

احتیاط هایی درباره مصرف سویا

سویا یکی از منابع غنی پروتئین گیاهی است که در بسیاری از رژیم‌های غذایی وگان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

به گزارش ایسنا، سویا سرشار از پروتئین، فیبر، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

در ۱۰۰ گرم سویا حدود ۳۶ گرم پروتئین، ۹ گرم فیبر، ۱۲ گرم چربی (شامل اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶) و مقادیر بالایی از آهن، منگنز، فسفر، ویتامین K و فولات وجود دارد. این ترکیب تغذیه‌ای، سویا را به منبعی مناسب برای گیاه‌خواران و وگان‌ها تبدیل می‌کند.

مصرف انواع مختلف سویا به ویژه محصولات تخمیر شده آن، می‌تواند فواید بیشتری برای سلامتی داشته باشد.

به گزارش «هلت لاین» با این حال مصرف متعادل و توجه به موارد احتیاط در مصرف، می‌تواند از بروز عوارض جانبی احتمالی جلوگیری کند.

احتیاط های مهم در مصرف سویا

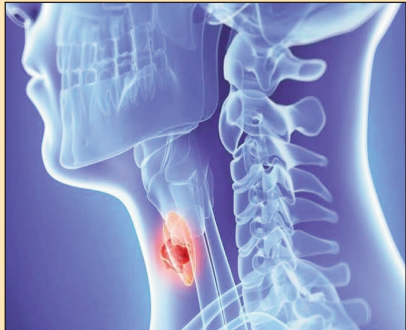
۱. مصرف سویا باید در حد متعادل باشد. مصرف ۲۵ تا ۵۰ گرم سویا در روز برای بهره‌مندی از خواص آن توصیه می‌شود.

۲. در افرادی که دچار کمبود ید هستند، مصرف زیاد سویا ممکن است بر عملکرد تیروئید تأثیر بگذارد.

۳. تخمیر سویا (مانند تهیه محصولات آن شامل تمپه و میسو) می‌تواند هضم و جذب مواد مغذی آن را بهبود بخشد. میسو یا «خمیر سویا» یک نوع ماده غذایی است که از تخمیر غلات به دست می‌آید.

۴. برخی افراد ممکن است به سویا حساسیت داشته باشند و باید از مصرف آن خودداری کنند.

اختلالات تیروئید می‌تواند شانس باروری را کاهش دهد



یک فوق تخصص غدد، با عنوان این مطلب که اختلالات تیروئید می‌تواند بر باروری تأثیر بگذارد، گفت: تشخیص و درمان به‌موقع این اختلالات، نقش مهمی در بهبود شانس باروری دارد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، نفیسه حسنلو، با بیان اینکه در پرکاری تیروئید، غده تیروئید بیش از حد طبیعی هورمون تولید می‌کند، افزود: این وضعیت در زنان می‌تواند باعث اختلال در چرخه قاعدگی، نامنظمی قاعدگی یا کاهش دفعات تخمک‌گذاری شود و در نتیجه احتمال بارداری را کاهش دهد. همچنین در صورت کنترل نشدن بیماری، خطر سقط جنین، زایمان زودرس و برخی عوارض بارداری افزایش می‌یابد.

وی ادامه داد: پرکاری تیروئید در مردان نیز می‌تواند تعادل هورمون‌های جنسی را تحت تأثیر قرار دهد. برخی مطالعات نشان داده‌اند که این اختلال ممکن است با تغییر در کیفیت، تعدل یا تحرک اسپرم همراه باشد و در برخی موارد بر عملکرد باروری اثر بگذارد.

حسнلو با تأکید بر اینکه ارتباط اختلالات تیروئید با ناباروری به معنای غیرقابل درمان بودن این مشکل نیست، تصریح کرد: خوشبختانه با درمان و کنترل مناسب پرکاری تیروئید، در بسیاری از موارد عملکرد طبیعی دستگاه تولیدمثل بهبود یافته و شانس باروری افزایش می‌یابد. استفاده از داروهای ضدتیروئید یا سایر روش‌های درمانی باید تحت نظر پزشک انجام شود تا سطح هورمون‌های تیروئیدی در محدوده مناسب قرار گیرد.

وی در ادامه به کم‌کاری تیروئید اشاره کرد و گفت: در کم‌کاری تیروئید، بدن قادر به تولید مقدار کافی هورمون تیروئید نیست و این وضعیت نیز می‌تواند بر باروری زنان و مردان تأثیر منفی بگذارد. هورمون‌های تیروئیدی در تنظیم چرخه قاعدگی، تخمک‌گذاری، عملکرد تخمدان‌ها و همچنین تولید و عملکرد اسپرم نقش مهمی دارند. حسنلو اظهار کرد: در زنان، کم‌کاری تیروئید می‌تواند موجب اختلال در تخمک‌گذاری، تغییر در شرایط مناسب برای لقاح و کاهش احتمال بارداری شود. همچنین در صورت درمان نشدن، ممکن است با افزایش خطر اختلال در لانه‌گزینی جنین، سقط زودرس و کاهش موفقیت بارداری همراه باشد.

وی افزود: در مردان نیز غده تیروئید در تنظیم تعادل هورمونی نقش دارد و کم‌کاری تیروئید می‌تواند با ایجاد اختلال در این تعادل، بر تولید، کیفیت و عملکرد اسپرم اثر منفی بگذارد. حسنلو با اشاره به اهمیت بررسی عملکرد تیروئید در زوج‌هایی که با مشکل ناباروری مواجه هستند، خاطرنشان کرد: ارزیابی و کنترل سطح هورمون‌های تیروئیدی، به‌ویژه در افرادی که قصد بارداری دارند یا تحت درمان‌های کمک‌باروری مانند لقاح آزمایشگاهی (IVF) قرار می‌گیرند، اهمیت زیادی دارد. اختلالات کنترل‌نشده تیروئید می‌توانند بر روند درمان و نتایج بارداری تأثیر گذار باشند.

وی در پایان تأکید کرد: توصیه می‌شود زوج‌هایی که به تأخیر در بارداری مواجه هستند، به‌ویژه در صورت وجود علائمی مانند نامنظمی قاعدگی، خستگی، تغییر وزن، تپش قلب، اضطراب، ریزش مو یا سابقه بیماری تیروئید، برای ارزیابی و درمان به‌موقع به پزشک مراجعه کنند؛ چراکه تشخیص زودهنگام و درمان مناسب اختلالات تیروئید می‌تواند به حفظ سلامت باروری و افزایش شانس بارداری سالم کمک کند

سلامت

شنبه ۶ تیر ۱۴۰۵ / شماره ۷۰۹۸ / سال سی و دوم

خاکشیر؛ گیاهی که در مرز میان غذا و دارو قرار دارد

می‌کنند. این ویژگی موجب افزایش حجم محتویات روده، ایجاد اثر ملین حجمی و کمک به حرکت طبیعی روده در موارد یبوست خفیف می‌شود.

وی با تأکید بر اینکه خاکشیر را می‌توان در رده ملین‌های گیاهی ملایم طبقه‌بندی کرد، اظهار داشت: این گیاه نقش درمانی در اختلالات شدید گوارشی ندارد و اثرات آن بیشتر در کمک به تنظیم عملکرد طبیعی دستگاه گوارش دیده می‌شود.

مصلح درباره مصرف سنتی خاکشیر در فصل گرما نیز گفت: استفاده از خاکشیر به عنوان نوشیدنی خنک بیشتر به دلیل توانایی موسیلازها در نگهداری آب و ایجاد حس خنکی

در دهان و دستگاه گوارش است و به معنای کاهش واقعی دمای بدن یا تأثیر مستقیم بر مرکز تنظیم حرارت نیست. این متخصص داروسازی سنتی در ادامه به برخی باورهای رایج درباره خاکشیر اشاره کرد و افزود: ادعاهایی مانند «سم‌زدایی کبد» یا «پاکسازی بدن» تاکنون پشتوانه علمی

دریافته‌اند. این ویژگی موجب افزایش حجم محتویات روده، ایجاد اثر ملین حجمی و کمک به حرکت طبیعی روده در موارد یبوست خفیف می‌شود.

وی با تأکید بر اینکه خاکشیر را می‌توان در رده ملین‌های گیاهی ملایم طبقه‌بندی کرد، اظهار داشت: این گیاه نقش درمانی در اختلالات شدید گوارشی ندارد و اثرات آن بیشتر در کمک به تنظیم عملکرد طبیعی دستگاه گوارش دیده می‌شود.

مصلح با اشاره به نکات ایمنی مصرف خاکشیر گفت: این گیاه در مقادیر غذایی معمول، عموماً بی‌خطر محسوب می‌شود؛ با این حال شستشوی کامل دانه‌ها برای جلوگیری از ورود ناخالصی‌ها و آلودگی‌های احتمالی ضروری است.

همچنین مصرف بیش از حد آن در برخی افراد ممکن است باعث نفخ یا افزایش حرکات روده شود.

وی در پایان خاطرنشان کرد: از نگاه علمی، خاکشیر نمونه‌ای از گیاهانی است که در مرز میان غذا و دارو قرار می‌گیرد و ارزش اصلی آن در اثرات ملین ملایم، کمک به هیدراتاسیون بدن و کاربردهای تغذیه‌ای آن است.

نگاه علمی به این گیاه می‌تواند به استفاده صحیح‌تر و پرهیز از انتظارات درمانی غیرواقع‌بینانه کمک کند.

خطرات استفاده از عینک آفتابی بدون محافظ UV

ساعت پس از قرار گرفتن در معرض آفتاب، به ویژه در محیط‌های بسیار بازتابنده مانند مناطق کوهستانی یا برفی، ظاهر می‌شود. این وضعیت با درد شدید، اشک‌ریزش، احساس وجود شن در چشم، حساسیت به نور، خشکی و قرمزی همراه است.

او در درازمدت به خطرانی مانند آب مروارید، دژنراسیون ماکولا وابسته به سن و رشد بافت روی قرنیه، علاوه بر افزایش خطر ابتلا به سرطان چشم و بافت‌های اطراف آن اشاره کرد.

گوپزیف بر اهمیت انتخاب عینک آفتابی با گواهینامه‌های واضح مانند ۴۰۰VU، محافظت ۱۰۰٪ در برابر اشعه ماوراء بنفش یا علامت CE تأکید کرد. او هشدار داد که عدم وجود این گواهینامه‌ها می‌تواند عینک آفتابی را خطرناک‌تر از عدم استفاده از آنها کند، زیرا لنزهای تیره می‌توانند باعث گشاد شدن مردمک چشم و افزایش ورود اشعه‌های مضر شوند. این پزشک افزود که انتخاب فیلترها باید متناسب با محیط باشد. دسته ۲ در شهرها، دسته ۳ در سواحل یا هنگام رانندگی و انجام فعالیت‌های خارج از منزل توصیه می‌شود، در حالی که دسته ۴ برای مناطق کوهستانی مرتفع در نظر گرفته شده است و هنگام رانندگی توصیه نمی‌شود.

او همچنین اشاره کرد که لنزهای پلاریزه، تابش خیره‌کننده و فشار چشم را کاهش می‌دهند، اما محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش ارائه نمی‌دهند، و فیلتر محافظ را به یک عنصر ضروری و ضروری تبدیل می‌کنند.

گوپزیف در پایان بر اهمیت خرید عینک فقط از فروشگاه‌های تخصصی عینک برای اطمینان از کیفیت لنز، تأیید مشخصات و دریافت ضمانت‌نامه‌های قابل اعتماد تأکید کرد.

ارتباط خواب با تغییرات اولیه مغز در آلزایمر



مطالعه، به رهبری مرکز سلامت دانشگاه ادیت کوان استرالیا، بر ژن آپوε۴- (APOε۴) که به تنظیم حرکت مایعات در مغز کمک می‌کند، متمرکز شده است.

طبق مطالعه منتشر شده، این فرآیند از سیستم پاکسازی زباله‌های شبانه مغز پشتیبانی می‌کند که به حذف پروتئین‌های مرتبط با آلزایمر کمک می‌کند.محققان ۱۳ نوع ژن رایج PAQ۴ را در کنار الگوهای خواب گزارش شده توسط خود فرد، تصویربرداری مغز و عملکرد شناختی تجزیه و تحلیل کردند.آنها دریافتند افرادی که حامل گونه‌های خاصی از این ژن هستند، هنگام گزارش مدت زمان خواب کوتاه‌تر، سریع‌تر دچار از دست دادن ماده خاکستری می‌شوند. برخی دیگر که مدت زمان بیشتری طول می‌کشید تا به خواب بروند، تغییرات ساختاری مغز مرتبط با کاهش حجم مغز را نشان دادند.«آیsha میلیگان آرمسترانگ»، محقق و نویسنده این مطالعه، گفت: «یک گونه مشابه می‌تواند بسته به نحوه خوابیدن فرد، محافظ یا مضر به نظر برسد. این مهم است، زیرا خواب یکی از معدود عوامل قابل اصلاحی است که افراد می‌توانند روی آن تأثیر بگذارند.»

این تحقیق همچنین تفاوت‌هایی را در عملکرد شناختی در طول زمان در بین شرکت‌کنندگان دارای اختلالات خواب شناسایی کرد که نتایج آن بسته به گونه PAQ۴ موجود، متفاوت بود.«تیل پوترر»، نویسنده ارشد، افزود: «نتایج از یک رویکرد هدفمندتر و شخصی‌سازی‌شده‌تر برای پیشگیری از آلزایمر پشتیبانی می‌کند، اگرچه اعتبارسنجی بیشتر در گروه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر مورد نیاز است.»این مطالعه خواستار آزمایش‌های بالینی مبتنی بر ژنتیک شد تا بررسی شود که آیا تغییر الگوهای خواب می‌تواند خطر ژنتیکی را کاهش دهد و پیامدهای مغزی بلندمدت مرتبط با بیماری آلزایمر را تغییر دهد یا خیر.

۷ تناسب اندامتان را با رعایت ۳ اصل حفظ کنید



با توجه به افزایش روز افزون شیوع جاقی در سراسر جهان اغلب افراد به دنبال راه‌هایی برای کاهش وزن و حفظ تناسب اندام خود هستند که با رعایت چند نکته اساسی می‌توان به این مهم دست یافت.

مهدی شادنوش متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت و گو باخبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان:در خصوص نحوه حفظ تناسب اندام و جلوگیری از افزایش وزن گفت: برای داشتن تناسب اندام و جلوگیری از جاقیرعایت سه اصل تحرک بدنی، رژیم غذایی سالم و کنترل وزن بسیار کمک کننده است.

وی افزود: استفاده از دوچرخه یا پیاده روی به جای استفاده مداوم از ماشین، رژیم سالم و متعادل به جای استفاده از فست فودها، شنا کردن و نشستن کمتر جلوی تلویزیون، کامپیوتر و...از جمله مواردی هستند که افراد در طول روز باید به آن‌ها توجه داشته باشند.

وی توصیه کرد:رعایت تعادل در کارلی دریافتی روزانه، کنترل وزن و جلوگیری از افزایش آن کمک قابل توجهی به تناسب اندام می‌کند.

شادنوش با اشاره به شیوع جاقی و تمایل افراد به دلشتن اندامی متناسب در خصوص مصرف داروها ومکمل‌های لاغریهشدار داد و گفت: سازمان غذا ودلرو نسبت به مصرف بسیاری از مکمل‌های لاغری غیرمجاز با نام‌های تجاری متابولایف، ترمولایف، ترمالین، زیماکس، پاینت لاین، آلترا لیپولاین، اکس انا درلین و میکس اسلیم اطلاع رسانی‌های لازم را انجام داده است.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: این مکمل‌های ماهواره‌ای غیر مجاز حاوی آمفتامین، سیبورامین و اقدین هستند که عوارض جبران ناپذیری را برای مصرف‌کننده ایجاد می‌کنند.

عوارض مکمل‌های لاغری برای سلامت افراد به گفته وی متریم، ریلاکر، لیپولاین، اکس انادراین، میکس اسلیم، متریم، ریلاکر، لیپودراین، جنی سیل، ترموسلیم، تائم لایف، هربالای آدی فین و بوتانیکال اسلیمینگ نیز از دیگر داروهای لاغری ماهواره‌ای هستند که در برخی از قرص‌های رولفگردان وجود داشته و موجباختلالات رونایدر مصرف‌کننده رافراهم می‌آورند. شادنوش با اشاره به اینکه تغییر سبک زندگی، فعالیت بدنی و داشتن رژیم غذایی سالم می‌تواند به داشتن اندامی متناسب کمک کرده و از افزایش وزن جلوگیری کند، یاد آور شد. بهتر است افراد بدون مشورت با متخصصان تغذیه خودسرانه اقدام به مصرف داروها ومکمل‌های لاغری نکنند، زیرا عوارض مصرف این فرآورده‌ها بدون نظارت پزشک سلامت روحی و جسمی افراد را به مخاطره انداخته و عوارض جبران ناپذیری به دنبال دارد.

توصیه‌های یک متخصص گوارش درباره مصرف میوه و سبزیجات



یک فوق‌تخصص بیماری‌های گوارشی و کبد بزرگسالان بر ضرورت رعایت نکاتی در مصرف میوه و سبزیجات تأکید کرد.

به گزارش ایسنادکتر کامران باقری‌لنکرانی درباره مصرف میوه و سبزیجات در فصل تابستان اظهار کرد: مصرف میوه و سبزیجات در فصل تابستان نه تنها مفرح است، بلکه همیشه به آن توصیه هم می‌شود. البته هرچند میوه و سبزیجات در کشور موجود است اما به دلیل هزینه‌ها و فرهنگ مصرف با مشکلاتی مواجه هستیم. او با بیان اینکه آماده‌سازی میوه و سبزیجات حائز اهمیت است، افزود: به طور مثال، کاهو از سبزیجاتی است که قیمت مناسبی دارد و همچنین می‌بایست با دقت بیشتری نسبت به آماده‌سازی این سبزی اقدام کرد.

اگر برگ‌های کاهو جدا نشوند، این احتمال وجود دارد که آلودگی در میان برگ‌ها باقی‌بماند.

این عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز درباره ضدعفونی‌کردن میوهه سبزیجات گفت: پیش از ضدعفونی کردن میوه و سبزیجات، خاک و آلودگی‌هایی از این دست می‌بایست برطرف شوند.همچنین به منظور لکل‌زدایی توصیه می‌شود که چند قطره مایع ظرف‌شویی را به یک لیتر آب اضافه کرد؛ سپس، میوه و سبزیجات را چند دقیقه در آن قرارداد. در نهایت، میوه و سبزیجات را به منظور از بین‌بردن باکتری‌ها در یک لیتر آب که به آن سرکه با نامک اضافه‌شده، غوطه‌ور کرد.

لنکرانی با بیان اینکه ضدعفونی کردن میوه و سبزیجات حائز اهمیت است، توضیح داد: مصرف میوه و سبزیجات مفید است و نباید با بی‌دقتی انجام شود. مصرف این موادغذایی مفید نباید با بی‌دقتی انجام شود که خود به عامل بیماری‌زا تبدیل شوند.مصرف میوه، سبزیجات و کاهو برای سلامتی مفید است اما رعایت نکات مصرف ضرورت دارد.