیجات و صیفی جات توجه ویژه شود ، روغن‌های حیوانی مخصوصاً روغن و کره بز را در مصرف تو بگنجانید بسیار خاصیت دارد، به روغن دنبه توجه خاصی داشته باشید زیرا این روغن‌ها به همان اندازه که وارد بدن می‌شوند به همان اندازه هم بیماری را از بدن دفع می کنند.

مصرف سبزیجات قبل و بعد از غذا به دلیل اینکه حاوی فیبر فراوان بوده و در عدم جذب قند مواد، رفع یبوست، سیری غذا و دیگر موارد بسیار مفید و حائز اهمیت است و پوست صورت را شفاف و زیبا و صاف می‌کند. دیگری میوه جات است که حتما باید قبل از مصرف غذا یا دور از وعده های غذایی مصرف شود زیرا حاوی فیبر بالا و انواع ویتامین ها می باشد که برای فعال کردن متابولیسم و سوخت و ساز بدن و گردش خون و ذوب کردن چربی ها و جوان سازی سلول های جوانی و زیبایی پوست صورت و جمع کردن پوست افتاده بسیار مفید است .

دانه های گیاهی مانند گردو، بادام، پسته و هسته زرد آلو شیرین و تلخی به مقدار کم برای کنترل قند خون، میوه زیتون و برگش برای دفع و ذوب کردن چربی و کنترل قند خون، کنجد و دیگر سایر موارد بسیار برای بدن مفید است.

به مصرف ویتامین ها توجه خاصی داشته باشید امگا۳و۶و۹ را در برنامه غذایی خود بگنجانید از غذاهای فست فودی و طبع سرد پرهیز کنید، غذاهای طبع گرم مصرف کنید. از شیرینی جات سفید (شکر و قند)پرهیز کنید و اصلاً استفاده نکنید غذا اصلی سرطان قندها می باشند، مصرف قند ها منجر به پف کردن بدن و صورت و شکسته شدن پوست و افزایش وزن می شود و وقتی شمامصرف قندها و شیرینی جات سفید را کنترل می کنید در کاهش وزن، جمع شدن پوست ، صاف شدن پوست، روشن شدن پوست، و بالا بردن متابولیسم سوخت و ساز بدن کمک بسیار بزرگی کرده اید.مصرف شکلات تلخ و قهوه ای را در برنامه زندگی خود بجای شیرینی جات بگنجانید، هرگز باچای خرما نخورید زیرا مصرف چای با خرما به دلیل داغی چای فقط شیرینی خرما جذب بدن می شود بقیه مواد مفید آن از بین رفته و یا جذب نمی شود. هرگز نگذارید چاقی بر شما غلبه کند زیرا چاقی خطر سکته‌های قلبی، مغزی، دردهای مفصلی، کاهش دامنه حرکت سردی را در بدن افزایش می دهد تا می توانید از روغن های بازاری و پی و چربی دوری کنید برای سلامت مضرند .

از سیگار و مشروبات الکلی و مواد مخدر فاصله بگیرید زیرا به بدن و زندگی شما آسیب های فراوان و جبران ناپذیری وارد می کند، سعی کنید ساعت ۱۰شب بخوابید و صبح زود سحرخیز باشید، ورزش و برنامه های ورزشی و تفریح و مسافرت را مثل خواب وخوراک در زندگیتان قرار داده و تا می توانید از افراد منفی و کارهای بیهوده خودداری و فاصله بگیرید. یک برنامه ورزشی ۳۰الی ۴۵دقیقه برای خود در نظر بگیرید ، به قلب و عروق و ریه توجه داشته باشید با دویدن ملایم و عضلات اسکلتی بدن را با ورزش بدنسازی تقویت و قوی کنید، از نوشابه های گازدار و قندی پرهیز کنید. نمک و شیرینی زیاد را دشمن خود بدانید و با تلخی و تندی بیشتر آشنا شوید. بدن اندام بویایی است که باید زبان آن را بلد باشی تا بتوانی رمز سلامت و عمر خویش را افزایش بدهی، توصیه می شود اگر از این روشها برای سلامت و طول عمر بیشتر استفاده کنید سلامتی همیشه مهمان خانه‌های شما خواهد بود.

دکتر افشین حیدری
دکترای مدیریت پژوهشی