صبح ساحل سلامت
سه شنبه ۲۱ آبان ۹۸|سال سی وچهارم| شماره ۳۹۰۴
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

ترکیبی در آووکادو برای مقابله با دیابت

نتایج یک تحقق نشان می‌دهد ترکیبی موجود در آووکادو خطر ابتلا به دیابت نوع دو را کاهش می‌دهد. به گزارش ایسنا، بررسی انجام شده روی موش‌ها حاکی از آن است مولکول چربی موجود در آووکادو می‌تواند حساسیت به انسولین را در آن‌ها افزایش و مقاومت به انسولین را کاهش دهد. محققان کانادایی اظهار داشتند: این ترکیب که تنها در آووکادو وجود دارد از بروز علائم دیابت نوع دو در موش‌ها جلوگیری می‌کند. دیابت نوع دو مانع از آن می‌شود تا بدن گلوکز یا مواد قندی را به درستی در خون تجزیه کند. در افراد غیر دیابتی این فرایند با کمک هورمون انسولین انجام می‌شود. در مبتلایان به دیابت، بدن هورمون کافی تولید نمی‌کند یا قادر به استفاده صحیح از آن نیست.

محققان کانادایی با بیان اینکه مولکول چربی موجود در آووکادو موسوم به AvoB است، اظهار داشتند: در این مطالعه موش‌ها برای مدت زمان هشت هفته با رژیم غذایی پرچرب تغذیه شده تا چاقی و مقاومت به انسولین در آن‌ها افزایش پیدا کند. سپس ترکیب AvoB برای مدت پنج هفته به رژیم غذایی نیمی از این موش‌ها اضافه شد.

در شغل‌هایی که نیاز به صرف وقت زیادی در حالت نشسته و در مقابل کامپیوتر دارند عمده مشکلات سلامتی که ایجاد می‌شود، مربوط به عدم حرکت است. برای مقابله با این مشکل، بهتر است هر ۴۵ دقیقه یک بار از جای خود بلند شوید و مقداری قدم بزنید و چند دقیقه حرکات کششی انجام دهید

پشت میز نشین‌ها بخوانند

◆گروه سلامت //

افرادی که ساعت‌ها پشت میز می‌نشینند، با راهکارهایی ساده می‌توانند از عوارض خطرناک نشستن طولانی مدت بر سلامتی خود بکاهند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در حالی که مشاغل اداری به طور معمول کارمندان را به گذراندن زمان زیادی در پشت یک میز ملزم می‌کند، امروزه در خارج از یک دفتر اداری، زمینه‌های کاری دیگری هم وجود دارد که بسیاری از همین الزامات را دارد. از جمله اینکه بسیاری از افراد از راه دور و در خانه‌های خود به عنوان کارمندان مجازی مشغول به کار هستند. اگرچه توانایی کار در خانه یک مزیت فوق العاده است، اما در مجموع نتیجه تمامی این فعالیت‌ها در دوره‌های طولانی بی تحرکی است که می‌تواند منجر به افزایش وزن، کمردرد و برخی دیگر از مشکلات برای سلامتی فرد شود. از این رو لازم است برخی فعالیت‌ها را در ساعات روزانه برای خود به عادت تبدیل کنید تا سلامت خود را تضمین کنید.

برای داشتن تحرک بیشتر برنامه ریزی کنید

در شغل‌هایی که نیاز به صرف وقت زیادی در حالت نشسته و در مقابل کامپیوتر دارند عمده مشکلات سلامتی که ایجاد می‌شود، مربوط به عدم حرکت است. برای مقابله با این مشکل، بهتر است هر ۴۵ دقیقه یک بار از جای خود بلند شوید و مقداری قدم بزنید و چند دقیقه حرکات کششی انجام دهید.

اگر فراموش می‌کنید این کار را انجام دهید، حتی می‌توانید زنگ تلفن خود را تنظیم کنید. حتی مقدار کمی از این فعالیت‌ها به بهبود گردش خون و کاهش فشار بر گردن و کمر کمک می‌کند. در طی برنامه روزانه زندگی سعی کنید به طور منظم ورزش کنید. اگر مشکل خاصی در زانوها ندارید استفاده از پله به جای آسانسور می‌تواند در بهبود شرایط سلامتی کمک کند.

به چشم هایتان استراحت دهید

ممکن است متوجه نشوید، اما نشستن و خیره شدن به صفحه رایانه در تمام طول روز فشار زیادی به چشم وارد می‌کند. هرچند نور یک صفحه نمایشگر رایانه‌ای چندان شدید نیست، اما گاهی اوقات ساعت‌ها به چنین نوری خیره می‌شوید و این می‌تواند فشار زیادی به چشم وارد کند که با گذشت زمان می‌تواند به مشکلات بینایی، سردرد و سایر مشکلات برای سلامتی منجر می‌شود. یک راه حل ساده برای جلوگیری از تحمیل بار اضافی به چشم وجود دارد، هر چند دقیقه یک بار برای چند ثانیه چشمان خود را ببندید و به آن‌ها استراحت دهید. این روش از خیره شدن به صفحه رایانه جلوگیری می‌کند که مشکل رایجی است که اکثر مردم حتی متوجه آن هم نمی‌شوند. انجام این کار می‌تواند به شما کمک کند تیزبینی و سلامت چشمان خود را حفظ کنید.

از میزهای ایستاده استفاده کنید

بدن انسان هرگز برای نشستن روزی ۸ ساعت در پشت یک میز ساخته نشده است و انجام این کار می‌تواند اثرات منفی زیادی بر سلامتی فرد بگذارد. میز ایستاده برای بسیاری از افراد به گزینه‌ای محبوب تبدیل شده است، زیرا این میزها شرایط کار سالم تری را ترویج می‌کنند.

میان وعده‌های سالم مصرف کنید

کار کردن با رایانه در تمام طول روز کار موجب می‌شود کالری زیادی نسوزانید؛ بنابراین مفیدترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که مشکل را با خوردن میان وعده‌های غذایی سالم در تمام طول روز حل کنید. خوردن غذاهای بسیار فرآوری شده که کالری، قند و چربی زیادی دارند، فقط به مشکلات سلامتی ناشی از یک کار بی تحرک دامن می‌زند. ساده‌ترین راه برای جلوگیری از انتخاب و خوردن غذاهای ناسالم این است که موادغذایی مانند آجیل و سایر غذاهای حاوی پروتئین و فیبر بالا را در دسترس خود قرار دهید تا در زمان گرسنگی بتوانید از آن‌ها به عنوان یک میان وعده سالم میل کنید.

میز کار خود را تمیز نگه دارید

یکی از شایع‌ترین مشکلات پشت میز نشینی برای مدت طولانی باکتری‌هایی هستند که بیش از همه با دستان شما در ارتباط هستند. از این رو لازم است حداقل به طور روزانه صفحه کلید و میز کار خود را تمیز کنید.

دیر شام خوردن چه عوارضی دارد؟

مصرف وعده شام در اواخر شب، ریسک فشارخون بالا را بیشتر خواهد کرد و فشارخون بالا فرد را در معرض بیماری قلبی قرار می‌دهد

◆گروه سلامت //

زمان خوردن درست مواد غذایی به اندازه‌ی چیزی که می‌خوریم مهم است، اگر دیر شام می خورید این عوارض در کمین شماست.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، براساس مطالعه‌ای که توسط محققان دانشکده پزشکی دانشگاه پرلمن پنسیلوانیا انجام شده است، خوردن وعده شام در اواخر شب می‌تواند باعث افزایش وزن شود.

بنابر گزارشی که در Penn Medicine News منتشر شده است افراد دارای چنین عادت تغذیه‌ای نه تنها با این عمل وزن خود را افزایش می‌دهند بلکه سطح گلوکز و انسولین بالاتر و در مقابل انرژی کمتری دارند. افزایش سطح گلوگز و انسولین احتمال ابتلا به دیابت را در این افراد افزایش خواهد داد.

همچنین خوردن وعده شام در اواخر شب می‌تواند موجب افزایش سطح کلسترول و تری گلیسیرید در خون شده و موجب بروز بیماری‌های قلبی عروقی خواهد شد.

در این مطالعه در ابتدا ۹ بزرگسال با وضعیت جسمانی سالم که بین ساعات ۸ صبح و ۷ بعد از ظهر، سه وعده غذایی و دو میان وعده میل کرده اند، به مدت هشت هفته مورد بررسی قرار گرفتند و بعد از دو هفته استراحت، همان گروه به مدت هشت هفته روزانه سه وعده غذایی و دو میان وعده بین ظهر و ساعت ۱۱ شب میل کردند.

محققان پس از بررسی این افراد دریافتند علاوه بر وزن افزایش، این افراد چربی و کربوهیدرات بیشتری را متابولیزه می‌کنند و مقدار انسولین و گلوکز ناشتا و سطح کلسترول و تری گلیسیرید در آن‌ها افزایش یافته است.

به علاوه خوردن وعده شام در اواخر شب باعث ایجاد تغییر در اشتها و ساعات غذایی فرد می‌شود که این امرناشی از اختلال در ترشح هورمونی به نام گرلین در بدن است که به فرد اطلاع می‌دهد چه موقع باید غذا بخورد.

همچنین محققان با ترسیم وضعیت شبانه روزی هورمون‌ها دریافتند در طول وضعیت غذاخوردن در روز، هورمون لپتین که به حفظ سیری کمک می‌کند، در اواخر روز به اوج می‌رسد. از این رو غذاخوردن زودهنگام به جلوگیری از غذاخوردن بیش از حد در هنگام عصر و در شب کمک می‌کند.

به علاوه تحقیقات نشان می‌دهد ، مصرف وعده شام در اواخر شب، ریسک فشارخون بالا را بیشتر خواهد کرد و فشارخون بالا فرد را در معرض بیماری قلبی قرار می‌دهد.

مشکل شایع دیگری که از این عادت نادرست ناشی می‌شود ریفلاکس یا برگشت اسید معده است که معمولاً با سوزش معده همراه می‌شود. دیروقت غذا خوردن می‌تواند علائم این اختلال را تشدید کند.

به گفته این محققان یک شام متعادل باید ترکیب خوبی از پروتئین، فیبر و چربی باشد و در روز بعد، فرد باید سعی کند زودتر غذا بخورید و وعده‌های غذایی و میان وعده‌های خود را به طور یکنواخت مصرف کند تا سطح قند خون در حد طبیعی باقی بماند.

آخرین میان وعده فرد که می‌تواند ترکیبی از میوه و سبزیجات و یا مقداری ماست یونانی باشد، حداقل ۹۰ دقیقه قبل از خواب مصرف شود تا اختلالی در فرآیند هضم ایجاد نشود.

نوشیدن چای برای سلامت قلب مفید است

◆گروه سلامت //

محققان هلندی در جریان پژوهشی متوجه شدند که نوشیدن مقادیر متوسط یا زیاد چای موجب تقویت سلامت قلب می‌شود و خطر مرگ ناشی از ابتلا به بیماری عروق کرونر را، کاهش می‌دهد.

به گزارش پایگاه اینترنتی اسپرینگ، این مطالعه همچنین نشان داد که مصرف قهوه به میزان متوسط نیز با کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی ارتباط دارد.

در این مطالعه که در هلند انجام شده است، نحوه تاثیر مصرف چای و قهوه بر ابتلا به بیماری قلبی و عروقی و مرگ در میان ۳۷ هزار و ۵۱۴ شرکت کننده طی ۱۳ سال بررسی شد.

محققان متوجه شدند که مصرف سه تا شش فنجان چای در روز خطر ابتلا به بیماری قلبی و عروقی و مرگ ناشی از این بیماری را تا ۴۵ درصد کاهش می‌دهد. همچنین مصرف بیش از شش فنجان چای در روز با کاهش ۳۶ درصدی خطر ابتلا به بیماری قلبی ارتباط داشت.

این مطالعه همچنین نشان داد که مصرف دو تا چهار فنجان قهوه در روز خطر ابتلا به بیماری قلبی را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد . بر اساس نتایج این مطالعه، مصرف قهوه به میزان متوسط - دو تا چهار فنجان قهوه در روز- خطر مرگ ناشی از ابتلا به بیماری قلبی و نیز مرگ ناشی از هر دلیل را کاهش می‌دهد.

برخلاف عقاید عمومی که مصرف قهوه می‌تواند موجب ابتلا به سکته مغزی شود، این مطالعه نشان داد که نه قهوه و نه چای هیچ تاثیری بر خطر ابتلا به سکته مغزی ندارند.

محققان خاطر نشان کردند که فواید مصرف چای بر سلامت قلب می‌تواند مرتبط با فلانوئیدها باشد که یک آنتی اکسیدان طبیعی در چای است.

با این وجود، محققان خاطرنشان کردند که در این مطالعه میزان مصرف چای بر اساس گزارشی است که خود افراد شرکت کننده ارائه داده‌اند و اطلاعاتی در مورد نوع چای مصرفی این افراد وجود ندارد؛ با این حال در هلند ۷۸ درصد مصرف چای مرتبط با چای سیاه و ۴.۶ درصد آن مربوط به چای سبز است.

محققان همچنین افزودند که افراد شرکت کننده در این مطالعه که چای مصرف می‌کردند، سیگار نمی‌کشیدند و نسبت به افرادی که قهوه مصرف می‌کردند، رژیم غذایی و شیوه زندگی سالم تری داشتند.

شیوع بالای ناباروری در شهرها

◆گروه سلامت //

عضو تیم تخصص مرکز درمان ناباروری ابن سینا، به علل بروز ناباروری در بین ساکنان شهرها اشاره کرد و توضیحاتی ارائه داد.

آتوسا کریمی، در گفتگو با مهر، گفت: شهرنشینی اغلب با کم تحرکی همراه است و همچنین تنفس هوای آلوده که دارای ذرات سرب، گوگرد و...، است، برای سلامت افراد مضر است و همین آلودگی هوا، باعث می شود اکسیژن رسانی به بافت بدن کمتر شود و این مسئله روی کیفیت اسپرم ها و تعداد آنها، اثر منفی دارد.

این فلوشیپ زنان، زایمان و ناباروری، ادامه داد: آلودگی هوا بر روی کیفیت تخمک نیز اثر منفی دارد.

وی با اشاره به گرایش شهرنشینان به مصرف غذاهای آماده و فرآوری شده، گفت: اغلب فست فودها با استفاده از روغن های نامناسب و ترکیبات غذایی مضر تهیه می شود که بر کیفیت تخمک و اسپرم، تاثیر منفی دارد. در نتیجه، باعث می شود افراد از ویتامین ها و مواد مغذی که برای حفظ باروری مهم است، کمتر برخوردار شوند.

عضو تیم تخصص مرکز درمان ناباروری ابن سینا، تاکید کرد: تمامی این عوامل باعث شده تا شیوع ناباروری در شهرها بالا برود.

کریمی، از آپارتمان نشینی به عنوان یکی دیگر از معضلات زندگی شهری نام برد و گفت: استفاده از آسانسور به جای بالا و پایین رفتن از پله ها، باعث کم تحرکی و افزایش وزن شده و همین مسئله قدرت باروری را در زنان و مردان، کاهش می دهد.

وی ادامه داد: کار در محیط های شغلی که افراد با مواد شیمیایی سر و کار دارند، باعث می شود در طولانی مدت بر روی میزان باروری تاثیر منفی بگذارد. همچنین، استنشاق مواد آلوده و تماس با این قبیل مواد خطرناک، قدرت باروری فرد را در طولانی مدت تحت تاثیر قرار می دهد.

فلوشیپ زنان، زایمان و ناباروری، بر جدی گرفتن ورزش و رژیم غذایی تاکید کرد و گفت: خوردن میوه و سبزیجات تازه و دوری جستن از مصرف کنسروها و فست فودها، باید رعایت شود. زیرا، کنسروها حاوی نیترات هستند که آسیب جدی به قدرت باروری افراد وارد می کند. کریمی افزود: ثابت شده است که یک سری از مواد سربی، باعث زایمان زودرس می شود.

تاثیر خواب ناکافی بر سلامت استخوان‌های زنان

◆گروه سلامت //

نتایج یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داده است که خواب ناکافی بر سلامت استخوانی در زنان تاثیر منفی دارد.

به گزارش ایسنا، خواب ناکافی با عوارض جدیِ متعددی برای سلامتی همراه است که افزایش استرس و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مواردی از آن به حساب می‌آید. این بار نیز در مطالعات جدید مشخص شده است که کمبود خواب می‌تواند به سلامت استخوان زنان آسیب وارد کند.

محققان هشدار دادند خواب ناکافی با کاهش تراکم استخوانی و خطر ابتلا به عارضه پوکی استخوان مرتبط است. پوکی استخوان بیماری است که موجب ضعیف شدن بافت استخوانی شده و خطر شکستگی را افزایش می‌دهد. در این شرایط حتی حوادث بسیار سطحی می‌تواند موجب شکستگی استخوان شود.

برخورداری از استخوان‌های سالم در تمامی دوران زندگی ضروری است و داشتن استخوان‌های سالم مستلزم رعایت رژیم غذایی مناسب و در عین حال الگوی زندگی سالم است.

محققان دانشگاه بوفالو در آمریکا اظهار داشتند: یافته‌های بدست آمده حاکی از آن است که خواب ناکافی به سلامت استخوان‌های زنان آسیب می‌زند.

به گزارش ان‌دی تی‌وی، در این بررسی اطلاعات ۱۱ هزار و ۸۴ زن مورد مطالعه قرار گرفت که مدت زمان خواب آنان در طول شبانه روز پنج ساعت یا کمتر بوده است. محققان اطلاعات این افراد را با زنانی مقایسه کردند که هفت ساعت در شب می‌خوابند. یافته‌های بدست آمده نشان داد که خواب ناکافی با کاهش حجم تراکم استخوانی همراه است.

HTLV و ایدز هیچ ارتباطی با یکدیگر ندارند

◆گروه سلامت //

خراسان رضوی متخصص مغز و اعصاب جهاددانشگاهی خراسان رضوی گفت: HTLV و ایدز هیچ گونه ارتباطی با یکدیگر ندارند.

محمد شریعتی در گفت‌وگو با ایسنا درخصوص ۱۹ آبان، روز جهانی HTLV اظهار کرد: HTLV نام یک ویروس است که محل تکثیر آن در داخل نوعی از گلبول‌های سفید خون به نام لنفوسیت‌ها می‌باشد. HTLV مانند بیشتر ویروس‌ها به صورت آزاد قابلیت زنده ماندن را ندارد و باید از فضای داخلی سلولی استفاده کند. HTLV از خانواده رتروویروس‌ها است، ویروس ایدز را شامل می‌شود ولی HTLV با ایدز هیچ ارتباطی ندارد.

وی تصریح کرد: ویروس HTLV ممکن است تا پایان عمر در بدن فرد ناقل بدون علامت باقی بماند و تظاهرات بیماری نمایان نشود. شریعتی عنوان کرد: تظاهرات بیماری HTLV تنها در ۵ درصد افراد ناقل ویروس نمایان می‌شود و باعث بیماری‌های مختلفی می‌شود که دو مورد مهم آن لوسمی یا یک نوع سرطان خون و نوع دیگر آن درگیری نخاع همراه با اختلال حرکتی به نام بیماری HAM-TSP است. این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: ۲ تا ۳ درصد افراد مبتلا به ویروس HTLV ممکن است به سرطان خون و حدود ۳ درصد به بیماری HAM-TSP مبتلا شوند.

شریعتی در خصوص توزیع خوشه‌ای ویروس HTLV بیان کرد: شیوع این ویروس در ژاپن نسبت به سایر نقاط دیگر دنیا بیشتر است و تاکنون دلیل خاصی در خصوص توزیع خوشه‌ای این ویروس ثابت نشده است. وی عنوان کرد: بیماری HAM-TSP با یکسری تظاهرات حسی - حرکتی در پاها شروع می‌شود، بدین صورت که فرد در راه رفتن دچار اختلال و یا سفتی پاها می‌شود، اختلالات ادراری نیز از دیگر تظاهرات این بیماری است.

شریعتی تصریح کرد: HAM-TSP مشابه بیماری MS است و برای افتراق این بیماری با MS می‌بایستی آزمایش خون و مایع نخاع برای شناسایی ویروس در بدن انجام شود.

وی با تاکید بر اینکه « HTLV و ایدز هیچ گونه ارتباطی با یکدیگر ندارند»، خاطرنشان کرد: در حال حاضر برای ایدز درمان وجود دارد اما در خصوص HTLV هنوز حل درمان قطعی پیشنهاد نشده است.