

افزایش خطر زوال عقل

با نوشیدنی رایج



نوشیدنی مورد علاقه روزانه شما ممکن است کاری بیش از رفح تشنگی انجام دهد، می‌تولد به روش‌هایی که انتظار ندارید بر سلامت مغز شما تأثیر بگذارد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ای‌تینگ ول، نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر، از جمله نوشابه، چای شیرین، آب‌میوه‌های شیرین‌شده و نوشیدنی‌های انرژی‌زا، ممکن است در صورت مصرف مداوم، در ایجاد بیماری‌های مرتبط با خطر بالاتر زوال عقل نقش داشته باشند.

«مگی مون»، متخصص تغذیه سلامت مغز، می‌گوید: «نوشیدنی‌های شیرین ممکن است به خودی خود باعث زوال عقل نشوند، اما اگر در درازمدت بیش از حد مصرف شوند، می‌توانند عوامل خطر شناخته‌شده زوال عقل مانند فشار خون بالا، دیابت و بیماری قلبی را بدتر کنند.»

نوشیدن مداوم نوشیدنی‌های شیرین با ایجاد نوسانات قند خون ممکن است به مرور زمان بر سلامت مغز تأثیر بگذارد. «دیانا دیبلی»، متخصص تغذیه، پزشک و عضو کالج سلطنتی لندن می‌گوید: «این نوشیدنی‌ها قند مایع هستند و هیچ پروتئین، فیبر یا چربی برای کاهش سرعت جذب ندارند، بنابراین قند خون می‌تواند به سرعت افزایش یابد.» البته یک وعده نوشیدنی شیرین‌شده با شکر، معمولاً ضرری ندارد، اما دیبلی هشدار می‌دهد که هر چه بیشتر بنوشید، اثرات آن می‌تواند بیشتر شود.

وقتی افزایش ناگهانی قندخون به طور مکرر رخ می‌دهد، همانطور که با مصرف مکرر نوشیدنی‌های شیرین ممکن است رخ دهد، در حقیقت به مقاومت به انسولین کمک می‌کند.

دیبلی می‌گوید: «مقاومت به انسولین زمانی است که سلول‌های شما دیگر به خوبی به انسولین، هورمونی که قند را از خون شما خارج می‌کند، پاسخ نمی‌دهند و با گذشت زمان می‌تواند به دیابت نوع ۲ منجر شود.»

اما این موضوع چگونه با سلامت مغز مرتبط است؟ دیبلی توضیح می‌دهد: «مغز برای انرژی و حافظه به سیگنال‌دهی انسولین متکی است. اختلال در این فرآیندها ممکن است بر عملکرد مغز تأثیر بگذارد، در حالی که عوارض مرتبط با دیابت ممکن است بیشتر به مطالعه‌ای گسترده در سال ۲۰۲۳ اشاره می‌کند که نشان می‌دهد مصرف بیش از دو نوشیدنی شیرین‌شده با شکر در روز- در مقایسه با عدم مصرف آن‌ها- با خطر بالاتر ابتلا به زوال عقل مرتبط است.

از سوی دیگر، مغز برای عملکرد صحیح به تأمین مداوم اکسیژن و مواد مغذی نیاز دارد و رگ‌های خونی سالم این امر را ممکن می‌سازند. اما مصرف مکرر نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر می‌تواند به بروز شرایطی دامن بزند که به این رگ‌های حیاتی آسیب می‌رسانند و در نتیجه، بر سلامت مغز تأثیر می‌گذارند.

دیبلی می‌گوید: «مصرف زیاد نوشیدنی‌های شیرین در طول زمان با افزایش وزن و چاقی و همچنین فشار خون بالا مرتبط است. این شرایط می‌توانند باعث باریک و سفت شدن رگ‌های خونی، از جمله رگ‌هایی که خون‌رسانی به مغز را بر عهده دارند، شوند. در نتیجه، آسیب به رگ‌های خونی مغز می‌تواند گردش خون را مختل کرده و به افت عملکرد شناختی منجر شود.»

دیبلی خاطرنشان می‌کند که چاقی و فشار خون بالا هر دو به عنوان عوامل خطر زوال عقل شناخته می‌شوند.

اگرچه مطالعات ارتباطی میان نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر و خطر زوال عقل نشان داده‌اند، اما برای تأیید اینکه آیا این نوشیدنی‌ها مستقیماً در بروز این بیماری نقش دارند یا خیر، به تحقیقات بیشتری نیاز است. با این حال، محدود کردن مصرف نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند به حفظ سلامت عروق و عملکرد مغز کمک کند.

همچنین تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که مقادیر زیادی قند افزوده (از جمله از طریق نوشیدنی‌های شیرین) مصرف می‌کنند، معمولاً برگ‌سبز، مغزها و ماهی.

شیرین به این معنا نیست که شما از دریافت این مواد مغذی محروم می‌شوید. نگرانی اصلی زمانی است که این نوشیدنی‌ها به‌طور مرتب جایگزین گزینه‌هایی با ارزش غذایی بالاتر می‌شوند.

سلامت

هشدار افزایش مبتلایان به بیماری شایع

مفصلی استخوانی



متناقض و اغلب نامناسب درمان و پیشگیری می‌شود.

این نقشه راه از دولت‌ها می‌خواهد که آرتروز را به عنوان

یک بیماری مزمن عمده به رسمیت بشناسند، دسترسی به

مراقبت‌های مبتنی بر شواهد را بهبود بخشند، با پرداختن به

بر اساس آمار جدیدی که منتشر شده است، پیش‌بینی می‌شود شمار افراد مبتلا به آرتروز (استئوآرتریت) در سراسر جهان تا سال ۲۰۵۰ به حدود یک میلیارد نفر برسد؛

رقمی که در سال ۲۰۲۳، حدود ۶۰۰ میلیون نفر بوده است.

به گزارش ایسنا، بر اساس بیانیه‌ای که توسط دانشگاه «کورتین» استرالیا منتشر شد، هنوز هیچ درمان یا دارویی برای متوقف کردن یا کند کردن روند این بیماری وجود ندارد؛ موضوعی که پژوهشگران را بر آن داشته است تا خواستار اتخاذ سیاست‌های بهداشتی قوی‌تری برای مقابله با بار فزاینده جهانی ناشی از ناتوانی‌های مرتبط با آن شوند.

نقشه راه سیاست جهانی سلامت که در روز جهانی آرتروز توسط گروهی از محققان بین‌المللی به رهبری دانشگاه کرتین در مجله «لنست» منتشر شد، می‌گوید:

آرتروز همچنان در سیاست‌های بهداشتی جهان به رسمیت شناخته نشده و اغلب به طور ناکافی در ارائه مراقبت‌های بهداشتی برای بیماری‌های مزمن گنجانده شده و به طور

مواد غذایی مفید برای بهبود عملکرد مغز

B۱۲ توسط بدن ضروری است.

او همچنین اشاره می‌کند که تخم‌مرغ غذایی

ایده آل برای مغز محسوب می‌شود، زیرا حاوی تمام

مواد مغذی ذکر شده است.

شایان ذکر است که این توصیه‌ها با رویکرد کلی اولویت دادن به تغذیه به عنوان عاملی کلیدی در حفظ سلامت مغز و پیشگیری از زوال مرتبط با

افزایش سن، همسو هستند.

متخصصان مصرف منظم ویتامین‌های گروه B(کمپلکس B) و ویتامین D را برای حفظ تمرکز،

حافظه و عملکرد سیستم عصبی ضروری می‌دانند.

یک رژیم غذایی متعادل شامل سبزیجات برگ‌دار، حبوبات، مغزها، ماهی، لبنیات و تخم‌مرغ می‌تواند

تمام نیازهای بدن را بدون نیاز به مکمل‌های اضافی

تأمین کند.

این پزشک بر اهمیت اتخاذ رویکردی جامع تأکید

دارد؛ رویکردی که به جای تمرکز بر یک نوع ماده

غذایی خاص، بر رژیمی متنوع متکی است که

نیازهای مغز به ریزمغذی‌ها و ویتامین‌های ضروری

را برآورده می‌سازد.

بهترین میان وعده برای

کاهش کلسترول

پسته می‌تواند به عنوان جایگزینی سالم برای چیپس و سایر تنقلات برای افرادی که به دنبال حفظ سطح کلسترول پایدار

هستند، عمل کند.

باشگاه خبرنگاران جوان: به گفته دکتر کوستاو دلابادکار، متخصص قلب در روسیه، جایگزینی میان‌وعده‌های معمولی با

یکشنبه ۲۶ مهر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۷۵ / سال سی و دوم

نورخوزستان ۷

باکتری‌های روده ممکن است میزان

کالری دریافتی بدن را تغییر دهند



دانشمندان مدلی را توسعه داده‌اند که نشان می‌دهد باکتری‌های روده نقش شگفت‌آوری در میزان کالری دریافتی ایفا می‌کنند؛ بدین معنا که برچسب‌های مواد غذایی ممکن است تمام واقعیت را بیان نکنند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ساینس دیلی، پژوهشگران دانشگاه ایالتی آریزونا مدل ریاضی‌ای را توسعه داده‌اند که به بررسی این جنبه از هضم می‌پردازد که اغلب نادیده گرفته می‌شود. این مدل که (DAMM)مخفف هضم، جذب و متابولیسم میکروبی) نام دارد، مسیر حرکت غذا در دستگاه گوارش، میزان انرژی مستقیماً جذب‌شده توسط بدن و نحوه پردازش باقی‌مانده غذا توسط میکروب‌های روده را ردیابی می‌کند. این مدل همچنین برآورد می‌کند که کدام یک از محصولات حاصل از هضم جذب می‌شوند و کدام‌یک به عنوان مواد زائد از بدن دفع می‌گردند.

پژوهشگران امیدوارند با در نظر گرفتن ارتباط میان رژیم غذایی، فرآیند هضم در انسان و باکتری‌های روده، درک ما را از چاقی، دیابت و سایر اختلالات متابولیک ارتقا دهند. با توسعه بیشتر، این رویکرد می‌تواند در نهایت به متخصصان حوزه سلامت کمک کند تا رژیم‌های غذایی متناسب با شرایط هر بیمار طراحی کنند.

پروفسور «رزا کراجمانلیک براون»، محقق ارشد، می‌گوید: «هضم تنها یک فرآیند انسانی نیست، بلکه حاصل همکاری میان بدن ما و تریلیون‌ها میکروبی است که در روده زندگی می‌کنند. مدل DAMM روشی جدید و قدرتمند در اختیار ما قرار می‌دهد تا بتوانیم نقش این شرکای میکروبی در سلامت انسان و تعادل انرژی را که در صورت کمی بستنیم و همچنین بر اهمیت تغذیه مناسب میکروب‌های روده تأکید کنیم.»

بیش از ۱۰۰ سال است که دانشمندان از سیستمی مبتنی بر پارامترهای Atwater برای تخمین میزان انرژی دریافتی افراد از غذا استفاده می‌کنند. این روش مقادیر متوسط کالری را به هر گرم چربی، کربوهیدرات و پروتئین اختصاص می‌دهد، سپس از آن مقادیر برای محاسبه کل انرژی موجود استفاده می‌کند.

اگرچه این رویکرد عملی و پرکاربرد است، اما نمی‌تواند به طور کامل آنچه را که در طول هضم غذا اتفاق می‌افتد، توضیح دهد. به طور خاص، این موضوع را در نظر نمی‌گیرد که چگونه غذاهای مختلف باکتری‌های روده را تغذیه می‌کنند یا چگونه این باکتری‌ها مواد هضم نشده را به موادی تبدیل می‌کنند که بدن می‌تواند از آنها برای تولید انرژی استفاده کند. برای درک بهتر این تعاملات، محققان بر اساس یک مطالعه رژیم غذایی کنترل‌شده که بررسی می‌کرد چگونه میکروبیوم روده بر تعادل انرژی انسان تأثیر می‌گذارد، مطالعه خود را انجام دادند. میکروبیوم روده شامل جامعه‌عظیمی از باکتری‌ها و سایر میکروارگانیسم‌هایی است که در دستگاه گوارش ساکن هستند. در مطالعه بالینی، بزرگسالان سالم یکی از دو برنامه غذایی با دقت طراحی شده را دنبال کردند.

اولین مورد، یک رژیم غذایی تقویت‌کننده میکروبیوم حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر و نشاسته مقاوم بود. نشاسته مقاوم نوعی کربوهیدرات است که از هضم معمول در روده کوچک فرار می‌کند و به آن اجازه می‌دهد به روده بزرگ برسد، جایی که میکروب‌ها می‌توانند آن را تجزیه کنند. برنامه غذایی دوم شبیه به رژیم غذایی معمول غربی بود و حاوی مقادیر کمتری فیبر و نشاسته مقاوم بود.

با وجود اینکه هر دو رژیم غذایی به‌طور اختصاصی برای این مطالعه طراحی شده بودند، شرکت‌کنندگان مقادیر به‌طور قابل‌توجهی متفاوتی انرژی جذب کردند. کسانی که از رژیم غذایی غربی پیروی می‌کردند، روزانه حدود ۱۱۶ کالری بیشتر از افرادی که رژیم غذایی سرشار از فیبر داشتند، انرژی دریافت کردند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که میزان انرژی دریافتی افراد از غذا تا حدودی به ترکیب آن و نحوه حرکت آن در دستگاه گوارش بستگی دارد. تفاوت در فرآوری غذا، محتوای فیبر و فعالیت میکروبی، همگی می‌توانند بر نتیجه نهایی تأثیر بگذارند.

مدل DAMM روش دقیق‌تری برای دنبال کردن انرژی موجود در غذا از لحظه ورود به دستگاه گوارش ارائه می‌دهد.

ابتدا، پروتئین، کربوهیدرات و چربی رژیم غذایی فرد را بررسی می‌کند و میزان انرژی قابل استفاده در دستگاه گوارش فوقانی را تخمین می‌زند.

سپس مواد باقی‌مانده را هنگام ورود به روده بزرگ ردیابی می‌کند. در اینجا، میکروب‌های روده مواد مغذی را که از هضم اولیه فرار کرده‌اند، تجزیه می‌کنند و ترکیباتی مانند اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه تولید می‌کنند. بدن می‌تواند برخی از این ترکیبات را از طریق روده بزرگ جذب کرده و از آنها به عنوان منبع دیگری از انرژی استفاده کند.

طبق محاسبات محققان، اسیدهای چرب زنجیره کوتاه جذب شده از روده بزرگ به‌طور متوسط تقریباً ۱۴۰ کالری در روز تأمین می‌کردند. این مقدار حدود ۴.۷ درصد از کل انرژی قابل استفاده حاصل از غذا را نشان می‌دهد.

به طور گسترده‌تر، این مدل تخمین زد که تقریباً ۸۵ درصد از انرژی قابل استفاده از دستگاه گوارش فوقانی می‌آید، در حالی که تقریباً ۱۵ درصد از دستگاه گوارش تحتانی می‌آید، جایی که میکروب‌ها به ویژه مهم هستند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که چرا محاسبات سنتی کالری نمی‌تواند هضم انسان را به طور کامل توصیف کند.

سهم قابل توجهی از انرژی موجود برای بدن تحت تأثیر فرآیندهای میکروبی قرار می‌گیرد که محاسبات برچسب غذایی مرسوم به صراحت اندازه‌گیری نمی‌کنند.