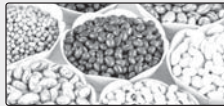


### حیواناتی مفید برای پیشگیری از بیماری قلبی



لوبیا سیاه در دسته حیوانات مانند نخود و عدس قرار می‌گیرد و به عنوان بخش مهمی از رژیم غذایی مصرف می‌شود. لوبیا سیاه یک غذای اصلی غنی از بسیاری از مواد مغذی حیاتی است که به جلوگیری از طیف وسیعی از بیماری‌ها کمک می‌کند.

۱۰۰ گرم لوبیا سیاه حاوی ۳۴۱ کالری، ۱۱ و ۱۱ گرم آب، ۲۱.۶ گرم پروتئین، ۱۵.۵ گرم فیبر، ۱۲۳ میلی‌گرم کلسیم، ۵.۲ میلی‌گرم آهن، ۱۷۱ میلی‌گرم منیزیم، ۵۵۲ میلی‌گرم فسفر، ۱۴۸۰ میلی‌گرم پتاسیم، ۵ میلی‌گرم سدیم، ۲/۵ میلی‌گرم روی، ۲۰۰ میکروگرم منگنز، ۴۴۴ میکروگرم اسید فولیک، ۵۰۲ میلی‌گرم کولین و ۱۷ IU ویتامین A است.

۱. **آنتی‌اکسیدان‌ها**  
فیوینول‌ها، استروئول‌ها از جمله سالیپین، کاترول، آنتوسیانین‌ها و کورستین است که همگی آنتی‌اکسیدان‌هایی با اثر قوی هستند. این ترکیبات اثرات مضرب آرتروزهای آزاد را در بدن کاهش می‌دهند و بدن را در برابر بیماری‌هایی مانند دیابت، سرطان و بسیاری از بیماری‌های التهابی محافظت می‌کنند.

۲. **سم زدایی**  
مطالعات نشان می‌دهد که حیوانات دارای بالاترین پروتئین‌ها، منیزیم هستند. عنصر ضروری که برای بسیاری از آنزیم‌ها کواکتور است و به فعال شدن آنزیم‌های حیاتی بوده به تجزیه رادیکال، سولفیدها، هیپوکسین‌ها و سم زدایی بسیاری از ترکیبات مضر کمک می‌کند. سم زدایی لوبیا سیاه به پاکسازی روده‌ها و دفع بسیاری از ترکیبات سمی کمک می‌کند.

۳. **پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌های پیچیده**  
لوبیا سیاه حاوی مقادیر مناسبی پروتئین و کربوهیدرات پیچیده است که به بدن هنگام مصرف مقدار زیادی انرژی کمک می‌کند. این ترکیبات یکی از بهترین منابع برای محصولات گوشتی محسوب می‌شوند. زیرا اکثر اسیدهای آمینه را به بدن به صورت گوشتی ارائه می‌دهد، اما دارای چربی اشباع و کولسترول کمی است.

۴. **آنتی‌اسپاسمیک**  
فوائد لوبیا سیاه برای سلامتی به دلیل غلظت بالای آنتوسیانین‌ها، رنگدانه گیاهی حاوی آنتی‌اکسیدانی است که نقش مهمی در بهبود پاسخ به انسولین، کاهش کولسترول کلسترول و حفظ سلامت سرعنان و بسیاری از بیماری‌های دیگر دارد. همچنین به به تاخیر انداختن علائم اولیه پیری کمک می‌کند.

۵. **کالری کم**  
لوبیا سیاه کالری کافی را برای نیازهای روزانه بدن تأمین می‌کند. همچنین هم‌زمان با مقدار بسیار کمی چربی، کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها را فراهم می‌کند. یکی از دلایل اصلی جلوگیری از افزایش ناگهانی سطح کلسترول و کمک به بهبود وضع کلیتاً بدن، داشتن کالری کم است. کالری کم، در حد متعادل مصرف شود، به کاهش وزن سالم‌تر جلوگیری از بسیاری از بیماری‌های سندرم متابولیک کمک می‌کند.

۶. **غیر یابا**  
لوبیا سیاه حاوی فیبر رژیمی، محلول و نامحلول است. فیبر به عملکردهای حیاتی مانند بهبود میکروبیوم روده، کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به دیابت و بسیاری دیگر از بیماری‌های گوارشی و متابولیک کمک می‌کند.

### عوامل اصلی نشت رگ‌های خونی

#### کشف شد

محققان موفق به کشف پروتئینی شدند که در نشت عروق خونی در زمان سپسیس نقش دارد. سال‌ها است که سپسیس عامل اصلی مرگ بارداران است که در بیمارستان‌ها بستری می‌شوند. سپسیس با غفلت خون زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی برای مبارزه با عفونت به اندازه کافی فعال نمی‌شود که باعث بافت‌های آسیب می‌رسد. در این هنگام ممکن است نشت عروق در اندام‌های اصلی بر اثر فقدان اکسژن و مواد مغذی اصلی جدی می‌بینند. محققان دانشگاه کالیفرنیا برای درمان این عارضه متابولیک گسترده‌ای از موثر دارو در یافتند. یک پروتئین به نام HSP71 در پروتئین نشت عروق نقش دارد. در واقع برای تشکیل سد خونی برای جلوگیری از نشت مجدد حاد پروتئین مورد هدف قرار گیرد در دست‌های محققان کشف‌شده‌ها مرتبط با پروتئین (GPCRs) از مورد مطالعه قرار دادند. این پروتئین‌ها در غشای سلول در برابر قرار دادن دارو به سلول‌ها کمک می‌کند تا به محیط بیرون بمانند. این کار نشان دهنده پروتئین‌های GPCR نقش مهمی در عملکردهای بیولوژیکی بدن دارد و می‌تواند هدف دارویی برای درمان نشت عروق خونی باشد.

ایرنا: مشاور ارشد رئیس دانشگاه علوم پزشکی کرمان با بیان اینکه اندازه بودن و چسبیدن ماسک به طور کامل به صورت و نداشتن درز، مهمتر از نوع ماسک است، گفت: استفاده از یک ماسک پزشکی و یک ماسک پارچه‌ای بهترین حالت استفاده از ماسک است.

نوذ نخعی افزود: به جای ماسک پزشکی که لایه روی هم، از یک ماسک پزشکی و یک ماسک پارچه‌ای استفاده شود، بسیار بهتر است و رعایت فاصله اجتماعی، بهترین اقدام برای پیشگیری از ویروس کرونا به شمار می‌رود.

وی توضیح داد: جاما (مجله انجمن پزشکی آمریکا) که جزو معتبرترین مجلات پزشکی دنیا است و در سال ۲۰۲۱ چاپ شده، تاکید

ایرنا: مشاور ارشد گروه خونی‌ها با تعنیه از جمله مباحث مهمی است که هزار چندگانه‌ی در برخی از سبب‌ها به آن پرداخته می‌شود اما آیا به راستی گروه خونی با رژیم غذایی افراد مرتبط است؟ شاید شما هم برخی گزارش‌ها در خصوص ارتباط گروه خونی با تغذیه را مشاهده کرده باشید. گزارش‌هایی که در آن ادعا می‌شود افراد باید از مواد غذایی مصرف کنند که با گروه خونی آنها سازگار باشد.

در این گزارش‌ها بعضاً تاکید شده است که اگر افراد مواد غذایی متناسب و سازگار با گروه خونی خود را مصرف کنند، می‌توانند به راحتی آن‌ها را هضم کرده و حتی وزن خود را به راحتی کنترل و سلامتی و شادابی بیشتری داشته باشند.

طبق این نظرات افراد باید به مقدار توصیه شده از مواد غذایی همچون آغوش گوشت شامل گوشت گوسفند، گوشت گاو، مرغ، ماهی، انواع میوه‌ها و سبزیجات و حیوانات و نان و آرد لبنیات شامل کره، شیر، پنیر و ماست و نوشیدنی‌ها و آب‌میوه‌ها استفاده کنند. گروه خونی به چهار دسته A، B، AB و O تقسیم و به گروه‌های مثبت و منفی نیز نام گذاری شده است.

طبق گزارش‌ها حدود ۹۰ درصد مردم کشورمان دارای گروه خونی مثبت هستند و این در حالی است که سازمان انتقال خون به تمامی گروه‌های خونی مثبت و منفی نیازمند است.

گروه خونی O: فراوان‌ترین گروه خونی در بین مردم است و ۳۲ تا ۳۴ درصد از مردم دارای این گروه خونی هستند.

همچنین ۲۵ تا ۲۶ درصد از مردم گروه خونی A، B، AB، ۲۴ درصد از مردم گروه O، C، D، H، ۸ تا ۱۰ درصد از مردم گروه خونی AB، ۲ تا ۳ درصد از مردم گروه خونی منفی، O، ۳ تا ۵ درصد A، منفی و کمتر از یک درصد از آنها گروه خونی منفی دارند. گروه خونی AB منفی نادرترین گروه خونی در بین مردم است.

«تلیخ از رژیم غذایی با گروه خونی بیشتر جنبه تجاری دارد»  
یکی متخصص تغذیه، انتشار بررسی مباحث در خصوص ارتباط تغذیه با رژیم غذایی با گروه خونی را غیرعلمی دانست و گفت: طرح این موضوع در برخی سایت‌های اینترنتی بیشتر از جنبه تجاری و تبلیغاتی بر خوردار است.

دکتر فریا کوهدانی تاکید کرد: تاکنون و از نظر منابع علمی موجود هنوز ارتباط بین گروه خونی و رژیم غذایی ابید نشده است.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا به هیچ وجه

ایرنا: محققان دانشگاه توماس جفرسون در آمریکا موفق به ساخت یک داروی ترکیبی شده‌اند که با هدف قرار دادن سلول‌های پیری، از انحطاط دیسک کمربند و در نتیجه کمردرد مزمن جلوگیری می‌کند. این کمردرد شایع ترین درد مرد و زنانی افراد زیر ۵۰ سال در سراسر جهان است. متخصصان تخمین می‌زنند که ۸۰ درصد افراد کمردرد را تجربه می‌کنند.

احاطاد دیسک‌هایی که مهره‌ها را نگه می‌دارند، یکی از مهمترین عوارض افزایش سن و دلایل کمردرد است، گرچه این بیماری بسیار شایع است، ولی درمان قطعی برای آن مورد ندارد.

«گروهی از جراحان ستون فقرات برای درمان این عارضه به یک داروی ترکیبی دست یافتند که سلول‌های پیری را از بین می‌برد و قادر قرار دهد، مدل‌های آزمایشی جدیدی برای آن در نظر گرفته شد. این سلول‌ها اکنون برای سایر اختلالات شناخته شده اسکلت باز می‌کند. عدم وجود عوارض جانبی جدی در نتایج نشان می‌دهد که داروهای که SLITRK3 را هدف قرار می‌دهند، حداقل در رشد اسکلتی مفاصل ایجاد نمی‌کنند. تیم تحقیقاتی به همراه اس‌اس‌سی و همکاری با دانشگاه شیمایی و دانشکده پزشکی دانشگاه ماساچوست، در حال تلاش برای برآورد تولید بافت‌ها به یک درمان پوکی استخوان هستند.

این بیماری به ویژه در زنان شایع است، تقریباً ۲۰ درصد از زنان بالای ۵۰ ساله مبتلا به پوکی استخوان هستند و بیش از نیمی از آن‌ها شرایط اولیه توده استخوانی پایین را نشان می‌دهند.



توضیح: محققان موفق به کشف پروتئینی شدند که در نشت عروق خونی در زمان سپسیس نقش دارد.

توجه قرار می‌گیرد و سلول‌هایی از بدن مورد هدف قرار می‌گیرند که در فرآیند پیری نقش دارند و senescence (به معنای پیری) نامیده می‌شوند.

با افزایش سن در تمام بافت‌ها این سلول‌ها تجمع می‌یابند و از بی‌حیاسی برخوردار می‌شوند و پروتئین‌های التهابی تولید می‌کنند که باعث بافت‌های سالم و جوان بی‌پروم خود تاثیرگذار است. داروهای سلول‌های این سلول‌های مخرب را نابود می‌کنند و باعث افزایش سلول‌های سالم و جدید می‌شود. به عملکرد بافت بهبود می‌یابد. استفاده از این دارو در مدل‌های حیوانی موفقیت آمیز گزارش شده و از انحطاط دیسک‌ها جلوگیری کرده است.

معمولاً برای درمان کمردرد ناشی از انحطاط دیسک از جراحی یا تزریق داروهای استروئیدی استفاده می‌شود که به دلیل بی‌اثری از انجام توده‌ها به همین دلیل بیماران مجبور به استفاده طولانی مدت از داروهای مسکن هستند.

کمردرد بسیار شایع است و تقریباً ۱۰ درصد افراد در طول زندگی سدهای مختلفی از آن را تجربه می‌کنند. ولی انجمن ژنوتیپ آمریکا راهکارهایی ارائه می‌دهند که امکان بروز کمردرد را کاهش می‌دهند:

هنگام نشستن وقت کنید و از نشستن‌های طولانی مدت بپرهیزید. هنگام خواب زانو را پشت بازو دراز کنید. برنامه ورزشی منظم داشته باشید.

### اندازه بودن ماسک مهمتر از نوع آن است



نوعی تاکید کرد: ماسک باید به گونه‌ای باشد که هوا از اطراف آن و قسمت‌هایی که با پوست صورت در تماس است، عبور نکند.

مشاور ارشد رئیس دانشگاه علوم پزشکی کرمان ادامه داد: همین مقاله توصیه می‌کند استفاده از ۲ ماسک اثر بیشتری در پیشگیری از عفونت دارد به شرط آنکه هر ۲ ماسک پزشکی باشند زیرا این اقدام چندین دردی را دوا نمی‌کند.

وی تاکید کرد: زمانی از ۲ ماسک ۲ لایه پزشکی استفاده می‌کنیم ۶ لایه تکراری داریم که مشکلی را حل نمی‌کند. نخعی گفت: نقطه ضعف ۲ لایه صورت و پل بینی باشد.

می‌کند آنقدر که اندازه بودن ماسک مهم است، نوع آن مهم نیست و این مهم در مرحله دوم قرار می‌گیرد.

ایرنا: محققان دانشگاه ماساچوست واقع در آمریکا دریافتند پیاده روی روزانه موجب افزایش طول عمر می‌شود.

محققان دانشگاه ماساچوست واقع در آمریکا دریافتند پیاده روی روزانه موجب افزایش طول عمر می‌شود. بر اساس این تحقیقات احتمال فرار افراد میانسالی که روزانه به میزان هفت هزار قدم پیاده‌روی می‌کنند، در یک دوره ۱۱ ساله بین ۵۰ تا ۷۰ درصد کمتر از افرادی است که پیاده روی نمی‌کنند یا مسافت کمتری را در طول روز طی می‌کنند. یافته محققان نتایج این تحقیقات چگونگی اثرگذاری پیاده‌روی بر کاهش احتمال خطر ابتلا به مریضی‌های مزمن و سرعت گام برداشتن یا طول گام‌ها تأثیری بر کاهش میزان این ریسک ندارد، اما تمرین فیزیکی با بهبود فشار خون، کاهش کولسترول، تنظیم قند خون در دیابت و کاهش وزن، به طور کلی موجب کاهش ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.

بر اساس این مطالعه برای افزایش سلامت و طول عمر باید حداقل ۲۰ دقیقه پیاده روی روزانه به برنامه افراد اضافه شود. پیاده روی علاوه بر اثرات مثبت جسمی، سلامت روان را نیز تقویت می‌کند. محققان دانشگاه هاروارد و بیمارستان عمومی ماساچوست با بررسی عادت‌های ورزشی بیش از ۱۱۷ هزار نفر به مدت ۲۶ سال دریافتند پیاده روی و تمرین‌های قدرتی در کاهش آمار مرگ و میر بیماری‌های مزمن به ویژه سرعنان موثر است. مطالعات محققان دانشگاه دلور در آمریکا نشان می‌دهد پنج دقیقه پیاده روی سریع افراد مبتلا به آرتروز زانو در زانو، نیز به جراحی تعویض زانو اثر ۱۶ درصد کاهش می‌دهد. اکثر افرادی مبتلا به آرتروز زانو در این اپورند که پیاده روی باعث تشدید جراحات زانو و آسیب به زانو می‌شود، در حالیکه حملات جدید انجام شده روی هزار و ۸۰۰ ساله مبتلا به آرتروز زانو نشان می‌دهد چند دقیقه پیاده روی سریع با کاهش استناد را در طول صاف، فشار مفصل است با نیاز به جراحی تعویض زانو کاهش می‌دهد. محققان پیاده روی معمولی روز به سه برابر، حدود ۱۰۰۰ گام در دقیقه است که برای تقویت ضربان قلب می‌شود. پیاده روی سریع تمام مدت پیاده روی معمولی پیاده روی سریع اختصاصی باکتانی که باید حین پیاده روی رعایت شود. استفاده از کفش استاندارد را از روتین کوهنوردی است و در صورت احساس درد در زانو باید با پزشک مشورت شود.

ایرنا: محققان دانشگاه ماساچوست واقع در آمریکا دریافتند پیاده روی روزانه موجب افزایش طول عمر می‌شود. بر اساس این تحقیقات احتمال فرار افراد میانسالی که روزانه به میزان هفت هزار قدم پیاده‌روی می‌کنند، در یک دوره ۱۱ ساله بین ۵۰ تا ۷۰ درصد کمتر از افرادی است که پیاده روی نمی‌کنند یا مسافت کمتری را در طول روز طی می‌کنند. یافته محققان نتایج این تحقیقات چگونگی اثرگذاری پیاده‌روی بر کاهش احتمال خطر ابتلا به مریضی‌های مزمن و سرعت گام برداشتن یا طول گام‌ها تأثیری بر کاهش میزان این ریسک ندارد، اما تمرین فیزیکی با بهبود فشار خون، کاهش کولسترول، تنظیم قند خون در دیابت و کاهش وزن، به طور کلی موجب کاهش ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.

بر اساس این مطالعه برای افزایش سلامت و طول عمر باید حداقل ۲۰ دقیقه پیاده روی روزانه به برنامه افراد اضافه شود. پیاده روی علاوه بر اثرات مثبت جسمی، سلامت روان را نیز تقویت می‌کند. محققان دانشگاه هاروارد و بیمارستان عمومی ماساچوست با بررسی عادت‌های ورزشی بیش از ۱۱۷ هزار نفر به مدت ۲۶ سال دریافتند پیاده روی و تمرین‌های قدرتی در کاهش آمار مرگ و میر بیماری‌های مزمن به ویژه سرعنان موثر است. مطالعات محققان دانشگاه دلور در آمریکا نشان می‌دهد پنج دقیقه پیاده روی سریع افراد مبتلا به آرتروز زانو در زانو، نیز به جراحی تعویض زانو اثر ۱۶ درصد کاهش می‌دهد. اکثر افرادی مبتلا به آرتروز زانو در این اپورند که پیاده روی باعث تشدید جراحات زانو و آسیب به زانو می‌شود، در حالیکه حملات جدید انجام شده روی هزار و ۸۰۰ ساله مبتلا به آرتروز زانو نشان می‌دهد چند دقیقه پیاده روی سریع با کاهش استناد را در طول صاف، فشار مفصل است با نیاز به جراحی تعویض زانو کاهش می‌دهد. محققان پیاده روی معمولی روز به سه برابر، حدود ۱۰۰۰ گام در دقیقه است که برای تقویت ضربان قلب می‌شود. پیاده روی سریع تمام مدت پیاده روی معمولی پیاده روی سریع اختصاصی باکتانی که باید حین پیاده روی رعایت شود. استفاده از کفش استاندارد را از روتین کوهنوردی است و در صورت احساس درد در زانو باید با پزشک مشورت شود.

این حوزه به مردم خدمات می‌دهد که در این طریق منوجه شونده افراد به چه نوع مواد غذایی و داروهای حساس هستند.

زمنی گفت: در حال حاضر از تست علم ژنتیک همچون بی بی اس برای مباحث همچون لاغری، چاقی، حساسیت‌ها و ابتلا به انواع بیماری‌ها در جمله سرطان‌ها و مقاومت در برابر سرطان‌ها نیز بهره‌گیری می‌شود. وی افزود: پیشرفته‌های اروپایی، آمریکا و برخی از کشورهای کوشنده آسیای برخی تجویز برخی داروها، فرد مبتلا باید قبل از مصرف این تجویز انجام دهد. در همین مسئله در تغذیه نیز مطرح است و از طریق ژنتیک می‌توان مشخص کرد که افراد نسبت به چه دارو یا ماده غذایی حساس یا مقاوم هستند.

رئیس انجمن بیوتکنولوژی ایران نیز در خصوص ارتباط رژیم غذایی با گروه خونی تاکید می‌کند: اگر به فرض چنین مسئله‌ای وجود داشته باشد، به صورت علمی و معتبر روی آن کار نشده است. دکتر سیروس زینلی تاکید کرد: ارتباط گروه خونی با مواد غذایی که گام‌ها در سایت‌ها تبلیغات می‌شود، به هیچ عنوان به تایید مراجع علمی معتبر دنیا نرسیده است.

وی خاطرنشان کرد: البته قدیم تر این مسائل را مطرح می‌کردند لذا خیلی کم برخی از بیماری‌ها یا سایر برخی از خصوصیات را به گروه‌های خونی مرتبط می‌دانستند.

این دکترای تخصصی ژنتیک پزشکی گفت: در رابطه با همه تغذیه با گروه خونی در کتاب علمای منابع و مآخذ تایید نشده است و اگر هم در فضای مجازی و اینترنت چنین اینها را مطرح می‌کنند، بعید می‌آید که متخصصان تغذیه یا مراکز علمی باشند و از نظر متخصصان ژنتیک، خیلی گروه خونی با بحث تغذیه ارتباط مستقیم ندارد.

«مسئوره ارتباط نوع ژن افراد با مصرف دارو مطرح است»  
رئیس انجمن بیوتکنولوژی ایران گفت: امروزه بیشتر بحث فارماژنتیک با مواد بررسی نقش ژنوم در پاسخ داروها که انواع مواد غذایی می‌تواند نوع دارو محسوب می‌شود در دنیا مطرح است. وی افزود: مراکز علمی بسیار زیاد و معتبری در

ایرنا: محققان دانشگاه ماساچوست واقع در آمریکا دریافتند پیاده روی روزانه موجب افزایش طول عمر می‌شود. بر اساس این تحقیقات احتمال فرار افراد میانسالی که روزانه به میزان هفت هزار قدم پیاده‌روی می‌کنند، در یک دوره ۱۱ ساله بین ۵۰ تا ۷۰ درصد کمتر از افرادی است که پیاده روی نمی‌کنند یا مسافت کمتری را در طول روز طی می‌کنند. یافته محققان نتایج این تحقیقات چگونگی اثرگذاری پیاده‌روی بر کاهش احتمال خطر ابتلا به مریضی‌های مزمن و سرعت گام برداشتن یا طول گام‌ها تأثیری بر کاهش میزان این ریسک ندارد، اما تمرین فیزیکی با بهبود فشار خون، کاهش کولسترول، تنظیم قند خون در دیابت و کاهش وزن، به طور کلی موجب کاهش ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.

بر اساس این مطالعه برای افزایش سلامت و طول عمر باید حداقل ۲۰ دقیقه پیاده روی روزانه به برنامه افراد اضافه شود. پیاده روی علاوه بر اثرات مثبت جسمی، سلامت روان را نیز تقویت می‌کند. محققان دانشگاه هاروارد و بیمارستان عمومی ماساچوست با بررسی عادت‌های ورزشی بیش از ۱۱۷ هزار نفر به مدت ۲۶ سال دریافتند پیاده روی و تمرین‌های قدرتی در کاهش آمار مرگ و میر بیماری‌های مزمن به ویژه سرعنان موثر است. مطالعات محققان دانشگاه دلور در آمریکا نشان می‌دهد پنج دقیقه پیاده روی سریع افراد مبتلا به آرتروز زانو در زانو، نیز به جراحی تعویض زانو اثر ۱۶ درصد کاهش می‌دهد. اکثر افرادی مبتلا به آرتروز زانو در این اپورند که پیاده روی باعث تشدید جراحات زانو و آسیب به زانو می‌شود، در حالیکه حملات جدید انجام شده روی هزار و ۸۰۰ ساله مبتلا به آرتروز زانو نشان می‌دهد چند دقیقه پیاده روی سریع با کاهش استناد را در طول صاف، فشار مفصل است با نیاز به جراحی تعویض زانو کاهش می‌دهد. محققان پیاده روی معمولی روز به سه برابر، حدود ۱۰۰۰ گام در دقیقه است که برای تقویت ضربان قلب می‌شود. پیاده روی سریع تمام مدت پیاده روی معمولی پیاده روی سریع اختصاصی باکتانی که باید حین پیاده روی رعایت شود. استفاده از کفش استاندارد را از روتین کوهنوردی است و در صورت احساس درد در زانو باید با پزشک مشورت شود.

این حوزه به مردم خدمات می‌دهد که در این طریق منوجه شونده افراد به چه نوع مواد غذایی و داروهای حساس هستند.

زمنی گفت: در حال حاضر از تست علم ژنتیک همچون بی بی اس برای مباحث همچون لاغری، چاقی، حساسیت‌ها و ابتلا به انواع بیماری‌ها در جمله سرطان‌ها و مقاومت در برابر سرطان‌ها نیز بهره‌گیری می‌شود. وی افزود: پیشرفته‌های اروپایی، آمریکا و برخی از کشورهای کوشنده آسیای برخی تجویز برخی داروها، فرد مبتلا باید قبل از مصرف این تجویز انجام دهد. در همین مسئله در تغذیه نیز مطرح است و از طریق ژنتیک می‌توان مشخص کرد که افراد نسبت به چه دارو یا ماده غذایی حساس یا مقاوم هستند.

رئیس انجمن بیوتکنولوژی ایران نیز در خصوص ارتباط رژیم غذایی با گروه خونی تاکید می‌کند: اگر به فرض چنین مسئله‌ای وجود داشته باشد، به صورت علمی و معتبر روی آن کار نشده است. دکتر سیروس زینلی تاکید کرد: ارتباط گروه خونی با مواد غذایی که گام‌ها در سایت‌ها تبلیغات می‌شود، به هیچ عنوان به تایید مراجع علمی معتبر دنیا نرسیده است.

وی خاطرنشان کرد: البته قدیم تر این مسائل را مطرح می‌کردند لذا خیلی کم برخی از بیماری‌ها یا سایر برخی از خصوصیات را به گروه‌های خونی مرتبط می‌دانستند.

این دکترای تخصصی ژنتیک پزشکی گفت: در رابطه با همه تغذیه با گروه خونی در کتاب علمای منابع و مآخذ تایید نشده است و اگر هم در فضای مجازی و اینترنت چنین اینها را مطرح می‌کنند، بعید می‌آید که متخصصان تغذیه یا مراکز علمی باشند و از نظر متخصصان ژنتیک، خیلی گروه خونی با بحث تغذیه ارتباط مستقیم ندارد.

«مسئوره ارتباط نوع ژن افراد با مصرف دارو مطرح است»  
رئیس انجمن بیوتکنولوژی ایران گفت: امروزه بیشتر بحث فارماژنتیک با مواد بررسی نقش ژنوم در پاسخ داروها که انواع مواد غذایی می‌تواند نوع دارو محسوب می‌شود در دنیا مطرح است. وی افزود: مراکز علمی بسیار زیاد و معتبری در

ایرنا: محققان دانشگاه ماساچوست واقع در آمریکا دریافتند پیاده روی روزانه موجب افزایش طول عمر می‌شود. بر اساس این تحقیقات احتمال فرار افراد میانسالی که روزانه به میزان هفت هزار قدم پیاده‌روی می‌کنند، در یک دوره ۱۱ ساله بین ۵۰ تا ۷۰ درصد کمتر از افرادی است که پیاده روی نمی‌کنند یا مسافت کمتری را در طول روز طی می‌کنند. یافته محققان نتایج این تحقیقات چگونگی اثرگذاری پیاده‌روی بر کاهش احتمال خطر ابتلا به مریضی‌های مزمن و سرعت گام برداشتن یا طول گام‌ها تأثیری بر کاهش میزان این ریسک ندارد، اما تمرین فیزیکی با بهبود فشار خون، کاهش کولسترول، تنظیم قند خون در دیابت و کاهش وزن، به طور کلی موجب کاهش ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.

بر اساس این مطالعه برای افزایش سلامت و طول عمر باید حداقل ۲۰ دقیقه پیاده روی روزانه به برنامه افراد اضافه شود. پیاده روی علاوه بر اثرات مثبت جسمی، سلامت روان را نیز تقویت می‌کند. محققان دانشگاه هاروارد و بیمارستان عمومی ماساچوست با بررسی عادت‌های ورزشی بیش از ۱۱۷ هزار نفر به مدت ۲۶ سال دریافتند پیاده روی و تمرین‌های قدرتی در کاهش آمار مرگ و میر بیماری‌های مزمن به ویژه سرعنان موثر است. مطالعات محققان دانشگاه دلور در آمریکا نشان می‌دهد پنج دقیقه پیاده روی سریع افراد مبتلا به آرتروز زانو در زانو، نیز به جراحی تعویض زانو اثر ۱۶ درصد کاهش می‌دهد. اکثر افرادی مبتلا به آرتروز زانو در این اپورند که پیاده روی باعث تشدید جراحات زانو و آسیب به زانو می‌شود، در حالیکه حملات جدید انجام شده روی هزار و ۸۰۰ ساله مبتلا به آرتروز زانو نشان می‌دهد چند دقیقه پیاده روی سریع با کاهش استناد را در طول صاف، فشار مفصل است با نیاز به جراحی تعویض زانو کاهش می‌دهد. محققان پیاده روی معمولی روز به سه برابر، حدود ۱۰۰۰ گام در دقیقه است که برای تقویت ضربان قلب می‌شود. پیاده روی سریع تمام مدت پیاده روی معمولی پیاده روی سریع اختصاصی باکتانی که باید حین پیاده روی رعایت شود. استفاده از کفش استاندارد را از روتین کوهنوردی است و در صورت احساس درد در زانو باید با پزشک مشورت شود.

این حوزه به مردم خدمات می‌دهد که در این طریق منوجه شونده افراد به چه نوع مواد غذایی و داروهای حساس هستند.

زمنی گفت: در حال حاضر از تست علم ژنتیک همچون بی بی اس برای مباحث همچون لاغری، چاقی، حساسیت‌ها و ابتلا به انواع بیماری‌ها در جمله سرطان‌ها و مقاومت در برابر سرطان‌ها نیز بهره‌گیری می‌شود. وی افزود: پیشرفته‌های اروپایی، آمریکا و برخی از کشورهای کوشنده آسیای برخی تجویز برخی داروها، فرد مبتلا باید قبل از مصرف این تجویز انجام دهد. در همین مسئله در تغذیه نیز مطرح است و از طریق ژنتیک می‌توان مشخص کرد که افراد نسبت به چه دارو یا ماده غذایی حساس یا مقاوم هستند.

رئیس انجمن بیوتکنولوژی ایران نیز در خصوص ارتباط رژیم غذایی با گروه خونی تاکید می‌کند: اگر به فرض چنین مسئله‌ای وجود داشته باشد، به صورت علمی و معتبر روی آن کار نشده است. دکتر سیروس زینلی تاکید کرد: ارتباط گروه خونی با مواد غذایی که گام‌ها در سایت‌ها تبلیغات می‌شود، به هیچ عنوان به تایید مراجع علمی معتبر دنیا نرسیده است.

وی خاطرنشان کرد: البته قدیم تر این مسائل را مطرح می‌کردند لذا خیلی کم برخی از بیماری‌ها یا سایر برخی از خصوصیات را به گروه‌های خونی مرتبط می‌دانستند.

این دکترای تخصصی ژنتیک پزشکی گفت: در رابطه با همه تغذیه با گروه خونی در کتاب علمای منابع و مآخذ تایید نشده است و اگر هم در فضای مجازی و اینترنت چنین اینها را مطرح می‌کنند، بعید می‌آید که متخصصان تغذیه یا مراکز علمی باشند و از نظر متخصصان ژنتیک، خیلی گروه خونی با بحث تغذیه ارتباط مستقیم ندارد.

«مسئوره ارتباط نوع ژن افراد با مصرف دارو مطرح است»  
رئیس انجمن بیوتکنولوژی ایران گفت: امروزه بیشتر بحث فارماژنتیک با مواد بررسی نقش ژنوم در پاسخ داروها که انواع مواد غذایی می‌تواند نوع دارو محسوب می‌شود در دنیا مطرح است. وی افزود: مراکز علمی بسیار زیاد و معتبری در

ایرنا: محققان دانشگاه ماساچوست واقع در آمریکا دریافتند پیاده روی روزانه موجب افزایش طول عمر می‌شود. بر اساس این تحقیقات احتمال فرار افراد میانسالی که روزانه به میزان هفت هزار قدم پیاده‌روی می‌کنند، در یک دوره ۱۱ ساله بین ۵۰ تا ۷۰ درصد کمتر از افرادی است که پیاده روی نمی‌کنند یا مسافت کمتری را در طول روز طی می‌کنند. یافته محققان نتایج این تحقیقات چگونگی اثرگذاری پیاده‌روی بر کاهش احتمال خطر ابتلا به مریضی‌های مزمن و سرعت گام برداشتن یا طول گام‌ها تأثیری بر کاهش میزان این ریسک ندارد، اما تمرین فیزیکی با بهبود فشار خون، کاهش کولسترول، تنظیم قند خون در دیابت و کاهش وزن، به طور کلی موجب کاهش ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.

بر اساس این مطالعه برای افزایش سلامت و طول عمر باید حداقل ۲۰ دقیقه پیاده روی روزانه به برنامه افراد اضافه شود. پیاده روی علاوه بر اثرات مثبت جسمی، سلامت روان را نیز تقویت می‌کند. محققان دانشگاه هاروارد و بیمارستان عمومی ماساچوست با بررسی عادت‌های ورزشی بیش از ۱۱۷ هزار نفر به مدت ۲۶ سال دریافتند پیاده روی و تمرین‌های قدرتی در کاهش آمار مرگ و میر بیماری‌های مزمن به ویژه سرعنان موثر است. مطالعات محققان دانشگاه دلور در آمریکا نشان می‌دهد پنج دقیقه پیاده روی سریع افراد مبتلا به آرتروز زانو در زانو، نیز به جراحی تعویض زانو اثر ۱۶ درصد کاهش می‌دهد. اکثر افرادی مبتلا به آرتروز زانو در این اپورند که پیاده روی باعث تشدید جراحات زانو و آسیب به زانو می‌شود، در حالیکه حملات جدید انجام شده روی هزار و ۸۰۰ ساله مبتلا به آرتروز زانو نشان می‌دهد چند دقیقه پیاده روی سریع با کاهش استناد را در طول صاف، فشار مفصل است با نیاز به جراحی تعویض زانو کاهش می‌دهد. محققان پیاده روی معمولی روز به سه برابر، حدود ۱۰۰۰ گام در دقیقه است که برای تقویت ضربان قلب می‌شود. پیاده روی سریع تمام مدت پیاده روی معمولی پیاده روی سریع اختصاصی باکتانی که باید حین پیاده روی رعایت شود. استفاده از کفش استاندارد را از روتین کوهنوردی است و در صورت احساس درد در زانو باید با پزشک مشورت شود.

این حوزه به مردم خدمات می‌دهد که در این طریق منوجه شونده افراد به چه نوع مواد غذایی و داروهای حساس هستند.

زمنی گفت: در حال حاضر از تست علم ژنتیک همچون بی بی اس برای مباحث همچون لاغری، چاقی، حساسیت‌ها و ابتلا به انواع بیماری‌ها در جمله سرطان‌ها و مقاومت در برابر سرطان‌ها نیز بهره‌گیری می‌شود. وی افزود: پیشرفته‌های اروپایی، آمریکا و برخی از کشورهای کوشنده آسیای برخی تجویز برخی داروها، فرد مبتلا باید قبل از مصرف این تجویز انجام دهد. در همین مسئله در تغذیه نیز مطرح است و از طریق ژنتیک می‌توان مشخص کرد که افراد نسبت به چه دارو یا ماده غذایی حساس یا مقاوم هستند.

رئیس انجمن بیوتکنولوژی ایران نیز در خصوص ارتباط رژیم غذایی با گروه خونی تاکید می‌کند: اگر به فرض چنین مسئله‌ای وجود داشته باشد، به صورت علمی و معتبر روی آن کار نشده است. دکتر سیروس زینلی تاکید کرد: ارتباط گروه خونی با مواد غذایی که گام‌ها در سایت‌ها تبلیغات می‌شود، به هیچ عنوان به تایید مراجع علمی معتبر دنیا نرسیده است.

### پیاده روی روزانه موجب افزایش طول عمر می‌شود



ایرنا: محققان دانشگاه ماساچوست واقع در آمریکا دریافتند پیاده روی روزانه موجب افزایش طول عمر می‌شود. بر اساس این تحقیقات احتمال فرار افراد میانسالی که روزانه به میزان هفت هزار قدم پیاده‌روی می‌کنند، در یک دوره ۱۱ ساله بین ۵۰ تا ۷۰ درصد کمتر از افرادی است که پیاده روی نمی‌کنند یا مسافت کمتری را در طول روز طی می‌کنند. یافته محققان نتایج این تحقیقات چگونگی اثرگذاری پیاده‌روی بر کاهش احتمال خطر ابتلا به مریضی‌های مزمن و سرعت گام برداشتن یا طول گام‌ها تأثیری بر کاهش میزان این ریسک ندارد، اما تمرین فیزیکی با بهبود فشار خون، کاهش کولسترول، تنظیم قند خون در دیابت و کاهش وزن، به طور کلی موجب کاهش ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.

بر اساس این مطالعه برای افزایش سلامت و طول عمر باید حداقل ۲۰ دقیقه پیاده روی روزانه به برنامه افراد اضافه شود. پیاده روی علاوه بر اثرات مثبت جسمی، سلامت روان را نیز تقویت می‌کند. محققان دانشگاه هاروارد و بیمارستان عمومی ماساچوست با بررسی عادت‌های ورزشی بیش از ۱۱۷ هزار نفر به مدت ۲۶ سال دریافتند پیاده روی و تمرین‌های قدرتی در کاهش آمار مرگ و میر بیماری‌های مزمن به ویژه سرعنان موثر است. مطالعات محققان دانشگاه دلور در آمریکا نشان می‌دهد پنج دقیقه پیاده روی سریع افراد مبتلا به آرتروز زانو در زانو، نیز به جراحی تعویض زانو اثر ۱۶ درصد کاهش می‌دهد. اکثر افرادی مبتلا به آرتروز زانو در این اپورند که پیاده روی باعث تشدید جراحات زانو و آسیب به زانو می‌شود، در حالیکه حملات جدید انجام شده روی هزار و ۸۰۰ ساله مبتلا به آرتروز زانو نشان می‌دهد چند دقیقه پیاده روی سریع با کاهش استناد را در طول صاف، فشار مفصل است با نیاز به جراحی تعویض زانو کاهش می‌دهد. محققان پیاده روی معمولی روز به سه برابر، حدود ۱۰۰۰ گام در دقیقه است که برای تقویت ضربان قلب می‌شود. پیاده روی سریع تمام مدت پیاده روی معمولی پیاده روی سریع اختصاصی باکتانی که باید حین پیاده روی رعایت شود. استفاده از کفش استاندارد را از روتین کوهنوردی است و در صورت احساس درد در زانو باید با پزشک مشورت شود.

این حوزه به مردم خدمات می‌دهد که در این طریق منوجه شونده افراد به چه نوع مواد غذایی و داروهای حساس هستند.

زمنی گفت: در حال حاضر از تست علم ژنتیک همچون بی بی اس برای مباحث همچون لاغری، چاقی، حساسیت‌ها و ابتلا به انواع بیماری‌ها در جمله سرطان‌ها و مقاومت در برابر سرطان‌ها نیز بهره‌گیری می‌شود. وی افزود: پیشرفته‌های اروپایی، آمریکا و برخی از کشورهای کوشنده آسیای برخی تجویز برخی داروها، فرد مبتلا باید قبل از مصرف این تجویز انجام دهد. در همین مسئله در تغذیه نیز مطرح است و از طریق ژنتیک می‌توان مشخص کرد که افراد نسبت به چه دارو یا ماده غذایی حساس یا مقاوم هستند.

رئیس انجمن بیوتکنولوژی ایران نیز در خصوص ارتباط رژیم غذایی با گروه خونی تاکید می‌کند: اگر به فرض چنین مسئله‌ای وجود داشته باشد، به صورت علمی و معتبر روی آن کار نشده است. دکتر سیروس زینلی تاکید کرد: ارتباط گروه خونی با مواد غذایی که گام‌ها در سایت‌ها تبلیغات می‌شود، به هیچ عنوان به تایید مراجع علمی معتبر دنیا نرسیده است.

وی خاطرنشان کرد: البته قدیم تر این مسائل را مطرح می‌کردند لذا خیلی کم برخی از بیماری‌ها یا سایر برخی از خصوصیات را به گروه‌های خونی مرتبط می‌دانستند.

این دکترای تخصصی ژنتیک پزشکی گفت: در رابطه با همه تغذیه با گروه خونی در کتاب علمای منابع و مآخذ تایید نشده است و اگر هم در فضای مجازی و اینترنت چنین اینها را مطرح می‌کنند، بعید می‌آید که متخصصان تغذیه یا مراکز علمی باشند و از نظر متخصصان ژنتیک، خیلی گروه خونی با بحث تغذیه ارتباط مستقیم ندارد.

«مسئوره ارتباط نوع ژن افراد با مصرف دارو مطرح است»  
رئیس انجمن بیوتکنولوژی ایران گفت: امروزه بیشتر بحث فارماژنتیک با مواد بررسی نقش ژنوم در پاسخ داروها که انواع مواد غذایی می‌تواند نوع دارو محسوب می‌شود در دنیا مطرح است. وی افزود: مراکز علمی بسیار زیاد و معتبری در

ایرنا: محققان دانشگاه ماساچوست واقع در آمریکا دریافتند پیاده روی روزانه موجب افزایش طول عمر می‌شود. بر اساس این تحقیقات احتمال فرار افراد میانسالی که روزانه به میزان هفت هزار قدم پیاده‌روی می‌کنند، در یک دوره ۱۱ ساله بین ۵۰ تا ۷۰ درصد کمتر از افرادی است که پیاده روی نمی‌کنند یا مسافت کمتری را در طول روز طی می‌کنند. یافته محققان نتایج این تحقیقات چگونگی اثرگذاری پیاده‌روی بر کاهش احتمال خطر ابتلا به مریضی‌های مزمن و سرعت گام برداشتن یا طول گام‌ها تأثیری بر کاهش میزان این ریسک ندارد، اما تمرین فیزیکی با بهبود فشار خون، کاهش کولسترول، تنظیم قند خون در دیابت و کاهش وزن، به طور کلی موجب کاهش ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.

بر اساس این مطالعه برای افزایش سلامت و طول عمر باید حداقل ۲۰ دقیقه پیاده روی روزانه به برنامه افراد اضافه شود. پیاده روی علاوه بر اثرات مثبت جسمی، سلامت روان را نیز تقویت می‌کند. محققان دانشگاه هاروارد و بیمارستان عمومی ماساچوست با بررسی عادت‌های ورزشی بیش از ۱۱۷ هزار نفر به مدت ۲۶ سال دریافتند پیاده روی و تمرین‌های قدرتی در کاهش آمار مرگ و میر بیماری‌های مزمن