

### ترک قند و شکر، عملکرد مغز را بهتر می کند

به گفته پزشک متخصص فارماکولوژی، ترک قند و شکر حتی برای سه هفته، باعث بهبود عملکرد مغز می‌شود.

باشگاه خبرنگاران جوان؛آندری کوندراخین، پزشک و مدرس ارشد گروه فارماکولوژی در مؤسسه داروسازی و شیمی دارویی در دانشگاه پیروگوف، مطرح کرد: «اگر شکر را کنار بگذارید، پس از سه هفته مغزتان عملکرد بهتری خواهد داشت.» مواد غذایی زود هضم شامل کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند قند، شکر، آرد، برنج سفید و سایر کربوهیدرات‌هایی می‌شود که فیبر بالایی نداشته و چون به سرعت معده را تخلیه می‌کنند، معمولاً قند خون را سریع بالا می‌برند. کربوهیدرات‌ها به دو دسته خوب و بد تقسیم می‌شوند؛ کربوهیدرات‌های خوب، سریع هضم نمی‌شوند، از افزایش قند خون و انسولین جلوگیری کرده و به دیر گرسنه شدن و سیر ماندن کمک می‌کنند.

شکر جزء کربوهیدرات‌های زود هضم بوده و برای بدن ما مضر است. کربوهیدرات‌های با جذب سریع، شروع به نفوذ به بدن می‌کنند و به مغز می‌رسند.

#### آیا پودرهای پروتئین بی خطر هستند؟

به نظر می‌رسد، پودر پروتئین ممکن است آنقدر که فکر می‌کنید سالم نباشد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، یک گزارش جدید نشان می‌دهد که پودرهای پروتئینی محبوب- به ویژه انواع گیاهی، از ارگانیک و با طعم شکلات- ممکن است حاوی سطوح بالایی از سرب و کادمیوم باشند.

این گزارش یک یافته نگران‌کننده را برجسته می‌کند: تقریباً نیمی (۴۷٪) از ۱۶۰ محصول آزمایش شده، ۲۱ درصد حاوی سطوحی بیش از دو برابر مقادیر مجاز سرب هستند. «جکی بوون»، مدیر اجرایی پروژه، گفت: «آلاینده فلزات سنگین یک مشکل جهانی ایمنی مواد غذایی است.» او افزود: «این آلاینده‌ها اساساً در همه جا وجود دارند، از جمله در کالاهای که به عنوان غذاهای سالم معرفی می‌شوند.» تحقیقات نشان داد که:

پودرهای گیاهی، مانند آنهایی که از سویا، برنج و نخود تهیه می‌شوند، سه برابر بیشتر از محصولات مبتنی بر آب پنیر، که محصول جانبی پنیرسازی است، سرب داشتند.

پودرهای ارگانیک سه برابر بیشتر از پودرهای غیر ارگانیک سرب و دو برابر کادمیوم داشتند.

پودرهای با طعم شکلات چهار برابر بیشتر از پودرهای با طعم وانیل سرب و تا ۱۱۰ برابر کادمیوم بیشتری داشتند.

گیاهان به طور طبیعی فلزات سنگین را از خاک و آب جذب می‌کنند، اما اگر در خاکی که بیشتر توسط زباله‌های صنعتی، معادن و آفت‌کش‌ها و کودهای شیمیایی آلوده است، رشد کنند، آلودگی می‌تواند بدتر شود.

شکلات تلخ که به خاطر فلاونوئیدها و آنتی اکسیدان های غنی خود شناخته شده است، همچنین مستعد وجود سطوح بالاتر فلزات سنگین از جمله سرب و کادمیوم است.

برای این گزارش، محققان پودرهای پروتئینی را از ۷۰ برند معروف خریداری کردند و نزدیک به ۳۶۰۰۰ آزمایش برای آلاینده‌ها، از جمله فلزات سنگین و اختلالات هورمونی مانند بیسفنول A (BPA) انجام دادند. نام برندها فاش نشده است.

خبر خوب اینکه BPA و همچنین بیسفنول S (BPS) تنها در سه مورد از ۱۶۰ پودر آزمایش شده یافت شد.

به گفته محققان، وجود هیچ سطحی از سرب که برای انسان ایمن باشد وجود ندارد. کادمیوم یک عامل سرطان زا است که برای اندام‌های انسان نیز سمی است.

بوون تأکید کرد که لازم نیست به طور کامل از پودرهای پروتئینی خودداری کنید، اما انتخاب هوشمندانه‌تر می‌تواند قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های مضر را به حداقل برساند.

بوون گفت: «برای افرادی که از یک رژیم غذایی کاملاً گیاهی پیروی می‌کنند، به نظر می‌رسد پودرهای پروتئینی ساخته‌شده از نخود فرنگی دارای کمترین میزان فلزات سنگین هستند. اگر هیچ محدودیت غذایی ندارید، داده‌ها نشان می‌دهند که پودرهای پروتئینی با طعم وانیل بر پایه آب پنیر یا تخم مرغ کمترین مقدار را خواهند داشت.»

#### ارتباط کرونا با سندرم خستگی مزمن

به نظر می‌رسد کووید ۱۹ خطر ابتلا به سندرم خستگی مزمن را در افراد افزایش می‌دهد.به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، بر اساس نتایج جدید، احتمال ابتلاء به سندرم خستگی مزمن در افرادی که به کووید مبتلا شده‌اند، تقریباً پنج برابر بیشتر است.به گفته محققان، این مسئله می‌تواند توضیح دهد که چرا موارد جدید آنسفالومیلیت میلاریک/سندرم خستگی مزمن در حال حاضر ۱۵ برابر بیشتر از قبل از پاندمی است.تیمی به سرپرستی «سوزان ورون»، مدیر تحقیقات مرکز سالت لیک سیتی، نتیجه‌گیری کرد: «نتایج ما شواهدی را ارائه می‌دهد که میزان و خطر ابتلاء به CFS/ME به دنبال ابتلاء به کووید ۱۹ به طور قابل توجهی افزایش یافته است».مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده می‌گوید افراد مبتلا به CFS/ME از خستگی مداوم رنج می‌برند و پس از انجام فعالیت‌هایی مانند دویدن، شرکت در رویدادهای مدرسه، انجام کار یا حتی دوش گرفتن، حتی بیشتر خسته می‌شوند.آنها همچنین ممکن است از مشکلات خواب، سرگیجه و مشکل در حافظه یا تفکر رنج ببرند.بسیاری از این علائم در افرادی که از کووید طولانی رنج می‌برند نیز دیده می‌شود و محققان را به وجود یک ارتباط احتمالی مشکوک می‌کند.

محققان خاطرنشان کردند، همچنین مشخص شده است که CFS/ME می‌تواند از طریق عفونت‌های دیگری مانند ویروس Bar/Epstein هم ایجاد شود.

برای این مطالعه، محققان از داده‌های جمع‌آوری‌شده به عنوان بخشی از یک مطالعه در مورد اثرات بلندمدت سلامتی کووید استفاده کردند.محققان نزدیک به ۱۲۰۰ نفر را که به کووید آلوده‌شده بودند ردیابی کردند و سلامت آنها را با بیش از ۱۴۰۰ نفر که به ویروس کرونا مبتلا نشده بودند مقایسه کردند.نتایج نشان می‌دهد که حدود ۴.۵ درصد از افرادی که به کووید آلوده شده‌اند، به سندرم خستگی مزمن مبتلا می‌شوند، در حالی که ۶۰ درصد افرادی که آلوده نشده‌اند، مبتلا می‌شوند.

## بیماری مرگباری که با مصرف سیر اطراف شما پر سه نخواهد زد

نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد، خوردن سبزیجات آلیومی ریسک بروز یک بیماری مرگبار را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

به گزارش گروه ویکردی باشگاه خبرنگاران جوان، نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد، خوردن سبزیجات آلیومی که شامل سبزیجاتی مانند سیر، پیازچه، تره فرنگی و

## سلامت



وقتی که قند را در دهان خود می‌گذارید، پرزهای چشایی زبان را فعال می‌کند تا سیگنال‌های مثبتی را به مغز بفرستد. این سیگنال‌ها سیستم پادش مغز را فعال

می‌سازد تا هورمون دوپامین آزاد کند. این هورمون باعث خوشحالی و شادی می‌شود. مغز شکر را دوست دارد؛ زیرا فرد را آرام می‌کند و فرد از دریافت آن لذت می‌برد. کربوهیدرات‌های سریع عبارتند از شکر، فروکتوز، شیرینی، کیک و بستنی. کاهش مصرف این گونه مواد غذایی در رژیم غذایی و افزایش مصرف کربوهیدرات‌های طولانی و کند هضم ضروری است. برای مثال کربوهیدرات‌های بلند محصولاتی هستند که از گندم دوروم تهیه می‌شوند. فقط سه هفته شکر نخوردن می‌تواند در خلق و خو و عملکرد بهتر مغز تاثیر بگذارد. وجود مخاطد در دهان در صبح را کاهش دهد و عملکرد روده‌ها را پایدارتر کند. شکر مانند یک ماده مخدر روی بدن عمل می‌کند و باعث کندی و احساس خستگی می‌شود.

دکتر درباره این که چگونه می‌توان تشخیص داد که یک محصول از کربوهیدرات‌های سریع و شکر اضافه شده تشکیل شده است؛ توضیح داد: «هر چیزی که بلافاصله در دهان شیرینی ایجاد می‌کند از کربوهیدرات‌های سریع و زود هضم است.»

# طلای زرد؛ میوه‌ای برای آرامش سلامت و طراوت

##### کنترل دیابت

آب یا رب «به» به دلیل نداشتن قند افزوده، انتخابی مناسب برای افراد دیابتی است. این میوه با شاخص گلیسمی پایین به تنظیم قند خون کمک می‌کند.

##### تقویت سیستم ایمنی

ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌های قوی موجود در «به» به تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری‌های فصلی

##### کاهش وزن

«به» نه تنها با عطر و طعم دلپذیرش جلب توجه می‌کند، بلکه به دلیل خواص شگفت‌انگیزش برای سلامت بدن، از تقویت سیستم ایمنی گرفته تا بهبود عملکرد دستگاه گوارش، جایگاه ویژه‌ای در طب سنتی دارد.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، میوه «به» یکی از میوه‌های مفید در فصول سرد سال است که خواص متعددی برای سلامتی دارد. بر اساس توصیه‌های متخصصان طب سنتی، مصرف «به» رسیده و شیرین برای افرادی که مشکلات گوارشی دارند، مفید است. این میوه به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند و می‌تواند در کاهش علائمی مانند نفخ و ترش کردن مؤثر باشد.

این میوه با طعم ترش و عطر دلپذیر، نه تنها یک میوه خوشمزه، بلکه یک انتخاب سالم برای افرادی است که به دنبال بهبود سلامت گوارشی خود هستند.

برای افرادی که نمی‌توانند میوه خام مصرف کنند، توصیه می‌شود «به» را به صورت بخارپز یا به شکل آب یا رب مصرف کنند. این روش‌ها می‌توانند به هضم بهتر کمک کرده و از بروز مشکلات گوارشی جلوگیری کنند. همچنین، مصرف آب و رب «به» برای افراد دیابتی نیز مناسب است، زیرا شیرینی آن از خود میوه گرفته شده و قند افزوده ندارد.

علاوه بر این، «به» دارای طبع گرم و خشک است و می‌تواند در فصول سرد به تعادل مزاج کمک کند. مصرف این میوه به صورت‌های مختلف می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بیماری‌های فصلی کمک کند و در نتیجه، گنجاندن «به» در رژیم غذایی روزانه، به ویژه در فصول سرد، می‌تواند به بهبود سلامت گوارشی و کلی بدن کمک کند.

##### خواص درمانی «به» چیست؟

تقویت دستگاه گوارش؛ از یکی از خواص «به» است که برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش بسیار مفید است. این میوه به کاهش علائمی مانند نفخ، اسهال، یبوست و ترش کردن کمک می‌کند. فیبر موجود در «به» به هضم بهتر غذا و تنظیم حرکات روده کمک می‌کند. تسکین معده؛ نیز از دیگر خواص درمانی این دارو است که دم کرده یا دمنوش دانه‌های «به» (به‌دانه) برای درمان زخم معده و التهابات گوارشی بسیار مفید است. این دانه‌ها لعاب زیادی تولید می‌کنند که پوشش محافظی روی دیواره معده ایجاد می‌کند.

##### کاهش استرس و آرامش بخشی

عطر خوشایند «به» به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند. علاوه بر آن، دم کرده این میوه تأثیر آرامش بخشی داشته و می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد.

##### سلامت قلب و کاهش فشار خون

پتاسیم موجود در «به» به تنظیم فشار خون کمک کرده و با حمایت از عملکرد قلب و عروق، خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

مانند سرماخوردگی کمک می‌کند.

##### خواص خوراکی میوه «به»

میوه خام: اگرچه بافت «به» کمی سفت است، اما به‌صورت خام قابل مصرف است و به صورت آب و رب «به»؛ گزینه‌ای مفید برای بهبود گوارش و پیشگیری از مشکلات معده است. همچنین دم کرده برش‌های خشک‌شده یا دانه‌های آن آرامش‌بخش و ضدالتهاب است.

##### زیبایی و مراقبت از پوست و مو

ویتامین C موجود در «به» به کاهش چین‌وچروک و شفافیت پوست کمک می‌کند و مواد مغذی آن موجب تقویت ریشه مو و جلوگیری از ریزش مو می‌شود. برای افرادی با طبع گرم و خشک نیز توصیه می‌شود تا در فصول سرد برای حفظ تعادل مزاج از این ماده استفاده کنند و در غذاهای خود نیز مانند خورش به‌آلو و انواع دسرها استفاده کنند چرا که علاوه بر طعم، ارزش غذایی غذاها را افزایش می‌دهد و افراد برای نگهداری از میوه می‌توانند در مکان خنک و خشک، ماندگاری به‌را بیشتر کنند.با مصرف این میوه ارزشمند، علاوه بر لذت بردن از طعم خاص آن، از مزایای بی‌شمار سلامتی نیز بهره‌مند شوید و از گنجاندن میوه «به» در رژیم غذایی روزانه می‌تواند به بهبود سلامت عمومی بدن کمک کند. این میوه به دلیل خواص بی‌شمارش در تقویت سیستم گوارش، افزایش ایمنی، کاهش استرس و حتی مراقبت از زیبایی جایگاه ویژه‌ای در سبک زندگی سالم دارد.

##### خواص شگفت‌انگیز میوه «به»: از سلامت گوارش تا

##### تقویت سیستم ایمنی

طبق تحقیقات و توصیه‌های متخصصان طب سنتی، میوه «به» به دلیل طبع گرم و خشک خود، انتخابی مناسب برای فصول سرد سال است. این میوه تأثیرات قابل توجهی در تقویت دستگاه گوارش، کاهش استرس و آرامش بخشی دارد. همچنین لعاب دانه‌های «به» (به‌دانه) به درمان زخم معده، کاهش التهابات گوارشی و تسکین سرفه کمک

روده بزرگ در هر دو گروه مردان و زنان که مصرف سبزیجات بالاتری دارند مشاهده شده است.

پژوهشگران توصیه می‌کنند، همه افراد روزانه ۵۰ گرم از سبزیجات آلیومی استفاده کنند تا ریسک بروز بیماری‌های مختلف در خود را کاهش دهند.

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، سرطان روده بزرگ یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در سراسر جهان است. بطوری‌که در سال ۲۰۱۸، بیش از یکی میلیون و ۸۰ هزار مورد ابتلا به این سرطان و ۸۶۲ هزار مرگ ناشی از این سرطان در جهان وجود داشته است.منبع:فارس

#### یک نوشیدنی، کلید

#### غیرمنتظره‌ای برای کاهش وزن



تیمی از دانشمندان دریافته‌اند که جایگزینی آب ساده با آب گازدار ممکن است برای کاهش وزن مفیدتر باشد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فرانهای - یک مطالعه نشان داده است که آب گازدار می‌تواند به کاهش سطح قند خون و سرعت بخشیدن به متابولیسم کمک کند و احتمالاً حباب‌های آن کلید این فواید باشند؛ زیرا نشان داده شده است که جذب و استفاده از قند خون را افزایش می‌دهند.

پزشکان نوشیدن آب گازدار را با دیالیز مقایسه کرده‌اند، به گونه‌ای که وقتی کلیه‌ها قادر به انجام این کار نیستند، خون برای حذف مواد زائد و آب اضافی فیلتر می‌شود. این تغییر در خون به یک محیط قلیایی عمدتاً دی اکسید کربن (CO۲) تولید می‌کند.

به طور مشابه، دی اکسید کربن موجود در آب گازدار از طریق پوشش معده جذب می‌شود و به سرعت در گلبول‌های قرمز به بی کربنات تبدیل می‌شود.

تحریک سریع جذب گلوکز با فعال کردن آنزیم‌ها در گلبول‌های قرمز اتفاق می‌افتد که به کاهش سطح قند خون کمک می‌کند.

به گفته دکتر آکیرا تاکاهاشی، نویسنده ارشد این مطالعه از مرکز دیالیز در بیمارستان جراحی مغز و اعصاب Teisekai در ژاپن، اگرچه نتایج نشان می‌دهند که آب گازدار ممکن است به طور غیرمنتظیم به کاهش وزن کمک کند؛ اما اثرات آن اندک بود.

دکتر آکیرا تاکاهاشی گفت: «اثر دی اکسید کربن در آب گازدار، راه حلی مستقل برای کاهش وزن نیست. رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی منظم پایه‌های مدیریت وزن پایدار هستند.» دانشمندان هشدار داده‌اند که نوشیدن آب گازدار ممکن است اثراتی بر سیستم گوارشی داشته باشد، به ویژه برای افرادی که معده حساس یا سایر شرایط سلامتی دارند. آن‌ها توصیه کرده‌اند که قبل از توصیه به استفاده از آن به عنوان یا درمان کاهش وزن، تحقیقات بیشتری انجام شود.

## داروهای کاهش وزن بر رفتار افراد اثر دارد

یافته‌های دانشمندان نشان داد داروهای رایج کاهش وزن از جمله سماگلوتاید، لیراگلوتاید و دولاگلوتاید احتمالاً بر رفتار مصرف کنندگان آنها تأثیر می‌گذارد.

یافته‌های دانشمندان نشان داد داروهای رایج کاهش وزن از جمله سماگلوتاید (با نام تجاری اوزمپیک و ویگووی)، لیراگلوتاید (با نام تجاری ویکتوزا و ساکسندا) و دولاگلوتاید (با نام تجاری ترولیستی) احتمالاً بر رفتار مصرف کنندگان آنها تأثیر می‌گذارد.

ویگه دیلی گلکسکی در گزارشی آورده است: آگونیست‌های گیرنده پپتید شبه‌گلوکاگون ۱ (GLP-۱ RAS)، داروهایی هستند که به طور گسترده برای مدیریت دیابت نوع ۲ و چاقی استفاده می‌شوند. این داروها به‌تازگی به عنوان داروهای کاهش وزن، توجه‌ها را به خود جلب کرده‌اند و محبوبیتشان رو به فزونی است؛ اما، با عوارض جانبی رفتاری همراه بوده‌اند.

پژوهشگران در یک مطالعه بزرگ مبتنی بر جمعیت بررسی کردند آیا ممکن است واریانت‌های ژنتیکی خاص به توضیح این آثار کمک کنند یا خیر.

آگونیست‌های گیرنده پپتید شبه‌گلوکاگون ۱ (GLP-۱ RAS) با تقلید از هورمون پپتید شبه‌گلوکاگون۱ (GLP-۱) عمل می‌کنند. این هورمون وظیفه تنظیم ترشح انسولین و سطح گلوکز خون و احساس سیری را دارد. هورمون پپتید شبه‌گلوکاگون به گیرنده پپتید شبه‌گلوکاگون ۱ واقع در سلول‌های مغز و پانکراس متصل می‌شود.

پژوهشگران در این مطالعه، تغییرات ژنتیکی رایج در زن گیرنده پپتید شبه‌گلوکاگون ۱ را در میان جمعیت‌های مختلف، از جمله ۴۰۸ هزار و ۷۷۴ نفر از نژاد بریتانیایی سفیدپوست، ۵۰ هزار و ۲۱۴ نفر از نژاد سفیدپوست اروپایی، ۷ هزار و ۶۶۷ نفر از جنوب آسیا، ۱۰ هزار و ۴۲۷ نفر از اجداد چندگانه و ۷ هزار و ۶۴۱ نفر آفریقایی‌کارائیبی تجزیه‌وتحلیل کردند.انواع موجود در زن گیرنده پپتید شبه‌گلوکاگون ۱ با ویژگی‌های متابولیک قابل (شاخص توده بدن و فشار خون و دیابت نوع ۲) در اجداد افراد، ارتباطی ثابت داشتند. انواع گیرنده پپتید شبه‌گلوکاون ۱ با رفتارهای پرخطر، بی‌ثباتی خلق‌وخو، درد مزمن و اضطراب در بیشتر اجداد مرتبط بود؛ اما نتایج سازگاری کمتری داشت. واریانت‌های ژنتیکی مؤثر بر صفات متابولیک قلبی از واریانت‌هایی که بر تغییرات رفتاری تأثیر می‌گذارند و واریانت‌هایی که بر سطوح بیان زن گیرنده پپتید شبه‌گلوکاگون ۱ تأثیر می‌گذارند، جدا بودند.