

#### تر کيبي طبيعي که سلول های

#### پير را ۲۸ روزه جوان می کند!

دانشمندان می گویند یک ترکیب طبیعی برگرفته از انار، بادام، گردو و برخی از انواع توت‌ها می‌تواند سلول‌های پیر را تنها ظرف ۲۸ روز جوان کند.

به گزارش ایسنا، محققان نشان داده‌اند که چگونه یک سلاح مخفی ساخته شده در روده که با مصرف غذاهایی مانند انار و گردو تولید می‌شود، می‌تواند سیستم ایمنی را در میانسالی جوان کند و ما را از آسیب سلولی، التهاب و بیماری‌های مزمن از جمله سرطان محافظت کند.

به نقل از نیو اطلس، محققان مؤسسه زیست‌شناسی تومور و درمان تجربی جرج-لشپیر-هاوس در آلمان، سال‌های زیادی را برای بررسی متابولیت «یورولیتین ای»(UA)که یک ترکیب طبیعی است و توسط باکتری‌های روده در پاسخ به لاگیتاین‌های مصرف شده از غذاهایی مانند انار، بادام، گردو و برخی از انواع توت‌ها تولید می‌شود، صرف کرده‌اند.این مطالعه جدید در ادامه یک پیشرفت در سال ۲۰۲۲ انجام شده است؛ زمانی که این تیم دریافت UA یک مسیر بیولوژیکی را القا می‌کند که نیروگاه‌های سلولی (میتوکندری) را در سلول‌های T جوان می‌کند و این سلول‌های ایمنی را به قدرت مبارزه با سرطان بیشتری مجهز می‌کند، اما این موضوع فراتر از سرطان است.

گفتنی است که مواد غذایی مذکور، سرشار از لاگیتاین‌ها هستند که یک متابولیت کلیدی است که در روده تولید می‌شود.

دکتر دومینیک دنک، محقق اصلی این مطالعه و پزشک دانشگاه پزشکی فرلنگفورت می‌گوید: ما سه سال پیش کشف کردیم که UA می‌تواند به طور قدرتمندی جمعیت خاصی از سلول‌های T ضد تومور با عمر طولانی را در مدل‌های آزمایشگاهی ما گسترش دهد. هدف ما همیشه انتقال یافته‌هایمان از آزمایشگاه به دنیای واقعی بود.

ما با افزایش سن، دچار پیری ایمنی، زوال تدریجی سیستم ایمنی تطبیقی و ذاتی، افزایش التهاب و بروز عفونت و بیماری‌هایی مانند سرطان می‌شویم. یکی از تغییرات اصلی، از دست دادن سلول‌های T ساده سیستم ایمنی است که اولین خط دفاعی در برابر عوامل بیماری‌زاست. این امر اساساً باعث می‌شود بدن ما کمتر قادر به مبارزه با عفونت‌ها باشد و بیشتر مستعد «لتهاب» باشد که زنگ خطری برای شروع بیماری‌های مزمن مرتبط با سن است.

بنابراین اگر بتوانیم سلول‌های T را از نظر بیولوژیکی «بازیرنامه‌ریزی» کنیم و موتورهای قدیمی و فرسوده آنها را با منابع جدید نیرو مجهز کنیم، اساساً می‌توانیم این زوال طبیعی سیستم ایمنی را کند کنیم و به نوبه خود اثرات منفی سلامتی ناشی از آن را نیز سرکوب کنیم.

در یک کار آزمایش تصادفی، دوسوکور و کنترل‌شده شامل ۵۰ بزرگسال سالم ۴۵ تا ۷۰ ساله، به شرکت‌کنندگان به مدت ۲۸ روز مکمل‌های UA یا دارونما داده شد و نشانگرهای سلامت مرتبط با سیستم ایمنی قبل و بعد از درمان ارزیابی شدند. آنچه محققان دریافتند، این بود که UA به طور ایمن سیستم ایمنی را از چندین طریق جون می‌کند. این ماده تعداد سلول‌های تی CD۴+ را عملکرد خوب را که به عنوان «لنفوسیت‌های T سیتوتوکسیک یا CTL» نیز شناخته می‌شوند و برای مبارزه با عوامل بیماری‌زا مهم هستند، افزایش داد.

مشخص شد که این سلول‌ها دارای گیرنده پروتئینی هستند که به عنوان کنترل‌کننده اصلی بیوزنز میتوکندری عمل می‌کند؛ جایی که سلول‌ها میتوکندری جدید تولید می‌کنند. شرکت‌کنندگانی که مکمل‌های اسید اوریک دریافت کردند، استرس اکسیداتیو کمتری در سلول‌ها و تغییر در تعدادی از نشانگرهای التهابی داشتند.

اساساً UA موجب تحریک میتوفاژی، فرآیندی که منبع انرژی را در سلول‌ها بازیافت و تجدید می‌کند، شد و تعداد سلول‌های T جوان و ساده را به طور قابل توجهی افزایش داد. همچنین توانایی سیستم ایمنی در پاکسازی باکتری‌های مضر را بهبود بخشید.

تولید UA تا حد زیادی به میکروبیوتای روده وابسته است، اما اعتقاد بر این است که گروه‌های میکروبی از جمله پروتئوباکتری‌ها، کلستریدیوم، بیفیدوباکتریوم، یوباکتریوم و ایتروکوکوس فاسیوم در تجزیه پلی‌فنول زیست‌فعال(لازیتاین‌ها) موجود در غذاهایی مانند انار نقش دارند.

بنابراین UA به یک متابولیت محبوب در تحقیقات تبدیل شده است که محققان برای اولین بار در سال ۲۰۱۹ به آن پرداختند. تأثیر آن بر میتوکندری منجر به مطالعاتی در مورد پتانسیل گسترده آن برای سلامتی، از جمله استفاده از UA برای درمان افسردگی و بهبود استقامت و قدرت عضلات، در عین حال کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو در ورزشکاران شده است. حتی به عنوان یک درمان امیدوارکننده برای چاقی مورد مطالعه قرار گرفته است که در آن نشان داده شده که باعث افزایش سوزاندن چربی قهوه‌ای و تشویق چربی سفید به قهوه‌ای شدن در موش‌ها می‌شود.

«دنک» می‌گوید: این مطالعه اولین گام حیاتی است و نشان می‌دهد که UA می‌تواند به طور ایمن عملکرد سیستم ایمنی را در انسان افزایش دهد. ما به ویژه از پتانسیل آن در درمان سرطان هیجان‌زده هستیم.

در حالی که محققان بر روی UA برای درمان سرطان تمرکز کرده‌اند، این آزمایش نشان می‌دهد که فواید آن بسیار فراتر از این است و می‌تواند به ویژه برای کاهش اختلال عملکرد سلولی در میانسالی مفید باشد.

## سلامت

# رهایی از سرفه با طب سنتی



هستند، برای برطرف شدن مشکلشان باید هر یک از گیاهان آویشن شیرازی، پونه کوهی، بابونه، اکالیپتوس و تخم گشنیز را به نسبت مساوی با هم ترکیب کنند و این مخلوط را بجور دهند. میوه‌ها و سبزی‌هایی که سرشار از ویتامین C هستند هم به بهبود سرفه کمک می‌کنند. برای رفع سرفه می‌توان میوه سیب یا آب میوه‌های دیگر مانند پرتقال، لیمو ترش و لیمو شیرین را به همراه عسل میل کرد. افرادی که سرفه می‌کنند، باید از مصرف غذاهای چرب، سرخ شده، ساندویچی و شیرینی‌های قنادی پرهیز کنند.

او یادآوری کرد: به طور کلی گیاهانی که برای درمان سرفه مفید هستند به بهبود سرماخوردگی هم کمک می‌کنند.

میتلایان به سرفه‌های آلرژیکی هم برای برطرف شدن مشکل خود می‌توانند هر یک از گیاهان بابونه، گل بنفشه، گل بنبرک، گل ختمی و تخم گشنیز را به نسبت مساوی با هم ترکیب کنند سپس یک قاشق مرباخوری از مخلوط پودر شده را در یک لیوان آب جوش بریزند و موقع مصرف عسل را به این مخلوط اضافه و آن را جرعه جرعه میل کنند.

##### بخور های مفید برای درمان سرفه

این محقق و پژوهشگر طب سنتی اظهار کرد: افرادی که به سرفه دچار هستند برای رفع مشکل خود می‌توانند هر

## سردرد تقریباً یک سوم مردم جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد

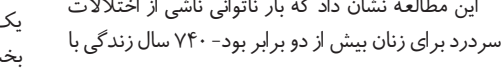
ناتوانی به ازای هر ۱۰۰۰۰۰ زن در مقایسه با ۳۶۴ سال به ازای هر ۱۰۰۰۰۰ مرد.

محققان دریافتند که در هر گروه سنی، زنان به طور مداوم زمان بیشتری را نسبت به مردان با سردرد سپری می‌کنند.

محققان گفتند که سردردهای میگرنی حدود ۹۰٪ از سال‌های زندگی با ناتوانی مرتبط با سردرد را تشکیل می‌دهند.

این مطالعه نشان می‌دهد که افراد با استفاده بیش از حد از مسکن‌ها، که می‌تواند باعث سردردهای ناشی از مصرف بیش از حد دارو شود، این سردردها را تشدید می‌کنند.

محققان دریافتند که مصرف بیش از حد دارو تقریباً ۲۳٪ از سال‌های زندگی با ناتوانی را در بین مردان مبتلا به میگرن و ۱۴٪ در بین زنان مبتلا به میگرن تشکیل می‌دهد. «آندریاس کاتم هوسوی»، محقق ارشد و فوق دکتری علوم اعصاب و حرکت در دانشگاه علوم و فناوری نروژ، در یک بیانیه خبری گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که بخش بزرگی از بار جهانی سردرد قابل پیشگیری است.»



از بار سلامت جهانی ناشی از سردرد در سال ۲۰۲۳ داشته باشند.

نتایج نشان داد که اختلالات سردرد در بین تمام علل ناتوانی، با نرخ ۵۴۲ سال زندگی با ناتوانی برای هر ۱۰۰۰۰۰ نفر، در رتبه ششم قرار دارد. این آمار، کل زمانی را که افراد با مشکلات سلامتی که فعالیت‌های روزانه و آرامش آنها را محدود می‌کند، زندگی می‌کنند، نشان می‌دهد.

این مطالعه نشان داد که بار ناتوانی ناشی از اختلالات سردرد برای زنان بیش از دو برابر بود– ۷۴۰ سال زندگی با

## مواد غذایی موثر در کاهش فشار خون



این امر فشار خون را افزایش می‌دهد.
سبزیجات ایندیبندنت، میزان توصیه‌شده روزانه‌مینیزیم برای بزرگسالان بین ۳۱۰ تا ۴۲۰ میلی‌گرم است که بسته به سن و جنسیت متفاوت است. برای نمونه، ۳۰ گرم تخم کدو برشته (حدود یک مشت کوچک) حدود ۱۵۶ میلی‌گرم مینیزیم دارد.پژوهش‌ها همچنین نشان داده‌اند که مکمل‌های مینیزیم می‌توانند در افراد مبتلا به فشار خون بالا و کمبود مینیزیم به کاهش فشار کمک کنند، اما کارشناسان تأکید می‌کنند بیش از مصرف هرگونه مکمل با پزشک مشورت شود.

کلسیم

سومین عنصر مهم در رژیم دش کلسیم است؛ ماده‌ای معدنی که به‌طور طبیعی در محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر وجود دارد و در جایگزین‌های غنی‌شده با کلسیم مانند شیرهای گیاهی، آب‌میوه‌ها، توفو و غلات صبحانه نیز یافت می‌شود.

کلسیم به تقیاض و انبساط مناسب رگ‌های خونی کمک می‌کند که این فرایند موجب کاهش فشار خون و تسهیل پمپاژ خون در قلب می‌شود.

رژیم دش توصیه می‌کند بیشتر بزرگسالان روزانه دو تا سه واحد لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی مصرف کنند. هر واحد معادل است با یک لیوان (۲۴۰ میلی‌لیتر) شیر یا ماست یا حدود ۴۲ گرم پنیر.

فیبر

فیبر برخلاف پتاسیم، مینیزیم و کلسیم، یک ماده‌معدنی

#### یک متخصص فیزیولوژی ورزش مطرح کرد

#### ورزش، موتور تنظیم‌کننده متابولیسم دیابت



یک متخصص فیزیولوژی ورزش با اشاره به اهمیت مدیریت غیردرویی دیابت نوع ۲، گفت: فعالیت بدنی عاملی تعیین‌کننده در بازگرداندن تعادل متابولیک بدن بیماران است و موتور تنظیم‌کننده متابولیسم دیابت به شمار می‌رود.

محسن محمدیان احمدی در گفت‌وگو با ایسنا با تشریح مکانیزم‌های اثرگذاری ورزش بر فیزیولوژی دیابتی‌ها، بر لزوم یک برنامه تمرینی هدفمند تأکید و اظهار کرد: مهم‌ترین دستاورد ورزش در این بیماران، بهبود چشمگیر حساسیت به انسولین است. تمرینات به‌ویژه استقامتی و قدرتی باعث می‌شوند که جذب گلوکز توسط عضلات فعال بدون نیاز مبرم به انسولین افزایش یابد و در نتیجه، مقاومت محیطی به این هورمون کاهش یابد. این فرآیند مستقیماً به کاهش سطح c۱Ahh و کنترل بلندمدت قند خون منجر می‌شود.

وی افزود: تأثیرات ورزش فراتر از کنترل گلوکز است و شامل بهبود سلامت قلبی-عروقی نیز می‌شود؛ زیرا فعالیت منظم به طور همزمان فشار خون و سطوح نامطلوب چربی‌های خون را تعدیل می‌کند و در مدیریت وزن که عاملی کلیدی در دیابت نوع ۲ است، نقشی اساسی ایفا می‌کند.

این متخصص فیزیولوژی ورزش درباره انتخاب نوع تمرین، رویکرد چندوجهی را توصیه و اظهار کرد: تمرینات هوازی مانند دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی سریع، ستون فقرات این برنامه هستند؛ زیرا بر ظرفیت قلبی-عروقی بیشترین تأثیر را دارند. با این حال، افزودن تمرینات مقاومتی برای تقویت توده عضلانی و افزایش مسیرهای مصرف گلوکز ضروری است. همچنین، رویکرد نوین تمرینات تناوبی شدیدی با HIIT نیز به دلیل کارایی بالا در مدت زمان کوتاه، مورد توجه قرار گرفته است.

محمدیان احمدی با تأکید بر اولویت دادن به تدلوم و ایمنی در ورزش در بیماران مبتلا به دیابت، اظهار کرد: این افراد باید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط در هفته را هدف قرار دهند. مهم‌تر از آن، کنترل دقیق قند خون قبل و بعد از هر جلسه تمرین برای جلوگیری از نوسانات خطرناک ضروری است. در مجموع، اجرای فعالیت ورزشی نه تنها ابزار برای کاهش قند است، بلکه ضامن کیفیت زندگی بهتر برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ محسوب می‌شود.

وی اضافه کرد: تمرین مقاومتی بر پایه تحمل وزن بدن که نیاز به تجهیزات خاصی ندارد نیز می‌تواند در کنار انجام فعالیت هوازی، فرد دیابتی را در دستیابی به اهداف سلامتی مورد نظر یاری کند.

### ماست تاریخ گذشته را می‌توان خورد؟



برای تهیه ماست، چون شیر جوشیده و سپس تخمیر می‌شود، میکروارگانیسم‌های مفید آن اجازه رشد و تکثیر میکروب را در این محصول نمی‌دهند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ماست از جمله فرآورده‌های لبنی است که به دلیل برخی ویژگی‌ها نسبت به سایر موادغذایی با تأخیر بیشتری دچار فساد می‌شود. فرآورده‌های تخمیری مانند ماست و دوغ اسیدپنه بالایی دارند و به همین دلیل احتمال رشد میکروب‌های بیماری‌زا در آن‌ها بسیار کم است.

ضمن این‌که میکروب‌های ایجادکننده فساد هم کمتر از سایر فرآورده‌های لبنی در آن‌ها رشد می‌کند. به همین دلیل اگر ماست‌های پاستوریزه کارخانه‌ای و استاندارد در شرایط یخچالی مناسبی نگهداری شوند، فساد و بیماری‌زایی نداشته و می‌توان تا چند روز پس از اتمام تاریخ مصرف نیز استفاده کرد.

البته آگاه باشید اگر احتمال رشد میکروب‌های ایجادکننده فساد در محصول فراهم شود محصول گازدار تلخ می‌شود. ترشی و گاز بیش از اندازه ماستی که به تلخی گرایش پیدا کند نشان‌دهنده ماندگی طولانی مدت ماست و مجاورت محصول با گرما و نور شدید آفتاب است. ماستی که تلخ شده و به‌خصوص تغییر رنگ داده و کپک زده نباید استفاده شود؛ اما ماست ترش و گازدار منع مصرف ندارد.

برای تهیه ماست، چون شیر جوشیده و سپس تخمیر می‌شود، میکروارگانیسم‌های مفید ماست اجازه رشد و تکثیر میکروب را در این محصول نمی‌دهند. در نتیجه مصرف ماست محلی یا سنتی مجاز است این موضوع در خصوص دوغ محلی هم صدق می‌کند. اگر دوغ از ماست کارخانه با ماست محلی تهیه شده‌باشد خطر انتقال میکروب‌های شیرخام با بیماری تب مالت را ندارد، اما اگر این دوغ‌ها با آب آلوده تهیه شده‌باشند یا سبزی‌های خشک غیربهداشتی همچون نعناع، کاکوتی و... با آن مخلوط شده باشد می‌تواند بار میکروبی بالایی داشته و مسمومیت‌زا باشد و مصرف کننده را به عفونت روده‌ای مبتلا کند.

از دیدگاه طب سنتی بهترین ماست، ماستی است که از شیر تازه گاو تهیه شده باشد.

طبیعت ماست، سرد و تر است و هر چه ترش‌تر و رقیق‌تر باشد، سردی و تری آن زیادت‌ر می‌شود. مصلح آن مربای زنجبیل، نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، زیتون، سیاهدله و پونه است و توصیه شده‌است برای رفع سردی ماست به آن فلفل اضافه نکنید؛ زیرا ترکیب حاصل از آن برای بدن مضر است، چون ماست سبب افزایش رطوبت بدن می‌شود. برای افراد لاغری که تمایل به افزایش وزن دارند در کنار دیگر توصیه‌های غذایی می‌تواند مناسب باشد. گفته شده ماست برای کاهش تشنگی و گرم مزاجان گزینه مناسبی است.