

نقش خطرناک بسته‌بندی

مواد غذایی در ابتلا به

بیماری کبد چرب



پژوهشگران آمریکایی می‌گویند بسته‌بندی‌های پلاستیکی از جمله پلی‌اتیلن که بیشتر بی‌خطر تصور می‌شد، ممکن است خطر ابتلا به کبد چرب ناشی از مصرف غذاهایی مانند برگرها و نوشابه‌ها را افزایش دهند.

به گزارش ایسنا، مصرف نکردن میکروپلاستیک‌ها تقریباً غیرممکن شده است. میکروپلاستیک‌ها در اقیانوس‌ها، آب آشامیدنی و حتی بدن انسان شناسایی شده‌اند، اما دانشمندان هنوز در حال کشف چگونگی تأثیر آنها بر سلامتی انسان هستند.

به نقل از مدیکال اکسپرس، پژوهشگران «دانشگاه تگزاس ای اند ام» (M&Texas A) شوله‌دی را کشف کرده‌اند مبنی بر این که یکی از رایج‌ترین پلاستیک‌های جهان ممکن است خطراتی بیش از آلودگی محیط زیست داشته باشد. یافته‌های آنها نشان می‌دهند که پلی‌اتیلن ممکن است در بیماری کبد چرب نقش داشته باشد و در صورت ترکیب با رژیم غذایی ناسالم، این بیماری را بدتر کند.

دانشمندان بیشتر انواع دیگری از میکروپلاستیک‌ها را بررسی کرده‌اند، اما پلی‌اتیلن با وجود این که تقریباً یک سوم تولید جهانی پلاستیک را تشکیل می‌دهد، توجه نسبتاً کمی رابه خود جلب کرده است. از آنجا که پلی‌اتیلن معمولاً در بسته‌بندی مواد غذایی، پوشش‌های پلاستیکی، ظروف نگهداری مواد غذایی و لیوان‌های نوشیدنی استفاده می‌شود، پژوهشگران می‌خواستند بفهمند که آیا این پلاستیک پرکاربرد می‌تواند در بیماری کبد نقش داشته باشد و اگر چنین است، چگونه این اثرات را ایجاد می‌کند.

دکتر «آدی جوشی»(Adi Joshi) از پژوهشگران این پروژه گفت: هیچ پژوهشی واقعاً تأثیر پلی‌اتیلن بر سلامت کبد را بررسی نکرده است و این پلاستیک بیشترین آمار تولید را دارد.

چیزی که اکنون می‌دانیم این است که میکروپلاستیک‌ها به ویژه پلی‌اتیلن بر مکانیسم‌های دفاعی و ترمیم طبیعی کبد ما تأثیر می‌گذارند.

از آنجا که پژوهشگران پیشین عمدتاً بر انواع دیگر میکروپلاستیک‌ها متمرکز بوده‌اند، اطلاعات نسبتاً کمی درباره چگونگی تأثیر پلی‌اتیلن بر سلامت کبد داشته‌اند. گروه جوشی با بررسی این که آیا قرار گرفتن در معرض پلاستیک می‌تواند در بیماری کبد چرب نقش داشته باشد، این شکاف را پر کردند. به گزارش «بنیاد کبد آمریکا»، بیماری کبد چرب که حدود ۲۵ درصد از مردم جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، وضعیتی است که در آن چربی اضافی در سلول‌های کبد جمع می‌شود.

پژوهشگران دریافتند که پلی‌اتیلن به خودی خود علائم بیماری کبد چرب را افزایش می‌دهد و وقتی با رژیم غذایی سرشار از چربی، فروکتوز و کلسترول همراه شود، این بیماری را تشدید می‌کند. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که قرار گرفتن در معرض عوامل محیطی و عادت‌های غذایی ممکن است با هم برای سرعت بخشیدن به آسیب کبدی همکاری کنند. جوشی گفت: کسانی که رژیم غذایی غربی‌تری را از جمله غذاهایی مانند برگرها و نوشابه‌ها دارند، اگر در معرض پلی‌اتیلن نیز قرار بگیرند، ممکن است بیشتر در معرض ابتلا به بیماری کبد چرب قرار بگیرند.

این یافته‌ها بسیار شگفت‌انگیز بودند، زیرا پلی‌اتیلن مدت‌هاست که به‌عنوان یکی از بی‌اثرترین میکروپلاستیک‌ها از نظر بیولوژیکی در نظر گرفته می‌شود. این ماده در آزمایش‌ها به‌جای این که بی‌ضرر به نظر برسد، پتانسیل تأثیرگذاری بر سلامت کبد را هم به‌تنهایی و هم در ترکیب با عوامل غذایی نشان داد و پژوهشگران را ترغیب کرد تا بررسی کنند که چگونه این اثرات را به وجود می‌آورد.

این پژوهش در مجله «Science Advances» به چاپ رسید.

سلامت

چرا ماهی خوراکی پر خاصیتی است؟



امگا ۳ به رفع نگرانی و دل‌پاسی کمک می‌کند.

ماهی یکی از منابع خوب آهن است و آهن در خون‌سازی و همچنین در حفظ مقاومت بدن در برابر میکروب‌ها نقش مهمی به عهده دارد. آهن موجود در ماهی به گونه‌ای است که جذب آن در دستگاه گوارش آسان بوده و به خوبی در بدن به مصرف می‌رسد. علاوه بر آن آهن موجود در ماهی، جذب آهن منابع گیاهی را هم افزایش می‌دهد بنابراین نقش مهمی در پیشگیری از کم خونی ناشی از فقر آهن به عهده دارد.

ماهی حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین‌های گروه B در تنظیم فعالیت سلول‌های عصبی و در نتیجه در سلامت سیستم عصبی و نیز در سلامت پوست تأثیر دارند. همچنین بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B در خون‌سازی نیز مؤثرند، بنابراین با مصرف ماهی می‌توانیم به سلامت اعصاب، شادابی، طراوت پوست و پیشگیری از کم خونی کمک کنیم.

ماده مغذی دیگری که در ماهی به مقدار کافی وجود دارد روی است. روی یک ماده مغذی است که در رشد کودکان و نوجوانان و نیز در بلوغ جنسی نوجوانان تأثیر مهمی دارد. کمبود این ماده مغذی در دوران رشد موجب کوتاهی قد و در صورت کمبود شدید باعث کوتولگی می‌شود. همچنین در دوران بلوغ منجر به تاخیر در بلوغ جنسی می‌شود. ماهی این ماده غذایی مفید با دارا بودن روی به میزان کافی می‌تواند به رشد و تنظیم بلوغ جنسی کمک کند.

فلوتئور در سلامت و استحکام دندان‌ها و در پیشگیری و پوسیدگی دندان تأثیر مهمی دارد. پس با مصرف ماهی می‌توانیم

بعد از غذا این میوه را نخورید

برخی از میوه‌های تابستانی علاوه بر فواید درمانی در صورت زیاد مصرف کردن مشکلاتی را برای سیستم ایمنی افراد به وجود می‌آورند.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، زردآلو یکی از میوه‌های خوشمزه کوهستانی در فصل تابستان است که در بیلاق به عمل می‌آید و در سراسر ایران طرفداران خاص خود را دارد.

طبع این میوه شیرین، سرد و تر بوده و ارزش تغذیه‌ای بالایی دارد. متخصصان طب سنتی و تغذیه مدعی هستند که نوع شیرین زردآلو از خاصیت گرم تری برخوردار است و مصرف آن برای درمان برخی بیماری‌ها تأثیرگذار است.

زرد آلو حاوی مقدار زیادی از ویتامین‌های A، C، B، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، گوگرد، سدیم و مقدار کمی مس، آهن و روی است.

فواید مصرف زردآلو

ورزشکاران می‌توانند بعد از فعالیت بدنی زردآلو مصرف کنند، اما به هیچ عنوان بعد از خوردن آن نباید آب بنوشند. اگر دچار تنش یا استرس‌های مکرر هستید و خواب راحتی ندارید برای رسیدن به آرامش و نشاط بیشتر حتما از زردآلو استفاده کنید.

زردآلو برای بازکنندگی گرفتگی‌های مجاری عروق و نرم کنندگی سفتی‌ها، بهبود ناراحتی‌های قلبی، رشد استخوان‌ها و دندان‌ها، بهبود درد مفاصل یا رماتیسم، رفع عطش یا تشنگی، درمان اسهال، ضد سرطان، درمان بی‌خوابی، خستگی شدید، گیجی، فراموشی، درمان خونریزی‌های داخلی و بیرونی، تقویت اعصاب و روان، شادابی، تقویت بینایی و چاقی تأثیر دارد.

متخصصان طب سنتی مدعی هستند که هیچگاه بعد از غذا زردآلو نخورید. همچنین بعد از خوردن زردآلو، حمام نکنید. برای درمان اسهال پایستی ۱۰ گرم برگ خشک آن را با آب سرد میل کرد. اگر فردی به تب مبتلا شد، برای درمان می‌تواند خیس شده آن را مصرف کرده و بعد از آن به سرعت آب گرم را همراه عسل میل کند تا هرچه سریع تر بهبود یابد.

دوشنبه ۱۹ مرداد ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۲۸ / سال سی و دوم

چرا ماهی خوراکی پر خاصیتی است؟

به سلامت و استحکام دندان‌های خود کمک کنیم
فلوتئور همچنین در پیشگیری از استئوپروز یا پوکی استخوان مؤثر است.

ماهی دریا از بهترین منابع ید به حساب می‌آید ید یکی از مواد مغذی است که تأثیر مهمی در سلامت انسان دارد. ید در رشد اثرات قابل توجهی دارد و کمبود آن موجب اختلال در رشد و کوتاهی‌قد می‌شود. بنابراین مصرف ماهی به مقدار کافی در دوران رشد ضروری است.

ید همچنین در تکامل سیستم عصبی نقش مهمی دارد و چنانچه خانم‌ها در دوران بارداری مبتلا به کمبود شدید ید باشند، کودکانشان علاوه بر اختلال در رشد جسمی دچار عقب افتادگی ذهنی نیز می‌شوند و این مشکل تا آخر عمر گریبان‌گیر آنان خواهد شد. همچنین کمبود ید در شیر مادر می‌تواند منجر به اختلال در رشد جسمی و ذهنی کودک شیرخوار بشود.

تأثیر مفید ماهی در برنامه غذایی مادران شیرده
مصرف ماهی ۲ تا ۳ بار در هفته در برنامه غذایی مادران باردار و شیرده می‌تواند اثرات مثبتی در رشد جسمی و ذهنی جنین و نوزاد داشته باشد.

نقش دیگری که ید در سلامت انسان به عهده دارد تأثیر آن در متابولیسم مواد انرژی‌زا است. کمبود ید موجب کاهش متابولیسم مواد انرژی‌زا در بدن شده و در نتیجه منجر به افزایش وزن و چاقی می‌شود.

ماهی از منابع خوب فسفر محسوب می‌شود

فسفر ماده‌ای است که همراه کلسیم در سلامت و استحکام استخوان‌ها تأثیر مهمی دارد. ماهی‌هایی که با استخوان مصرف می‌شوند مانند ماهی کبکلا و ساردین علاوه بر خواصی که برای انواع ماهی‌ها ذکر شد حاوی مقدار قابل توجهی کلسیم هستند. بنابراین در رشد، استحکام و سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها مؤثرند.

ماهی و آبزیان با داشتن خواص تغذیه‌ای بسیار خوب می‌توانند قسمت اعظم نیازمندی‌های تغذیه‌ای ما را تأمین کنند. علاوه بر آن به علت داشتن ترکیبات خاصی که در چربی بدن آن‌ها وجود دارد در پیشگیری از بسیاری امراض و کنترل و درمان بیماری‌های مختلف نقش مهمی به عهده دارند.

دلایل پارگی رگ خونی در چشم؛ چه موقع باید به پزشک مراجعه کنیم؟



پارگی رگ خونی در چشم که به آن رگه خونی یا «خون‌ریزی زیر ملتحمه» نیز می‌گویند، معمولاً ظرف چند هفته خودبه‌خود بهبود می‌یابد.

به گزارش ایسنا، اگرچه این وضعیت ممکن است نگران‌کننده به نظر برسد اما معمولاً بی‌خطر است و نیازی به درمان ندارد مگر اینکه ناشی از یک بیماری زمینه‌ای باشد.

آیا می‌توان روند بهبود پارگی رگ خونی در چشم را تسریع کرد؟

متأسفانه، راهی برای تسریع روند بهبود پارگی رگ خونی در چشم وجود ندارد.

آن لکه قرمز، هرچند نگران‌کننده به نظر می‌رسد صرفاً خونی است که در زیر سطح چشم جمع شده و درست مانند کبودی پوست با جذب مجدد توسط بدن محو خواهد شد.

چه عواملی باعث پارگی رگ خونی در چشم می‌شوند؟

پارگی رگ خونی در چشم اغلب علت مشخصی ندارد اما برخی مشکلات سلامتی و فعالیت‌های روزمره می‌توانند خطر بروز آن را افزایش دهند. علل شایع این عارضه عبارتند از:

آسیب یا جراحی چشم

فشار خون بالا

التهاب ملتحمه

استفاده نادرست از لنز

دیابت

سفت شدن رگ‌ها (آترواسکلروز)

تومورهای ملتحمه

اختلالات انعقاد خون

فشار شدید مانند سرفه شدید، عطسه، استراغ یا حتی بیبوست

برخی داروها مانند داروهای رقیق‌کننده خون و آسپرین

زایمان

نکاتی برای پیشگیری

به گزارش «وری ول هلت»، اگرچه نمی‌توانید روند برطرف شدن لکه خونی در سفیدی چشم را تسریع کنید اما پزشک شما ممکن است مشکلات زمینه‌ای دخیل در این عارضه مانند فشار خون بالا یا اختلالات انعقادی را درمان کند.

اگر داروهای رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنید، بدون مشورت با پزشک مصرف آن‌ها را قطع نکنید یا دز دارو را تغییر ندهید.

اقداماتی که باید در دوران بهبود چشم از آن‌ها پرهیز کرد

اگر دچار پارگی رگ خونی در چشم شده‌اید، پیشگیری از بروز مجدد این مشکل به علت اصلی پارگی اولیه رگ بستگی دارد.

برای آگاهی از راهکارهای کاهش خطر با متخصص یا ارائه‌دهنده خدمات درمانی مشورت کنید. برخی از عوامل خطر قابل پیشگیری هستند و برخی دیگر خیر.

آسیب به چشم: هنگام انجام ورزش‌ها و فعالیت‌های که احتمال آسیب‌دیدگی در آن‌ها وجود دارد از عینک محافظ استفاده کنید.

استفاده از لنزها: در این باره با چشم‌پزشک خود مشورت کنید.

عطسه، سرفه یا استراغ: با شستن دست‌ها، رعایت اصول بهداشتی در تهیه و مصرف غذا و سایر اقدامات از ابتلا به بیماری‌های واگیردار پیشگیری کنید. همچنین بیماری‌های مزمن مانند آلرژی را کنترل و مدیریت نمایید.

فشار آوردن هنگام دفع مدفوع: برای درمان بیبوست با متخصص یا ارائه‌دهنده خدمات درمانی مشورت کنید و راهکارهایی مانند تغییر سبک زندگی از جمله مصرف بیشتر فیبر را مد نظر قرار دهید.

چه مدت طول می‌کشد تا لکه قرمز برطرف شود؟
همانطور که گفته شد پارگی رگ خونی در چشم معمولاً بدون نیاز به درمان، خودبه‌خود بهبود می‌یابد.

این لکه قرمز ممکن است:

در ابتدا به رنگ قرمز روشن دیده شود

در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول کمی بزرگ‌تر شود

هم‌زمان با بهبودی، تغییر رنگ داده و از قرمز به قهوه‌ای و سپس زرد تبدیل شود

خون به‌تدریج توسط بدن جذب می‌شود و معمولاً ظرف سه هفته از بین می‌رود.

چه زمانی باید به متخصص مراجعه کرد؟

با این حال اگر رگ خونی آسیب‌دیده در این مدت زمان بهبود نیافت یا متوجه‌هر گونه کاهش بینایی شدید و یا احساس درد کردید، باید فوراً برای بررسی وضعیت خود به پزشک مراجعه کنید.

همچنین اگر دچار خون‌ریزی زیر ملتحمه دیگری شدید، باید فوراً با متخصص چشم‌پزشکی تماس بگیرید تا علت آن مشخص و از تکرار آن جلوگیری شود.