طب

چگونه با معاینه زبان متوجه ابتلای خود به کرونا شویم

داده‌های جدید نشان می‌دهد که ویروس کرونا می‌تواند برخی تغییرات را روی زبان ایجاد کند. اطلاعات جدید نشان می‌دهد که ویروس کرونا ممکن است منجر به بروز تغییراتی در زبان شود.مهمترین تغییراتی که ممکن است روی زبان برخی از بیماران مبتلا به کرونا ایجاد شود، عبارتند از:

۱- قرمزی زبان ۲ - تورم ۳- از بین رفتن پاپیلای زبانی؛ به گونه‌ای که نقاطی مانند نقشه روی زبان ظاهر می‌شود.

پروفسور تیم اسپکتور - متخصص اپیدمیولوژیک در کالج کینگ لندن - در اظهاراتی نسبت به «کرونای زبان» هشدار داده بود. اسپکتور توئیتی را منتشر کرد که تصویری از شکل ظاهری «کرونای زبان» را نشان می‌دهد. این پروفسور می‌گوید همچنین زخم‌های دهان را از علائم ویروس کرونا می‌داند. از نظر پزشکی معروف است که برخی از بیماری‌ها ممکن است به زبان حمله کرده و باعث تغییراتی مانند درد، تغییر رنگ یا تورم شوند.گابریل اسکالی، پزشک بهداشت عمومی و رئیس اپیدمیولوژی و بهداشت عمومی در انجمن سلطنتی انگلیس نیز می‌گوید: این ویروس می‌تواند در طیف گسترده‌ای از سیستم‌های بدن تأثیر بگذارد.

تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش وزن با مصرف قارچ

محققان می‌گویند مصرف قارچ می‌تواند فواید بی شماری برای بدن داشته باشد. قارچ‌ها یکی از مفیدترین محصولات غذایی هستند که انسان‌ها می‌توانند آن‌ها را در رژیم غذایی خود قرار دهند. تحقیقات متعدد فواید بی شمار قارچ برای پوست، مو، سلامت بدن و ذهن را تایید کرده است. اصلی‌ترین دلایلی که باید به طور مستمر قارچ مصرف کنید شامل موارد ذیل می‌شود:

۱- تامین ویتامین D: قارچ‌ها از جمله مواد غذایی هستند که خود اقدام به تولید ویتامین D می‌کنند و سرشار از این ویتامین هستند. ویتامین D برای سلامت بدن و نیز جذب کلسیم بسیاری ضروری است. گرچه بدن خود توانایی تولید ویتامین D را در معرض نور خورشید دارد، اما در فصول سرد سال که نور خورشید کم است و افراد از لباس‌های بیشتری استفاده می‌کنند، نور کافی به بدن برای ساخت این ویتامین نمی‌رسد. از این رو، مصرف قارچ برای تامین ویتامین D توصیه می‌شود.

۲- مزه شبیه به گوشت: از آنجا که قارچ مزه‌ای شبیه به گوشت دارد، می‌تواند یکی از جایگزین‌های مناسب برای گوشت قرمز محسوب شود. بخصوص افرادی که دارای کلسترول بالا و بیماری‌های زمینه‌ای مانند نقرس هستند می‌توانند قارچ را جایگزین گوشت کنند.

۳- غنی از سلنیوم: قارچ‌ها یکی از منابع غنی از سلنیوم هستند. این ماده معدنی شبیه به آنتی اکسیدان در بدن عمل کرده و از آسیب دیدن سلول‌ها جلوگیری می‌کند. همچنین سلنیوم نقشی مهم در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد.

۴- کمک به کاهش وزن: قارچ دارای کالری بسیار پایینی است بطوری که ۵ عدد قارچ تنها ۲۰ کالری انرژی دارد. همچنین مصرف قارچ می‌تواند باعث کاهش اشتها شود. تحقیقات نشان داده است افرادی که از قارچ به عنوان پیش غذا استفاده می‌کنند به میزان کمتری کالری از وعده غذایی دریافت می‌کنند.

کدام سبزیجات باید پیش از مصرف پخته شوند

محققان آمریکایی می‌گویند فواید برخی سبزیجات پخته شده، بیشتر از خام آن‌هاست. حرارت می‌تواند بسیاری از مواد مغذی موجود در سبزیجات را از بین ببرد؛ برای مثال ویتامین C به شدت به گرما حساس بوده و در مقابل حرارت از بین می‌رود. از این رو متخصصان همواره بر خام خواری سبزیجات تاکید دارند.با این حال، برخی سبزیجات از این قاعده مستثنی هستند و فواید پخته آن‌ها بیشتر از مصرف خامشان است. از جمله این سبزیجات می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- کلم برگ:کلم برگ یک گونه سبزی از خانواده کلم است. بسیاری از مردم کلم برگ را به صورت خام مصرف می‌کنند، اما تحقیقات نشان داده است مصرف خام این گیاه برای سلامتی مضر است.

۲- گوجه: تحقیقات متعدد نشان داده است فواید گوجه پخته بیشتر از خام آن است؛ علت این امر در این نکته نهفته است که گوجه در فرآیند پخت آنتی اکسیدان‌هایی آزاد می‌کند که می‌توانند با سلول‌های سرطانی مبارزه کنند. متخصصان می‌گویند گوجه در فرآیند پخت لیکوپین بیشتری آزاد می‌کند. لیکوپین از جمله آنتی اکسیدان‌هایی است که می‌تواند به بدن در فرآیند مبارزه با سلول‌های سرطانی کمک کند.

۳- لوبیای قرمز: از جنبه فنی، لوبیای قرمز جزو حبوبات محسوب می‌شود و نه سبزیجات، اما به دلیل آنکه لوبیای قرمز بخشی از رژیم غذایی گیاهی است، یادگیری نحوه موثر پخت آن ضروری است. حتماً باید پیش از پختن لوبیای قرمز، آن را خیس کرده و سپس آن را بجوشانید. در غیر این صورت، این ماده غذایی دارای هماگلوتینین بوده که یک ماده سمی است و می‌تواند منجر به مسمومیت، استفراغ شدید و اسهال شود.

۴- سبزیجات چلیپایی: سبزیجات چلیپایی طیف گسترده‌ای از سبزیجات را شامل می‌شود که معروف‌ترین آن‌ها گل کلم، کلم پیچ، کلم بروکسل، و کلم بروکلی است. براساس تحقیقات صورت گرفته، پختن این سبزیجات باعث آزاد شدن ایندول که یک ترکیب اورگانیک است، می‌شود. ایندول می‌تواند مانع از تشکیل سلول‌های سرطانی شود.

خواب خوب شبانه ذهن را پاک می‌کند

ایرنا: نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد خواب خوب شبانه با از بین بردن پروتیین‌های بالقوه سمی از مغز، ذهن را پاک می‌کند.

محققان دانشگاه «نورث وسترن» در شیکاگو در این مطالعه متوجه شدند که داشتن یک خواب خوب شبانه با از بین بردن سموم بالقوه خطرناک در مغز، ذهن را پاک می کند.

خدمات سلامت همگانی در انگلیس، برای بزرگسالان ۶ تا ۹ ساعت خواب شبانه را توصیه کرده است.

این سموم شامل پروتئین های سمی است که ممکن است منجر به ابتلا به بیماری های تخریب کننده عصب مانند پارکینسون و آلزایمر شود. نتایج این مطالعه نشان می دهد خواب عمیق برای حفظ سلامت مغز حیاتی است.

محققان در این مطالعه فعالیت و رفتار مغز مگس میوه را بررسی کردند. اگرچه ممکن است این حشرات بسیار متفاوت از انسان به نظر برسند، اما نورون هایی که چرخه خواب و بیداری این مگس ها را کنترل می کنند، به طرز شگفت انگیزی شبیه انسان هاست. به همین دلیل اغلب از مگس میوه به عنوان ارگانیسم های الگو، برای مطالعه خواب و بیماری های تخریب عصبی استفاده می شود.محققان در این مطالعه جدید، مرحله ای از خواب عمیق را که در مگس های میوه شبیه خواب عمیق در انسان هاست، بررسی کردند. آنها در طول این مرحله، متوجه شدند مگس های میوه به طور مکرر «پروبوس» (پوزه) خود را باز و بسته می کنند.

دکتر «راوی آلادا» ، نویسنده ارشد این مطالعه، توضیح داد: این حرکت احتمالا مایعات را به کلیه های مگس منتقل می کند. این مطالعه نشان می دهد که این کار پاکسازی مواد زائد را تسهیل و به بهبودی آسیب کمک می کند.محققان در مرحله دیگری از این مطالعه، خواب عمیق مگس ها را مختل کرد و متوجه شدند که با این کار حشرات کمتر قادر به پاک کردن یک ماده رنگی تزریق شده از سیستم خود بوده و بیشتر مستعد ابتلا به آسیب های ضربه ای هستند.

چربی شکم و ۱۴ راز برای کاهش آن

ایلانا مولشتاین متخصص تغذیه، توصیه‌هایی در زمینه صاف کردن شکم داشته است که می‌توانید آنها را مد نظر قرار دهید. این متخصص تغذیه تجربه کاهش ۱۰۰ پوند (۴۵ کیلوگرم) از وزن خود را داشته و به بیش از ۲۰۰ هزار نفر برای کاهش وزن و بهره‌مندی از بدنی سالم‌تر و قوی‌تر کمک کرده است. در ادامه چند نکته برای بهره‌مندی از شکمی صاف که ایلانا مولشتاین به آنها اشاره داشته است، ارائه شده است.

***پس از بیدار شدن از خواب آب بنوشید**

پس از بیدار شدن از خواب، دو لیوان آب بنوشید. پس از هفت یا هشت ساعت خواب شبانه بدن شما به آب نیاز دارد، همچنین نوشیدن دو لیوان آب پس از بیدار شدن از خواب اقدامی ساده است. آب به احساس پری کمک می‌کند؛ از این رو می‌توانید انتخاب‌های غذایی بهتری در طول روز داشته باشید، به جای این که گرسنگی بر آن چه می‌خورید، تاثیرگذار باشد. پیش از هر وعده غذایی خود نیز می‌توانید یک یا دو لیوان آب بنوشید. مطالعات کاهش وزن و چربی و همچنین اشتها را در افرادی که پیش از صبحانه، ناهار و شام آب می‌نوشند، نشان داده‌اند.

***همانند یک منتقد غذا رفتار کنید**

برخی از منتقدان غذا باوجود شغل خود که شامل مصرف غذاهای مختلف می‌شود، اندام لاغری دارند. آنها غذاها را می‌چشند. منتقدان غذا به طور معمول کل یک وعده غذایی را نمی‌خورند و اگر از چیزی که می‌چشند، لذت نبرند، به غذا خوردن ادامه نمی‌دهند. پس مانند یک منتقد غذا رفتار کنید! اگر از لقمه غذای شیرین یا چرب خود که به دهان گذاشته‌اید، لذت نمی‌برید، به غذاخوردن خود ادامه ندهید. کالری‌های اضافه که دریافت می‌کنید، ارزشمند نخواهند بود.

***با تغییر یک واژه، ذهنیت شما می‌تواند تغییر کند**

واژه‌ها تاثیر قابل توجهی بر افکار ما دارند، از این رو انتخاب روشی مثبت‌تر برای بیان چیزی مشابه می‌تواند اثر چشمگیری بر نتیجه داشته باشد. به عنوان مثال، به جای این که با خود بگویید «من باید سالم‌تر غذا بخورم» از «من می‌توانم سالم‌تر غذاخوردن را هدف قرار دهم» استفاده کنید. هر جمله را با صدای بلند بیان کنید. انتخاب واژه‌های درست و تغییر نگرش می‌تواند به کاهش وزن و زندگی بهتر شما کمک کند.

بیشتر سبزیجات را انتخاب کنید

با درک قدرت سبزیجات برای تقویت احساس سیری و جلوگیری از گرسنگی، یکی از رموز کلیدی کاهش وزن و احساس بهتر روزانه را کشف خواهید کرد. بشقاب غذای خود را بیشتر با سبزیجات پر کنید تا کاهش وزن بیشتر را تجربه کنید. سبزیجات سرشار از فیبر هستند، از این رو به تقویت احساس سیری و رضایت از غذاخوردن کمک می‌کنند.

پروتئین‌های خود را پیگیری کنید

پروتئین به فرونشاندن گرسنگی کمک می‌کند و بر همین اساس یک درشت‌مغذی مهم برای کاهش وزن است. پیگیری میزان پروتئین مصرفی خود را مد نظر قرار دهید. به عنوان مثال این که دو یا سه تخم مرغ مصرف کرده‌اید تا احساس سیری و رضایت از غذا خوردن شما در شما شکل بگیرد، قابل پیگیری است. یا به عنوان مثال در دفتر ثبت خود بنویسید دو ران مرغ تا درک بهتری درباره این که چه میزان پروتئین مصرف کرده و این که چه احساسی پس از آن داشته‌اید، کسب کنید.

مصرف فیبر را مد نظر قرار دهید

نوع خاصی از فیبر ممکن است عامل کلیدی در کاهش چربی شکم باشد که به نام فیبر محلول شناخته می‌شود. پژوهشگران شرایط یکهزار نفر برای پنج سال دنبال کرده و دریافتند که هر ۱۰ گرم افزایش در مصرف فیبر محلول، چربی شکم افراد را به میزان ۳.۷ درصد کاهش داده است. زمانی که بشقاب خود را با سبزیجات پر می‌کنید، روی جوانه‌های بروکسل که منبعی عالی برای فیبر محلول است، متمرکز شوید. نصف فنجان از این ماده غذایی می‌تواند ۲ گرم فیبر محلول ارائه کند. از دیگر منابع خوب برای فیبر محلول می‌توان به مارچوبه، زردآلو، بذر کتان و پرتقال اشاره کرد.

***با خود صادق باشید**

خود را همان گونه که هستید بپذیرید. بسیار مهم است که به یاد داشته باشید بدون در نظر گرفتن اندازه‌ای که دارید، فردی زیبا هستید. شما باید ابتدا خود و بدنتان را دوست داشته باشید. مثبت‌اندیشی و دوست‌داشتن خود می‌تواند شما را در مسیر دستیابی به سلامت و وزن ایده‌آل کمک کند.

***میان‌وعده‌های سالم و مغذی مصرف کنید**

هر چیزی زمانی که با یک برش خیار تازه و ترد ترکیب شود می‌تواند عطر و طعمی ویژه به خود بگیرد. مصرف میان‌وعده‌های سالم و مغذی یکی از بهترین اقداماتی است که می‌توانید برای کاهش وزن و تقویت احساس سیری مد نظر قرار دهید. ماهی سالمون دودی، حمص و ریحان، پنیر فتا و گوجه‌فرنگی، خردل دیژون و تخم مرغ پخته از جمله گزینه‌هایی هستند که می‌توانید مد نظر قرار دهید.

***از هویج هراس نداشته باشید**

هویج بافتی ترد و طعمی شیرین دارد. این ماده غذایی نسبت به سبزیجات دیگر محتوای قند بیشتری دارد اما گزینه‌ای بسیار مغذی است و هر فنجان از آن فقط حدود ۵۰ کالری دارد.

پرهیز از هویج در مقایسه با مصرف میزان زیاد از آن می‌تواند به افزایش وزن بیشتر منجر شود. مطالعه‌ای نشان داد که توصیه به افراد برای مصرف مقدار زیاد از غذاهای کم‌کالری، مانند سبزیجات، راهبرد کاهش وزن موفق‌تری در مقایسه با محدود کردن اندازه وعده‌های غذایی و تمرکز بر کمتر غذا خوردن است.

***خوراکی‌های تک‌نفره را مد نظر قرار دهید**

خوراکی‌های کوچک و تک‌نفره می‌توانند هوس‌های غذایی شما را به روشی درست و مسئولانه پاسخگو باشند. به عنوان مثال مصرف یک‌چهارم شکلاتی با کیفیت بالا نسبت به کل یک شکلات نامرغوب می‌تواند احساس رضایت بیشتری را در فرد ایجاد کند. برای بهره‌مندی از فواید بیشتر شما می‌توانید این تکه کوچک شکلات را به عنوان مثال همراه با چای بابونه مصرف کنید.

***حواس خود را پرت کنید**

برای اینکه از پرخوری ناخودآگاه در موقعیت‌هایی مانند دیدار با دوستان خود پرهیز کنید، این نکته‌ها را مد نظر قرار دهید: یک لیوان آب را در یک دست و یک بشقاب سبزیجات را در دست دیگر خود بگیرید؛ ساده اما موثر است. یا می‌توانید پشت به میز دسرها بایستید. ابتدا، سبزیجات و پروتئین را انتخاب کنید و سپس بررسی کنید آیا همچنان به مصرف گزینه‌های سرشار از کالری تمایل دارید یا خیر. همچنین می‌توانید برای پرت‌کردن حواس خود با یکی از دوستانتان گپ بزنید.

***متابولیسم خود را با نشاسته تقویت کنید**

با مصرف لوبیا و حبوبات بیشتر که سرشار از نوعی نشاسته به نام «نشاسته مقاوم» هستند، می‌توانید متابولیسم بدن خود را تقویت کنید. تجزیه این نوع از نشاسته برای بدن دشوارتر است. از این رو به احساس سیری برای مدت زمان طولانی‌تر کمک کرده، می‌تواند واکنش قند خون به خوردن آن را کاهش دهد و بدن را برای سوزاندن کالری بیشتر برای تجزیه این نوع نشاسته تشویق کند.

محتوای فیبر بیشتر می‌تواند به کاهش ذخیره چربی در بدن و تقویت چربی‌سوزی کمک کند که برای تقویت متابولیسم بدن بسیار مفید است.

***لذت‌بردن و نه تقلب‌کردن را فرا بگیرید**

آیا پس از خوردن مخفیانه چند قاشق بزرگ بستنی دچار اساسی ناخوشایند و عذاب وجدان می‌شوید؟ این احساس گناه آزاردهنده است. این گونه نیست؟ اگر از آن چه می‌خورید، لذت نمی‌برید، تنها در حال تقلب‌کردن هستید. اگر بستنی یا هر خوراکی لذتبخش دیگری را مصرف می‌کنید، باید از آن لذت ببرید. اگر پس از خوردن این خوراکی‌ها با احساسی ناخوشایند مواجه می‌شوید، پس این کار متوقف کنید. با گذشت زمان، دیدگاه جامع‌تر و بهتری از ارتباط با غذایی که خوردن آن برای شما لذتبخش است، کسب خواهید کرد.

***پیاده‌روی کنید؛ دوش بگیرید**

احتمالا با هوس‌های غذایی ناشی از استرس آشنا هستید. روز سختی را در محل کار پشت سر گذاشته و به ناگاه خود را در آشپزخانه در جستجوی یک خوراکی ناسالم می‌یابید؛ این در شرایطی است که حتی گرسنه نیستید. در این شرایط می‌توانید برای پیاده‌روی بیرون بروید. هوای تازه و مناظر زیبا می‌توانند خیلی سریع وضع ذهنی فعلی و نقطه تمرکز شما را تغییر دهند.

اگر هوا برای پیاده‌روی مناسب نیست، می‌توانید دوش آب گرم را امتحان کنید. دوش‌گرفتن اثری آرامش‌بخش خواهد داشت که حواس شما را از خوراکی های ناسالم مانند چیپس و بستنی منحرف می‌کند.

رابطه حذف وعده شام با افزایش وزن

یک مطالعه جدید و گسترده در ژاپن نشان می‌دهد که کنار گذاشتن وعده شام می‌تواند منجر به افزایش وزن و افزایش احتمال چاقی شود. سال‌ها، تحقیقات انجام شده، حذف صبحانه را با افزایش شاخص (BMI) مرتبط دانسته اند، در حالی که مطالعات کمی در مورد تأثیر سایر وعده‌های غذایی برای سلامت بدن انجام شده است. با این حال، محققان دانشگاه اوزاکا، که در مطالعه ای عادات صبحانه، ناهار و شام را ارزیابی کردند به این نتیجه رسیده اند که نخوردن شام، شاخص مهمی برای افزایش وزن و چاقی است.

این مطالعه ۱۷ هزار و ۵۷۳ دانشجوی پسر و ۸ هزار و ۸۶۰ دانشجوی دختر بالای ۱۸ سال را که به طور متوسط سه سال در دانشگاه اوزاکا ثبت نام کرده بودند، مورد بررسی قرار داد و به عنوان بخشی از معاینه‌های سالانه، از دانشجویان پرسیده شد که چند بار صبحانه، ناهار و شام خورده اند.محققان همچنین در این مطالعه زمان غذا خوردن، تغییر عادات غذایی شرکت کنندگان در طول دوره مطالعه و یا عوامل سبک زندگی مانند خواب، سیگار و نوشیدن را در نظر گرفتند.تعداد دانشجویانی که گفتند بعضی اوقات از شام صرف نظر می‌کنند کم بود، اما محققان دریافتند کسانی که این کار را به طور مرتب یا بعضی اوقات انجام می‌دهند بیشتر مسن بوده، دارای اضافه وزن هستند، سیگار می‌کشند، برای مدت زمان کوتاه تری می‌خوابند و سایر وعده‌های غذایی را حذف می‌کنند و به طور معمول شام را آخر وقت می‌خورند.

محققان دریافتند که کنار گذاشتن شام به میزان قابل توجهی با اضافه وزن به میزان ۱۰ درصد یا بیشتر و با داشتن شاخص توده بدنی بیشتر از ۲۵ مرتبط است که به عنوان اضافه وزن یا چاقی طبقه بندی می‌شود.در این مطالعه آمده است: نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که حذف وعده غذایی شام ارتباط بیشتری با افزایش وزن / چاقی نسبت به حذف وعده صبحانه دارد.

ارتباط مصرف غذاهای سرخ شده با افزایش ریسک بیماری قلبی و سکته

بررسی ها نشان می دهد مصرف غذای سرخ شده با افزایش خطر ابتلا به بیماری های مهم قلبی و سکته مغزی در ارتباط است.تجزیه و تحلیل نشان می‌دهد که این خطر با مصرف هر ۱۱۴ گرم از این نوع غذاها در هفته افزایش می‌یابد.به گفته محققان، واضح است که رژیم غذایی غربی سلامت قلبی-عروقی را بهبود نمی بخشد اما دقیقاً مشخص نیست که غذای سرخ شده چه سهمی در افزایش خطر بیماری‌های جدی قلبی و سکته مغزی دارد.

برای روشن کردن این موضوع، آنها پایگاه داده‌های تحقیقاتی مربوط به ۱۹ مطالعه شامل ۵۶۲,۴۴۵ شرکت کننده را بررسی کردند. بررسی‌ها نشان داد که در مقایسه با کمترین گروه مصرف هفتگی غذای سرخ شده، بیشترین میزان مصرف این نوع غذاها با افزایش ۲۸ درصدی خطر بروز مشکلات جدی قلبی عروقی، ۲۲ درصد افزایش خطر بیماری قلبی عروقِ کرونر و ۳۷ درصد افزایش خطر نارسایی قلبی مرتبط بود. هنوز کاملاً مشخص نیست که چگونه غذاهای سرخ شده دقیقاً می‌توانند بر ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی تأثیر بگذارند.

محققان معتقدند غذاهای سرخ شده به دلیل محتوای چربی شان، مصرف انرژی را افزایش می‌دهند و از روغن‌های گیاهی هیدروژنه که اغلب برای پخت آنها استفاده می‌شود، اسیدهای چرب ترانس مضر تولید می‌شود. همچنین سرخ کردن باعث افزایش تولید فرآورده‌های شیمیایی دخیل در واکنش التهابی بدن می‌شود، در حالیِ که غذاهایی مانند مرغ سوخاریِ و سیب زمینی سرخ کرده معمولاً سرشار از نمک هستند و غالباً همراه با نوشیدنی‌های شیرین حاوی قند سرو می‌شوند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای سبز قاتل کبد چرب

ایرنا: محققان دریافتند رعایت رژیم غذایی مدیترانه‌ای سبز، چربی درون کبد را بیش از سایر رژیم‌های سالم کاهش داده و شدت بیماری کبد چرب غیرالکلی را به کمتر از نصف تقلیل می‌دهد.در این تحقیقات تاثیر رژیم‌های غذایی سالم از جمله رژیم غذایی مدیترانه‌ای و رژیم غذایی مدیترانه‌ای سبز برکاهش چربی کبد با کمک ۲۹۴ داوطلب بالای ۵۰ سال مورد آزمایش و تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

در نتیجه این تحقیقات مشخص شد رژیم غذایی مدیترانه‌ای سبز با کاهش ۳۹ درصدی چربی کبدی بیشترین تاثیر را داشته و رژیم غذایی مدیترانه‌ای سنتی با ۲۰ درصد کاهش چربی کبد و سایر رژیم‌های غذایی سالم با حدود ۱۲ درصد کاهش چربی کبد در رتبه‌های بعدی قرار دارند.رژیم مدیترانه‌ای سبز نوعی رژیم مدیترانه‌ای است که در آن مصرف گوشت قرمز کاهش و مصرف مواد مغذی گیاهی افزایش می‌یابد. به این ترتیب کمبود پروتئین ناشی از کاهش مصرف گوشت از طریق گیاهان غنی از پروتئین، تامین می‌شود. این نوع رژیم در مقایسه با رژیم سنتی مدیترانه‌ای مزایای بیشتری برای سلامتی دارد. به عنوان مثال می‌توان به بهبود متابولیسم بدن، بهبود وضع سلامت قلب، مدیریت وزن و مدیریت قند خون اشاره کرد.در این نوع رژیم انواع توت‌ها، انواع لوبیا، مغزها، سویا و سبزیجات که منابع سرشار آنتی اکسیدان، فیبر، چربی‌های سالم و پروتئین گیاهی هستند، به مصرف می‌رسد.

کبد چرب عارضه‌ای است که به دلیل شیوه زندگی کم‌تحرک، مصرف غذاهای چرب، شیرین و پرکالری بوجود می‌آید. با توجه به گزارش محققان کلینیک کلیولند آمریکا، وجود چربی در کبد طبیعی است؛ ولی زمانی که این میزان افزایش یابد، یعنی بیش از ۵ تا ۱۰ درصد از وزن کبد شود، عارضه‌ای به نام کبد چرب به وجود می‌آید.

پزشکی

خطر ابتلا زنان دیابتی به بیماری قلبی ۱۰ برابر بیشتر است

ایسنا: محققان دریافتند که بیماری دیابت به‌شدت با بیماری عروق کرونر قلب در زنان ارتباط دارد.نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که میزان مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی در بیماران جوان ثابت مانده و یا اندکی افزایش داشته و مرگ‌ومیرهای مرتبط با بیماری قلبی در افراد مسن کاهش یافته است.به منظور درک اینکه چه عواملی افراد جوان را در معرض خطر بیشتر بیماری عروق کرونر قلب (CHD) قرار می‌دهد، محققان بیمارستان بریگام و زنان در بوستون ماساچوست و مایو کلینیک ایالات‌متحده بیش از ۵۰ عامل خطر را در ۲۸ هزار و ۲۴ زن که در بررسی سلامت زنان در چندین دهه شرکت کرده بودند را تجزیه‌وتحلیل کردند.

لازم به ذکر است که زنان زیر ۵۵ سال مبتلا به دیابت نوع ۲ در دو دهه آینده ۱۰ برابر بیشتر خطر ابتلا به CHD را با مقاومت به انسولین لیپوپروتئین (LPIR) مانند نشانگر زیستی پیش‌بینی کننده قوی داشتند. دکتر سامیا مورا، از دانشکده پزشکی هاروارد ایالات‌متحده گفت: به دنبال این هستیم که چرا متاسفانه افراد جوان دچار بیماری قلبی و عروقی می‌شوند.وی افزود: زمانی که فرد جوانی مبتلابه بیماری قلبی و عروقی شود در کیفیت زندگی، بهره‌وری و سهم او در جامعه تاثیر خواهد داشت.

ساگر دوگانی، محقق اصلی این بررسی در مایو کلینیک ایالات متحده، بیان کرد: پیشگیری بهتر از درمان است و بسیاری از عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی قابل‌پیشگیری هستند. این بررسی نشان می‌دهد که سبک زندگی بر سلامت قلب زنان در هر سنی به‌ویژه زنان جوان‌تر تاثیر دارد.محققان حدود ۵۰ نشانگر زیستی مرتبط با سلامت قلب و عروق را بررسی کردند. معیارهایی مانند لیپوپروتئین کم‌چگالی (LDL)، کلسترول (یا کلسترول بد) و هموگلوبین ای‌وان‌سی (A1C)- معیاری از سطح قند خون- ارتباط ضعیف‌تری با شروع CHD در زنان کمتر از ۵۵ سال نسبت به LPIR، معیار جدیدتر برای مقاومت به انسولین دارند.LPIR از ترکیب وزنی ۶ واحد لیپوپروتئین استفاده می‌کند و از طریق آزمایش‌های آزمایشگاهی تخصصی مورد تجزیه‌وتحلیل قرار می‌گیرد.LDL فقط با ۴۰ درصد افزایش خطر ابتلا به CHD در زنان زیر ۵۵ سال همراه بود، درحالی‌که LPIR ۶ برابر (۶۰۰ درصد) افزایش را نشان داد.مورا گفت: در زنان سالم، مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲ و سندرم متابولیک از عوامل اصلی وقوع عروق کرونر زودرس بودند.

اسیدچرب به مقابله با بیماری ام اس کمک می کند

مهر: یافته جدید پژوهشی نشان می دهد تغییر رژیم غذایی ممکن است به درمان برخی از افراد مبتلا به بیماری خودایمنی ام اس کمک کند. بر اساس مطالعه جدید محققان دانشگاه یل آمریکا، واکنش غیرطبیعی سیستم ایمنی که با حمله و آسیب به سیستم عصبی مرکزی باعث بیماری بیماری ام اس می‌شود، می‌تواند ناشی از کمبود یک اسید چرب خاص در بافت چربی باشد.بافت چربی در بیماران مبتلا به ام اس فاقد مقادیر طبیعی اسید اولئیک، یک اسید چرب اشباع نشده است که به میزان بالا در روغن‌های پخت و پز، گوشت‌ها (گوشت گاو و مرغ)، پنیر، مغزیجات آجیلی، تخمه آفتابگردان، تخم مرغ، ماکارونی، شیر، زیتون و آووکادو یافت می‌شود.

تیم تحقیق دریافت این کمبود اسیدهای اولئیک منجر به از دست دادن سنسورهای متابولیکی فعال کننده سلول‌های T می‌شود. سلول‌های T عامل واکنش سیستم ایمنی بدن به بیماری‌های عفونی است.بدون اثرات سرکوب کننده این سلول‌های T نظارتی، سیستم ایمنی بدن می‌تواند به سلول‌های سالم سیستم عصبی مرکزی حمله کرده و باعث کاهش بینایی، درد، عدم هماهنگی و سایر علائم ناتوان کننده بیماری ام اس شود.وقتی محققان اسیدهای اولئیک را در آزمایش‌های آزمایشگاهی وارد بافت چربی بیماران مبتلا به ام اس کردند، میزان سلول‌های T نظارتی افزایش یافت. نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد که یکی از عوامل محیطی دخیل در این بیماری رژیم غذایی است.»

مفیدترین دانه‌هایی که سلامت بدنتان را تضمین می‌کنند

محققان می‌گویند برخی دانه‌ها به دلیل خواص بی نظیری که دارند می‌توانند به تامین سلامت بدن کمک کنند.دانه‌ها یکی از غنی‌ترین مواد غذایی هستند که طیفی گسترده را تشکیل می‌دهند. به دلیل آنکه این مواد غذایی فواید بی شماری دارند، متخصصان تغذیه همواره تاکید دارند افراد باید آن‌ها را در رژیم غذایی خود بگنجانند.از جمله دانه‌هایی که باید به دلیل خواص فراوان در مصرف آن اهتمام داشته باشید می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- برنج وحشی

برنج وحشی برخلاف نامش نوعی برنج نیست، بلکه دانه‌های یک گیاه است. برنج وحشی دارای سطح پروتئین و آنتی اکسیدان بیشتری نسبت به غلات کامل و برنج سفید است؛ همچنین این دانه سرشار از فولات، روی، فسفر، منیزیم، نیاسین و ویتامین B6 است.

۲- تخم کدو

یکی از بهترین تنقلاتی که می‌توانید به عنوان میان وعده مصرف کنید تخم کدو است. تخم کدو سرشار از منیزیم است. منیزیم یک عنصر معدنی مهم در سلامت قلب، افزایش انرژی بدن و افزایش قدرت عضلات است. می‌توانید آن را به سالاد و سایر مواد غذایی افزوده و یا به صورت بوداده استفاده کنید.

۳- دانه‌های انار

انار بمب آنتی اکسیدان‌ها و سرشار از ویتامین C است. یک فنجان از دانه‌های انار دارای ۱۳۰ کالری انرژی است. آنتی اکسیدان‌های این میوه می‌توانند در مبارزه با سلول‌های سرطانی و محافظت از سلول‌های بدن در مقابل آسیب دیدگی موثر باشند. همچنین ویتامین C موجود در آن باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

۴- دانه‌های کنف

دانه‌های کنف یکی از غنی‌ترین دانه‌ها و سرشار از پروتئین هستند. ۲ قاشق غذاخوری از این دانه دارای ۷ گرم پروتئین است؛ از این رو، افرادی که از رژیم غذایی گیاهی پیروی می‌کنند می‌توانند از دانه‌های کنف به عنوان یکی از منابع تامین کننده پروتئین بهره ببرند.

درمان افسردگی با تحریک مغزی در چند دقیقه

ایرنا: محققان دانشگاه کالیفرنیا سن فرانسیسکو، راهکاری جدید برای تحریک اختصاصی مغز هر یک از بیماران مبتلا به افسردگی شدید و مقاوم در برابر درمان ابداع کردند که امکان درمان این بیماری را تنها در چند دقیقه فراهم می‌کند. در تمام تلاش‌های انجام گرفته برای درمان افسردگی با تحریک مغزی، محققان در تمام بیماران بخش‌های معینی از مغز را با سیگنال‌های الکتریکی تحریک کرده‌اند.

در حالی که به گفته محققان دانشگاه کالیفرنیا بیماری افسردگی افراد مختلف را به روش های متفاوتی تحت تاثیر قرار می‌دهد و بر مبنای همین موضوع محققان تلاش کردند تا برای هریک از بیماران بخش‌های مختلف مغز را که با علایم اختصاصی وی ارتباط دارند، شناسایی کنند. سپس با تحریک این نقاط با استفاده از سیگنال‌های الکتریکی دریافتند می‌توان هر یک از عوارض مشخص افسردگی را با تحریک بخش مربوطه در مغز بیمار درمان کرد.

همچنین در این تحقیقات مشخص شد میزان اثرگذاری تحریک مغزی بر درمان افسردگی رابطه مستقیمی با وضع روحی و روانی بیمار در زمان درمان دارد.افسردگی یک اختلال خلقی است که با احساس غم و اندوه و بی‌انگیزگی همراه است. افسردگی بر نحوه تفکر، احساسات و رفتار تاثیرگذار است و در موارد شدید بر سلامت فیزیکی بیمار نیز تاثیر می‌گذارد. برخی افراد به غلط بر این باورند که افسردگی تلقین ذهنی شخص است، باید گفت این حالت روحی کاملا جدی بوده و می‌تواند تمام جنبه‌های زندگی را تحت تاثیر قرار دهد.

علاوه بر سلامت روحی و جسمی بیمار، روابط عاطفی و شغلی نیز در معرض خطر قرار دارند و به همین دلیل آشنایی با علائم افسردگی و پیشگیری از بروز آن برای تمام افراد حائز اهمیت است.بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت، بیش از ۳۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به افسردگی مبتلا هستند و این اختلال مهمترین عامل ناتوانی در سراسر جهان محسوب می‌شود. زنان بیشتر از مردان در معرض افسردگی هستند. تغییرات هورمونی، ساختار مغز و عوامل محیطی و اجتماعی می‌تواند در این امر دخیل باشد.