

تستوسترون خطر دیابت را در زنان افزایش می دهد

مهر: به گفته محققان، میزان بالاتر تستوسترون موجب افزایش ریسک بیماری های متابولیک نظیر دیابت نوع ۲ در زنان می شود، اما ریسک آن را در مردان کاهش می دهد. همچنین محققان دانشگاه اکستر بریتانیا دریافتند میزان بالاتر تستوسترون ریسک سرطان های سینه و اندومتر را در زنان و سرطان پروستات در مردان را افزایش می دهد.

«کاترین راث»، سرپرست تیم تحقیقی، در این باره می گویند: یافته های ما چشم انداز منحصرمفردی از تأثیرات تستوسترون از نشان می دهد. در این مطالعه، تیم تحقیق داده های مربوط به ۴۲۵۰۰۹ پروتئین را بررسی کرده است. ۲۵۷۱ گونه ژنتیکی مرتبط با تفاوت در میزان هورمون تستوسترون را شناسایی کردند. محققان مشاهده کردند در زنان که از لحاظ ژنتیکی میزان هورمون تستوسترون بالاتر است ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ تا ۳۷ درصد و ریسک سندرم تخمدان پلی کیستیک تا ۵۱ درصد افزایش می یابد، اگرچه طبق نتایج این مطالعه، میزان بالاتر هورمون تستوسترون در مردان خطر دیابت نوع ۲ را تا ۱۴ درصد کاهش می دهد.

بازی گلف موجب افزایش عمر می شود



مهر: طبق نتایج یک مطالعه جدید، بازی گلف می تواند ریسک مرگ زودهنگام را کاهش دهد. محققان در این مطالعه با حدود ۵۰۰۰ فرد بزرگسال ۶۵ سال به بالا را به مدت ۱۰ سال تحت نظر داشتند و دریافتند افرادی که به طور منظم گلف بازی می کردند (مخالف ماضی یکبار) بیش از ۸ درصد با احتمال کمتر مرگ به هر علتی مواجه بودند.

به گفته محققان، بازی گلف می تواند گزینه مناسبی برای افراد سالمندی باشد که می خواهند تحرک فیزیکی داشته باشند. جردن عدنان «قرنی»، عضو تیم تحقیق از دانشگاه میزوری، در این باره می گویند: شش تحرک در این بازی به قدری است که می تواند برای مدت طولانی تری حفظ شود و علاقه فردی برای بازی ادامه یابد. بازی حفظ می کند، به محققان، فعالیت و تحرک فیزیکی را به شدت با کاهش ریسک مرگ مرتبط است و پیاپی وید مفید به اندازه بازی گلف برای سلامت و طول عمر مفید است.

اندازه دور کمر نشانه اصلی سلامت است

مهر: یافته های جدید تحقیقاتی بر اهمیت اندازه دور کمر برای سلامت عموم بدن تأکید دارد. محققان نشان دادند اندازه دور کمر در علاوه بر شاخص توده بدنی، یکی از فاکتورهای کلیدی برای پیش بینی سلامت و طول عمر افراد و جلوگیری از خطرات ناشی از چاقی ضروری است.

«اروت راس»، سرپرست تیم تحقیق دانشگاه کوئین کاتلاند در این باره می گویند: «یافته های ما نشان می دهد شاخص توده بدنی (BMI) برای ارزیابی خطر کارdioمبولیک ناشی از چاقی به تنهایی کافی نیست». «اس در اندازه ی افزایش اندازه دور کمر قوی ترین عامل پیش بینی کننده چربی ذخیره شده در داخل قشر کبد و اطراف چربی چربی عضو حیاتی بدن است و بیشترین خطر را برای سلامت دارد. محققان تأکید دارند اندازه گیری اندازه دور کمر و BMI باید تبدیل به بخش استاندارد از شرایط باطنی شود.

محققان حداقل اندازه دور کمر برای زنان و مردان را به شرح زیر پیشنهاد می کنند: ۸۰ سانتیمتر برای زنان و ۹۰ سانتیمتر برای مردان برای زنان و ۱۰۰ سانتیمتر برای مردان برای افراد اضافه وزن و ۱۰۵ سانتیمتر برای زنان و ۱۱۰ سانتیمتر برای مردان دارای چاقی درجه ۱ و ۱۱۵ سانتیمتر برای زنان و ۱۲۵ سانتیمتر برای مردان دارای چاقی درجه ۲ و ۱۲۰ سانتیمتر برای زنان و ۱۳۵ سانتیمتر برای مردان دارای چاقی درجه ۳ و ۱۳۰ سانتیمتر برای زنان و ۱۴۵ سانتیمتر برای مردان دارای چاقی درجه ۴. به گفته محققان، افراد با اندازه های بالاتر از حد تعیین شده فوق با ریسک بالا مشکلات عروقی در آینده روبرو هستند.

توده های ماندگار گردن را جدی بگیرد

هویت علمی دانشگاه علوم پزشکی بوشهر، عضویت یافته های ماندگار گردن، تشخیص زودهنگام است. علیرضا محمدی، بیان این که توده های گردن ممکن است با تیروئید، غدد پارائید، جنوری، هیستوسای گروندی یا توده های مزاداری نمایان شود که متدرج بزرگی می شوند، توضیح داد: عوامل متعددی، استفاده از دارو، رژیم های غذایی نادرست، مصرف سیگار، مواد مخدر، الککل و عوامل متعددی و همچنین ابتلا به این تومورها قابل درخت.

وی افزود: اگر بیماری با توده ای در ناحیه گردن که به هفته یا ایجاد آن گذشته ولی هنوز بهبود حاصل نشده مراجعه کند، باید این توده مورد بررسی دقیق قرار گیرد. وی ادامه داد: رخم نامحسوس گردن، گرفتگی صدا و بی اختلال در بلع، کاهش اشتها و به دنبال ایجاد کربن، یکی از عوامل در گردن نشانه های است که باید جدی گرفته شود.

استفاده مادر باردار از لوازم آرایشی موجب اضافه وزن کودک می شود

ایرنا: نتایج یک مطالعه که به تازگی انجام شده است، نشان می دهد: زنانی که در دوران بارداری در معرض یک نوع ماده شیمیایی قرار می گیرند که بطور رایج در مواد آرایشی یافت می شود، خطر اینکه کودکان در سال های اول زندگی دچار افزایش وزن شوند، بیشتر است. محققان آلمانی که این مطالعه را انجام داده اند، می گویند: زنان باردار که در معرض «بوئیل پارابن» ماده نگهدارنده ای که به اندازه زیاد در مواد آرایشی و مواد غذایی استفاده می شود - قرار می گیرند، بیشتر احتمال دارد کودکان آن ها در اواسط دوران کودکی دچار اضافه وزن شوند. BuP از طریق بلع یا جذب پوستی وارد بدن شده

و در ارادر و خون تشخیص داده می شود. محققان مرکز تحقیقات محیط زیست هلمولتزر در آلمان در این توده هایی برای تأمین مواد مورد نیاز بدن

ایسنا: فاطمه قاسمی مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایزر در خصوص تغذیه سالمندان گفت: غلات سبم بزبری در تأمین انرژی ما دارند به طوری که باید بیش از نصف انرژی روزانه ما از آن ها گرفته شود. تانم شوه، جوانه گندم، رشته، جو، ماکارونی و مایه های غلات هستند.

پروتئین در هیچ سنی ممنوعیت مصرف ندارد
وی در خصوص تأمین پروتئین مورد نیاز سالمندان گفت: غلات آسان محل ذخیره پروتئین هستند به همین دلیل پروتئین های هیچ سنی ممنوعیت مصرف ندارد بلکه تأکید بر مصرف صحیح آن های جلوگیری از بیماری های عفونی و سوء تغذیه است.

قاسمی در خصوص محدودیت های استفاده از پروتئین برای سالمندان گفت: پروتئین های حیوانی برای سالمندان محدودیت هایی دارد و بهتر است به جای آن پروتئین های حیوانی از پروتئین های گیاهی بعد از آن به صورت ترکیبی و در نهایت به صورت جداگانه استفاده شود، مغزها و حبوبات خصوصاً لوبیا، نخود و عدس منبع گیاهی خوبی برای تأمین پروتئین هستند، البته تخم مرغ با آنکه در پروتئین حیوانی محسوب می شود، ضمناً آمینو اسیدهای غیر ضروری پروتئین برای تأمین پروتئین حیوانی هستند.

وی در ادامه به رژیم غذایی چربی در رژیم غذایی افراد و افزایش وزن غذایی بدون وجود چربی خطرناک اشاره کرد و گفت: پروتئین های سالمندان بیش از این قفسه مستثنی نبوده و به چربی نیاز دارند، به صورتی که حدود ۲۰ درصد کالری روزانه ما باید از چربی گرفته باشد. قاسمی، چربی های گیاهی را جایگزین مناسبی برای چربی های حیوانی و غیرطبیعی دانست و گفت: چربی های گیاهی مانند روغن های مایع، زیتون، کتان، سویا و روغن کانولا بسیار مفید از روغن های نباتی جامد، پیه و دنبه هستند.

تأکید نسبت به پروتئین های سستی در مغزها مورد نیاز است
مدير گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایزر، سبیلیز از روغن گیری های طبیعی را مضر دانست و گفت: بسیاری از روغن گیری های که در صورت سستی در مغزها انجام می شود خطرناک تر از روغن های جامد و حیوانی هستند، این نوع از روغن ها به شدت به فشار و مال حساس بوده و برای در کار کرات و شکرک های مجهر تحت نظارت برای اندازه گیری دائمی ما و فشار ناشی از قاسمی در ادامه در خصوص کنترل مواد نیاز سالمندان گفت: همه انسان ها به مقداری کنترل

افسردگی نوجوانان در اثر نشستن بیش از حد

شده است، مورد توجه و تحلیل قرار گرفت. میزان فعالیت افراد در سن ۱۴، ۱۲ و ۱۶ سالگی حداقل به مدت سه روز و روزانه ۱۰ ساعت استفاده از شبانه شبانه و سوشپینی، با وقت افتادگی در کاهشی لذت، تمرکز ضعیف و عدم توجه برای آن ها در جریان مشاوره بالینی با این افراد ارزیابی شد.

در نتیجه این بررسی ها مشخص شد به ازای روزانه یک ساعت رفتار افکاری (مانند نشستن در یک مکان) در سن ۱۴، ۱۲ و ۱۶ سالگی، شدت اعلام افسردگی در سن ۱۸ سالگی به ترتیب ۱۸، ۱۸ درصد، ۱۵ و ۱۵ درصد افزایش می یابد. همچنین افرادی که در تمام سن های رفتار افکاری مستمر شده اند، در سن ۱۸ سالگی ۲۸،۲ درصد بیش از سایرین درگیر اعلام افسردگی هستند. در مقابل هر ساعت فعالیت سبک مانند پیاده روی در سن ۱۴، ۱۲ و ۱۶ سالگی به ترتیب مقدار کاهش افسردگی در سن ۱۸ سالگی ۷،۸ درصد و ۱۱،۱ درصد اعلام افسردگی در ۱۸ سالگی می شود.

پوست بوم بافت کاهش وزن می شود

مساز به رادیکنال های با اختلاف با هورمون های استرس و تقویت روجه شخص کمک کند. طبق یک مطالعه سال ۲۰۱۶ که در ژورنال تحقیقات ایمونولوژی منتشر شده است، پوست موثر فشار از فبرهای رژیم، پستانیم و چربی های اشباع نشده است و طبق یک مطالعه سال ۲۰۱۱ منتشر شده است، در افرادی که پوست چربی بیشتری دارند، پوست موثر از فبرهای بیوشیمی و بیوتکنولوژی، پوست موثر ترسیده از سطح آنزیم آکسیژن لاکتیکی نسبت به انواع رسیده و پوست خودرژد است و این نشان می دهد که با واقع مادی مفید در پوست موثر وجود دارد. یک ایده دیگر نیز برای پوست موثر وجود دارد، خوردن پوست موثر باعث کاهش مایعات غذایی می شود، و این چیزی است که همه ما می توانیم به آن ابریم. یکی از نمونه های دیگر بلر پختن پوست موثر است برای آن نومی آن که به تجزیه برخی از دیواره های سلول درون پوست کمک می کند و به جذب مادی مفید کمک می کند. در روشی دیگر، مخلوط کردن پوست سوز میسک کردن پوست آن را زرد می سازد. سوزن ترین راه برای اضافه کردن آن به خوراکی های روزانه است.

قبل و بعد از غذا چای نخورید



نباز دارند اما مشکل از جایی آغاز می شود که حجم دریافتی آن زیاد باشد، به نظر کلی کنترلور در کجه

پاچه، گوشت فرمز و تخم مرغ وجود دارد که بهترین نوع آن برای مصرف سالمندان، تخم مرغ است که به نسبت با توجه به این مورد، نیاید بیشتر از حدود ۴ یا ۵ عدد در هفته مصرف شود. این عدد شامل تخم مرغ های استفاده شده در کیکو، سالاد و سایر غذاها هم می شود؛ بهتر است سالمندان آن را به صورت روزانه مصرف کنند.

ایستاده از مگدای اما ۳ تا ۳ در سالمندی ضروری ندانست و گفت: اگر سالمندان در این دوران به مقدار کافی از منابع طبیعی اسگا ۳ مانند قرص آلا و برای اسهال استفاده کنند، دیگر نیازی به استفاده مکمل های اسگا ندارند.

قاسمی در خصوص ویتامین B گفت: جوانه گندم، مغز آجیل ها مثل فندق و گردو، مغز گردان باغی به توفیق انتخاب ویتامین B هستند، برای مثال مغز آست درمده جراحی کند اما به دلیل کمبود ویتامین C، ترمیم برخی میوه های میوه و سبزی میوه غنی برای تأمین اسید ویتامین هستند، گوجه فرنگی، پرتقال، انواع کلم هندوانه و طالبی منابع خوب ویتامین C هستند. وی ادامه داد: ویتامین B۱۲ در سالمندی ضروری است و باید مصرف آن را با چاقوی کند، باعث از این رفین ویتامین C می شود.

قاسمی در خصوص ویتامین B گفت: جوانه گندم، مغز آجیل ها مثل فندق و گردو، مغز گردان باغی به توفیق انتخاب ویتامین B هستند، برای مثال مغز آست درمده جراحی کند اما به دلیل کمبود ویتامین C، ترمیم برخی میوه های میوه و سبزی میوه غنی برای تأمین اسید ویتامین هستند، گوجه فرنگی، پرتقال، انواع کلم هندوانه و طالبی منابع خوب ویتامین C هستند. وی ادامه داد: ویتامین B۱۲ در سالمندی ضروری است و باید مصرف آن را با چاقوی کند، باعث از این رفین ویتامین C می شود.

بهاهی در خصوص کنترل نومی تأمین ویتامین D وی در بهترین منبع دریافت ویتامین D نور خورشید است، اگر برای سالمندان امکان آن که به طور کامل در معرض نور خورشید قرار بگیرند وجود نداشته است، می توانند با رژیم غذایی و مکمل های ویتامین D نیز اقدام کنند. ویتامین گروه B در کافلاهی و فراموشی در این سن نیز جلوگیری می کند.

بهاهی در خصوص کنترل نومی تأمین ویتامین D وی در بهترین منبع دریافت ویتامین D نور خورشید است، اگر برای سالمندان امکان آن که به طور کامل در معرض نور خورشید قرار بگیرند وجود نداشته است، می توانند با رژیم غذایی و مکمل های ویتامین D نیز اقدام کنند. ویتامین گروه B در کافلاهی و فراموشی در این سن نیز جلوگیری می کند.

بهاهی در خصوص کنترل نومی تأمین ویتامین D وی در بهترین منبع دریافت ویتامین D نور خورشید است، اگر برای سالمندان امکان آن که به طور کامل در معرض نور خورشید قرار بگیرند وجود نداشته است، می توانند با رژیم غذایی و مکمل های ویتامین D نیز اقدام کنند. ویتامین گروه B در کافلاهی و فراموشی در این سن نیز جلوگیری می کند.

راهکاری برای غلبه بر چاقی

ایسنا: تأثیر شش هفته تمرین هوایی و معرف همزمان عبارته ای الانه زیره سیاه بر چاقی توسط محققان دانشگاه برنجه بررسی و منتشر شد. چاقی در سطح جهانی به عنوان یک عامل پراهمیت در رسانی ابتلا به انواع امراض شناخته شده و مطالعات نشان داده است که تمرینات هوازی عمل مهمی در کاهش وزن و خطرناک مربوط به آن است. در پژوهشی محققان به بررسی تأثیر شش هفته تمرین هوایی و مصرف عصاره ای الانه زیره سیاه (carum carvi) در صورت سرمدی آدیپوسین، آریزیوز، پروفایل لیپیدی و بیان ژن های CTRP، ۵ و ۵ FNDC۱۲۱ تجربی، تغییرات وزن و بیان ژن های تمرین هوایی محرابی را بر جای بود. در این مطالعه نتایج ۲۲ مرد شوش شرایطی بر چاق شد، به دنبال ۱۲ هفته رژیم غذایی پرچرب استفاده شد. شوش های مورد مطالعه به طور تصادفی به چهار گروه تقسیم شدند: گروه تمرین و عصاره زیره سیاه (۲۱ درصد غذا)، تمرین + عصاره زیره سیاه (۲۱ درصد غذا) تقسیم شدند. گروه های تمرین ۱۲ روز در هفته به مدت ۶ هفته تمرین روزانه ۳۰ دقیقه با شدت متوسط تا شدید انجام دادند. میزان کاهش وزن در گروه های تمرین و عصاره زیره سیاه (۲۱ درصد غذا) و تمرین + عصاره زیره سیاه (۲۱ درصد غذا) بیشتر از گروه های تمرین و عصاره زیره سیاه (۲۱ درصد غذا) و تمرین + عصاره زیره سیاه (۲۱ درصد غذا) بود. همچنین کاهش وزن در گروه های تمرین و عصاره زیره سیاه (۲۱ درصد غذا) و تمرین + عصاره زیره سیاه (۲۱ درصد غذا) بیشتر از گروه های تمرین و عصاره زیره سیاه (۲۱ درصد غذا) و تمرین + عصاره زیره سیاه (۲۱ درصد غذا) بود. همچنین کاهش وزن در گروه های تمرین و عصاره زیره سیاه (۲۱ درصد غذا) و تمرین + عصاره زیره سیاه (۲۱ درصد غذا) بیشتر از گروه های تمرین و عصاره زیره سیاه (۲۱ درصد غذا) و تمرین + عصاره زیره سیاه (۲۱ درصد غذا) بود.

مصرف اسپرین از قلب محافظت می کند

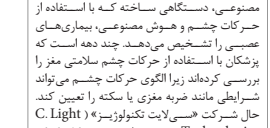
مطالعه داده های ۲۲۹ مادر و کودکان آن ها را در فاصله زمانی میان سال های ۲۰۰۶ و ۲۰۰۸ جمع آوری کردند. محققان با استفاده از پرسشنامه های که در هفته سی و چهارم بارداری به این زنان باردار داده شده بود، قرار گرفت آن ها را در معرض بودک بررسی کردند. سپس محققان به دنبال ثبت موارد نوزادان که در آن بودک و قد آن ها هر سال اندازه گیری شدند. این مطالعه نشان داد که ارتباط مثبتی میان غلظت BuP در نمونه های ادرار این مادران و افزایش ریسک ابتلا به اضافه وزن فرزندانشان در ۸ سال اول زندگی وجود داشت و این ارتباط در دختران قوی تر بود.

مصرف نشود، بهترین نوع مصرف آن استفاده از سبزی و سالاد در کنار این پروتئین است. مصرف نشود، بهترین نوع مصرف آن استفاده از سبزی و سالاد در کنار این پروتئین است. مصرف نشود، بهترین نوع مصرف آن استفاده از سبزی و سالاد در کنار این پروتئین است.

مصرف نشود، بهترین نوع مصرف آن استفاده از سبزی و سالاد در کنار این پروتئین است. مصرف نشود، بهترین نوع مصرف آن استفاده از سبزی و سالاد در کنار این پروتئین است. مصرف نشود، بهترین نوع مصرف آن استفاده از سبزی و سالاد در کنار این پروتئین است.

مصرف نشود، بهترین نوع مصرف آن استفاده از سبزی و سالاد در کنار این پروتئین است. مصرف نشود، بهترین نوع مصرف آن استفاده از سبزی و سالاد در کنار این پروتئین است. مصرف نشود، بهترین نوع مصرف آن استفاده از سبزی و سالاد در کنار این پروتئین است.

استفاده مصنوعی از حرکات چشم و هوش مصنوعی برای اماس



ایسنا: یک دستگاه فسمال در حوزه هوش مصنوعی، دستگای ساخته که با استفاده از حرکات چشم و هوش مصنوعی، بیماری های عصبی را تشخیص می دهد. چند دهه است که عصبی با استفاده از حرکات چشم سلامتی مغز را بررسی کرده اند زیرا حرکت چشم می تواند شرایطی مانند ضربه مغزی یا آسیب های حاد حرکت چشمی (سلیت کنترولیز) و C.Light (Technologies) تصمیم دارد به پزشکان کمک کند که با سرعت و دقت بیشتری بیماری های عصبی را تشخیص دهد. نشان حرکت یک فناوری رایج چشم توسعه داده که با استفاده از یادگیری ماشینی نظارت بیماری اماس (MS) می پردازد. نگران کار این فناوری این گونه است که بیماران به مدت ۱۰ ثانیه چشمشان خود را به سمت هدف مشخص خیره می کنند. سپس سیستم ویدیویی از این ویدیو ضبط می کند و با استفاده از یادگیری ماشینی اختلال عصبی بیمار را تشخیص می دهد. در حالی که سایر فناوری های رایج چشمی حرکات مردمک چشم تمرکز دارند، فناوری شرکت «سلیت» شبکه چشم بررسی می کند و حرکاتی را شناسایی می کند که به اندازه یک صد موی انسان کوچک هستند. نکات مثبت این دستگاه این است که بیماران نیازی ندارند چشم خود را باز کنند و در آن قطره استفاده کنند. این افراد حتی می توانند حین فرآیند اجرائی دستگاه پلک هم بزنند.

هشدار زیاده روی در مصرف ویتامین B۱۲

پزشکان هشدار دادند که زیاده روی در مصرف ویتامین B12 می تواند خطرناک باشد. بررسی های پزشکی نشان می دهد وجود بیش از حد ویتامین B۱۲ با افزایش خطر مرگ زودهنگام مرتبط باشد.

پزشکان هشدار دادند که زیاده روی در مصرف ویتامین B12 می تواند خطرناک باشد. بررسی های پزشکی نشان می دهد وجود بیش از حد ویتامین B۱۲ با افزایش خطر مرگ زودهنگام مرتبط باشد.

پزشکان هشدار دادند که زیاده روی در مصرف ویتامین B12 می تواند خطرناک باشد. بررسی های پزشکی نشان می دهد وجود بیش از حد ویتامین B۱۲ با افزایش خطر مرگ زودهنگام مرتبط باشد.

پزشکان هشدار دادند که زیاده روی در مصرف ویتامین B12 می تواند خطرناک باشد. بررسی های پزشکی نشان می دهد وجود بیش از حد ویتامین B۱۲ با افزایش خطر مرگ زودهنگام مرتبط باشد.