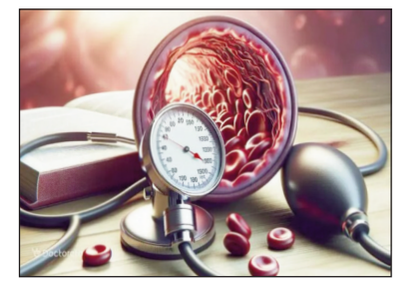
فشار خون بالا و دیابت در مردان کشنده‌تر است



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مردان پس از بی‌توجهی به مراقبت‌های پزشکی برای این بیماری‌ها، بیشتر از زنان در معرض خطر مرگ ناشی از فشار خون بالا، دیابت و اچ آی‌وی/ایدز هستند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان در اول ماه مه گزارش دادند که این تفاوت‌ها حتی با وجود اینکه احتمال ابتلاء به فشار خون بالا یا دیابت در مردان و زنان یکسان است، خود را نشان می‌دهند.

محققان گفتند که این نتایج نشان می‌دهد که برای تشویق مردان به مشارکت در مراقبت‌های پیشگیرانه و مراقبت‌های بهداشتی، باید اقدامات بیشتری انجام شود.

«آنجلا چانگ»، محقق ارشد و استادیار بهداشت عمومی در دانشگاه جنوب دانمارک، گفت: «پزشکی همچنین باید بپذیرد که در مورد مراقبت‌های بهداشتی، تفاوت‌های جنسیتی وجود دارد و دستورالعمل‌ها و درمان‌هایی را تدوین کند که واقعیت را منعکس نمایند.»

چانگ در یک بیانیه خبری گفت: «شواهد واضح است: تفاوت‌های جنسیتی تقریباً در هر نقطه از مسیر سلامت، از میزان بالاتر سیگار کشیدن در مردان گرفته تا شیوع بیشتر چاقی در زنان، وجود دارد، اما مداخلات به ندرت این را منعکس می‌کنند.»

برای این مطالعه، محققان از داده‌های جمع‌آوری‌شده از پایگاه‌های داده مراقبت‌های بهداشتی جهانی برای ردیابی تفاوت‌های بین مردان و زنان در هر مرحله از «مسیر سلامت» استفاده کردند.

محققان گفتند که این مسیر از یک عامل خطر که در ایجاد یک مشکل سلامتی نقش دارد، آغاز می‌شود و به دنبال آن تشخیص و درمان مشکل انجام می‌شود. اگر به اندازه کافی یا اصلاً درمان نشود، مشکل می‌تواند به مرگ منجر شود.

نتایج نشان می‌دهد که مردان و زنان در ده‌ها کشور، مراقبت‌های متفاوتی برای فشار خون بالا، دیابت و اچ آی‌وی / ایدز دریافت می‌کنند.

این مطالعه همچنین نشان داد که مردان و زنان گاهی اوقات عوامل خطر متفاوتی برای بیماری‌های مشابه دارند.

به عنوان مثال، مردان در ۸۶٪ از کشورهای مورد بررسی، به طور قابل توجهی بیشتر از زنان سیگار می‌کشیدند، که این امر را به یک عامل خطر اصلی برای فشار خون بالا تبدیل می‌کند.

اما محققان دریافتند که میزان چاقی در بین زنان در ۶۵٪ از کشورها بیشتر است.

آکنه در بزرگسالی خطر ابتلا به اختلالات خوردن را افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که آکنه دارند، در معرض خطر بیشتر ابتلا به اختلال خوردن هستند.به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که بیماران بزرگسال مبتلا به آکنه، ۲/۴ برابر بیشتر احتمال دارد که به اختلال خوردن مبتلا شوند.محققان دریافتند که حتی پس از در نظر گرفتن سابقه اختلالات خلقی یا اختلال تصویر بدنی، آکنه با ۶۵٪ افزایش خطر ابتلاء به اختلال خوردن مرتبط است.

دکتر «جفری کوهن»، مدیر برنامه درمان پسوریازیس در دانشکده پزشکی ییل کنتیکت و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «ما دریافتیم که آکنه با احتمال بیشتر ابتلاء به اختلال خوردن در بزرگسالان مرتبط است.»

وی افزود: «یافته‌های ما به پزشکانی که از افراد مبتلا به آکنه مراقبت می‌کنند کمک می‌کند تا به علائم اختلالات خوردن توجه کنند تا مراقبت‌های جامع و کاملی را به بیماران ارائه دهند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های مربوط به تقریباً ۷۴۰۰ بیمار مبتلا به آکنه را تجزیه و تحلیل کردند و آنها را با بیش از ۲۰۷۰۰۰ فرد بدون آکنه مقایسه کردند.

محققان نوشتند: «یافته‌های ما ارتباط آکنه را به عنوان یک عامل خطر بالقوه برای اختلالات خوردن اثبات می‌کند.»

آنها در ادامه افزودند: «در بیمارانی که عوامل خطر روانشناختی موجود را دارند، آکنه ممکن است به عنوان محرکی عمل کند که نگرانی‌ها در مورد ظاهر را بیشتر می‌کند و باعث سوگیری‌های شناختی (مثلاً بیش از حد تخمین زدن اندازه بدن) و رفتارهایی (مثلاً محدود کردن غذا خوردن) می‌شود که به عنوان زمینه‌ساز توسعه اختلالات خوردن در نظر گرفته می‌شوند.» کوهن تأکید کرد که این مطالعه فقط شامل بزرگسالان ۱۸ سال یا بالاتر بود، اگرچه تصور می‌شود آکنه و اختلالات خوردن عمدتاً نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

کوهن گفت: «این یافته‌ها ممکن است اهمیت آکنه را به عنوان یک عامل خطر برای اختلالات خوردن برجسته کند و تحقیقات آینده باید افراد در همه سنین را شامل شود. ما اکیداً هر کسی را که علائم یا نشانه‌های اختلال خوردن را تجربه می‌کند، صرف نظر از اینکه آیا آن فرد آکنه نیز دارد یا خیر، تشویق می‌کنیم که به دنبال مراقبت‌های حرفه‌ای باشد.»

۵ بیماری خطرناک که با «بروکلی» از آن‌ها نجات می‌یابید

بروکلی، سبزی سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها، با خواص بی‌نظیر خود از سلامت قلب و کلیه تا تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از سرطان نقش مهمی در تغذیه سالم دارد.

به گزارش مهر، بروکلی یکی از سبزیجات کلمی است. این سبزیجات به خاطر تأثیرات سلامتی مفید خود مشهور هستند و گاهی اوقات به عنوان «سوپر سبزیجات» یاد می‌شوند.

بروکلی غنی از مواد مغذی زیادی است، از جمله فیبر، ویتامین C، ویتامین K، آهن و پتاسیم. بروکلی نیز حاوی پروتئین بیشتری نسبت به سایر سبزیجات است. بروکلی می‌تواند هم خام و هم پخته مصرف شود، اما تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که بروکلی پخته شده با بخار ملایم بیش‌ترین فواید سلامتی را دارد.

بروکلی حاوی کربوهیدرات قابل هضم کمی است، اما مقدار مناسبی از فیبر را فراهم می‌کند و فیبر، سلامت شکم را ترویج می‌دهد و ممکن است خطر بیماری‌های مختلف را کاهش دهد؛ چرا که بروکلی حاوی پروتئین بیشتری نسبت به سایر سبزیجات است. اما به دلیل محتوای بالای آب، مقدار پروتئین آن نسبتاً کم است.

خواص کلم بروکلی

کلم بروکلی خواص زیادی برای بدن دارد و به همین دلیل باید آن را در رژیم غذایی خود داشته باشید. کلم بروکلی برای کلیه، بیماری‌های قلبی، سلامت چشم، سلامتی استخوان‌ها و دندان‌ها، تقویت سیستم ایمنی و... اهمیت دارد. دلیل اهمیت کلم بروکلی ارزش غذایی بالای آن است. بروکلی دارای ویتامین C، ویتامین K، ویتامین E، ویتامین B۶، پتاسیم، فسفر، گوگرد، سلنیوم و برخی از آمینواسیدها است؛ به‌همین دلیل در سلامت افراد اهمیت بسیاری دارد.

خواص کلم بروکلی برای کلیه

کلم بروکلی به سم‌زدایی از بدن کمک بسیاری می‌کند و می‌تواند اسید اوریک و اوره را از بدن دفع کرده و در درمان جوش، خارش، نقرس، روماتیسم، اگزما و اسکلرودرمی مؤثر باشد. همچنین با دفع مواد سمی از بدن از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری می‌کند؛ به همین دلیل کلم بروکلی برای کلیه بسیار مفید است.

خواص کلم بروکلی برای دستگاه گوارش

کلم بروکلی فیبر بسیار زیادی دارد و به‌همین دلیل از خواص آن می‌توان به پیشگیری از یبوست و همچنین کمک به رفع اختلالات معده اشاره کرد. وجود منیزیم و سایر ویتامین‌ها نیز سبب کاهش التهابات انواع بافت‌ها و همچنین معده می‌شود که به کم شدن اسید معده، تسهیل گوارش و جذب مواد غذایی کمک می‌نماید.

خواص کلم بروکلی در کاهش کلسترول و سلامت قلب

کلم بروکلی به‌خصوص در صورتی که بخارپز شود، می‌تواند به کاهش کلسترول و دفع صفرا کمک کند. همچنین به‌دلیل ویتامین‌های موجود در کلم بروکلی همچون امگا ۳ و آنتی‌اکسیدان‌ها و همچنین خاصیت آن در کاهش کلسترول، به سلامت قلب کمک می‌کند و با اتساع عروق در پیشگیری از سکته قلبی و گردش خون بهتر تأثیر گذار است.

خواص کلم بروکلی برای چشم

کلم بروکلی حاوی ویتامین A است که به‌همراه بتاکاروتن و سایر ویتامین‌های موجود در آن، سبب افزایش سلامت چشم و جلوگیری از بسیاری از بیماری‌ها، به‌خصوص آب مروارید می‌شود.

خواص کلم بروکلی برای پوست و سرطان

کلم بروکلی حاوی میزان زیادی آنتی‌اکسیدان است که در کنار سایر مواد موجود در آن، به پیشگیری از بسیاری از سرطان‌ها کمک می‌کند و جالب است که در روند درمان سرطان نیز می‌تواند یاری‌دهنده باشد. خواص آنتی‌اکسیدان‌های موجود در کلم بروکلی مانع از تأثیر مخرب رادیکال‌های آزاد بر بدن و سلول‌ها می‌شود و درنتیجه نه‌تنها تأثیرات مخرب اشعه فرابنفش را از بین می‌برد، بلکه از پیری سلول‌های پوست پیشگیری می‌کند و تخریب و آسیب آن‌ها را به تعویق می‌اندازد.

بروکلی از ویژگی‌های طبیعی در پیشگیری و درمان انواع سرطان‌ها بهره‌مند است. این شامل سرطان‌های سینه، رحم، پروستات و حتی اندام‌های داخلی نظیر ریه و کلیه است. این توانایی به خصوص در سرطان‌های مرتبط با استروژن مانند سرطان رحم و سینه مؤثر است. مواد مغذی مختلف نظیر گلوکورافانین، دی‌اندولیل‌متان، بتاکاروتن، سلنیوم و آمینواسدهای مخصوصی به عنوان عوامل ضدسرطان قوی شناخته شده‌اند.

خواص کلم بروکلی برای تنظیم فشار خون و کم‌خونی

علاوه بر خواص کلم بروکلی برای قلب، این سبزی مقوی، به درمان کم‌خونی کمک می‌کند که به دلیل وجود آهن و همچنین آمینواسید در کلم بروکلی است. علاوه‌بر کنترل کلسترول خون و کمک به کاهش کلسترول بد، کلم بروکلی به‌دلیل وجود کروم، پتاسیم، منیزیم و کلسیم نه‌تنها در تنظیم میزان قند خون و همچنین عملکرد صحیح انسولین در بدن کمک می‌کند، بلکه به تنظیم جریان خون و درنتیجه فشار خون کمک می‌کند که نه‌تنها برای سلامت قلب اهمیت دارد؛ بلکه سلامت همه اندام‌های بدن را با خون رسانی صحیح تضمین می‌کند.

سم‌زدایی بدن از خواص کلم بروکلی است

ترکیبات موجود در کلم بروکلی مواد شیمیایی نامطلوب بدن را از بین می‌برند و آن‌ها را خنثی می‌کنند. سولفورافن کلم بروکلی از طریق آنزیم‌های سم زدا، از سلول‌ها در مقابل آسیب دیدن محافظت می‌کند. علاوه بر این از واکنش‌های التهابی جلوگیری می‌کند.در یک مطالعه نشان داده شده که افرادی که دمنوش حاوی کلم بروکلی مصرف کردند، به میزان بیشتری دفع سموم از بدن را تجربه کردند.

خواص عجیب کیک میوه‌ای برای بدن!

متخصصان تغذیه می‌گویند کیک‌های میوه‌ای که به طور طبیعی تهیه شده اند، می‌توانند برای سلامتی بدن مفید باشند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از جی هاراپ هولا، کیک‌ها غالباً از سطح بالایی از چربی و شکر تشکیل شده اند. از همین روی، بسیاری از افراد سعی می‌کنند میزان مصرف کیک در رژیم غذایی خود را به میزان قابل توجهی کاهش داده و از زیاده روی در مصرف آن اجتناب کنند.

با این حال، کیک‌های میوه‌ای که به طور طبیعی تهیه می‌شوند کمتر مضر بوده و در برخی موارد دارای فوایدی نیز برای بدن هستند. درست کردن کیک‌های میوه‌ای به قرن ۱۸ میلادی بازمی‌گردد که رومیان از آن در مراسم‌های خاص بهره می‌گرفتند.ترکیب کیک‌های میوه‌ای آن‌ها از جو، دانه‌های انار، آجیل‌ها و کشمش تشکیل می‌شد. همچنین آن‌ها برای شیرین کردن کیک از عسل استفاده

می‌کردند. امروزه گرچه شیرینی پزها همچنان در تهیه کیک‌های میوه‌ای به سنت‌های پیشین پایبند هستند، اما تغییراتی را نیز برای طعم بهتر و تنوع این کیک‌ها انجام داده‌اند.متخصصان تغذیه می‌گویند کیک‌های میوه‌ای در صورتی که فاقد شکر و چربی زیاد باشند، برای سلامتی بدن مفید هستند. ترکیبات میوه‌ای این کیک‌ها باعث افزایش آرامش بدن و خواب مناسب در طول شب می‌شود. همچنین کاهش استرس و اضطراب از دیگر فواید مصرف این کیک هاست.

در تهیه برخی کیک‌های میوه‌ای از میوه‌های خشک شده استفاده می‌کنند. میوه‌های خشک دارای سطح بالایی از فیبر هستند که مانع از بروز یبوست و اختلالات گوارشی در انسان می‌شود. همچنین میوه‌های خشک دارای میزان زیادی ویتامین و مواد معدنی است.

میوه‌های خشک دارای پولیفنول و آنتی اکسیدان‌های زیادی است که با مقابله با رادیکال‌های آزاد، خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان، چاقی، و دیابت را کاهش می‌دهند. مصرف صبحگاهی یک تکه کیک میوه‌ای می‌تواند منبعی مفید از انرژی باشد که علاوه بر تامین نیاز بدن به کالری، دارای ترکیبات مناسبی از مواد معدنی و ویتامین‌ها به ویژه برای کودکان است.

کشمش و جوز هندی بکار رفته در کیک میوه‌ای یک ترکیب طبیعی گیاهی برای کاهش سطح کلسترول، بیماری‌های قلبی، و تضمین کننده سلامت دستگاه گوارش هستند. می‌توانید در تهیه کیک‌های میوه‌ای از میوه‌های فصل مانند توت ها، بلوبری، توت فرنگی و تمشک استفاده کنید که به غنی شدن کیک شما با ویتامین‌ها و مواد معدنی کمک می‌کند.

گوشت قرمز، خط قرمز سلامتی

مصرف نکردن گوشت قرمز باعث بروز مشکلات و اختلالاتی در فرد می‌شود، اما خوردن بیش از اندازه‌ی این گوشت نیز باعث بروز بیماری‌های خطرناک می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ دانشمندان دریافته‌اند که مصرف گوشت قرمز شانس ابتلا به بیماری آلزایمر، دیابت، بیماری قلبی و عروقی و سرطان را افزایش می‌دهد.

گوشت گاو و گوشت بره خطر ایجاد سکته مغزی، عفونت‌های کلیوی و کبد و بیماری‌های ریوی را در افرادی که بیش از حد از این گوشت‌ها استفاده می‌کنند افزایش می‌دهد، اما کسانی که از گوشت مرغ و ماهی استفاده می‌کنند نسبت به بقیه افراد ۲۵ درصد شانس ابتلا به این بیماری‌ها در آن‌ها کاهش می‌یابد.

استفاده از رژیم غذایی غربی خطر ابتلا به بیماری نقرس را در فرد ایجاد می‌کند و در واقع این بیماری نوعی از آرتریت محسوب می‌شود که نیم میلیون از بزرگسالان را در انگلستان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، اما با این حال می‌توان با رژیم غذایی غنی از میوه، سبزیجات، آجیل، غلات سبوس دار از این بیماری جلوگیری کرد.

تحقیقات نشان می‌دهند رژیم غذایی سالم باعث می‌شود که سطح اسید اوریک پایین آید و در نهایت از بروز بیماری نقرس جلوگیری می‌شود.

محققان مریلند در موسسه ملی سرطان بر روی ۵۳۶ هزار نفر از زنان و مردان بین ۵۰ تا ۷۰ سال به مدت ۱۶ سال تحقیقاتی را انجام دادند و به این نتیجه رسیدند، افرادی که گوشت قرمز مصرف می‌کنند ۲۶ درصد شانس ابتلا به بیماری نسبت به بقیه افراد در آن‌ها افزایش می‌یابد.

مقادیر بالای آهن هم در گوشت قرمز باعث می‌شود که شانس بیماری را در افراد بالا ببرد.

همچنین نیترات و نیتریت موجود در گوشت قرمز خطر ایجاد سرطان‌های مختلف را در بدن افراد بیشتر می‌کند.

چرا باید کمتر پیتزا بخوریم

خوردن پیتزا را همه دوست دارند، حتی متخصص تغذیه هم شاید پیتزا بخورد؛ اما خیلی کم، چون می داند این غذای آماده چگونه تهیه می شود.

به گزارش مهر، با صنعتی شدن جوامع و تغییر سبک زندگی، گرایش مردم به سمت مصرف غذاهای آماده و فست فودها، گرایش بیشتری پیدا کرده اند و جامعه ما هم از این قاعده مستثنی نیست.

برای اینکه طعم سوسیس و کالباس مطبوع تر شده و مدت زمان نگهداری آنها افزایش یابد، به آنها نیترات و نیتریت اضافه می‌کنند. این مواد با اینکه سبب کاهش فعالیت باکتری‌ها در گوشت‌های فرآورده شده می‌شوند اما موقع سرخ شدن نیترات به نیتریت تبدیل می‌شود. نیتریت هم پس از ترکیب شدن با آمین‌های ثانویه مواد خطرناکی به نام نیتروزامین را تولید می‌کند که ماده‌ای خطرناک و سرطان زا است.همچنین، وجود چربی‌های اشباع و ترانس در پیتزا، خطر بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان‌ها را افزایش می‌دهد.

از سوی دیگر، پنیر پیتزا نیز دارای کالری فراوانی است که باعث افزایش حجم زیادی از کالری در بدن می‌شود.

نکته مهم‌تر، خوردن نوشابه همراه پیتزا هم می‌تواند باعث افزایش کالری، قندخون و...، شود که در نهایت؛ افراط در خوردن پیتزا، می‌تواند ما را درگیر سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و...، کند.توصیه کارشناسان تغذیه و پزشکان این است که تا حد امکان، کمتر پیتزا بخورید.

غذاهای ویژه چه تفاوتی با مکمل‌ها دارند

معاون اداره کل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو، از غذاهای ویژه و تفاوت آنها با مکمل‌ها گفت.

به گزارش مهر به نقل از ایفدانا، بهادر صیدمحمدیان گفت: غذاهای ویژه برای اهداف پزشکی خاص طراحی شده و به مدیریت تغذیه‌ای بیماری‌هایی مانند متابولیک، سوءتغذیه و نارسایی‌های گوارشی کمک می‌کنند، در حالی که مکمل‌ها برای تقویت تغذیه‌ای عمومی کاربرد دارند.

وی با اشاره به لزوم مصرف این محصولات تحت نظر پزشک، از برنامه‌های نظارتی و توزیعی سازمان غذا و دارو برای دسترسی بهتر به این محصولات خبر داد.

صیدمحمدیان، راه‌اندازی سامانه‌های آنلاین برای استعلام و پیگیری، کنترل اصالت، برچسب‌گذاری دقیق و اطلاع‌رسانی صحیح را از جمله اقدامات این سازمان عنوان کرد. همچنین، راهنماهای مصرف و آموزش‌های عمومی برای گروه‌های هدف به‌روزرسانی می‌شود تا نیازهای تغذیه‌ای بیماران به‌طور دقیق تأمین شود.وی از روند رو به رشد ساماندهی این محصولات خبر داد و اعلام کرد در سال ۱۴۰۳، مجموعاً دو میلیون و هشتصد و هفتاد و یک هزار و هفتصد و یازده قلم کالا در حوزه غذاهای ویژه و بیمارستانی در سامانه زنجیره تأمین سازمان غذا و دارو شناسه‌گذاری شده است.این تعداد شامل ۳۲ نوع محصول از جمله او.آر. اس، روغن ام سی تی، فرآورده‌های غذایی ویژه مختص بیماران مبتلا یا در معرض ابتلاء به سوءتغذیه و فرمول‌های غذایی بیمارستانی مخصوص گاواژ (تغذیه از طریق لوله) است.

زیاده روی در مصرف نمک چه عارضه‌هایی دارد

رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از مصرف زیاد نمک به عنوان یکی از عوامل تاثیرگذار در پرفشاری خون و عوارض قلبی عروقی نام برد.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرشته فزونی، با اشاره به مصرف زیاد نمک در کشور و نقش آن به عنوان یکی از عوامل تأثیر گذار در پرفشاری خون و عوارض قلبی عروقی، گفت: طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک در افراد زیر ۵۰ سال پنج گرم (یک قاشق چایخوری) و در افراد بالای ۵۰ سال و بیماران قلبی و عروقی و کودکان روزانه کمتر از ۳ گرم است.به گفته وی، این میزان نمک شامل نمک‌های پنهان در غذا مانند نان، پنیر، رب گوجه فرنگی و...، نیز می‌شود که باید مورد توجه قرار گیرد.

فزونی خاطرنشان کرد: اگر مقدار نمک افزوده شده به غذا به تدریج کاهش یابد در مدت چند هفته ذائقه افراد به غذای کم نمک عادت می‌کند.رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به آغاز سال تحصیلی جدید به والدین توصیه کرد از غذاهای تهیه شده در منزل و تنقلات سالم شامل میوه، آجیل خام و بدون نمک، ساندویچ‌های خانگی به عنوان میان وعده کودکان و نوجوانان استفاده کنند و فرزندان خود را از کودکی به مصرف غذای کم نمک عادت دهند.