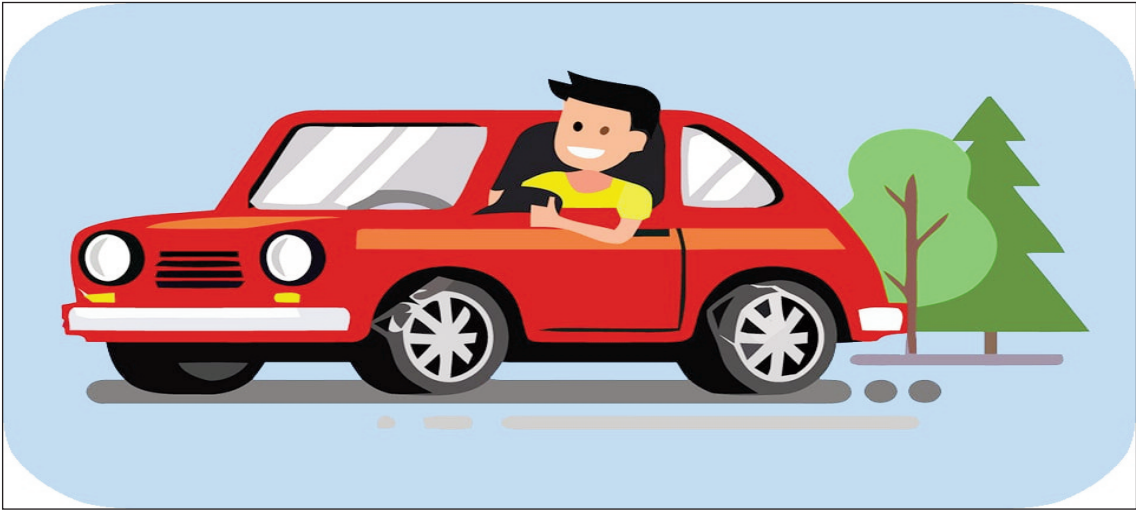


# هنگام رانندگی مراقب خوراک خود باشید



یک متخصص تغذیه، بر محدود کردن مصرف غذاهای چرب و سنگین در هنگام سفر تاکید کرد. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، سارا موحد متخصص تغذیه گفت: رعایت برخی نکات تغذیه‌ای به منظور داشتن سفری ایمن تر ضروری است و یکی از مهم‌ترین این نکات، تأمین آب مورد نیاز بدن به میزان کافی در طول سفر است؛ چراکه کاهش تمرکز و خواب‌آلودگی ارتباط مستقیمی با کم آبی بدن دارد و لذا رانندگان حتماً توجه داشته باشند، که در هنگام مسافرت مایعات کافی دریافت کنند. وی با بیان اینکه مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین نظیر قهوه و چای باید به میزان کافی باشد، افزود: میزان مصرف مجاز کافئین ۲۰۰ تا حداکثر ۴۰۰ میلی گرم در روز است و با توجه به اینکه یک فنجان چای حاوی حدود ۶۰ تا ۷۰ میلی گرم و یک شات قهوه دارای حدود ۹۰ تا ۱۱۰ میلی گرم کافئین است بنابراین مسافرتین باید توجه داشته باشند که اگر چه مصرف کافئین می‌تواند، تا حدی از خواب‌آلودگی هنگام رانندگی جلوگیری کند، ولیکن مصرف زیاد آن منجر به بیقراری و افزایش ضربان قلب نیز می‌شود و در نتیجه توان رانندگی کاهش پیدا خواهد کرد.

موحد اضافه کرد: قبل از رانندگی از مصرف غذاهای پرچرب و سنگین حداقل به مدت دو ساعت اجتناب گردد، چون مصرف بیش از حد آنها باعث نوسانات قند خون و در نتیجه کاهش توان رانندگی می‌شود.

## ۳ خوراکی مفید برای کنترل وزن

تحقیقات دیگر نیز نشان داده‌اند افرادی که آوو کادو می‌خورند به‌طور قابل توجهی کمتر از افرادی که آوو کادو نمی‌خورند، اضافه وزن دارند.

**توت‌ها**

باتیا می‌گوید، انواع توت‌ها (Berries) سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که می‌توانند به کاهش التهاب و بهبود اکسیداسیون کلی بدن کمک کنند. منظور از اکسیداسیون فرایندی است که طی آن

سلول‌های بدن از اکسیژن برای تولید انرژی استفاده می‌کنند. این فرایند در تمامی فعالیت‌های سلولی نقش دارد و به تولید رادیکال‌های آزاد منجر می‌شود که اگر به میزان زیاد در بدن تجمع کنند، می‌توانند التهاب و آسیب سلولی ایجاد کنند. در حالی که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در مواد غذایی مانند توت‌ها کمک می‌کنند این رادیکال‌های آزاد خنثی شوند و آثار منفی آنها کاهش یابد.

از طرفی، توت‌ها نسبتاً کم‌کالری و کم‌چرب هستند و در مقایسه با دیگر میان‌وعده‌های شیرین، کربوهیدرات‌هایی دارند که به تقویت سلامت روده کمک می‌کنند.

نتیجه‌یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان داد که مصرف ۶۰۰ گرم توت سیاه در روز به مدت یک هفته، چربی‌سوزی و مقاومت به انسولین را در مردان دارای اضافه وزن یا چاق بهبود بخشید.

## هر آنچه باید درباره رفلاکس معده بدانید

متخصص طب ایرانی گفت: رفلاکس معده می‌تواند منجر به التهاب مری شود و به مرور زمان مشکلات بلع و زخم مری می‌تواند خطر ابتلا به سرطان مری افزایش پیدا کند.

زهرا قربانی فر متخصص طب ایرانی در گفتگو با خبرنگار مهر در رابطه با رفلاکس معده، علائم و نحوه درمان این نوع بیماری گفت: رفلاکس معده یکی از بیماری‌های شایع سیستم گوارشی است که در آن، اسید و سایر محتویات معده به سمت مری نشست پیدا می‌کند. لوله مری از طریق یک دریچه به معده متصل است. در شرایط طبیعی، این دریچه در مواقعی که فرد غذایی خورد، بسته می‌ماند و مانع از تماس اسید و محتویات معده معده با مری می‌شود. اما در افراد مبتلا به رفلاکس، این دریچه به‌درستی عمل نکرده و منجر به بالا آمدن محتویات معده از جمله اسید معده به مری می‌شود که علائم مختلفی به همراه دارد.

**علائم رفلاکس معده**

قربانی فر اذعان کرد: می‌توان علائم رفلاکس معده را به دو دسته علائم گوارشی و عمومی تقسیم کرد. ترش کردن، سوزش سر دل، تهوع، بدبویی دهان، افزایش بزاق دهان، احساس گیر کردن غذا در گلو و درد هنگام بلع از علائم گوارشی این بیماری به شمار می‌روند. درد ناشی از رفلاکس می‌تواند در جلوی قفسه سینه احساس شود که گاهی به پشت، بین دو کتف، گردن، فک و بازو انتشار پیدا می‌کند و ممکن است با بیماری‌های قلبی اشتباه گرفته شود.

وی ادامه داد: برخی بیماران دچار اختلال خواب می‌شوند که این مشکل ناشی از برگشت اسید معده به مری است که هنگام دراز کشیدن تشدید می‌شود. این وضعیت می‌تواند منجر به احساس خفگی در خواب شده و خواب فرد را مختل کند. همچنین، بی‌حالی و احساس کوفتگی بدن در طول روز از دیگر پیامدهای این بیماری است. لازم به ذکر است که همه مبتلایان به رفیلاکس معده تمام این علائم را تجربه نمی‌کنند. برخی افراد ممکن است تنها برخی از نشانه‌های ذکرشده را داشته باشند.

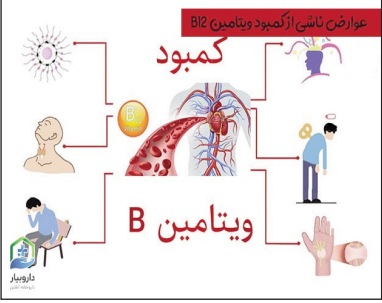
**عوارض رفلاکس معده**

متخصص طب ایرانی اظهار داشت: رفلاکس معده می‌تواند هم دستگاه گوارش، و هم سایر ارگان‌های بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یکی از مهم‌ترین عوارض این بیماری، التهاب مری است. ساختار اسید معده‌های آن هستند. بازگشت مداوم اسید معده به مری می‌تواند به بافت مری موجب التهاب آن می‌شود. این التهاب ممکن است به مرور زمان منجر به تنگی مری، مشکلات بلع و حتی زخم مری شود که در موارد شدید، می‌تواند خطر ابتلاء به سرطان مری را نیز افزایش دهد. وی افزود: عوارض رفلاکس معده تنها به مری محدود نمی‌شود. مشکلات دهان و دندان مانند بوی بد دهان و پوسیدگی دندان‌ها نیز از پیامدهای آن هستند. بازگشت مداوم اسید معده به مری می‌تواند به عفونت گوش و سینوس‌ها منجر شده و احتمال بروز سینوزیت و التهاب حنجره را افزایش دهد. همچنین، به دلیل ارتباط سیستم گوارشی با سیستم تنفسی، این بیماری ممکن است به برخی بیماری‌های ریوی از جمله آسم نیز منجر شود.

**درمان رفلاکس معده**

قربانی فر در ادامه گفت: درمان رفلاکس معده در طب ایرانی و رایج نیازمند بررسی دقیق علائم بیمار است. از آنجایی که برخی بیماری‌های قلبی می‌توانند علائم مشابهی با رفیلاکس داشته باشند، تشخیص صحیح بیماری از اهمیت بالایی برخوردار است. همچنین، در افراد بالای ۴۰ سال یا بیمارانی که مشکل بلع دارند و به درمان‌های قبلی پاسخ

### عوارض کمبود ویتامین B۱۲



ویتامین B۱۲ برای رشد و عملکرد بافت عصبی و مغز و برای تشکیل گلبول‌های قرمز خون و DNA مورد نیاز است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، این ویتامین در غذاهای پروتئینی مانند ماهی، گوشت، تخم مرغ و لبنیات و همچنین غلات صبحانه غنی‌شده و مخمرهای مغذی یافت می‌شود و می‌توان آن را به عنوان مکمل مصرف کرد.

کمبود ویتامین B۱۲ اتفاقی نادر است، اما میزان پایین آن شایع است که تا ۴۰ درصد از جمعیت غرب را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

یک مطالعه جدید نشان داده است که در افراد مسن، سطوح پایین و بالاتر ویتامین B۱۲ ممکن است با مشکلات شناختی مرتبط باشد، حتی زمانی که این سطوح در محدوده طبیعی باشند.

ویتامین B۱۲ که به نام کوبالامین نیز شناخته می‌شود، یک ویتامین محلول در آب است که برای توسعه و حفظ سلامت سیستم عصبی مرکزی، گلبول‌های قرمز خون و اسیدهای نوکلئیک مانند DNA و RNA ضروری است.

مؤسسه ملی بهداشت توصیه می‌کند که افراد بالای ۱۴ سال باید ۲/۴ میکروگرم B۱۲ در روز دریافت کنند و محصولات لبنی، ماهی، گوشت، مرغ و تخم مرغ منابع خوبی از این ویتامین هستند. افراد همچنین می‌توانند B۱۲ خود را از غلات صبحانه غنی‌شده، مخمرهای تغذیه‌ای و مکمل‌ها دریافت کنند، بنابراین کمبود آن غیرمعمول است و تنها حدود ۳ درصد از بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با این حال، یک مطالعه جدید بر روی افراد مسن سالم نشان داده است که حتی در محدوده طبیعی ویتامین B۱۲، سطوح پایین و بالاتر ممکن است بر روی شناخت تأثیر بگذارد.

این مطالعه نشان داد افرادی که سطح B۱۲ پایین‌تری داشتند، سرعت پردازش کمتری داشتند و سطوح بالاتر با نشانهگرهای زیستی بیشتر تخریب عصبی مرتبط بود.

برای تجزیه و تحلیل، محققان شرکت کنندگان را به افرادی با سطح B۱۲ کمتر و بالاتر از میانگین تقسیم کردند.

آنها دریافتند که سطوح B۱۲ کمتر از میانگین به طور قابل توجهی با تأخیر در پتانسیل برانگیخته بینایی چند کانونی (mfVEP) مرتبط است که نشان دهنده هدایت کندتر در مغز است. این ارتباط با سطوح پایین B۱۲ فعال نیز مشاهده شد.

افرادی که سطح B۱۲ پایین‌تری داشتند، سرعت پردازش کمتری نیز داشتند، اثری که محققان دریافتند با افزایش سن افزایش می‌یابد، و حجم بیشتری از ماده سفید که تغییرات مغزی با اختلالات شناختی مرتبط است، افزایش می‌یابد.

محققان همچنین دریافتند که سطوح بالاتر B۱۲ نیز اثراتی دارد که ممکن است بر شناخت تأثیر بگذارد.

افرادی که سطح B۱۲ بالاتری داشتند، سطح پروتئین Tau-T را افزایش دادند که با تخریب عصبی و زوال عقل مرتبط است. این ارتباط زمانی قوی‌تر بود که سطوح پایین B۱۲فعال و سطوح بالای HC-holo یا «B۱۲ غیر فعال» وجود داشت. به گفته محققان، تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است.

### کدو حلوائی؛ گیاهی سرشار

#### از فیبر



کدوخلوائی سرشار از فیبر است و مصرف روزانه آن در رژیم غذایی کمک بسیار زیادی به تامین فیبر مورد نیاز روزانه می‌کند.

به گزارش ایسنا، کدو حلوائی سرشار از فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی، پتاسیم، مس و منگنز است و کم‌کالری و بدون چربی به حساب می‌آید. بررسی‌ها نشان می‌دهد که دلته‌های کدو حلوائی سرشار از منگنز، آهن، روی، منیزیم، فسفر، اسیدهای آمینه و حتی برخی آنتی‌اکسیدان‌ها مانند ترکیبات فنلی، ویتامین E و کاروتنوئیدها هستند. همچنین پوست کدو حلوائی، ترکیبات ضدالتهابی فراهم می‌کند که می‌تواند به مبارزه با بیماری‌ها کمک کند.

روغن دلته کدو حلوائی که از این گیاه به دست می‌آید، روغنی غلیظ از دلته‌های برشته‌شده کدو حلوائی‌فشرده‌شده است. روغن دلته‌های این گیاه، اسیدهای چرب مفید مانند اسید «اولئیک» و «آلفالینولئیک» دارد.

مواد موجود در یک پیمانه کدو حلوائی پخته و له‌شده شامل ۴۹ کیلوگرم کالری، ۱۲ گرم کربوهیدرات، ۲/۷ گرم فیبر، ۵/۱گرم قند، ۰/۱گرم چربی اشباع شده، ۰/۱ گرم «چربی چند غیراشباع» و ۱/۸ گرم پروتئین است. همچنین ۲/۵ میلی‌گرم سدیم، ۷۰۶ میکروگرم ویتامین A است. این گیاه شامل۱۱/۵ میلی‌گرم ویتامین C و ۲ میلی‌گرم ویتامین E می‌شود.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بررسی‌ها بیانگر این است میزان کربوهیدرات نسبت به پروتئین در این گیاه بیشتر است. اگرچه کدوخلوائی یک گیاه قلمداد می‌شود و میوه درنظر گرفته نمی‌شود، کربوهیدرات به نسبت بالایی دارد. چنین شرایطی سبب کاهش مقدار خالص کربوهیدرات کدو حلوائی می‌شود. به طور مثال یک فنجان کدو حلوائی حدود ۹ گرم کربوهیدرات خالص دارد. اگرچه پروتئین در هر گرم از کدو حلوائی نقش دارد اما این گیاه منبع بسیار زیادی برای پروتئین به حساب نمی‌آید. اگر مصرف‌کنندگان کدو حلوائی از یک رژیم غذایی گیاهی پیروی می‌کنند و خواهان دریافت پروتئین‌های گیاهی هستند، با گزینه‌های بهتری مانند لوبیا، حبوبات، غلات کامل، مغزها و دلته‌ها مواجه هستند. میزان پروتئین موجود در تخم کدو حلوائی نسبت به گوشت این گیاه بیشتر است.

### تأثیر درمان ترکیبی برای تسکین میگرن



طبق دستورالعمل بالینی جدید کالج پزشکان آمریکا، پزشکان باید برای بیماران میگرنی که مسکن‌های بدون نسخه دردشان را تسکین نمی‌دهند، درمان ترکیبی تجویز کنند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، طبق دستورالعمل بالینی جدید کالج پزشکان آمریکا، پزشکان باید برای بیماران میگرنی که مسکن‌های بدون نسخه دردشان را تسکین نمی‌دهند، درمان ترکیبی تجویز کنند. این توصیه مبتنی بر بررسی شواهدی است که نشان می‌دهد افزودن یک تریپتان به یک داروی ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAID) یا استامینوفن برای فرونشاندن درد میگرن و سردرد بهتر از مصرف مسکن‌های بدون نسخه به تنهایی عمل می‌کند.

تیم تحقیقات به سرپرستی دکتر «کارولین کراندال»، متخصص داخلی در دانشکده پزشکی کالیفرنیا، گفت: «این درمان ترکیبی به احتمال بیشتر تسکین درد پایدار تا ۴۸ ساعت پس از درمان اولیه و احتمال کمتر استفاده از داروهای دیگر در ۲۴ ساعت بعد در مقایسه با استفاده از تریپتان به تنهایی منجر شد.»محققان افزودند: «علاوه بر این، درمان ترکیبی تریپتان و NSAID احتمالاً منجر به افزایش احتمال کاهش درد در ۲ ساعت و تسکین پایدار درد در ۴۸ ساعت می‌شود.»به گفته کلینیک کیولوند، داروهای تریپتان با تغییر روش گردش خون در مغز و نحوه پردازش سیگنال‌های درد توسط مغز، میگرن را درمان می‌کنند.

در خلاصه‌ای برای بیماران آمده است: «استفاده از تریپتان به تنهایی در گذشته خط اول درمان میگرن دوره‌ای بوده است.»

میگرن اپیزودیک (دوره‌ای) زمانی رخ می‌دهد که فرد کمتر از ۱۵ روز در ماه سردرد داشته باشد.

در مقابل، میگرن مزمن زمانی اتفاق می‌افتد که فرد ۱۵ روز یا بیشتر در ماه سردرد داشته باشد.

کراندال می‌گوید: «اگرچه استفاده از تریپتان به تنهایی یک گزینه درمانی مؤثر است، ما شواهدی پیدا کردیم که از نتایج بهتر مرتبط با میگرن با استفاده از تریپتان به‌علاوه یک داروی ضدالتهاب غیراستروئیدی یا استامینوفن برای درمان میگرن اپیزودیک پشتیبانی می‌کند.»