طب

چند خاصیت خیار برای سلامتی

ایسنا: یکی از بهترین مشخصه‌های خیار این است که این میوه حاوی ۹۵ درصد آب است و برای حفظ آب بدن بسیار مفید است.خیار علاوه بر آنکه تامین کننده آب بدن است حاوی مواد معدنی و مغذی همچون مس، پتاسیم، ویتامین B و K و C و همچنین منگنز است.به همین خاطر مصرف روزانه این میوه به جلوگیری از کمبودهای مواد مغذی و کمبود آب در بدن کمک می‌کند.

چرا مصرف خیار برای سلامتی مفید است؟

سایت pledgetimes به برخی از خواص این میوه اشاره کرده است:

- خیار به سم زدایی بدن کمک کرده و از کمبود آب بدن جلوگیری می‌کند.

- همچنین این میوه برای پوست مفید است. برای احساس شادابی می‌توان از آب خیار بر سطح پوست استفاده کرد. همچنین این میوه برای رفع خشکی پوست مفید است.

- مصرف این میوه حرارت معده را نیز برطرف می‌کند.

- خیار همچنین برطرف کننده بوی بد دهان است که برای این منظور می‌توان یک تکه از آن را برای مدت ۳۰ دقیقه روی زبان نگه داشت.

- این میوه همچنین حاوی سیلیکاست که برای مراقبت از مو و ناخن بسیار مفید است و به استحکام ناخن‌ها کمک می‌کند.

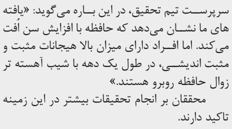
مثبت اندیشی روند زوال حافظه را کاهش می دهد

مهر: مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که احساس شور و شوق و نشاط می کنند، با افزایش سن کمتر دچار زوال حافظه می شوند. برخی خاطرات تا آخر عمر در ذهن می‌مانند، اما بسیاری از فاکتورهای فیزیکی و هیجانی می‌توانند تأثیر منفی بر توانایی حفظ اطلاعات در طول زندگی داشته باشند.

در این مطالعه، تیمی از محققان دانشگاه نورث وسترن آمریکا داده‌های مربوط به ۹۹۱ فرد میانسال و مسن را که در سه دوره مطالعه ملی حضور داشتند بررسی کردند: بین سال‌های ۱۹۹۵ و ۱۹۹۶؛ ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۶؛ و ۲۰۱۳ و ۲۰۱۴.در هر یک از این ارزیابی‌ها، شرکت کنندگان طیف هیجانات مثبت تجربه کرده در طول ۳۰ روز قبل را گزارش کردند. در دو ارزیابی نهایی هم، آنها تست‌های مربوط به عملکرد حافظه را انجام دادند.«کلودیا هاس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «یافته های ما نشان می‌دهد که حافظه با افزایش سن اُفت می‌کند. اما افراد دارای میزان بالا هیجانات مثبت و مثبت اندیشی، در طول یک دهه با شیب آهسته تر زوال حافظه روبرو هستند.»

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

فلاوانول‌ها و ارتباط آنها با فشار خون



فلاوانول ها بیشتر در میوه ها و سبزیجات تازه وجود دارند، از این رو، افزودن مقدار کافی از آنها به رژیم غذایی روزانه کار دشواری نیست.خوراکی هایی مانند چای، سیب، تمشک و پودر کاکائو یک نقطه مشترک با یکدیگر دارند و آن سطوح بالای فلاوانول ها است که یکی از قدرتمندترین آنتی اکسیدان های طبیعی محسوب می شود.فلاوانول ها به خانواده آنتی اکسیدان های فلاونوئیدی تعلق دارند. آنتوسیانین ها از دیگر اعضای این خانواده هستند که ممکن است نام آنها را شنیده باشید.مشخص شده است مصرف خوراکی های سرشار از فلاوانول ها می تواند به کاهش فشار خون نیز کمک کند.مطالعه ای در انگلستان که با حضور بیش از ۲۵ هزار نفر انجام شد، رژیم غذایی این افراد در کنار خوانش های فشار خونشان را مورد بررسی قرار داد.

در این مطالعه، پژوهشگران انگلیسی به جای اعتماد به سوژه ها برای پیگیری آنچه خورده اند، خود اقدام به اندازه گیری فلاوانول ها کردند. آنها از زیست‌نشانگرهای تغذیه ای موجود در خون که غذاهای مصرفی و همچنین وضع کلی تغذیه افراد را آشکار می کنند، استفاده کردند.پژوهشگران دریافتند بین افرادی با کمترین و بیشترین میزان مصرف فلاوانول ها تا چهار میلیمتر جیوه اختلاف در خوانش های فشار خون نیز وجود دارد.این میزان قابل مقایسه با بهبود فشار خون دیده شده در افرادی بود که از یک رژیم غذایی مدیترانه ای یا رژیم غذایی دش (DASH) پیروی می کردند.

نکته قابل توجه این بود که اثر مثبت فلاوانول ها بر فشار خون در افرادی که به پرفشاری خون مبتلا بودند و به طور خاص نیاز به کاهش خوانش های فشار خون داشتند، چشمگیرتر بود.

بایدها و نبایدهای استفاده از ماسک

ایرنا: ماسک آسان‌ترین راه پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا در موج سوم اپیدمی است، اما روش استفاده از آن باید مورد توجه همگان قرار گیرد.

متخصص بیماری های عفونی افزود: استفاده از ماسک فقط در صورتی مفید است که در کنار آن دست‌ها را به طور مرتب با آب و صابون یا محلول‌های ضدعفونی‌کننده حاوی الکل تمیز کنیم. عباس وحدتی اظهار داشت: قبل از استفاده از ماسک دست‌های خود را با آب و صابون یا محلول ضدعفونی‌کننده حاوی الکل تمیز و ماسک خود را به محض مرطوب شدن در اثر تنفس تعویض کرده و از مصرف مجدد ماسک‌های یکبار مصرف خودداری شود.

وی با بیان اینکه بینی و دهان باید به‌طور کامل با ماسک پوشیده و نباید هیچ فاصله‌ای بین صورت و ماسک وجود داشته باشد، افزود: هنگام استفاده به ماسک خود دست نزنید، یا قبل از لمس ماسک دست‌های خود را با آب و صابون یا محلول ضدعفونی‌کننده حاوی الکل تمیز کنید و بهتر است برای دست زدن به ماسک، از دستکش استفاده کنیم.

وحدتی تصریح کرد: اگر از ماسک استفاده می‌کنید باید روش استفاده و دور انداختن آن را بدانید، برای برداشتن ماسک خود به قسمت جلویی یا روبروی دهان دست نزنید و آن را از پشت بردارید و برای برداشتن ماسک از دستکش استفاده و سپس دستکش و ماسک را داخل کیسه گذاشته و به سطل زباله دردار بیندازید.

وی ادامه داد: استفاده از ماسک در سطح جامعه اگر با نادیده گرفتن سایر اقدامات اساسی مانند رعایت بهداشت دستها و رعایت فاصله فیزیکی و پرهیز از حضور در تجمعات غیرضروری باشد، اثربخشی بهینه در پیشگیری از انتقال و شیوع کرونا ندارد.

به گفته این متخصص بیماری عفونی، ویروس کرونا یک بیماری نوپدید است و پس از گذشت چند ماه از شیوع آن، متغیر بوده و هنوز راهکار موثر و قطعی برای پیشگیری، درمان و مقابله با آن بدست نیامده، اما اولویت برای مهار و کنترل این ویروس توجه به اصول بهداشتی است و همه مردم ملزم به استفاده از ماسک با رعایت مسایل بهداشتی هستند.

وحدتی افزود: شواهد نشان می دهد استفاده از ماسک بصورت همگانی در کنار رعایت سایر مسایل بهداشت فردی و عمومی اهمیت و ضرورت دارد و همه مردم باید از ماسک استفاده کنند زیرا این وسیله می‌تواند از انتقال و انتشار ویروس کرونا ممانعت کند و باعث کنترل و مهار کرونا می شود.

وی خاطرنشان کرد: سرعت انتقال کرونا ۹ برابر افزایش یافته و بزودی واکسن یا داروی قطعی هم برای آن وجود نخواهد داشت، از این رو ضروری است در کنار سایر نکات بهداشت فردی و عمومی، هر فردی که از خانه خارج می شود، ماسک بزند.

این متخصص بیماری های عفونی اظهار داشت: دوره نهفتگی ویروس کرونا هفت تا ۱۴ روز است، افراد آلوده می‌توانند ناقل بوده و ویروس را به دیگران منتقل کنند و این امکان وجود دارد که افراد آلوده به کرونا بتوانند ویروس را حتی قبل از بروز علائم منتقل کنند، انتقال ویروس از فردی که علامتی ندارد نیز از طریق قطرات تنفسی یا از طریق لمس اشیاء یا سطح آلوده به ویروس صورت می گیرد.

وحدتی تاکید کرد: قطرات تنفسی که از دهان خارج می شود مهمترین عامل انتقال ویروس به دیگران است و این زمانی اتفاق می افتد که فرد آلوده صحبت، سرفه یا عطسه کند و کسی که در تماس نزدیک با فرد آلوده باشد در معرض قطرات تنفسی عفونی قرار می گیرد. وی ادامه داد: همچنین این قطرات ممکن است بر روی سطوحی که ویروس بر روی آن زنده می‌ماند، باقی بماند و اشیاء و سطوح تماس با فرد آلوده یا قطرات آلوده می‌توانند مسیر انتقال ویروس باشند، از مردم می خواهیم نسبت به استفاده از ماسک و رعایت مسایل بهداشتی بی توجه نباشند زیرا تا چند ماه آینده درگیری همه گیری کرونا هستیم و تنها راه نجات همه ما از این بیماری پیشگیری است.

توصیه‌های غذایی برای رفع علایم گوارشی ناشی از کرونا

ایسنا: براساس نتایج مشاهدات و بررسی‌ها، علائم بیماری کرونا، طیفی وسیع را در بر می‌گیرد، ویروس کووید۱۹ که دامنه‌ای خفیف تا شدید را مانند دیگر بیماری‌های ویروسی ایجاد می‌کند، در بیماران مختلف امکان درگیر کردن بخش‌های متفاوتی از بدن را دارد و متناسب به محل درگیری، علائمی بروز می‌دهد.

طی بیش از هشت ماه پاندمی کووید۱۹ در جهان، افراد مبتلا، علائم متفاوت در طیفی گسترده نشان داده‌اند، علائمی که شامل نشانه‌های عمومی مثل تب، لرز، آبریزش و گلودرد، علائم تنفسی مانند نفس تنگی، سرفه و مشکلات حاد تنفسی گرفته تا علائم گوارشی نظیر اسهال، استفراغ، درد شکم، تهوع و ...است.

یک کارشناس ارشد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شیراز ضمن اشاره به اینکه برخی از مبتلایان به کرونا، با علائم گوارشی مواجه می‌شوند، گفت: اسهال در اغلب افراد مبتلا به این بیماری دیده می‌شود و در اکثر آنان به معنی افزایش دفعات دفع یا شل شدن قوام مدفوع است.

فاطمه شفیعی با یادآوری اینکه در تعریف پزشکی، دفعات حرکات روده که منجر به دفع می‌شود، سه بار در روز است، گفت: افزایش وزن مدفوع به بیش از ۳۰۰ گرم در روز اسهال تعریف می‌شود که اغلب ۶۰ تا ۸۵ درصد این وزن را آب تشکیل می‌دهد، بنابراین، اسهال واقعی از بیماری‌هایی که باعث افزایش حرکات روده یا اجابت مزاج بی اختیار می‌شود، متمایز است. اما در هر حالت اسهال می تواند منجر به کم آبی و از دست دادن مواد معدنی بدن شود.

این کارشناس ارشد تغذیه بالینی خاطرنشان کرد: بعضی از انواع مواد غذایی سریعتر از دستگاه گوارش عبور می کنند و سبب بدتر شدن اسهال می شوند بنابراین در زمان اسهال باید از مصرف این دسته از مواد خودداری کرد. وی یکی از دسته غذاهایی که افراد مبتلا به اسهال نباید مصرف کنند را غذاهای چرب بیان و اضافه کرد: غذاهای سرخ کرده و حاوی چربی بالا و سس‌ها می توانند علائم اسهال را بدتر کنند.

شفیعی لبنیات را نیز از نمونه غذاهای مضر برای اسهال دانست و گفت: در زمان اسهال روده ها نسبت به لبنیات، جز ماست و دوغ به ویژه ماست پروبیوتیک حساس خواهد شد، بنابراین توصیه می شود که از مصرف شیر، کره و پنیر و بستنی، پرهیز شود. وی سومین دسته از غذاهای تشدید کننده اسهال را نوشیدنی‌های کافئین‌دار، کاکائو و شکلات دانست و گفت: این دسته از مواد نوشیدنی و تنقلات، موجب از دست رفتن آب بدن خواهد شد و با توجه به اینکه اسهال، دفع آب و الکترولیت بدن را به همراه دارد، لذا مصرف این مواد غذایی، عوارض کمبود اب را تشدید کرده و بیمار را در شرایط دهیدراته قرار می‌دهد.

این کارشناس تغذیه همچنین به منع مصرف شیرین کننده های مصنوعی و سوربیتول، اشاره و اضافه کرد: این شیرین کننده ها اثرات روان کنندگی دستگاه گوارش (ملین) دارد، بنابراین از مصرف هرگونه شیرین کننده مانند آبنبات، نوشابه ها، آدامس شیرین و سایر مواد غذایی شیرین باید خودداری کرد.

شفیعی همچنین توصیه کرد که افراد خصوصا بیماران کرونایی که یکی از نشانه‌های بالینی آنها، اسهال است، از خوردن موادغذایی نفاخ، جدا پرهیز کنند و گفت: مصرف میوه و سبزی برای حفظ سلامت بسیار ضروری‌ست اما با توجه به اینکه در زمان ابتلا به اسهال، نباید مواد تولید کننده گاز مصرف شود، بنابراین فرد باید از مصرف برخی از انواع سبزی مانند کلم، گل کلم، بروکلی، انواع حبوبات، چاشنی‌های غذا، انجیر، آلوچه، آب آلو و میوه و آبمیوه‌های مسهل و ملین، امتناع کند.

این کارشناس تغذیه توصیه کرد بیماران کرونایی که دستگاه گوارش آنان درگیر شده است، از غذای تازه استفاده کنند زیرا غذای کهنه و مانده، بعضا تشدید کننده علائم گوارشی خواهد بود.

وی همچنین به این بیماران توصیه کرد که بین گروه میوه ها، مبتلایان به اسهال به اسهال از موز استفاده کنند و ادامه داد: این میوه به دلیل دارا بودن املاح خصوصا پتاسیم، به تامین الکترولیت های از دست رفته بدن کمک خواهد کرد، از طرفی پکتین موجود در موز، فیبری محلول در آب است که جذب مایعات درون روده را تسهیل می‌کند؛ موز البته واجد ترکیبات پربیوتیک بوده و سبب رشد باکتریهای مفید در روده بزرگ می‌شود.

این کارشناس ارشد تغذیه مصرف برنج سفید را به دلیل هضم راحت توصیه و اضافه کرد: سس سیب، سیب پخته، کمپوت سیب بدون شکر، از موادی است که به دلیل داشتن پکتین، توصیه می‌شود، اما چون هضم سیب خام به دلیل داشتن پکتین زیاد مشکل است لذا مصرف سیب پخته یا کمپوت آن توصیه می‌شود.

شفیعی در ادامه مصرف نان برشته یا تست را نیز توصیه و اضافه کرد: مصرف نان سفید بهتر از نان سبوس دار، کامل یا نان قهوه‌ای است، زیرا سبوس، هضم نان را سخت خواهد کرد؛ البته به کسانی که دچار سندروم روده تحریک پذیر هستند، توصیه می شود کمپوت سیب و نان فاقد گلوتن، مصرف کنند. مصرف پوره سیب زمینی، جوجه آب پز یا بخارپز، ماست خصوصا ماست پروبیوتیک، آب مرغ، سوپ مرغ و آب و مایعات فراوان، از توصیه‌های اکید او به کسانی است که دچار علائم گوارشی بیماری کرونا می‌شوند. این کارشناس تغذیه به افراد دارای علائم گوارشی ناشی از ابتلا به کرونا تاکید کرد که اگر اسهال آنها بیش از ۵ تا ۷ روز ادامه پیدا کرد یا با خون همراه بود، حتما به پزشک مراجعه و از درمان خودسرانه پرهیز کنند.

به چند دلیل مهم باید آب و لیمو بنوشیم

نوشیدنی آب و لیمو را جایگزین نوشیدنی‌های قندی کنید تا بدن به جای کربوهیدرات، ویتامین و مواد معدنی مانند ویتامین سی، پتاسیم و منیزیم را به دست آورد. نوشیدنی‌های روزانه مضر مانند نوشابه، شربت و ماءالشعیر را فراموش کنید. به جای آن نوشیدنی هایی را امتحان کنید که نیاز دارید.

نوشیدنی پیشنهادی فوق در این دوره شیوع کرونا ویروس سیستم ایمنی بدن شما را بالا می‌برد و چند مزایای دیگر هم دارد که بسیار برای سلامتی مفید است.

۱. کاهش وزن

اسید سیتریک موجود در آب و لیمو می‌تواند به هضم بهتر غذاها و دفع مواد چربی کمک کند.

۲. سلامت پوست

مانند تمام مرکبات، لیمو منبع بزرگی از ویتامین سی است که مزایای پزشکی متعددی دارد. با افزایش سلول‌های سفید خون به سیستم ایمنی کمک می‌کند، موجب جذب بیشتر آهن موجود در غذاها می‌شود؛ در تولید کلاژن کمک می‌کند که برای بهبود زخم و داشتن پوست سالم بسیار مهم است..

۳. کاهش التهابات

فلاونوئیدها در آب و لیمو می‌توانند به مبارزه با التهاب کمک کنند که برای سلامت مغز، سلامت قلب و آرتریت مفید است.

۴. مبارزه با عفونت

آب و لیمو مدت هاست که به عنوان درمان گلو درد و همچنین برای سرفه و سرماخوردگی استفاده می‌شود.

*** اخطار: آب لیمو را در دهان خود نگه ندارید**

لیمو بسیار اسیدی است و مصرف بیش از حد آن می‌تواند به مینای دندان آسیب وارد کند. انجمن دندانپزشکی آمریکا اشاره می‌کند که مرکبات می‌توانند مینای دندان را در طول زمان فرسایش دهند و مصرف آنها با آب به رقیق کردن مواد اسیدی کمک بسیاری می‌کند.

رژیم غذایی کتوژنیک از نارسایی قلبی پیشگیری می کند

مهر: رژیم غذایی با میزان بالا چربی و میزان کم کربوهیدرات موجب از بین رفتن نارسایی قلبی در موش های آزمایشگاهی شد.

در افراد مبتلا به نارسایی قلبی، ماهیچه سمت راست یا چپ قلب یا هر دو طرف باهم، ضعیف می‌شود. این اختلال توانایی عضو را در پمپاژ خون به سراسر بدن محدود می‌کند و موجب احساس خستگی و تنگی نفس می‌شود.علل اصلی این نارسایی شامل فشارخون بالا، دیابت و بیماری قلبی ایسکمیک است که در آن، ماهیچه قلب دچار کمبود اکسیژن می‌شود.

به گفته محققان، در حال حاضر هیچ درمانی برای این نارسایی وجود ندارد اما برخی داروها و تغییر در سبک زندگی می‌تواند موجب بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر شود.

ماهیچه سالم قلب به منابع انرژی شیمیایی نیاز دارد. یکی از این منابع، مولکولی موسوم به پیرووات است که بدن در طول تجزیه گلوکز قند تولید می‌کند. اما در مشکلاتی نظیر نارسایی قلبی و دیابت این انعطاف پذیری کاهش می‌یابد و ماهیچه قلب برای عملکرد مؤثر دچار کمبود سوخت می‌شود.

حال محققان دانشگاه سنت لوئیز میشیگان دریافتند تغذیه موش‌ها با یک رژیم غذایی خاص به مدت ۳ هفته موجب از بین رفتن نارسایی قلب شد.

«کیل مک کامیس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم نارسایی قلبی از طریق رژیم غذایی کتوژنیک که حاوی چربی زیاد و کربوهیدرات کم است، قابل پیشگیری و حتی قابل از بین رفتن است.»

این رژیم غذایی دارای فواید دیگری نظیر کاهش وزن، بهبود سلامت قلب، و پیشگیری از برخی حملات صرع هم است.

تحقیق جدید نشان می‌دهد رژیم غذایی کتوژنیک موجب ترغیب تجزیه اسیدهای چرب در سلول‌های ماهیچه قلب می‌شود. این فرایند موجب تولید سوخت جایگزین موسوم به استیل-CoA می‌شود که میتوکندری از آن به عنوان منبع انرژی به جای پیرووات استفاده می‌کند.

دانشمندان نشان دادند که رژیم غذایی کتوژنیک با تحریک تجزیه اسیدهای چرب در میتوکندری به جای کتون، نارسایی قلبی را از بین می‌برد. عرضه کتون های بیشتر در میتوکندری فقط تاحدودی موجب بهبود نارسایی قلبی شد.

کاهش بیماری قلبی و سکته مغزی با پرهیز از خوراکی‌های التهاب‌آور

ایرنا: نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی حاوی گوشت قرمز و فرآوری شده، غلات تصفیه شده و نوشیدنی‌های شیرین که با افزایش التهاب در بدن ارتباط دارند، می‌توانند خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی را افزایش دهند. مشخص شده است که التهاب مزمن نقش مهمی در پیشرفت بیماری های قلبی و سکته مغزی دارد.

برخی نشانگرهای زیستی التهابی مانند «اینترلوکین‌ها»، «کموکین‌ها» و مولکول‌های چسبندگی با ابتلا به مراحل اولیه و پیشرفته تصلب شرایین ارتباط دارند. کاهش التهاب هم از بروز بیماری پیشگیری می کند و هم تاثیری مثبت روی سلامت کل دارد.

این مطالعه عنوان می کند که این رژیم‌های غذایی در مقایسه با رژیم‌های غذایی مملو از خوراکی های ضدالتهاب، خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی را می افزایند.

مطالعات قبلی نشان داده اند که رژیم غذایی می تواند بر سطح بروز التهاب در بدن تأثیر بگذارد، با این حال تعداد کمی از الگوهای سالم غذایی، مانند رژیم مدیترانه‌ای که مملو از روغن زیتون، آجیل، غلات کامل، میوه ها و سبزیجات، غذاهای دریایی و مقدار کم لبنیات و گوشت قرمز و فرآوری شده است، با کاهش سطح برخی از نشانگرهای زیستی التهابی و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی ارتباط دارند.

مطالعات اندکی در مورد اینکه آیا پیروی طولانی مدت از رژیم های غذایی التهاب آور با افزایش میزان ابتلا به بیماری های قلبی یا سکته مغزی ارتباط دارند یا خیر، صورت گرفته است.

رژیم غذایی غربی به حافظه بویایی آسیب می رساند

مهر: مشکلات مرتبط با حس بویایی از نشانه های اولیه زوال شناختی در افراد مبتلا به دیابت نوع۲ است.محققان دریافتند موش‌های تغذیه شده با یک رژیم غذایی پرقند و با چربی متوسط، شبیه به رژیم غذایی غربی، کاهش توانایی شأن در یادگیری و حفظ بوهای جدید سریع‌تر بود.

در برخی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، علائم اختلال بویایی نظیر مشکلات در تشخیص، تمایز یا یادآوری رایحه‌ها وجود دارند یا حتی به طورکامل حس بویایی شان را از دست می‌دهند. این علائم ارتباط قوی با اختلال شناختی دارد و می‌تواند علامت اولیه این عارضه در افراد مبتلا به دیابت نوع۲ باشد.

در زمان یک، سه و هشت ماهگی موش‌ها، تیم تحقیق آزمایشاتی را برای ارزیابی عملکردهای مختلف بویایی در آنها انجام داد. موش‌ها از لحاظ تغذیه به دو گروه تقسیم شدند: رژیم غذایی پرچرب با میزان قند متوسط (HFD) و رژیم غذایی پرقند با میزان متوسط چربی (WD). در هشت ماهگی، هر دو موش تغذیه شده با HFD و WD در مقایسه با موش‌های تحت کنترل در تشخیص بو، یادگیری بو و حافظه بویایی دچار اختلال شدند. با این حال موش‌های تغذیه شده با WD در دو توانایی اخیر کاهش سریع‌تری داشتند و از ۳ ماه پس از شروع رژیم، اختلال عملکرد بویایی را نشان دادند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که محتوای زیاد قند در رژیم غذایی، به جای افزایش قند خون یا افزایش وزن، با از بین رفتن زودهنگام عملکردهای بویایی مربوط به یادگیری و حافظه مرتبط است.محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

ارتباط میزان ویتامین دی دوره بارداری با ضریب هوشی کودک

مطالعه جدید نشان می دهد میزان ویتامین D مادر در طول بارداری با ضریب هوشی کودک مرتبط است.

ویتامین D یک ماده مغذی حیاتی است و عملکردهای مهمی در بدن دارد. ویتامین D مادر به نوزادش در رحم منتقل می‌شود و به تنظیم فرایندهای نظیر رشد مغز کمک می‌کند.

حال محققان مرکز تحقیقات کودک سیاتل آمریکا دریافتند میزان بالاتر ویتامین D مادر در دوره بارداری منجر به افزایش عدد IQ نوزاد در کودکی می‌شود.

«ملیسا ملوگ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «کمبود ویتامین D در بین جمعیت عمومی و همچنین زنان باردار شایع است اما زنان سیاهپوست بیشتر در معرض این خطر هستند.» محققان معتقدند کمبود ویتامین D تأثیرات بلندمدتی برای کودک و رشد ناحیه عصبی-شناختی مغز دارد و باید توجه بیشتری به این گروه از افراد شود.

محققان بعد از مطالعه داده‌های خود دریافتند میزان بالاتر ویتامین D دوره بارداری با عدد بالاتر IQ در سنین ۴ تا ۶ سالگی مرتبط است.

ملوگ در این مورد اذعان می‌کند: «دریافت ویتامین D کافی از طریق رژیم غذایی امکان پذیر نیست، و همه هم نمی‌توانند میزان کافی این ویتامین را از طریق قرارگیری در معرض نور خورشید دریافت نمایند. از این رو بهترین راه حل مصرف مکمل است.»

مواد خوراکی حاوی مقادیر بالا ویتامین D شامل ماهی‌های چرب، تخم مرغ و منابع غنی شده با ویتامین D نظیر شیر و غلات صبحانه است.

پزشکی

تاثیر برخی داروهای پوکی استخوان در کاهش کرونا

مطالعه جدید نشان می دهد برخی داروهای مورداستفاده در درمان پوکی استخوان برای بیماران کووید ۱۹ موثر بوده و می تواند دارای تاثیر حفاظتی هم باشد. محققان مؤسسه تحقیقات پزشکی دل مار اسپانیا دریافتند برخی داروهای اصلی پوکی استخوان نظیر دنوزومب، زولدرونات و کلسیم دارای تأثیر حفاظتی علیه کووید ۱۹ در بیماران مصرف کننده این داروها هستند و ۳۰ تا ۴۰ درصد نرخ ابتلاء به عفونت را کاهش می‌دهند.محققان در این مطالعه داده‌های مربوط به بیش از ۲۰۰۰ بیمار مبتلا به پوکی استخوان و آرتروز و روماتیسم مفصلی را بررسی کردند.به گفته محققان، داروی دنوزومب، سیستم RANK/RANKL دخیل در تعادل در سیستم اسکلتی را هدف قرار می‌دهد. همچنین سیستم ایمنی از طریق فعال سازی برخی از سلول‌ها واکنش نشان می‌دهد. مهار آن پاسخ التهابی را اصلاح می‌کند و بر روی سیتوکین ها که نقشی اساسی در عفونت ناشی از کووید ۱۹ دارند، عمل می‌کند.زولدرونات هم می‌تواند واکنش ایمنی را تعدیل کرده و فعالیت آن را در برابر کروناویروس تحریک کند.محققان متوجه شدند داروی ضدافسردگی دولوکستین هم دارای تأثیر مثبت در کاهش ابتلاء به کووید ۱۹ است.اما به نظر می‌رسد مُسکن «پرگابالین» احتمال ابتلاء به بیماری کووید ۱۹ را افزایش می‌دهد.محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

داروهای تزریقی چه زمانی باید تجویز و مصرف شوند

مهر: داروهای تزریقی دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو در آزمایشگاه کنترل دارو معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران بررسی می شوند. فاطمه فتحی معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران، گفت: تاکنون حدود ۳۸ فرآورده تزریقی تولید شده در شرکت‌های داروسازی داخلی در آزمایشگاه کنترل فیزیک و شیمیایی دارویی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران مورد بررسی قرار گرفته که این نمونه‌ها شامل انواع آمپول، ویال و محلول تزریقی هستند.وی افزود: داروهای تزریقی، محلول‌های استریل مایع عاری از میکروب هستند که حاوی یک یا چند ماده دارویی بوده که از طریق وریدی، عضلانی، زیرجلدی و یا سایر راه‌ها برای تزریق داخل سرخرگ، مفصل و نخاع به کار می‌روند.فتحی اظهار کرد: کاربرد داروهای تزریقی برای زمان‌هایی است که به دنبال اثر سریع درمانی ضروری هستیم، یا بیمار قادر به مصرف داروی خوراکی نیست؛ یا در مواردی که دارو در صورت مصرف از راه خوراکی بی اثر بوده و از دستگاه گوارش قابل جذب نیست.وی در ادامه با بیان اینکه استفاده از فرآورده‌های تزریقی در سایر موارد چندان موجه و منطقی نیست، افزود: بیش از نیمی از عوارض به ثبت رسیده در مرکز ملی ثبت عوارض ناخواسته داروها، ناشی از مصرف داروهای تزریقی بوده و اکثر اوقات عوارض جانبی داروهای تزریقی نسبت به داروهای خوراکی بیشتر است؛ البته در مواردی مصرف داروهای تزریقی اجتناب ناپذیر است. به عنوان مثال گاهی اوقات دوز تجویزی دارو زیاد است مانند آنتی بیوتیک ها که باید از طریق رگ جذب شوند و به همین دلیل در این مورد، تزریق بهترین انتخاب است.

۷ نکته برای تسکین آلرژی پاییزی

پاییز برای بسیاری از کسانی که به آن حساسیت دارند، فصل پنهان شدن در خانه از ترس خارش‌های بی‌امان و آبریزش شدید بینی است. در این مطلب، به شما راه‌هایی برای قدم زدن در فضای باز بدون نگرانی را می‌گوییم.

۱- سطح گرده را بررسی کنید: اگر سطح گرده در محل زندگی شما زیاد است، بهتر است فعالیت‌های خود در فضای باز را محدود کنید، به ویژه هنگام صبح که میزان گرده‌ها در هوا بیشتر می‌شود.

۲- لباس محافظ بپوشید: اگر مجبور به بیرون رفتن هستید، تا حد امکان بدن خود را از قرار گرفتن در معرض هوا بپوشانید. علاوه بر ماسک که این روزها به علت همه‌گیری ملزم به استفاده از آن هستیم، لباس آستین بلند، دستکش و عینک آفتابی می‌توانند به شما کمک کند تا گرده‌ها از پوست و چشم‌هایتان دور بمانند.

۳- گرده‌ها را پاک کنید: یکی از بهترین راه‌ها برای به حداقل رساندن شدت آلرژی این است که پس از گذراندن وقت در بیرون از خانه، کفش‌های خود را در جاکفشی قرار دهید، لباس‌های خود را عوض کنید و دوش بگیرید تا میزان ورود گرده‌ها به خانه به حداقل برسد.

۴- لباس‌ها را در فضای باز خشک نکنید: لباس‌های خیس، آماده جذب گرده‌ها در فضا هستند. بهتر است در این فصل، لباس‌های خود را در محیط داخلی خانه خشک کنید.

۵- رطوبت‌گیر بخرید: ممکن است شنیده باشید که دستگاه‌های رطوبت‌ساز می‌توانند به تنفس بهتر کمک کنند، اما اگر به گرد و غبار یا کپک حساسیت دارید، دستگاه‌های رطوبت‌گیر برای شما مناسب هستند.

۶- داروهای خود را طبق تجویز مصرف کنید: به نظر می‌رسد که یکی از ساده‌ترین و موثرترین راه‌ها برای کنترل آلرژی، مصرف دارو است. در حال حاضر داروهای ضد آلرژی بسیاریسس در بازار هستند که تاثیری هم بر خواب شما نمی‌گذارند.

۷- در صورت نیاز به پزشک مراجعه کنید: آزمایش آلرژی به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید که چه چیزی باعث رنج شما می‌شود و راه رهایی از آن چیست.