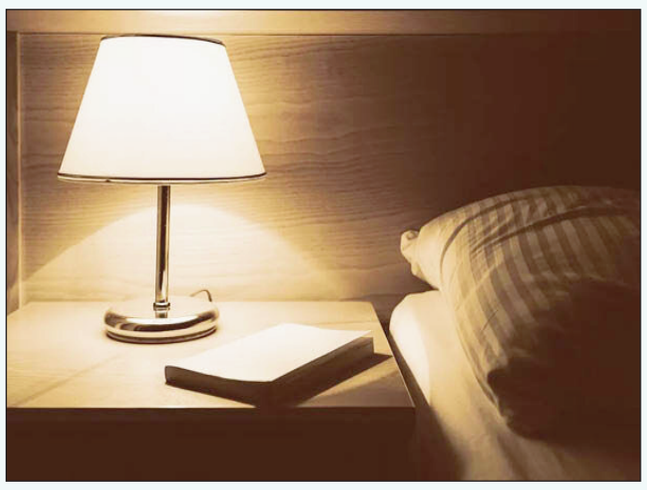
## شب‌ها زیر نور نخوابید!

یک تحقیق نشان داد قرار گرفتن در معرض نورهای روشن در شب و روزهای تاریک تر با افزایش خطر مرگ مرتبط است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از شینهوا، محققان دانشگاه فلیندرز در استرالیای جنوبی، بیش از ۱۳ میلیون ساعت داده جمع آوری شده از حسگرهای نوری را که توسط ۸۹۰۰۰ نفر استفاده شده بود، تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان داد افرادی که در شب در معرض نور زیاد قرار می گیرند، ۲۱ تا ۳۴ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ قرار دارند، در حالی که افرادی که در طول روز در معرض نور زیاد قرار می گیرند، ۱۷ تا ۳۴ درصد با کاهش خطر مرگ روبرو هستند.

محققان گفتند که قرار گرفتن در معرض نور در شب، ریتم شبانه روزی بدن،



چرخه تغییرات فیزیکی، ذهنی و رفتاری را در طی ۲۴ ساعت، با تضعیف سیگنال ضربان ساز مرکزی که ریتم را تنظیم می کند، مختل می کند.

«شأن کاین»، نویسنده ارشد این مطالعه، می گوید: «قرار گرفتن در معرض شب‌های روشن تر و روزهای تاریک تر می‌تواند ریتم شبانه‌روزی ما را مختل کند، اختلالی که می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی مختلف از جمله دیابت، چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی، مشکلات روانی و افزایش خطر مرگ شود.»

کاین گفت: «این بینش‌های جدید در مورد تأثیر نامطلوب نور بالقوه به ما نشان داده است که الگوهای شخصی قرار گرفتن در معرض نور چقدر برای سلامتی مهم هستند.»

به گفته محققان، یافته‌ها اهمیت حفظ یک محیط تاریک در اواخر شب و جستجوی نور روشن در طول روز را برای تقویت ریتم‌های شبانه‌روزی نشان می‌دهد.

## واقعیت‌هایی خطرناک درباره عفونت دندان

در صورتی که عفونت دندان بدون درمان به حال خود رها شود، می‌تواند منجر به عفونت‌های جدی و گاهی خطرناک شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل تورنتودیاموند دنتال، بوی بد دهان، طعم تلخ در دهان، تب، درد، حساسیت دندان‌ها به سرما یا گرما، تورم لثه، غدد متورم گردن، تورم در فک از علائم عفونت در دهان و دندان هستند.

طبق گزارش مجله اندودنتیکس، در مطالعه‌ای بر روی ۶۱، ۴۳۹ بستری در بیمارستان که به دلیل آبسه دندان اتفاق افتاد، ۶۶ بیمار در اثر عفونت دندانشان فوت کردند. رعایت بهداشت دهان و دندان و انجام معاینات منظم دندانپزشکی بسیار مهم است.

**چگونه دندان آلوده منجر به سپسیس می‌شود؟**

عفونت‌های دهان می‌توانند در لثه، لب‌ها، کام، گونه‌ها و زبان، یا در ریشه دندان ایجاد شوند. عفونت دندان نیز در داخل یا زیر دندان، ناشی از پوسیدگی دندان یا شکستگی آن اتفاق می افتد. وقتی عفونت رخ می‌دهد، باکتری‌ها می‌توانند از دندان خارج شده و در استخوان یا بافت زیر گسترش یافته و آبسه دندان ایجاد کنند که این می‌تواند منجر به سپسیس شود. همانطور که ذکر شد، سپسیس (گَندخونی) برای زنده ماندن نیاز به تشخیص و درمان به موقع دارد.

تب بالا و ضربان قلب سریع، علائم رایج سپسیس هستند. دشواری در تنفس نیز ممکن است رخ دهد. همچنین لکه‌های پوستی از علائم پیشرفت سپسیس است.

**عفونت دندان می‌تواند بر روی مغز تأثیر بگذارد؟**

آبسه دندان همچنین می‌تواند منجر به مننژیت شود. وضعیتی که باعث التهاب غشاهای نزدیک نخاع و مغز خواهد شد. اگر عفونت باکتریایی درمان نشود و به جریان خون منتقل شود، به نخاع و اطراف مغز گسترش می یابد. کسانی که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند، خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری دارند.

بیماری دیگری که ممکن است با انتشار عفونت باکتریایی کنترل نشده به گلو ایجاد شود، آنژین لودویگ نام دارد. آنژین لودویگ یک عفونت پوستی نادر است که در کف دهان، زیر زبان رخ می‌دهد. این عفونت باکتریایی اغلب پس از آبسه دندان، رخ می‌دهد.

همچنین می‌تواند به دنبال سایر عفونت‌ها یا جراحات دهانی باشد. این عفونت در بزرگسالان بیشتر از کودکان است.

معمولاً افرادی که تحت درمان سریع قرار می گیرند به طور کامل بهبود می‌یابند، اما در صورت عدم درمان باعث تورم شدید مجاری تنفسی شده و منجر به خفگی خواهد شد. مشکل تنفس، مشکل در صحبت کردن، درد گردن و گوش، تب، ضعف، گیجی و خستگی از علائم رایج آنژین لودویگ هستند.

**چگونه باید عفونت دندان را درمان کنم؟**

اگر علائم عفونت دندان داشتید، سریعاً به دندانپزشک مراجعه کنید. همانند همه عفونت‌ها، عفونت در دهان شما باید در اسرع وقت درمان شود تا خطر عوارض آن، از جمله سپسیس کاهش یابد.

# چرا ماهی خوراکی پر خاصیتی است؟

ماهی از غذاهای مقوی، بسیار مفید و ضروری برای گروه‌های مختلف سنی است،به طور کلی انواع ماهی‌های خوراکی برای بدن مفید هستند.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، ماهی ماده غذایی مفیدی است که در مناطق شمالی و جنوبی کشورمان یعنی مناطقی که در کنار دریا واقع شده‌اند، جزو مواد اصلی و اساسی برنامه غذایی مردم این مناطق محسوب می‌شود.

ماهی دارای ارزش تغذیه‌ای بسیار بالایی است و اکثر مواد مغذی مفید و ضروری برای انسان را به تنهایی داراست. ولی ویژگی مخصوص ماهی که آن را بین سایر مواد غذایی حائز اهمیت خاص ساخته، نوع چربی موجود در آن است.

**ترکیب متفاوت چربی درون ماهی**

ماهی و محصولات دریایی با وجود آن که جزو مواد غذایی حیوانی هستند، ولی از نظر ترکیب چربی با سایر مواد حیوانی متفاوتند. چربی موجود در مواد غذایی حیوانی به طور عمده حاوی ترکیباتی به نام اسیدهای چرب اشباع شده هستند که این ترکیبات موجب بالا بردن کلسترول و سایر چربی‌های نامطلوب خون می‌شوند.

بنابراین افراط در مصرف چربی‌های حیوانی، سلامت قلب و عروق را به خطر انداخته و در نهایت منجر به سکته‌های قلبی و مغزی می‌شود. ولی ماهی و آبزیان با وجود آنکه از دسته مواد غذایی حیوانی هستند با این حال نوع چربی موجود در آنها مشابه مواد گیاهی است و از اسیدهای چرب اشباع نشده به نام امگا ۳ در آبزیان وجود دارد که اثرات بسیار مهمی در سلامت انسان به عهده دارد و در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها و کنترل و کمک به بهبود اختلالات و عوارض مختلف نقش مهم و سازنده‌ای به عهده دارد.

**ماهی، منبع مفید پروتئین است**

ماهی از منابع بسیار خوب پروتئین محسوب می‌شود، پروتئین موجود در ماهی از نظر کمیت و کیفیت قابل توجه است، بدین معنی که پروتئین موجود در ماهی به شکلی است که به آسانی در دستگاه گوارش هضم و جذب می‌شود و به طور تقریبا کامل در بدن به مصرف می‌رسد. همچنین خوردن ماهی به دلیل دارا بودن امگا ۳ به رفع نگرانی و دلواپسی کمک می کند.

ماهی یکی از منابع خوب آهن است و آهن در خون‌سازی و همچنین در حفظ مقاومت بدن در برابر میکروب‌ها نقش مهمی به عهده دارد. آهن موجود در ماهی به گونه‌ای است که جذب آن در دستگاه گوارش آسان بوده و به خوبی در بدن به مصرف می‌رسد. علاوه بر آن آهن موجود در ماهی، جذب آهن منابع گیاهی را هم افزایش می‌دهد بنابراین نقش مهمی در پیشگیری از کم خونی ناشی از فقر آهن به عهده دارد.

ماهی حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین‌های گروه B در تنظیم

فعالیت سلول‌های عصبی و در نتیجه در سلامت سیستم عصبی و نیز در سلامت پوست تاثیر دارند. همچنین بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B در خون‌سازی نیز مؤثرند، بنابراین با مصرف ماهی می‌توانیم به سلامت اعصاب، شادابی، طراوت پوست و پیشگیری از کم خونی کمک کنیم.

ماده مغذی دیگری که در ماهی به مقدار کافی وجود دارد روی است. روی یک ماده مغذی است که در رشد کودکان و نوجوانان و نیز در بلوغ جنسی نوجوانان تاثیر مهمی‌دارد. کمبود این ماده مغذی در دوران رشد موجب کوتاهی قد و در صورت کمبود شدید باعث کوتولگی می‌شود. همچنین در دوران بلوغ منجر به تاخیر در بلوغ جنسی می‌شود. ماهی این ماده غذایی مفید با دارا بودن روی به میزان کافی می‌تواند به رشد و تنظیم بلوغ جنسی کمک کند.فلوئور در سلامت و استحکام دندان‌ها و در پیشگیری و پوسیدگی دندان تاثیر مهمی‌دارد. پس با مصرف ماهی می‌توانیم به سلامت و استحکام دندان‌های خود کمک کنیم فلوئور همچنین در پیشگیری از استئوپروز یا پوکی استخوان مؤثر است.

**ماهی دریا از بهترین منابع ید به حساب می آید**

ید یکی از مواد مغذی است که تاثیر مهمی‌در سلامت انسان دارد. ید در رشد اثرات قابل توجهی دارد و کمبود آن موجب اختلال در رشد و کوتاهی قد می‌شود. بنابراین مصرف ماهی به مقدار کافی در دوران رشد ضروری است.

ید همچنین در تکامل سیستم عصبی نقش مهمی‌دارد و چنانچه خانم‌ها در دوران بارداری مبتلا به کمبود شدید ید باشند، کودکانشان علاوه بر اختلال در رشد جسمی دچار عقب افتادگی ذهنی نیز می‌شوند و این مشکل تا آخر عمر گریبان‌گیر آنان خواهد شد. همچنین کمبود ید در شیر مادر می‌تواند منجر به اختلال در رشد جسمی و ذهنی کودک شیرخوار بشود.

**تأثیر مفید ماهی در برنامه غذایی مادران شیرده**

مصرف ماهی ۲ تا ۳ بار در هفته در برنامه غذایی مادران باردار و شیرده می‌تواند اثرات مثبتی در رشد جسمی‌و ذهنی جنین و نوزاد داشته باشد.نقش دیگری که ید در سلامت انسان به عهده دارد تاثیر آن در متابولیسم مواد انرژی‌زا است. کمبود ید موجب کاهش متابولیسم مواد انرژی‌زا در بدن شده و در نتیجه منجر به افزایش وزن و چاقی می‌شود.

**ماهی از منابع خوب فسفر محسوب می‌شود**

فسفر ماده‌ای است که همراه کلسیم در سلامت و استحکام استخوان‌ها تاثیر مهمی‌دارد. ماهی‌هایی که با استخوان مصرف می‌شوند مانند ماهی کیلکا و ساردین علاوه بر خواصی که برای انواع ماهی‌ها ذکر شد حاوی مقدار قابل توجهی کلسیم هستند. بنابراین در رشد، استحکام و سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها مؤثرند.

ماهی و آبزیان با داشتن خواص تغذیه‌ای بسیار خوب می‌توانند قسمت اعظم نیازمندی‌های تغذیه‌ای ما را تامین کنند. علاوه بر آن به علت داشتن ترکیبات خاصی که در چربی بدن آن‌ها وجود دارد در پیشگیری از بسیاری امراض و کنترل و درمان بیماری‌های مختلف نقش مهمی‌به عهده دارند.

## هوشمندانه‌تر ورزش کنید نه شدیدتر!

پژوهشگران با بیان اینکه ورزش در تعطیلات پایان هفته به اندازه ورزش منظم در طول هفته، احتمال ابتلا به زوال شناختی را کاهش می‌دهد، ضرورت انجام ورزش هوشمندانه به جای ورزش شدید را خاطرنشان می کنند.

به گزارش گروه علمی ایرنا از وبگاه سای‌تک‌دیلی، پژوهشی که به صورت مقاله در مجله بریتانیایی پزشکی ورزشی منتشر شده است، نشان می‌دهد انجام فعالیت‌های بدنی فقط یک یا دو بار در پایان هفته (الگویی که به عنوان ورزش جنگجویان آخر هفته شناخته می‌شود) احتمالاً به اندازه ورزش در طول هفته در کاهش خطر ابتلا به زوال شناختی مؤثر است.

پژوهشگران احتمال می‌دهند این روش برای افراد پرمشغله مناسب باشد و خاطرنشان می کنند: شناسایی عوامل خطر اصلاح‌شدنی برای زوال عقل بسیار مهم است؛ زیرا فقط پنج سال به تأخیر انداختن آغاز آن، احتمال شیوع آن را به نصف کاهش دهد. آن‌ها می افزایند که بیشتر پژوهش‌هایشان تاکنون در کشورهای با درآمد بالا انجام شده است.

برای این پژوهش در مجموع ۱۰ هزار و ۳۳ نفر از مردم مکزیکوسیتی (پایتخت مکزیک) با میانگین سنی ۵۱ سال دو نظرسنجی (یکی بین سال‌های ۱۹۹۸ تا ۲۰۰۴ و دیگری از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۹ میلادی) را تکمیل کردند و پژوهشگران پاسخ‌های آن‌ها را بررسی کردند.

پژوهشگران می‌گویند: چندین توضیح ممکن برای تأثیر محافظتی ورزش بر سلامت مغز وجود دارد؛ به عنوان مثال، ورزش ممکن است غلظت فاکتور نورون‌زایی مشتق‌شده از مغز (مولکول‌هایی که از رشد و بقای نورون‌ها حمایت می‌کنند) و انعطاف‌پذیری مغز را افزایش دهد. فعالیت بدنی همچنین با حجم بیشتر مغز، عملکرد اجرایی بیشتر و حافظه بیشتر مرتبط است.

آن‌ها معتقدند: الگوی فعالیت بدنی جنگجویان آخر هفته احتمالاً گزینه مناسب‌تری برای افراد پرمشغله است.

محققان می گویند؛

## با چند ساعت ورزش از مغزتان مراقبت کنید

یک مطالعه جدید نشان می دهد اگر در طول هفته کاری پرمشغله خود برای ورزش کردن فرصت ندارید یک یا دو تمرین آخر هفته به همان اندازه به شما کمک می کند تا سلامت مغز خود را حفظ کنید.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند افرادی که به طور منظم ورزش می کنند، چه فقط در تعطیلات آخر هفته و چه در طول هفته، با افزایش سن در مقایسه با افرادی که هرگز ورزش نمی کنند، مغز سالم‌تری دارند.

محققان تخمین می‌زنند که اگر همه بزرگسالان میانسال حداقل یک یا دو بار در هفته ورزش کنند، حدود ۱۳ درصد از موارد اختلال شناختی خفیف ممکن است اجتناب شود.

این مطالعه مهم است زیرا نشان می‌دهد که حتی افراد پرمشغله نیز می‌توانند از شرکت در یک یا دو جلسه ورزش در هفته از مزایای سلامت شناختی بهره مند شوند.برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۰۰۰۰ نفر در مکزیکوسیتی را تجزیه و تحلیل کردند. از همه شرکت کنندگان پرسیده شد که چند وقت یک‌بار ورزش می کنند، و همچنین در آزمون عملکرد شناختی شرکت کردند.

ورزشکاران آخر هفته یک یا دو بار در هفته ورزش می کردند، در حالی که افراد فعال به طور منظم گفتند که سه بار یا بیشتر در هفته ورزش می کردند.

در طول یک دوره متوسط پیگیری ۱۶ ساله، حدود ۲۶٪ از افرادی که هرگز ورزش نمی‌کردند، در مقایسه با ۱۴٪ در میان ورزشکاران آخر هفته و ۱۹٪ در بین افراد فعال منظم، دچار اختلال شناختی خفیف شدند.به طور کلی، همه افرادی که ورزش می کردند ۱۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به اختلال شناختی خفیف نسبت به افرادی بودند که هرگز ورزش نمی کردند.

## نگهداری تخم مرغ‌ها در یخچال اشتباهی خطرناک

نگهداری تخم مرغ‌ها در قفسه موجود در یخچال اشتباه خطرناکی است که می‌تواند باعث مسمومیت شما شود.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بیشتر یخچال‌ها داخل در خود یک قفسه اختصاصی برای قرار دادن تخم مرغ دارند؛ بنابراین منطقی است که فکر کنیم این قفسه بهترین مکان برای نگهداری تخم مرغ هاست؛ اما بیشتر افراد نمی‌دانند که نگهداری تخم مرغ در، در یخچال ممکن است سلامتی آنها را در معرض خطرات زیادی قرار دهد.

کارشناسان می گویند که در یخچال، بدترین مکان برای تازه نگه داشتن تخم مرغ به مدت طولانی است؛ زیرا این مکان گرمترین قسمت آن است؛ بنابراین تخم مرغ‌ها اگر در در یخچال قرار گیرند، در مقایسه با اینکه در قسمت اصلی یخچال نگهداری شوند، بسیار سریعتر فاسد خواهند شد و دلیل این امر این است که در یخچال تغییرات دمایی بیشتر است.

از این رو نگهداری تخم مرغ‌ها به این شکل ممکن است نیمرو یا املت شما را بدمزه کرده و از آنجایی که باز و بسته کردن در یخچال موجب تکان خوردن تخم مرغ‌ها می‌شوند این حرکت نیز سلامت آن‌ها را تهدید می کند.

**توصیه‌هایی برای نگهداری مناسب تخم مرغ**

- برای ایمنی مطلوب تخم مرغ‌ها باید در جعبه و در دمای ثابت کمتر از ۲۰ درجه سانتی گراد به دور از غذاهای دارای بوی زیاد نگهداری شود؛ زیرا تخم مرغ به راحتی بوها را جذب می کنند.
- سعی کنید از جابجایی زیاد تخم مرغ‌ها بین دمای بسیار سرد و بسیار گرم مانند انتقال از ماشین به یخچال یا از یخچال به آشپزخانه به خصوص در فصل گرما خودداری کنید.
- می‌توانید در فصل سرما از قرار دادن تخم مرغ در یخچال خودداری کنید؛ به ویژه اگر از هیچ سیستم گرمایشی در آشپزخانه استفاده نمی کنید.
- فراموش نکنید که تاریخ تولید و تاریخ انقضاء تخم مرغ‌ها را بررسی کنید؛ این کار باعث می‌شود که شما همیشه تخم مرغ تازه بخورید و از قرار گرفتن در معرض هر نوع مسمومیت غذایی در امان باشید.

## نوشیدنی‌های دلچسبی که برای سلامت بدن مضر هستند

نوشیدن آب و مایعات در طول روز بسیار مهم است اما مهم‌تر از آن انتخاب نوشیدنی مفید است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، وقتی پای سلامتی به میان می‌آید، بیشتر افراد در مورد آنچه در بشقاب‌غذا قرار دارد، تحقیق می‌کنند اما آنچه فراموش می‌کنیم نقش نوشیدنی‌های مضر است که می‌توانند به سلامت شما آسیب برسانند.

بسیاری از نوشیدنی‌هایی که به طور روزانه می‌نوشید، می‌تواند سبب بروز بیماری‌های جدی شود، از افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ گرفته تا افزایش احتمال شکستگی استخوان.

**نوشابه انرژی زا**

اگرچه نوشابه‌های انرژی زا هنگامی که احساس سستی می کنید، می‌توانند انتخاب مناسبی برای شما به نظر برسند اما محتوای کافئین موجود در آن‌ها در طولانی مدت باعث افزایش خستگی می‌شود.

آن رامارک، متخصص تغذیه، توضیح می‌دهد که کافئین زیاد علاوه بر تأثیر منفی روی خواب، از تولید کلاژن در پوست جلوگیری می کند و منجر به پیری زودرس پوست می‌شود.

**شیک پروتئین**

شیک پروتئین، یکی از نوشیدنی‌های مضر برای سلامتی است. سلین بیچمن، مدیر تغذیه در انستیتوی آموزش آشپزی، می گوید: یک فرد متوسط پروتئین کافی از رژیم غذایی خود دریافت می کند.

بیچمن با بیان اینکه مصرف بیش از حد پروتئین می‌تواند به ذخیره چربی اضافی منجر شود، توضیح می‌دهد: اگر هر روز در مصرف پروتئین زیاده‌روی کنید، می‌تواند کلیه‌ها را نیز دچار مشکل کند.

**نوشابه تیره**

انواع نوشابه در دسته نوشیدنی‌های مضر قرار می‌گیرند اما نوشابه تیره ممکن است عواقب بدتری برای سلامتی داشته باشد.

مگان وونگ، متخصص تغذیه در AlgaeCal توضیح می‌دهد: اسید فسفریک موجود در نوشابه‌های گازدار تیره، آن‌ها را حتی مضرتر از نوشابه‌های روشن می کند. اسید فسفریک بیش از حد می‌تواند باعث از بین رفتن کلسیم در استخوان‌های شما شود.

**آب میوه**

یکی از نوشیدنی‌های مضر که بسیاری آن را مفید می‌دانند، آبمیوه است!. قرار نیست آبمیوه فقط به این دلیل که کلمه میوه را در نام خود دارد، سالم باشد.

هدر هنکس، متخصص تغذیه در Instapot Life توضیح می‌دهد که آبمیوه‌ها علاوه بر کالری و قند زیاد چون به شکل مایع است، سریع‌تر فرآیند هضم را طی می کند و مستقیماً در جریان خون جذب می‌شود، جایی که می‌تواند باعث افزایش قند خون و در نهایت منجر به مقاومت به انسولین شود.

**چای شیرین**

انواع خاصی از چای به شکل شیرین نشده، می‌توانند منبع سالم آنتی‌اکسیدان‌ها باشند. با این حال، چای شیرین که غالباً حاوی مقدار زیادی قند و کافئین است، می‌تواند اثرات مخربی بر سلامتی داشته باشد.

جی کاوین، متخصص تغذیه در ASYSTEM می گوید: اگر بیش از حد چای شیرین بنوشید، می‌تواند منجر به سردرد و مشکلات خواب شود.

مقاله‌ای که در سال ۲۰۱۵ در مجله پزشکی نیوانگلند منتشر شد، نشان داد علاوه بر قند زیاد موجود در چای شیرین که می‌تواند منجر به افزایش وزن شود و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در فرد افزایش دهد، ممکن است سبب نارسایی کلیه هم بشود.

**قهوه شیرین**

اگر قهوه شیرین می‌نوشید، ممکن است بیش از آن انرژی که انتظار داشتید دریافت کنید. یک لیوان بزرگ قهوه شیرین می‌تواند حدود ۵۰۰ کالری داشته باشد؛ بنابراین شما کالری اضافی دریافت می کنید و می‌توانید انتظار افت قند را چند ساعت بعد داشته باشید.