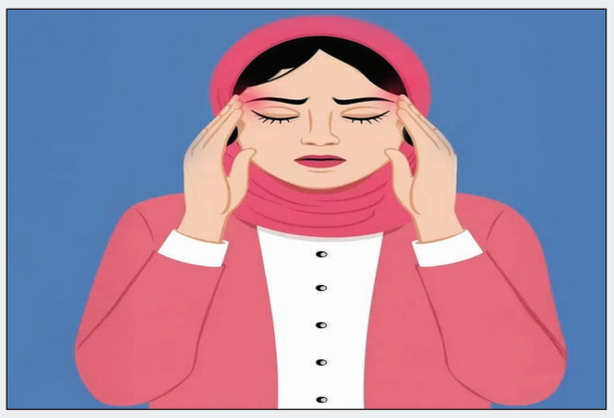
چرا زنان بیشتر از مردان دچار میگرن می‌شوند

یک متخصص مغز و اعصاب و فلوشیپ صرع، نقش وراثت در بروز میگرن را بسیار تعیین کننده دانست.

به گزارش خبرگزاری مهر، بهنام صفرپور، به بررسی ریشه‌های ژنتیکی، تفاوت‌های جنسیتی و پیشرفت‌های اخیر در درمان میگرن پرداخت و از نقش گیرنده‌های درد در این بیماری گفت.

وی در گفتگو با رادیو سلامت افزود: میگرن فراتر از یک سردرد ساده، یک اختلال عصبی پیچیده است که ریشه‌های عمیقی در ساختار ژنتیکی بدن دارد. نقش وراثت در بروز میگرن بسیار تعیین کننده است.

صفرپور در تحلیل علمی میگرن تأکید کرد: حدود ۹۰ درصد از مبتلایان، سابقه خانوادگی مشخصی از این بیماری را گزارش می کنند. این موضوع نشان می‌دهد که میگرن تا حد زیادی یک ویژگی ژنتیکی است که از نسلی به نسل



دیگر منتقل می‌شود.

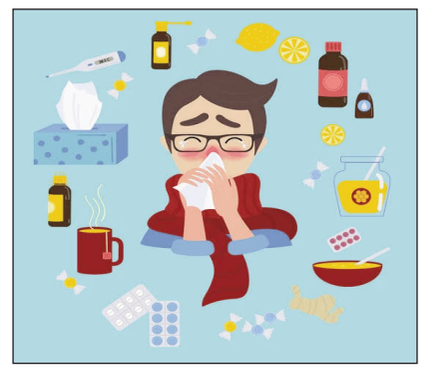
وی افزود: یکی از نکات قابل توجه در این بیماری، تفاوت‌های جنسیتی است. یافته‌های علمی نشان می‌دهد که زنان با احتمالی ۳ برابر بیشتر نسبت به مردان، در معرض ابتلا به حملات میگرنی قرار دارند که این موضوع می‌تواند با تغییرات هورمونی و سایر عوامل بیولوژیک مرتبط باشد.

صفرپور به نقش حیاتی «ژن کلسیتونین» اشاره کرد و گفت: فعال شدن این ژن منجر به تحریک گیرنده‌های درد در سیستم عصبی می‌شود که عامل اصلی احساس درد در حملات میگرنی است. علاوه بر این، اختلال در گردش خون و پرخونی در عروق سطحی و عمقی مغز نیز از عوامل مهم در تشدید این وضعیت محسوب می‌شود.

وی با تاکید بر پیچیدگی این بیماری یادآور شد: با تمام پیچیدگی‌های این بیماری در حوزه درمان تحولات بزرگی صورت گرفته است. داروهای نسل جدید، بر خلاف داروهای قدیمی، با رویکردی بسیار دقیق و هدفمند بر روی مکانیسم‌های اصلی میگرن تمرکز می کنند.

به گفته این متخصص مغز و اعصاب و فلوشیپ صرع، درمان‌های مدرن با هدف قرار دادن دقیق مسیرهای عصبی و گیرنده‌های درد، کارایی بسیار بالاتری در کاهش شدت و تکرار حملات از خود نشان داده‌اند و کیفیت زندگی بیماران را به طور محسوسی بهبود می‌بخشند.

باورهای غلط درباره درمان سرماخوردگی



باورهای رایج درباره سرماخوردگی و شیوه‌های درمان آن، گاهی افراد را به سمت روش‌هایی سوق می‌دهد که نه‌تنها کمکی به بهبود بیماری نمی کنند، بلکه ممکن است سلامت آنها را نیز تحت تأثیر قرار دهند.

به گزارش خبرگزاری مهر، افشین منیری، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، با اشاره به اینکه تشخیص تفاوت بین آنفلوانزا و سرماخوردگی می‌تواند دشوار باشد، گفت: سرماخوردگی تقریبا همیشه بدون ایجاد هیچگونه مشکل جدی برطرف می‌شود، درحالی‌که آنفلوانزا می‌تواند عارضه‌های جدی‌تری مثل عفونت ریه ایجاد کند.

این متخصص بیماری‌های عفونی افزود: تشخیص آنفلوانزا در اوایل بیماری می‌تواند به شما کمک کند تا به طور متناسبی آن را درمان کنید و احتمالا از عارضه‌های ثانویه آن جلوگیری کنید.

وی در پاسخ به این سوال که آیا همیشه تزریق آمپول بیشتر از دارو اثربخش است، توضیح داد: نباید به پزشک برای تجویز داروی تزریقی اصرار کرد ضمن اینکه اکثر اوقات عوارض جانبی داروهای تزریقی نسبت به داروهای خوراکی بیشتر است.

منیری با تاکید بر اینکه اثر بخشی داروهای تزریقی لزوما بیشتر از داروهای خوراکی نیست، گفت: به طور مثال فواید تزریق آنتی بیوتیک‌ها احتمالا محدود به شرایطی است که در آن ها حصول اطمینان از رسیدن دارو به بدن ضروری باشد؛ به عنوان مثال در مواردی که بیمار قادر به تحمل داروی خوراکی نیست (مثل تهوع یا عدم توانایی بلع)، یا در موارد شک به پذیرش بیمار(به عنوان مثال به علت فراموشی یا عدم تمایل به مصرف دارو)، و نیز در برخی بیماری های خاص، استفاده از داروها و یا آنتی بیوتیک های تزریقی مناسب تر است.

وی تاکید کرد: به یاد داشته باشیم که این تفکر که داروهای تزریقی قوی‌تر هستند و تاثیرات روانی بیشتری به دنبال دارند به اثبات نرسیده و دلیل غیرمنطقی برای انتخاب روش تزریقی به جای مصرف خوراکی آنتی بیوتیک‌ها است.عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، با بیان اینکه بسیاری از افراد بر این باورند که خوردن مکمل ویتامین C با دیدن اولین نشانه سرماخوردگی، مصرف قرص‌های مکیدنی «روی» یا زینک همزمان با شروع گلودرد یا تقویت سیستم ایمنی بدنشان با مکمل‌های گیاهی، همیشه جواب می‌دهد توضیح داد: یافته‌های اندکی برای پشتیبانی از هر کدام از این درمان‌ها وجود دارد و مشکل اینجاست که پژوهش‌های زیادی نیز وجود دارند که اثربخشی آن‌ها را رد می کنند.وی توضیح داد: در داروخانه‌ها داروهای بدون نسخه زیادی را پیدا می کنید که بر این مکمل‌ها متکی هستند، اما این واقعیت معروف و محبوب بودن آنها به معنای اثربخشی آنها یا ایمن بودن آنها نیست بنابراین قبل از استفاده هر نوع مکمل غذایی در هر شکلی ، با پزشک صحبت کنید.منیری با تاکید بر اینکه استفاده خودسرانه از آنتی بیوتیک برای درمان سرماخوردگی یا آنفلوانزا اقدامی کاملا اشتباه است، توضیح داد: آنتی بیوتیک‌ها باکتری‌ها را می‌کشند و سرماخوردگی و آنفلوانزا توسط ویروس‌ها ایجاد می‌شوند و ویروس‌ها دسته‌ای از میکروب‌ها هستند که هیچ شباهتی به باکتری‌ها ندارند.

وی با اشاره به اینکه برخی بیماران به پزشکان فشار می‌آورند که برای کمک به بهتر شدن حالشان آنتی‌بیوتیک تجویز کنند، خاطرنشان کرد: واقعیت این است هیچ آنتی‌بیوتیکی از آموکسی‌سیلین‌ها گرفته تا آزیترومایسین به بهبود سرماخوردگی یا آنفلوانزا کمکی نخواهد کرد، نکته اینجا است که اثربخش نبودن تنها دلیل عدم استفاده از آنتی‌بیوتیک‌های غیرضروری نیست چرا که داروها می‌توانند عوارض جانبی ناخوشایندی مانند اسهال و دل‌پیچه هم داشته باشند و باکتری‌های عامل بیماری، به تدریج می‌توانند نسبت به داروها مقاوم شوند و این درمان عفونت‌های باکتریایی واقعی را دشوارتر می‌کند.منیری ادامه داد: از سوی دیگر، اگر به علت سرماخوردگی یا آنفلوانزا دچار عارضه ثانویه‌ای شده‌اید که شامل عفونت ریوی و باکتری‌ها باشد، آن‌وقت ممکن است آنتی‌بیوتیک مفید واقع شود، برای مثال، اگر کسی دچار عفونت گوش، برونشیت یا سینه‌پهلو شود آنتی‌بیوتیک (با نظر پزشک) می‌تواند اثربخش باشد.

نوشیدن نوشابه چه تأثیری بر فشار خون دارد؟



پژوهشگران می گویند نوشیدن منظم نوشابه می تواند از چند راه، از حبس سدیم و بالا رفتن اسید اوریک گرفته تا افزایش وزن و اثر موقت کافئین، فشارخون را افزایش دهد.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه ایتینگ‌ول در گزارشی آورده است:

نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند، از جمله نوشابه، یکی از اصلی‌ترین منابع قند افزوده در رژیم غذایی بسیاری از افراد در جهان هستند و مصرف منظم آن می‌تواند خطر بیماری‌های مزمن مانند چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. اثر نوشابه بر وزن و قندخون بسیار بررسی شده، اما به تأثیر آن بر فشارخون زیاد پرداخته نشده است.

میشل کاردل ، متخصص تغذیه، می گوید: نوشابه یکی از عوامل نادیده‌گرفته‌شده در ایجاد خطر فشارخون بالا است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد هر وعده اضافه نوشیدنی شیرین‌شده با قند در روز، با حدود ۱۰ درصد افزایش خطر ابتلا به فشارخون بالا مرتبط است و این خطر با هر وعده اضافه به‌طور پیوسته بیشتر می‌شود.

نوشابه چگونه بر فشارخون تأثیر می گذارد؟

۱. ممکن است بدن را به نگه‌داشتن سدیم وادار کند

یک قوطی ۳۵۰ میلی‌لیتری نوشابه حاوی ۳۵ تا ۴۵ گرم قند است. بیشتر نوشابه‌ها با شربت ذرت با فروکتوز بالا یا ساکاروز شیرین شده‌اند که هر دو فروکتوز را وارد بدن می کنند. فروکتوز می‌تواند بر نحوه مدیریت سدیم در بدن اثر بگذارد. میشل روثنشتاین ، متخصص تغذیه، می گوید: پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف بیشتر فروکتوز ممکن است با افزایش جذب سدیم در روده و کاهش دفع سدیم توسط کلیه‌ها، باعث شود بدن سدیم بیشتری نگه دارد. وقتی بدن سدیم بیشتری نگه می‌دارد، مایعات بیشتری هم در بدن می‌ماند، حجم خونی که قلب باید پمپاژ کند افزایش می‌یابد و فشارخون، بالا می‌رود.

۲. ممکن است اسید اوریک را افزایش دهد

وقتی بدن فروکتوز را تجزیه می کند، اسید اوریک تولید می‌شود. سطوح بالاتر اسید اوریک می‌تواند به لایه داخلی رگ‌های خونی آسیب بزند و نیتریک اکسید را کاهش دهد؛ این ترکیب به شل‌شدن رگ‌های خونی کمک می کند. کاردل می‌گوید: اسید اوریک بالاتر می‌تواند پوشش رگ‌های خونی را مختل کند و نیتریک اکسید را کم کند. نیتریک اکسید مولکولی است که به شل‌شدن شریان‌ها کمک می‌کند. سطوح بالای اسید اوریک با افزایش خطر فشارخون بالا مرتبط است.

۳. ممکن است به افزایش وزن کمک کند

نوشابه اغلب کالری خالی نامیده می‌شود، چون کالری‌اش از قند افزوده می آید و ارزش غذایی زیادی ندارد. وقتی کالری را به شکل مایع می‌نوشید، بدن آن را به اندازه کالری غذا حس نمی‌کند. در نتیجه، ممکن است بدون اینکه متوجه شوید، بیشتر از نیازتان کالری دریافت کنید. کاردل می‌گوید: کالری مایع می‌تواند باعث افزایش وزن شود که خودش عاملی برای افزایش فشارخون است. با گذشت زمان، این کالری‌های اضافه به افزایش وزن و مقاومت به انسولین (حالتی که بدن به انسولین درست پاسخ نمی‌دهد) منجر می‌شوند. هر دو اینها فشارخون را بالا می‌برند؛ چون حجم خون را افزایش می‌دهند، سیستم عصبی سمپاتیک (سیستم جنگ و گریز) را فعال و رگ‌های خونی را سفت می کنند.

۴. ممکن است فشارخون را موقتاً بالا ببرد

همه نوشابه‌ها کافئین ندارند، اما انواع کافئین‌دار آن ممکن است بر فشار خون اثر بگذارند، به‌ویژه در افرادی که به کافئین حساس هستند. روثنشتاین می‌گوید: کافئین می‌تواند باعث شود قلب سریع‌تر بزند و رگ‌های خونی منقبض شوند که می‌تواند فشار خون را موقتاً بالا ببرد. با این حال، این اثر معمولاً در افرادی که به‌طور منظم کافئین مصرف نمی کنند یا فشار خونشان به‌خوبی کنترل نشده، بیشتر دیده می‌شود.

جایگزین‌های سالم‌تر برای نوشابه

اگر می‌خواهید مصرف نوشابه را کم کنید، گزینه‌های دیگری هم وجود دارد:

آب گازدار: همان تجربه گازدار و طراوت‌بخش را بدون قند افزوده و اثرهای احتمالی نوشابه بر فشار خون به شما می‌دهد؛

آب طعم‌دار: کمی لیمو یا لیموترش، گیاهان تازه مانند نعنا یا ریحان، یا چند توت به آب اضافه کنید تا بدون قند افزوده طعم بگیرد؛

شیر: شیر (از جمله شیر بدون لاکتوز) به‌طور طبیعی سرشار از پتاسیم است که به مقابله با اثرهای رژیم پرنمک کمک می کند. همچنین کلسیم و منیزیم دارد که ممکن است از سلامت قلب پشتیبانی کنند؛

چای‌های گیاهی بدون کافئین: چای‌های گیاهی بدون کافئین مانند بابونه، رویبوس، زنجبیل و نعنا به‌طور طبیعی کافئین ندارند و بدون قند افزوده، طعم خوبی دارند؛

چای هیبیسکوس: مطالعات نشان می‌دهد چای هیبیسکوس (چای ترش) فشارخون سیستولیک (عدد بالایی) و دیاستولیک (عدد پایینی) را در افراد مبتلا به فشار خون خفیف تا متوسط کاهش می‌دهد. می‌توانید گرم یا خنک میل کنید؛ بدون کافئین است و طعم شیرین و ملس دارد؛

آب چغندر: آب چغندر به‌طور طبیعی سرشار از نیترات است که بدن آن را به نیتریک اکسید تبدیل می کند. نیتریک اکسید به شل شدن و گشاد شدن رگ‌های خونی کمک می کند که می‌تواند فشار خون را کاهش دهد.

نکته پایانی

نوشیدن منظم نوشابه ممکن است از چند راه بر فشار خون اثر بگذارد: احتباس سدیم، افزایش اسید اوریک، افزایش وزن و افزایش موقت فشارخون در انواع کافئین‌دار. اگر می‌خواهید مصرف نوشابه را کم کنید، می‌توانید آب گازدار، چای‌های گیاهی، شیر و آب چغندر را جایگزین کنید. متخصصان تغذیه همچنین توصیه می کنند مصرف سدیم را زیر ۲ هزار و ۳۰۰ میلی‌گرم در روز نگه دارید، فشارخون را به‌طور منظم بررسی کنید، بشقاب غذای خود را حول غذاهای مفید برای قلب بچینید و بیشتر روزها فعالیت بدنی داشته باشید.

ارتباط یک الگوی غذایی رایج با کاهش خطر آرتروز زانو



سالم نگه داشتن زانوها فقط به تحرک مربوط نمی‌شود. دانشمندان در حال بررسی این موضوع هستند که چگونه رژیم غذایی، التهاب و توانایی بدن در پردازش مواد مغذی ممکن است بر سلامت مفاصل تأثیر بگذارد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایتینگ ول، مطالعه‌ای روی تقریباً ۹۸۰۰۰ بزرگسال به بررسی این موضوع پرداخت که آیا خوردن غذاهای مرتبط با میکروبیوم سالم روده با ابتلا به آرتروز، مرتبط است یا خیر.

محققان ۹۷۵۶۹ بزرگسال از بانک زیستی بریتانیا را که در شروع مطالعه آرتروز نداشتند، تجزیه و تحلیل کردند. شرکت‌کنندگان به طور متوسط ۱۱/۶ سال تحت نظر بودند.

این تیم رژیم‌های غذایی شرکت‌کنندگان را با استفاده از شاخص غذایی برای میکروبیوم های روده (GM-DI) امتیازدهی کرد، که میزان تطابق عادات غذایی با غذاها و مواد مغذی مرتبط با باکتری‌های روده را اندازه‌گیری می کند.

فیبر، غلات کامل و لبنیات تخمیر شده نمرات را افزایش دادند، در حالی که گوشت قرمز و غلات تصفیه شده آنها را کاهش دادند.

محققان همچنین نمونه‌های خون را برای شناسایی ترکیبات مرتبط با امتیاز رژیم غذایی شرکت‌کنندگان تجزیه و تحلیل کردند. بسیاری از آنها در پردازش چربی‌ها و کلسترول نقش داشتند.

افرادی که رژیم غذایی مناسب‌تری داشتند که دارای مقادیر بیشتر فیبر، غلات کامل و لبنیات تخمیر شده بود، با خطر کمتر ابتلا به آرتروز زانو مواجه بودند.

افرادی که بالاترین امتیاز رژیم غذایی را داشتند، در مقایسه با افرادی که کمترین امتیاز را داشتند، ۹٪ خطر ابتلا به آرتروز زانو در آنها کمتر بود.

بسیاری از ترکیبات خونی مرتبط با کاهش خطر آرتروز به بدن در پردازش چربی‌ها و کلسترول کمک می کنند.

وقتی بدن به طور معمول چربی‌ها را مدیریت نمی کند، ممکن است به التهاب مداوم کمک کند و بر سلول‌هایی که غضروف، بافت نرمی که مفاصل شما را محافظت می کند، را حفظ می‌کنند، تأثیر بگذارد. با فرسایش غضروف، حرکت می‌تواند دردناک و سفت شود.

با این حال، این مطالعه نمی‌تواند ثابت کند که رژیم غذایی از آرتروز جلوگیری می کند و محققان مستقیماً باکتری‌های روده را اندازه‌گیری نکردند.

غذا درمان قطعی برای آرتروز نیست، اما خوردن غلات کامل، حبوبات، سبزیجات و لبنیات تخمیر شده بیشتر، راهی عملی برای حمایت از سلامت کلی است که دانشمندان در حال بررسی این ارتباط هستند.

ویتامین C در فصل سرما:
چرا دوزهای بالاتر به معنای محافظت بهتر نیست؟

اگرچه ویتامین C برای عملکردهای طبیعی بدن ضروری است، اما مصرف دوزهای اضافی آن، محافظتی در برابر عفونت‌های ویروسی حاد تنفسی ایجاد نمی کند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ دکتر اسوتلانا بورناتسکایا، متخصص طب کار در روسیه، توضیح می‌دهد که اگرچه ویتامین C برای عملکردهای طبیعی بدن ضروری است، اما مصرف دوزهای اضافی آن، محافظتی در برابر عفونت‌های ویروسی حاد تنفسی ایجاد نمی کند.

این پزشک خاطرنشان می کند که ویتامین C به وفور در داروخانه‌ها، به‌ویژه در فصل سرما و آنفولانزا، در دسترس است. با این حال، این باور رایج که مصرف قرص‌های جوشان، پودرها یا چندین قرص مختلف برای «تقویت سیستم ایمنی» عادتی سالم است، در واقع نادرست می‌باشد. این تصور که افزایش دریافت آنتی‌اکسیدان‌ها توسط بدن منجر به محافظت بهتر می‌شود، ساده‌انگاری بیش از حدی است که می‌تواند پیامدهای نامطلوبی برای سلامتی داشته باشد.

او می گوید: «آنتی‌اکسیدان‌ها در محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب نقش دارند، اما بدن نیازی به مقادیر زیاد آنها ندارد. کلید ماجرا تعادل است؛ اصل "هرچه بیشتر، بهتر" در اینجا صدق نمی کند. یک باور غلط رایج در مورد ویتامین C این است که بدن مقادیر اضافی آن را به سادگی از طریق ادرار دفع می کند و بنابراین مصرف دوزهای بالا بی‌خطر است. اگرچه درست است که ویتامین C محلول در آب است، اما این بدان معنا نیست که می‌توان آن را بدون محدودیت مصرف کرد. دوزهای بالا می‌توانند باعث حالت تهوع، درد شکم و اسهال شوند؛ علاوه بر این، دریافت بیش از حد آن ممکن است خطر ابتلا به سنگ کلیه را در افرادی که مستعد آن هستند، افزایش دهد.»به گفته بورناتسکایا، پیروی از یک رژیم غذایی متعادل شامل میوه‌ها، سبزیجات و انواع توت‌ها برای تأمین نیاز بدن به ویتامین C کافی است. در مورد مکمل‌های غذایی نیز، مصرف آنها معمولاً تنها زمانی توصیه می‌شود که کمبود ویتامین تأیید شده باشد یا در موارد پزشکی خاصی که پزشک تجویز می کند.

او می‌افزاید: «علائم دریافت بیش از حد ویتامین C اغلب در دستگاه گوارش بروز می کند که شامل حالت تهوع، گرفتگی‌های شکمی و اسهال است. بنابراین، بهتر است بدون دلیل موجه، از دوزهای توصیه‌شده فراتر نروید. مهم‌تر از همه اینکه، آنتی‌اکسیدان‌ها محافظت کاملی در برابر همه بیماری‌ها ایجاد نمی‌کنند. بدن قادر است تعادل مواد محافظتی خود را حفظ کند؛ هدف از مصرف ویتامین‌ها جایگزینی تغذیه مناسب، خواب کافی یا درمان‌های پزشکی لازم نیست، بلکه هدف، تکمیل آنها در مواقعی است که واقعاً نیازی به این کار وجود دارد.»

چرا رژیم سالم شما قندخونتان را افزایش می‌دهد



پژوهشگران می گویند حتی خوردن غذاهای «سالم» هم می‌تواند قندخون را افزایش بدهد؛ چهار نشانه ساده نشان می‌دهد رژیم غذایی‌شما قندخونتان را کنترل نمی کند.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه ایتینگ‌ول در گزارشی آورده است:

آنچه می‌خورید، زمان خوردن و مقدار غذا، همه بر قندخون اثر می‌گذارند. اما نوسان قند خون طبیعی است و لازم نیست از هر تغییر کوچکی نگران شوید. چیزی که باید از آن پرهیز کرد، جهش‌های بزرگ است؛ یعنی هم افزایش و هم کاهش زیاد قندخون.

جینجر کوکران، متخصص تغذیه، می‌گوید: بیشتر افرادی که دیابت ندارند، لازم نیست از نوسان‌های طبیعی قندخون بترسند. قندخون ما بعد از خوردن کربوهیدرات بالا می‌رود و میزان آن به وعده غذایی، سطح فعالیت، خواب، استرس و بدن هر فرد بستگی دارد.

اما اگر با وجود تغییرات سالم در رژیم غذایی، همچنان جهش قندخون را تجربه می کنید، باید به آن توجه کنید. متخصصان تغذیه چهار نشانه را توضیح می‌دهند:

۱. بعد از غذا احساس گرسنگی می کنید

بعد از غذا، بدن کربوهیدرات‌ها را به گلوکز تجزیه می کند و گلوکز وارد جریان خون می‌شود. به همین دلیل قندخون بعد از غذا یا میان‌وعده افزایش پیدا می کند. در افراد سالم، انسولین تولید می‌شود و گلوکز را از خون به سلول‌ها می‌برد تا انرژی تولید شود. اگر این کاهش قندخون سریع اتفاق بیفتد، ممکن است با وجود خوردن غذا احساس گرسنگی کنید.

شیلا پترسون، متخصص تغذیه، می‌گوید: افزایش اولیه قندخون ممکن است بلافاصله احساس گرسنگی ایجاد نکند، اما کاهش سریع آن بعد از غذا می‌تواند گرسنگی را بیشتر کند. بدن ممکن است افت قندخون را حس کند و هورمون‌هایی را فعال کند که احساس گرسنگی ایجاد می کنند تا با خوردن غذای بیشتر، انرژی را بازگرداند.

یک وعده غذایی نامتعادل که پروتئین و فیبر کافی ندارد، می‌تواند دلیل این مشکل باشد. پروتئین به افزایش سیری و تنظیم هورمون‌های اشتها کمک می کند و برخی فیبرهای خاص، هضم را کندتر می کنند و سیری را طولانی‌تر می‌سازند.

۲. نوسان انرژی دارید

آیا بعد از غذا احساس می کنید پرانرژی هستید و کمی بعد خسته می‌شوید؟ این نوسان انرژی می‌تواند نشانه نوسان قندخون باشد. کوکران می‌گوید: اگر کسی غذایی بخورد که کربوهیدرات‌های سریع هضم یا تصفیه‌شده زیادی دارد، قندخونش سریع تر بالا می‌رود و بدن انسولین ترشح می کند. برای برخی افراد، این افزایش و کاهش سریع باعث می‌شود زودتر خسته یا گرسنه شوند.

کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده (مثل شکر و آرد سفید) اگر بدون پروتئین، چربی یا فیبر خورده شوند، سریع‌تر از کربوهیدرات‌های پیچیده یا وعده‌های کامل هضم می‌شوند. کوکران می‌گوید: گاهی افراد غذاهای بسیار مغذی می‌خورند، اما وعده‌شان عمدتاً کربوهیدرات است؛ مثلاً جو دوسر با میوه، اسموتی یا نان سبوس‌دار با میوه. همه این‌ها غذاهای سالمی هستند، اما اگر پروتئین، چربی یا فیبر کافی نداشته باشند، برخی افراد آن‌ها را سریع هضم می کنند و زودتر گرسنه یا خسته می‌شوند.

۳. همیشه تشنه هستید

اگر با وجود همراه داشتن بطری آب، مدام تشنه هستید، ممکن است قندخونتان بالا باشد. تشنگی و ادرار مکرر از نشانه‌های بالابودن قندخون به مدت طولانی‌است و از علائم دیابت محسوب می‌شود. وقتی گلوکز زیادی در خون باشد، بدن سعی می کند آن را با انتقال آب به جریان خون رقیق کند و همچنین با ادرار کردن، گلوکز اضافه را دفع کند. نیاز مکرر به ادرار کردن می‌تواند به کم‌آبی و تشنگی منجر شود.

اگر قندخونتان بالا باشد، ممکن است رژیم غذایی‌تان یکی از دلایل آن باشد. پرخوری، حتی با غذاهای سالم مانند میوه و غلات، می‌تواند قندخون را افزایش دهد. با گذشت زمان، این موضوع می‌تواند خطر دیابت را افزایش دهد، به‌ویژه اگر عوامل خطر دیگری مانند سابقه خانوادگی، فشار خون بالا یا چاقی داشته باشید.

۴. سردرد دارید

دلایل زیادی برای سردرد وجود دارد؛ از استرس و تنش گرفته تا داروها یا کم‌خوابی. اما تغییر ناگهانی قندخون هم می‌تواند یکی از عوامل ایجاد آن باشد. پترسون توضیح می‌دهد: هرچند نتایج مطالعات رابطه علت و معلولی مستقیمی بین جهش قند خون و سردرد نشان نمی‌دهد، تغییرات سریع قند خون می‌تواند بر سوخت‌وساز انرژی مغز، نحوه اثر انسولین و فعالیت رگ‌های خونی و سیستم عصبی اثر بگذارد. این ترکیب ممکن است در برخی افراد سردرد ایجاد کند. سردرد شما همچنین می‌تواند ناشی از کم آبی باشد که خودش ممکن است از جهش قندخون و ادرار بیشتر ناشی شود.

چگونه قندخون را متعادل نگه داریم؟

خوردن وعده‌های متعادل که عمدتاً از غذاهای کامل تشکیل شده‌اند، می‌تواند به ثبات قندخون کمک کند. از پرخوری و فاصله‌های طولانی بین وعده‌ها پرهیز کنید و در طول روز آب کافی بنوشید.

متخصصان تغذیه چند نکته دیگر هم توصیه می کنند:

الکل مصرف نکنید: نوشیدن الکل می‌تواند خطر دیابت را افزایش دهد؛

فیبر روزانه‌تان را تأمین کنید: فیبر به کندشدن هضم و در نتیجه آزادشدن آهسته‌تر گلوکز در خون کمک می کند. پترسون توصیه می کند از منابع متنوع فیبر مانند سبزیجات غیرنشاسته‌ای (مثل سبزیجات برگ‌سبز)، میوه‌ها و غلات کامل استفاده کنید؛

بعد از غذا حرکت کنید: کوکران پیشنهاد می‌کند بعد از غذا حرکت کنید؛ مثلاً قدم بزنید، ظرف بشویید یا خانه را مرتب کنید.

عضلات از گلوکز برای انرژی استفاده می کنند و حتی کمی حرکت بعد از غذا می‌تواند به پاسخ قندخون کمک کند.

فعالیت بدنی منظم داشته باشید: فعالیت بدنی منظم می‌تواند قندخون را کاهش دهد و بدن را نسبت به انسولین حساس‌تر کند.

پترسون توصیه می‌کند بیشتر روزها ۳۰ دقیقه فعالیت کنید؛ می‌توانید این ۳۰ دقیقه را یک‌جا انجام دهید یا آن را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید، مثلاً ۱۵ دقیقه صبح و ۱۵ دقیقه عصر.