دانش

چگونه میزان مسمومیت‌زایی برنج را کاهش دهیم

یک کارشناس تغذیه می گوید شایع ترین موارد گزارش شده، آلودگی برنج با آرسنیک، کادمیم، جیوه و سرب بوده که دریافت آنها به مدت طولانی، مسمومیت و عوارضی مانند سرطان و نقص مادرزادی در نوزادان را به دنبال دارد.

آذین صبوری، کارشناس مسئول بهبود تغذیه جامعه شبکه بهداشت دیلم گفت: در بسیاری از نقاط جهان برنج غذای اصلی و تامین کننده بخش عمده انرژی افراد است و در ایران به عنوان دومین غذای اصلی بعد از گندم مصرف می‌شود. وی افزود: آلودگی برنج با فلزات سنگین یکی از موارد محتمل آلودگی‌های محیطی است که طی آن تحت شرایط خاصی از قبیل آلودگی آب، خاک و نزدیکی مزارع برنج به مراکز صنعتی و فاضلاب های مربوطه، عناصر سنگین به برنج منتقل شده و در آن تجمع پیدا می کنند.به گفته این کارشناس، شایع ترین موارد گزارش شده، آلودگی برنج با آرسنیک، کادمیم، جیوه و سرب بوده است. این عناصر نقشی در رشد و حیات انسان نداشته و دریافت آنها به مدت طولانی، مسمومیت و عوارضی از جمله سرطان زایی و ایجاد نقص مادرزادی در نوزادان را به دنبال دارد.

صبوری اظهار کرد: بررسی ها نشان داده است که در برنج حدود ده برابر سایر غلات آرسنیک تجمع می یابد.کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه جامعه شبکه بهداشت و درمان دیلم عنوان کرد: بر اساس توصیه متخصصین پختن برنج با حجم زیاد آب، بهترین روش برای کاهش میزان آرسنیک با کاهش حداقلی مواد مغذی برنج است که روش مذکور در زیر شرح داده شده:

در یک قابلمه به ازای هر فنجان برنج خام ۴ فنجان آب ریخته شود. بعد از به جوش آمدن آب، برنج از قبل خیسانده شده را درون قابلمه ریخته و بگذارید ۵ دقیقه بجوشد. بعد از ۵ دقیقه برنج را آبکش کنید (آب برنج را دور بریزید). مجددا برنج را داخل قابلمه ریخته و به ازای هر فنجان برنج این بار دو فنجان آب داخل قابلمه بریزید. میزان حرارت زیر قابلمه را کم کرده، درب قابلمه را بگذارید تا آب برنج تمام شود و برنج دم بکشد.

وی معتقد است در این روش ضمن حفظ ارزش غذایی برنج و ریز مغذی های آن، میزان بیشتری آرسنیک از برنج به خصوص برنج سفید (به میزان ۷۰ درصد) خارج می‌شود. این روش در هنگام تهیه برنج برای نوزادان و کودکان اکیداً توصیه می‌شود زیرا آنها بسیار بیشتر از افراد بزرگسال در خطر قرار گرفتن در معرض آرسنیک هستند.

شیر مادر باعث افزایش هوش کودک می‌شود

یک فوق تخصص گوارش کودکان گفت: ضریب هوشی و قدرت فراگیری کودکانی که شیر مادر می‌خورند در تمام مقاطع سنی بیشتر است.

زهره کاوه منش فوق تخصص گوارش کودکان درباره تغذیه کودکان زیر ۶ ماه اظهار کرد: بهترین تغذیه برای شیرخواران، شیر مادر است.

وی ادامه داد: شرکت‌های شیرخشک سازی در تلاش هستند تا شیری را تولید کنند که نزدیک به شیر مادر باشد، حتی مقام شرکت‌ها تاکید بر تغذیه با شیر مادر دارند، در ساعت اولیه تغذیه نوزاد با شیر مادر باید صورت بگیرد و بهتر است مادر و کودک هم اتاق باشند.

کاوه منش با اشاره به اینکه اولین شیری که از مادر ترشح می‌شود آغوز نام دارد که سرشار از گلبول‌های سفید و موادی مغذی است، افزود: طبیعتا آغوز غلیظ و کم است و وقتی نوزاد به دنیا می‌آید مطابق با نیاز کودک مادر سعی می‌کند تا در ساعت اولیه شروع به شیردهی کند، دوشیدن شیر، جای مکیدن شیر را نمی‌گیرد.

نوزاد زیر شش ماه به هیچ ماده غذایی احتیاج ندارد زیرا در این بازه زمانی شیر مادر تمام نیازهای تغذیه‌ای را تامین می‌کند.

وی با اشاره به اینکه شیر مادر به تنهایی تمام نیازهای غذایی شیرخوار را تامین می‌کند، گفت: از ۱۵ روزگی به بعد باید علاوه بر شیر مادر قطره مولتی ویتامین و ویتامین A، D را به شیرخوار داد. این فوق تخصص گوارش کودکان با اشاره به فواید شیر مادر گفت: شیر مادر به راحتی قابل هضم است و ایجاد حساسیت و آلرژی نمی‌کند، همچنین پاک و تمیز است، کودکانی که شیر مادر می‌خورند کمتر به بیماری‌های عفونی و اسهال مبتلا می‌شوند.

کاوه منش ادامه داد: ضریب هوشی و قدرت فراگیری کودکانی که شیر مادر می‌خورند در تمام مقاطع سنی بیشتر است. از لحاظ اقتصادی نیز به صرفه است، هر زمان و هر چند بار که کودک تقاضا می‌کند، شیر مادر در اختیارش است. شیر دادن به کودک باید هر چه زودتر به بعد از زایمان شروع شود. در نیم ساعت اول بعد از زایمان باید تغذیه کودک با شیر مادر آغاز شود.

نشانه های آپنه خواب

عارضه «آپنه خواب» که درمان نشده و باعث وقفه های مکرر تنفسی در هنگام خواب می شود، می تواند منجر به بروز مشکلات جدی سلامتی شود و به همین دلیل آکادمی پزشکی خواب آمریکا توصیه می کند که لازم است این مشکل جدی تر از یک خرویف معمولی در نظر گرفته شده و فرد مبتلا حتما مورد معاینه و در صورت ضرورت، تحت درمان قرار بگیرد.

رئیس آکادمی پزشکی خواب آمریکا تاکید دارد: هرچند همه افرادی که خرویف می کنند، دچار عارضه آپنه خواب نیستند، اما خرویف یک علامت هشدار دهنده است که باید جدی گرفته شود. اگر از جمله افرادی هستید که موقع خواب خرویف می کنید لازم است برای انجام معاینه یا آزمایش آپنه خواب به متخصص مراجعه کنید.وی افزود: درمان آپنه خواب می تواند وضعیت کلی سلامت و کیفیت زندگی را بهبود بخشد.

طبق مطالعات آکادمی پزشکی خواب آمریکا، نزدیک به ۷۰ درصد از مردم این کشور هنگام خواب خرویف می کنند، همچنین ۲۶ درصد آمریکایی ها با عارضه آپنه خواب آشنا نیستند و ۴۸ درصد آنان علائم این بیماری را نمی دانند. نزدیک به ۳۰ میلیون نفر از افراد بزرگسال در آمریکا دچار عارضه آپنه خواب هستند اما طبق برآورد آکادمی پزشکی خواب در این کشور، ۲۳.۵ میلیون مورد ابتلا تشخیص داده نشده است.طبق اعلام این آکادمی، پنج علامت هشدار دهنده در رابطه با این عارضه وجود دارد که باید از آنها آگاه بود.

این علائم شامل خرویف کردن، خفگی یا نفس نفس زدن هنگام خواب، خستگی یا خواب آلودگی در طول روز، چاقی و فشار خون بالا هستند. سایر علائم آپنه خواب شامل موارد زیر است: خواب ناآرام، بی خوابی، سردردهای صبحگاهی، بیدار شدن از خواب در شب برای رفتن به دستشویی، مشکل در تمرکز، از دست دادن قدرت حافظه، تحریک پذیری یا مشکل در بیدار ماندن هنگام تماشای تلویزیون یا رانندگی.

به گفته رئیس آکادمی پزشکی خواب آمریکا، تاخیر در درمان آپنه خواب می تواند منجر به مشکلات جدی تری برای سلامتی شود؛ البته خوشبختانه با تشخیص و درمان بیماری می توان بسیاری از اثرات مخرب آپنه خواب را متوقف کرد و حتی برطرف ساخت.

۶ دلیل خوب برای نوشیدن آب هندوانه

در بین آبمیوه‌های طبیعی آب هندوانه جزو نوشیدنی‌های فوق‌العاده‌ای است که سرشار از ویتامین بوده و به خوبی رفع عطش می‌کند. علاوه براین رنگ زیبا و طعم دلچسب آن، روزتان را می‌سازد و شما را سر ذوق می‌آورد. در این مطلب ۶ دلیل خوب می‌آوریم که جای هیچ شکی برای مصرف این نوشیدنی دلچسب باقی نمی‌گذارد.

هوا گرم است و از هر چه بگذریم طعم آب‌میوه‌های خنک گواراتر است. البته توصیه می‌شود دور آبمیوه‌های آماده و صنعتی را خط قرمز بکشید چون سرشار از قند، نگهدارنده‌ها و رنگ‌های خوراکی هستند؛ اما آب‌میوه‌های طبیعی نه تنها در دل این گرما بدنتان را خنک و آب آن را تامین می‌کنند، بلکه سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند. در بین آبمیوه‌های طبیعی آب هندوانه جزو نوشیدنی‌های فوق‌العاده‌ای است که سرشار از ویتامین بوده و به خوبی رفع عطش می‌کند.

*** آب هندوانه؛ برای پاکسازی بدن**

نباید که خدای نکرده مریض شوید تا به فکر مراقبت از کلیه‌ها، کبد یا روده‌تان بیفتید. یک روش سالم و طبیعی برای مراقبت هر چه بیشتر از این ارگان‌ها وجود دارد و آن نوشیدن آب هندوانه است. یکی از خواص آب هندوانه این است که آمونیاک را به اوره تبدیل می‌کند و باعث دفع ضایعات بدن می‌شود. این نوشیدنی به دلیل میزان بالای آبی که دارد به تجزیه مواد غذایی هضم شده کمک می‌کند و به این ترتیب باعث می‌شود روده به درستی کار کند.

*** آب هندوانه؛ قهرمان تامین آب بدن**

اگر یک میوه ایده آل برای تامین آب بدن وجود داشته باشد، هندوانه است. این میوه آب‌دار از ۹۲ درصد آب تشکیل شده است. هندوانه یکی از میوه‌های کم کالری است بنابراین می‌توانید آب آن را با خیال راحت میل کرده و رفع عطش کنید.

زمانی‌که بدن عرق می‌کند آب و همچنین سدیم و پتاسیم از دست می‌دهد. این مسئله نیز باعث بروز مشکلاتی مانند سرگیجه، گرفتگی عضلانی، حالت تهوع و همچنین دهیدراته شدن بدن می‌شود. باید بدانید که پوست هندوانه نیز سرشار از ویتامین‌ها به‌ویژه ویتامین‌های gA و B۶ و همچنین مواد معدنی است؛ بنابراین توصیه می‌شود از مصرف آب هندوانه غافل نشوید.

*** آب هندوانه؛ برای مقابله با احتیاس آب در بدن**

آب هندوانه برای پیشگیری و مقابله با احتیاس آب مفید است بنابراین برای همه و بویژه خانم‌ها مفید است. آب هندوانه خاصیت ادرارآوری دارد.

این مسئله نیز باعث می‌شود مایعات مازاد بدن با سرعت بیشتری دفع شوند. بنابراین باعث کاهش احتیاس آب بدن و کاهش ورم آن می‌شود. خانم‌ها معمولا در دوران سیکل ماهانه دچار احتیاس آب می‌شوند. به طوری‌که بدنشان ورم می‌کند. آب هندوانه به خانم‌های باردار نیز توصیه می‌شود، چون ورم و احساس سنگینی ناشی از احتیاس آب در دوران بارداری بسیار رایج است. نوشیدن آب هندوانه در خانم‌های باردار برای مدعشان خوب است چون این نوشیدنی مطلقا اسیدی نیست.

*** آب هندوانه؛ نوشیدنی مفید برای ورزشکاران**

هر کس ورزش مورد علاقه خود را دارد؛ برخی افراد علاقمند به یوگا هستند در حالی‌که برخی دیگر ورزش‌های سنگین‌تر را ترجیح می‌دهند. واقعیت این است که بعد از ساعت‌ها دوچرخه‌سواری بدن دچار خستگی شدید عضلانی می‌شود. متاسفانه خستگی و کوفتگی عضلانی بعد از ورزش باعث می‌شود برخی افراد از خیر ورزش کردن بگذرند. آب هندوانه بهترین راه‌حل برای مقابله با این مشکل است.

در واقع نوشیدن یک لیوان بزرگ آب هندوانه قبل از شروع جلسه ورزشی باعث آبرسانی به بدن شده و همچنین مانع از بروز دردهای عضلانی می‌شود. این تاثیر هندوانه همچنان به دلیل وجود سیترولین است. برای اینکه این تاثیر هندوانه چند برابر شود می‌توانید از پوست هندوانه نیز استفاده کنید. همچنین می‌توانید با استفاده از یک عدد گوجه‌فرنگی در تهیه آب هندوانه تاثیر آن را بیشتر کنید.

***آب هندوانه؛ حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی**

هندوانه حاوی ماده‌ای به نام لیکوپن است. لیکوپن یک رنگدانه کاروتنوئیدی است که در گوجه فرنگی نیز وجود دارد و این مواد غذایی رنگ قرمز خود را مدیون این ماده هستند. باید بدانید که هر ۳۰۰ گرم آب هندوانه ۱۸،۱۶ میلی‌گرم لیکوپن دارد. درست است که میزان این آنتی‌اکسیدان در گوجه فرنگی به مراتب بیشتر است اما واقعیت این است که سر کشیدن یک لیوان آب گوجه‌فرنگی چندان دل‌انگیز نیست و نمی‌تواند جایگزین مناسبی برای آب هندوانه خوش‌رنگ باشد.

لیکوپن خواص متعددی دارد؛ به این ترتیب که باعث بهبود وضع پوست شده و از آن در برابر اشعه‌های ماورای بنفش محافظت می‌کند. خوشبختانه نوشیدن آب هندوانه مانع از آفتاب‌زدگی می‌شود. نتایج پژوهشی که در دانشگاه دوسلدورف آلمان انجام شده است این آنتی اکسیدان باعث خنثی شدن اثرات رادیکال‌های آزاد می‌شود که کاری جز آسیب زدن به بدن و پیری زودهنگام ندارند.

حرف آخر اینکه نوشیدن آب هندوانه فواید زیادی برای بدن دارد؛ به این ترتیب که با مصرف این نوشیدنی به ارگان‌هایتان کمک می‌کنید تا به خوبی به وظایف خود عمل کنند، میل جنسی‌تان را بالا می‌برید و به خوشمزه‌ترین روش ممکن آب بدنتان را تامین می‌کنید. هندوانه یکی از معدود میوه‌هایی است که می‌توان آب آن را بدون پوست گرفت و می‌توان در تهیه آن از میوه‌های دیگر نیز استفاده کرد. بنابراین توصیه می‌شود منتظر آن نمانید که تشنه‌تان شود و یا خدای نکرده مشکلی برای کلیه‌هایتان پیش بیاید و بعد به سراغ چنین نوشیدنی بروید.

توصیه می‌کنیم در این روزهای گرم که همه به دنبال نوشیدنی‌هایی برای رفع عطش هستند به جای نوشابه، شربت‌ها و آبمیوه‌های صنعتی، خودتان دست به کار شوید و آب هندوانه تهیه کنید؛ چون هم دلچسب و گوارا است و هم آب بدنتان را تامین می‌کند و مهمتر اینکه مواد مغذی زیادی را به بدنتان می‌رساند.

تشخیص آلزایمر با تکنیک جدید در تصویربرداری مغزی

تکنیک تصویربرداری جدید توانایی تشخیص اختلالات عصبی مانند بیماری آلزایمر را در مراحل اولیه خود فراهم کرده است و به پزشکان امکان تشخیص و معالجه سریعتر بیماران را می‌دهد.

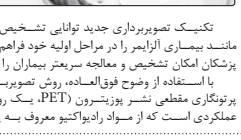
با استفاده از وضوح فوق‌العاده، روش تصویربرداری ترکیبی از پرتونگاری مقطعی نشر پوزیترون (PET)، یک روش تصویربرداری عملکردی است که از مواد رادیواکتیو معروف به پرتودیاب‌ها برای تجسم و اندازه‌گیری تغییرات فرایندهای متابولیک و سایر فعالیت‌های فیزیولوژیکی از جمله جریان خون، ترکیب شیمیایی منطقه‌ای و جذب استفاده می‌کند) و یک دستگاه ردیابی حرکت خارجی، خلق تصاویر بسیار دقیق از مغز را امکان‌پذیر کرده است.

در تصویربرداری پرتونگاری مقطعی نشر پوزیترون از مغز، کیفیت تصاویر که اغلب تحت حرکات ناخواسته بیمار است در زمان اسکن محدود می‌شود. در این مطالعه، محققان از وضوح فوق‌العاده‌ای برای مهار حرکت ناخواسته سر افراد برای افزایش وضوح در پرتونگاری مقطعی نشر پوزیترون مغز استفاده کردند.

آزمایش‌های متحرک کاذب و غیر انسانی با اسکنر پرتونگاری مقطعی نشر پوزیترون، همراه با یک دستگاه ردیابی حرکت خارجی که به‌طور مداوم حرکت سر را با دقت بسیار بالایی اندازه‌گیری می‌کند، انجام شد. حصول پرتونگاری مقطعی نشر پوزیترون مرجع ایستا نیز بدون القای حرکت انجام شد. پس از ترکیب داده‌های دستگاه‌های تصویربرداری، محققان تصاویر پرتونگاری مقطعی نشر پوزیترون را با وضوح قابل‌توجهی بالاتر از آنچه در اسکن‌های مرجع ایستا به‌دست آمده بود، بازیابی کردند.

دکتر یانیس چملی، کارشناس ارشد، کاندیدای مرکز تصویربرداری پزشکی گوردون در بوستون، ماساچوست آمریکا گفت: «این روش نشان می‌دهد که می‌توان تصاویر پرتونگاری مقطعی نشر پوزیترون را با وضوح تصویر بهتر از وضوح اسکنر به‌دست آورد حتی شاید به‌طور غیر واقعی، از حرکت ناخواسته بیمار استفاده شود. روش ما نه تنها اثرات منفی حرکت سر را بر کیفیت تصویر پرتونگاری مقطعی نشر پوزیترون جبران می‌کند، بلکه از اطلاعات نمونه‌برداری اضافی مرتبط با تصویربرداری از اهداف متحرک برای افزایش وضوح موثر پرتونگاری مقطعی نشر پوزیترون بهره می‌برد.»

ساعات مناسب و ممنوعه برای وعده شام



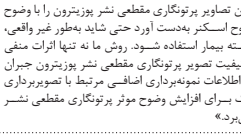
ساعت هفت شب نباید چیزی خورده شود.

کارشناسان بر این باورند خوردن شب هنگام سبب می‌شود زمانی که بدن باید استراحت کند، هرمون‌های استرس را آزاد کند. دکتر «ابرو اوزپلیت» (Ebru Özpelit) متخصص گروه قلب و عروق دانشگاه (Dokuz Eylül University) در ارائه نتایج تحقیقاتش در یک سخنرانی در کنگره انجمنی قلب و عروق اروپا گفت: اگر شب هنگام دیر غذا بخورید، بدن ما بجای استراحت برای خواب، در حالت آماده باش (high alert) به ماند رود باقی می‌ماند؛ بنابراین چگونه خوردن نیز ممکن است به اندازه چه چیزی خوردن مهم باشد. خوردن صبحانه و ناهار مهم است؛ اما شام نیز نباید درتر از ساعت هفت شب باشد.

بنابراین، شما نباید نگران این باشید که چرا شام در ساعت ۵:۳۰ بعد از ظهر میل شد؛ چرا که در حقیقت این ممکن است برای شما مفید باشد.

کارشناسان هشدار می‌دهند خوردن دیرهنگام شام سبب می‌شود بدن در سطح آماده باش بالا (high alert) قرار گیرد. متخصصان قلب توصیه می‌کنند که افراد بزرگسال نباید تا دو ساعت قبل از خواب چیزی بخورند و در حالت ایده آل، بعد از

نقش اسیدچرب اُمگا ۳ در مهار رشد تومورها



مطالعات نشان می دهد تومورها به لطف عملکرد اسیدچرب اُمگا ۳ که عمدتا در ماهی یافت می شود، ظرف چند روز متلاشی می شوند. سلول‌های تومور مشتاق به اسیدهای چرب، خود را در اسیدهای چرب اُمگا ۳ غرق می‌کنند اما قادر به ذخیره آن نیستند و به معنای واقعی کلمه خود را مسموم می‌کنند، در نتیجه می‌میرند.

اسیدهای چرب خوب برای سلامتی انسان مفید هستند. در میان اسیدهای چرب اُمگا ۳، اسید دوکوزاهگزانوئیک (DHA) برای عملکرد مغز، بینایی و تنظیم پدیده‌های التهابی بسیار مهم است.علاوه بر این فواید، DHA با کاهش بروز سرطان نیز ارتباط دارد. محققان دانشگاه لووین بلژیک با بررسی مکانیسم بیوشیمیایی دریافتند که DHA و سایر اسیدهای چرب، رشد تومورها را کُند می‌کنند.در سال ۲۰۱۶، این تیم تحقیق کشف کرد که سلول‌ها در یک رزمحیط اسیدی (اسیدوز) درون تومورها، گلوکز را با لیپیدها به عنوان منبع انرژی جایگزین می‌کنند تا تکثیر شوند. سپس در سال ۲۰۲۰ نشان دادند که همین سلول‌ها از همه تهاجمی‌تر هستند و توانایی ترک تومور اصلی برای تولید متاستاز را دارند.حال یافته‌های تحقیق جدید نشان می‌دهد که این سلول‌های تومور اسیدیته براساس نوع اسید چربی که جذب می‌کنند به روش‌های کاملاً متفاوتی واکنش نشان می‌دهند.محققان توضیح دادند: «ما به زودی دریافتیم که برخی اسیدهای چرب سلول‌های تومور را تحریک می‌کنند در حالی که برخی دیگر آنها را از بین می‌برند.»

تغییر در عادات غذایی تا ۷۰ درصد بار سرطان روده را کاهش می دهد

متخصصان علوم پزشکی آمریکا در مطالعه ای بار دیگر هشدار دادند که بین مصرف رژیم غذایی سرشار از چربی و خطر ابتلا به سرطان روده ارتباط آشکاری وجود دارد.

نتایج یک بررسی نشان داد: مصرف رژیم های غذایی پرچرب می تواند موجب بروز پدیده های متعدد مولکولی شود که در نهایت خطر ابتلا به سرطان روده را به همراه دارد.

از چندین دهه گذشته، پزشکان و متخصصان رژیم درمانی با استناد به تاثیر نامطلوب رژیم های غذایی پرچرب بر سلامت و برخی از دلایل اصلی مرگ و میر در ایالات متحده همچون دیابت، بیماری های قلبی و سرطان به افراد توصیه کرده اند که مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنند.

طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها در آمریکا تصور می شود که ترکیب های خوراکی موجود در رژیم غذایی سرشار از چربی های اشباع مانند گوشت قرمز از عوامل خطر سرطان روده بزرگ هستند. این باور وجود دارد که رژیم غذایی به طور چشمگیری بر خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ تاثیر می گذارد و تغییر در عادات غذایی ممکن است تا ۷۰ درصد بار سرطان را کاهش دهد.

از سایر عوامل خطرزای اپیدمیولوژیک شناخته شده می توان به سابقه خانوادگی، بیماری التهابی روده، استعمال سیگار و دیابت نوع دو اشاره کرد.

محققان آمریکایی اظهار داشتند: اما از بین تمام عوامل خطرزا که خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد، رژیم غذایی یکی از فاکتورهای محیطی و سبک زندگی است که به سادگی و با تغییر در رفتار افراد و عادات تغذیه قابل کنترل است. شواهد اپیدمیولوژیکی وجود دارد که حاکی از ارتباط قوی بین چاقی و افزایش خطر تومور است.

نوع رژیم غذایی فاکتوری است که به چرخه چاقی و سرطان روده بزرگ کمک می کند. تصور می شود سلول های بنیادی روده دروازه ای است که در صورت سازگاری با رژیم های غذایی پرچرب، تشکیل تومور روده را فراهم ساخته و خطر سرطان را افزایش می دهد.

تازه ها

تاثیر گیاهخواری بر نوع حاد کووید ۱۹

گروهی از متخصصان انگلیسی بر اساس آزمایشات جدید مدعی شدند که احتمال ابتلا به نوع وخیم کووید-۱۹ در افرادی که برنامه غذایی گیاهی دارند مانند گیاهخوارها و وگان‌ها (گیاهخواری مطلق) یا افرادی که تنها از گوشت ماهی تغذیه می‌کنند، بسیار پایین می‌آید.بنا بر یافته‌های این مطالعه و داده‌های کارکنان بخش درمان شش کشور جهان از جمله انگلیس را بررسی کرده است، گیاهخوارها ۷۳ درصد کمتر به نوع وخیم کرونا مبتلا می‌شوند و ماهی‌خوارها در مقایسه با کسانی که گوشت قرمز و سفید می‌خورند، ۵۹ درصد کمتر بیمار و بدحال می‌شوند.

به نظر می‌رسد برنامه‌های غذایی با کربوهیدرات پایین و پروتئین بالا با افزایش احتمال ابتلا به نوع متوسط تا وخیم بیماری مرتبط باشند، هرچند یافته‌ها در این مورد از نظر آماری قابل‌ملاحظه نیست.این مطالعه متشکل از پرسشنامه‌ای آنلاین برای بررسی ارتباط میان این بیماری تنفسی و برنامه غذایی بود و از ۲۳۰۰ نفر که به کرونا مبتلا نشده بودند و ۵۸۹ نفر که مبتلا شده بودند نظرسنجی شد.از میان کسانی که به کووید-۱۹ مبتلا شده بودند، ۱۳۸ نفر بروز علائم متوسط تا وخیم را گزارش کردند، در حالی که ۴۳۰ نفر گفتند بروز بیماری در آن‌ها خفیف یا بسیار خفیف بود.

از شرکت‌کنندگان خواسته شد برنامه غذایی را که در سال قبل از ابتلا به کووید داشتند در نظر بگیرند و ۱۱ گزینه داده شد: غذاهای کامل و فراوری‌نشده، برنامه غذایی گیاهی؛ برنامه غذایی کیتو؛ برنامه غذایی گیاهخواری؛ برنامه غذایی مدیترانه‌ای؛ برنامه غذایی ماهی‌خواری؛ برنامه غذایی پالئو یا پارینه‌سنگی؛ برنامه غذایی کم‌چربی؛ برنامه غذایی با کربوهیدرات پایین؛ برنامه غذایی با پروتئین بالا؛ سایر موارد؛ هیچ‌کدام. از ۵۶۸ نفر شرکت‌کننده‌ای که گفتند پیش‌تر بیمار شده بودند، فقط ۴۱ نفر گفتند که برنامه غذایی گیاهی را دنبال کرده بودند و فقط ۴۶ نفر پس از رعایت برنامه غذایی گیاهی یا ماهی‌خواری، بیمار و بدحال شده بودند.

به نوشته نویسندگان این مقاله در شش کشور، دنبال کردن برنامه‌های غذایی گیاهی یا ماهی‌خواری با احتمال پایین‌تری از بروز علائم متوسط تا وخیم کووید-۱۹ همراه بود. برنامه‌های غذایی گیاهی یا ماهی‌خواری الگوهای غذایی سالمی هستند که می‌شود برای محافظت در مقابل نوع وخیم کووید-۱۹ در نظر گرفت.

تاثیر داروی دیابت در مقابله با التهاب ریه بیماران کرونایی

محققان با بررسی مکانیسم مولکولی فعالیت ضدالتهابی داروی دیابت «متفورمین» پی بردند که این دارو از التهاب ریه در حیوانات آلوده به کروناویروس جلوگیری می کند.متفورمین یک داروی کاهنده قند خون است که به طور گسترده‌ای تجویز می‌شود. این دارو اغلب به عنوان درمان زودرس (همراه با رژیم غذایی و تغییر سبک زندگی) برای دیابت نوع ۲ استفاده می‌شود.

متفورمین با کاهش تولید گلوکز در کبد، میزان قند خون را کاهش می‌دهد که به نوبه خود، پاسخ بدن به انسولین را بهبود می بخشد. اما محققان همچنین اشاره کردهاند که متفورمین دارای خواص ضدالتهابی است، اگرچه اساس این فعالیت مشخص نبود.

در مطالعه محققان دانشکده پزشکی دانشگاه کالیفرنیا، مکانیسم مولکولی فعالیت ضدالتهابی متفورمین شناسایی شد و در مطالعات بر روی موش‌ها مشخص شد که متفورمین از التهاب ریوی در حیوانات آلوده به کروناویروس جلوگیری می‌کند.

در حالی که این مطالعات بالینی نشان می‌دهد فعالیت ضدالتهابی متفورمین، علاوه بر کاهش گلوکز خون، می‌تواند باعث کاهش شدت کووید ۱۹ و مرگ و میر شود، اما هیچ یک از مطالعات توضیحی در این باره ارائه نکرده و آزمایش‌های بالینی بزرگ برای دستیابی به پاسخ‌های قطعی باید انجام شود.

«مایکل کارین»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «مطالعات کشت سلولی با استفاده از ماکروفازها نشان می‌دهد که متفورمین فعالیت ضدالتهابی خود را با کاهش تولید ATP توسط میتوکندری انجام می‌دهد. ATP مولکولی است که میتوکندری برای ذخیره انرژی شیمیایی سلول‌ها از آن استفاده می‌کند که برای همه فرآیندهای سلولی ضروری است، اما تولید ATP در سلول‌های کبدی مسئول اثر کاهش گلوکز در متفورمین است.»

مقادیر کمتر ATP در ماکروفازها منجر به مهار سنتز DNA می‌شود. تحقیقات بعدی نشان داد که پاکسازی میتوکندری آسیب دیده باعث کاهش التهاب می‌شود.