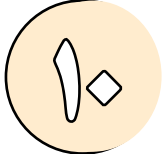




بیماری‌های قلبی بیش از هر چیز دیگری
از انسان‌ها در جهان قربانی می‌گیرند. این
بیماری‌ها بسیار پیچیده هستند و بسیاری
از عوامل در بروز آن‌ها مؤثر است، اما
کوروکومین می‌تواند در برابر آن‌ها
از شما محافظت کند



سرطان پوست از فولیکول‌های مو شروع می‌شود

مطالعه جدید نشان می‌دهد برخی از کشنده‌ترین سرطان‌های پوست در سلول‌های بنیادی مسئول رنگ موها آغاز شده و به جای لایه‌های پوست، عمدتاً از فولیکول‌های مو نشأت می‌گیرند. به گزارش خبرنگار مهر، فولیکول‌های مو، عضو پیچیده‌ای هستند که در لایه‌های پوست قرار دارند. سلول‌های رشدنیافته تولیدکننده رنگدانه موجب تغییرات ژنتیکی عامل سرطان می‌شوند و در مرحله دوم، در معرض سیگنال‌های طبیعی رشد مو قرار می‌گیرند. مطالعه نشان می‌دهد برخلاف فولیکول‌های عادی و طبیعی، سلول‌های بنیادی رنگدانه سرطان‌زا از فولیکول‌ها خارج شده و موجب ایجاد ملانوماهای در اطراف پوست می‌نمایند و سپس عمق پیدا می‌کنند. «مایومی ایتو سوزوکی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه نیویورک، در این باره می‌گوید: «با تأیید اینکه سلول‌های سرطان‌زا رنگدانه در فولیکول‌های مو خاستگاه اصلی ملانوما هستند، ما بهتر به بیولوژی این سرطان و ایده‌های جدید برای مقابله با آن دست خواهیم یافت.» سلول‌های بنیادی که بالغ شده و به ملانوسیت‌ها تبدیل می‌شوند با جذب برخی از اشعه‌های ماوراء بنفش خورشید که به DNA آسیب می‌رساند از پوست محافظت می‌کنند.

ماده غذایی ضد سرطان

که به سلامت قلب و مغز کمک می‌کند

◆ گروه سلامت //

ماده غذایی رایج در غذاهای ایرانی حتی پیش از آنکه به صورت علمی مورد مطالعه قرار گیرد، هزاران سال به عنوان دارو مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، زردچوبه یک مکمل شگفت انگیز است. این ادویه خوش طعم همان چیزی است که رنگ نارنجی به ادویه کاری می‌دهد، اما اثر آن بسیار بیشتر از این مورد است. مطالعات زیادی اثر زردچوبه در بهبود سلامت بدن و مغز را نشان می‌دهد. این ادویه حتی پیش از آنکه به صورت علمی مورد مطالعه قرار گیرد، هزاران سال در هند به عنوان دارو مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

طبق تحقیقات دانشمندان قابل توجه‌ترین ماده موثره در زردچوبه کوروکومین است، کوروکومین دارای اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی قوی است، اما غلظت آن در زردچوبه تقریباً حدود ۳ درصد وزن آن است. در ادامه به برخی از مزایای شگفت انگیز زردچوبه که برخی از آن‌ها واقعاً باورنکردنی است، اشاره می‌کنیم.

◆ اثرات ضد التهابی طبیعی زردچوبه

التهاب یک مکانیسم دفاعی است که هنگام آسیب یا عفونت اتفاق می‌افتد. این فرآیند به بدن کمک می‌کند تا مناطق آسیب دیده را از بقیه مناطق متمایز کرده و با مهاجمان خارجی مبارزه کند. التهاب گاهی بدون هیچ دلیلی می‌تواند مزمن شود که وقتی این اتفاق بیفتد، بدن در معرض خطر انواع بیماری‌ها از جمله سرطان، دیابت، بیماری‌های قلبی و آلزایمر قرار می‌گیرد. کوروکومین آنقدر خاصیت ضد التهابی دارد که برخی از داروها را به طور خاص برای رفع التهاب با استفاده از آن طراحی می‌کنند که البته

بدون عوارض جانبی خطرناک است.

◆ بهبود ظرفیت آنتی اکسیدانی

آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند آسیب اکسیداتی را که یکی از مکانیسم‌های پیری و بیماری است، مسدود کنند. رادیکال‌های آزاد هم مولکول‌های بسیار واکنشی با الکترون‌های جفت نشده هستند که می‌توانند در بدن با اسیدهای چرب، پروتئین یا DNA واکنش نشان دهند. اثرات این فرآیند به صورت پیری زودرس یا از نظر داخلی به شکل بیماری به ویژه سرطان بر روی پوست نمایان می‌شود. آنتی اکسیدان‌هایی مانند کوروکومین به رادیکال‌های آزاد متصل می‌شوند و قبل از آسیب دیدن آن‌ها را خنثی می‌کنند. اما این تنها کاری نیست که کوروکومین انجام دهد. به نظر می‌رسد کوروکومین آنزیم‌های آنتی اکسیدانی بدن را تحریک تا دقیق‌تر کار کنند.

◆ عملکرد بهتر مغز

سلول‌های عصبی موجود در مغز ما به اندازه د وران کودکی فعال نیستند، اما این بدان



معنی نیست که این سلول‌ها در طول زندگی ما همچنان به تکثیر ادامه نمی‌دهند. این فرآیند توسط یک هورمون رشد به نام فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز یا BDNF هدایت می‌شود. ظاهراً کاهش سطح این هورمون در شرایطی مانند افسردگی و آلزایمر دیده می‌شود. کوروکومین باعث افزایش سطح BDNF در مغز می‌شود. این توانایی به خوبی می‌تواند اختلالات مغزی مربوط به سن را به تأخیر انداخته و یا معکوس کند، موجب بهبود حافظه شود و حتی ممکن است شما را باهوش‌تر کند.

◆ خطر بیماری قلبی کمتر

بیماری‌های قلبی بیش از هر چیز دیگری از انسان‌ها در جهان قربانی می‌گیرند. این بیماری‌ها بسیار پیچیده هستند و بسیاری از عوامل در بروز آن‌ها مؤثر است، اما کوروکومین می‌تواند در برابر آن‌ها از شما محافظت کند. کوروکومین یک ترکیب قدرتمند ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است. هر دو این عملکردها می‌توانند

سلامت قلب را بهبود بخشند. به نظر می‌رسد کوروکومین به نفع اندوتلیوم یا پوشش رگ‌های خونی است. مشکلات مربوط به اندوتلیوم منجر به مشکلاتی در تنظیم فشار خون، لخته شدن خون و سایر فاکتورهای تنظیم قلب می‌شود. در یک مطالعه مشخص شد که کوروکومین به اندازه ورزش در بهبود سلامت قلب موثر است، همچنین برخی از محققان ادعا می‌کنند که کوروکومین تأثیری به خوبی داروی قلب Atorvastatin دارد.

◆ پیشگیری از سرطان

سرطان یکی از کشنده‌ترین بیماری‌هایی است که انسان‌ها و حیوانات با آن روبرو هستند. این بیماری زمانی اتفاق می‌افتد که رشد سلول‌های خاص سریع و کنترل نشده باشد. در نتیجه تومورها رشد می‌کنند و به سایر نقاط بدن گسترش می‌یابند. اشکال مختلف سرطان وجود دارد، اما برخی از آن‌ها ممکن است در مقابل کوروکومین آسیب پذیر باشند. مطالعات نشان داده‌اند که این ماده می‌تواند رشد و گسترش سلول‌های سرطانی را آهسته کند و حتی در برخی شرایط باعث مرگ آن‌ها شود.

◆ تسکین درد

در بسیاری از موارد در اصطلاح «تسکین دهنده درد»، واقعاً هدف درد نیست بلکه التهاب است. ایبوبروفن نمونه بارز این حقیقت است. مطالعات نشان داده‌اند که کوروکومین هم حداقل به اندازه این داروهای ضد التهاب شیمیایی مؤثر است. این ماده به ویژه در کاهش دردی که مبتلایان به آرتریت تجربه می‌کنند، مؤثر است. در حقیقت، کوروکومین حتی بیشتر از یک داروی ضد التهابی برای افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید مؤثر است. کوروکومین همچنین می‌تواند برای افراد آسیب دیده یا درد بعد از ورزش مفید باشد.

میوه ضد سرطان که موجب کاهش وزن می‌شود

◆ گروه سلامت //

میوه به دارای فیبر بالایی است و باعث کاهش وزن و محافظت غشاهای بدن در برابر سرطان می‌شود.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، میوه‌ها یکی از پرخاصیت‌ترین خوردنی‌ها به حساب می‌آیند که افراد می‌توانند در رژیم غذایی خود آنها را قرار دهند، به نیز از این مسئله مستثنی نیست؛ خواص به به قدری فراوان است که برای درمان بسیاری از بیماری‌ها می‌توان از این میوه استفاده کرد. در ادامه این متن با بخشی از خواص آن آشنا می‌شویم.

خوردن به موجب کاهش استرس و اضطراب می‌شود. میوه به دارای آنتی اکسیدان‌های مختلف است که این مواد باعث کاهش استرس می‌شوند.

◆ مقابله با سرطان

یکی دیگر از خواص میوه به مبارزه با عارضه سرطان است. آنتی اکسیدان‌های موجود در این میوه با رادیکال‌های آزاد موجود در بدن مبارزه کرده و باعث نابودی سلول‌های سرطانی بدخیم می‌شود و همچنین تانن موجود در دانه‌های به از غشاهای بدن در مبارزه با سرطان محافظت می‌کنند.

◆ ضد التهاب بودن به

ویتامین ث در به حدود ۲۵ درصد از نیازهای بدن انسان را رفع می‌کند همچنین این ویتامین بدن را در برابر بیماری‌های التهابی مقاوم می‌کند.

◆ درمان استفرغ در زنان باردار

میوه به را برای بهبود حالت تهوع می‌توان به صورت پخته استفاده کرد؛ به ادرا آور است و به دفع سموم نیز کمک می‌کند.



از جمله میوه‌هایی که دارای کالری کم، اما فیبر فراوان است می‌توان به به اشاره کرد، به طور کلی ۱۰۰ گرم میوه به خام دارای کلسترول بسیار پایینی است. میوه به در کاهش کلسترول خون نقش مهمی دارد و باعث کاهش فشار خون و سلامت قلب می‌شود.

◆ کاهش وزن با مصرف به

از جمله میوه‌هایی که دارای کالری کم، اما فیبر فراوان است می‌توان به به اشاره کرد، به طور کلی ۱۰۰ گرم میوه به خام دارای کلسترول بسیار پایینی است. طبق تحقیقات انجام شده میوه به در کاهش کلسترول خون نقش مهمی دارد و باعث کاهش فشار خون و سلامت قلب می‌شود.

◆ خاصیت ضد ویروسی به

به دارای خواص ضد ویروس بالایی است به طوری که ترکیبات سلولی این میوه در برابر بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی مقاومت بدن را افزایش می‌دهند.

◆ خواص به برای پوست و مو

سطح بالای آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌های موجود در به باعث کاهش چروک و جوان‌سازی پوست صورت می‌شود و به عنوان یک ضد آفتاب طبیعی از



خطر ابتلا به اگزما و آلرژی‌های غذایی در نوزادان چاق تر بیشتر است

◆ گروه سلامت //

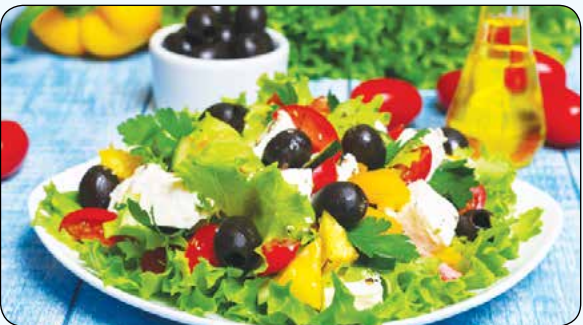
مطالعه جدید نشان می‌دهد نوزادانی که چاق تر هستند با احتمال بیشتر ابتلا به اگزما و آلرژی‌های غذایی روبرو هستند.



به گزارش خبرنگار مهر، محققان دریافتند به ازای افزایش هر یک کیلوگرم به ازای وزن کودکی که دارای وزنی بالاتر از حد میانگین سنش است، ریسک اگزما و آلرژی‌های غذایی هم افزایش می‌یابد. «کتی گانفورد»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه آدلاید استرالیا، در این باره می‌گوید: «به ازای هر کیلوگرم افزایش وزن به هنگام تولد ریسک آلرژی‌های غذایی ۴۴ درصد و ریسک ابتلا به اگزما ۱۷ درصد افزایش می‌یابد.» در این مطالعه، محققان گزارش سلامت بیش از ۱۵ هزار نفر و دهها مطالعه دیگر را که شامل وزن در زمان تولد و داده‌های مربوط به آلرژی بود بررسی کردند. هر دو فاکتورهای ارثی و زیست محیطی در ابتلا به آلرژی غذایی نقش دارند. مواد آلرژی‌زا در مواد خوراکی موادی هستند که مسئول شروع واکنش آلرژیک هستند.

آنها پروتئین‌های هستند که معمولاً در برابر حرارت پخت و پز، اسید موجود در معده، و آنزیم‌های گوارشی روده مقاوم هستند. در نتیجه زمانیکه مواد آلرژی‌زا باقی مانده و از دیواره روده گذشته و وارد جریان خون می‌شوند واکنش‌های آلرژیک ناشی از پروتئین در بدن ایجاد می‌شود. مکانیسم آلرژی غذایی شامل سیستم ایمنی بدن و وراثت است.

کاهش رژیم غذایی موجب افزایش طول عمر می‌شود



◆ گروه سلامت //

مطالعه جدید نشان می‌دهد کاهش و ایجاد تعادل در رژیم غذایی می‌تواند به طول عمر بیشتر و زندگی بهتر منجر شود.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان عنوان می‌کنند الگوی مصرف رژیم غذایی باید از اوایل زندگی تعیین شود تا وضعیت سلامت در سنین بالا بهبود یابد. محققان با آزمایش بر روی موش‌ها دریافتند موش‌های که از اوایل زندگی شروع به کاهش مصرف مواد غذایی کرده بودند و قبل از رسیدن به سالمندی کمتر می‌خوردند سالم‌تر بودند.

محققان در پاسخ به این سوال که چه کنیم که تا حد امکان در دوره سالمندی تناسب اندام بهتری داشته و سالم‌تر باشیم، تنها یک جواب می‌دهند: کم و سالم بخورید. محققان دانشگاه لندن در این مطالعه به بررسی موش‌ها بر اساس رژیم غذایی شان پرداختند. آنها دریافتند موش‌های که بعد از رسیدن به بزرگسالی ۴۰ درصد کمتر غذا می‌خوردند در مقایسه با موش‌های که هرچقدر می‌خواستند می‌خوردند زندگی سالم‌تر و طولانی‌تری در سنین پیری داشتند. محققان همچنین دریافتند کاهش مصرف غذا باید از همان اوایل زندگی انجام شود و باید تا پایان عمر حفظ شود تا تأثیرات مثبت بر سلامت در سنین پیری داشته باشد.

چرا دستکش ظرفشویی بپوشیم؟

◆ گروه سلامت //



بسیاری از افراد هنگام انجام کارهای خانه مانند شستن ظرف‌ها، تمیز کردن سرویس بهداشتی و شستن شیشه‌ها و حتی گردگیری از دستکش استفاده نمی‌کنند.

لازم است بدانید ماده اصلی

شوینده‌های ضد عفونی کننده، سفیدکننده و حتی همان مایع ظرفشویی یا قلیایی است یا اسیدی که هر دو نوع می‌توانند سبب تحریک و سوزش پوست دست شوند. این ترکیبات نه تنها سد دفاعی پوست را تحریک و احتمال بروز واکنش‌های حساسیتی را زیاد می‌کند، بلکه با تضعیف منافذ پوستی باعث نفوذ باکتری‌ها و قارچ‌ها به پوست می‌شوند. در این بین به قدری پوست را حساس می‌کنند که در تماس با گرد و خاک پوست دچار اگزما می‌شود. در نتیجه هنگام کار با هر نوع شوینده‌ای حتماً از دستکش‌های دولایه استفاده کنید و کسانی که پوست دست‌شان به لایه داخلی این دستکش‌ها حساسیت نشان می‌دهد، بهتر است زیر دستکش پلاستیکی از دستکش نخی استفاده کنند.

بیشتر افراد در آشپزخانه، پس از تماس دستشان با مواد غذایی، عادت دارند دستشان را با آب و مواد شوینده بشویند که استمرار در این کار باعث می‌شود لایه شاخی پوست، تخریب شود. با تخریب این لایه امکان دارد پوست دست به انواعی از مواد غذایی نیز واکنش‌هایی همچون قرمزی، پوسته ریزی و خارش نشان دهد. رایج‌ترین مواد غذایی ایجاد کننده این عوارض گوجه فرنگی، فلفل، آب مرکبات، سیر، پیاز، تربچه و آناناس است. استفاده از دستکش در حین شستشوی مرغ، گوشت و ماهی نیز برای پیشگیری از انتقال برخی میکروب‌های بیماری‌زا از طریق زخم‌های تازه یا کهنه توصیه می‌شود.