

مصرف روزانه شکلات چه تاثیری بر روده دارد؟

✚ سرویس سلامت

بسیاری از ما برای مصرف روزانه تکه‌ای شکلات به دلیل علمی نیاز نداریم و به دلایل مختلف عاشق شکلات هستیم از جمله اینکه آرامش‌بخش است، طعم خوشمزه و انواع مختلفی دارد.

اما کارشناسان در مورد چربی اشباع شده بالا و قند اضافی در شکلات هشدار داده‌اند چون می‌تواند به‌عنوان عامل تهدیدکننده سلامتی از مشکلات قلبی گرفته تا افزایش وزن، نگرانی‌های زیادی ایجاد کند، با این حال، شکلات تلخ، کم و بیش همیشه گزینه‌ای برتر و حتی سالم‌تر بوده است و به نظر می‌رسد که حتی می‌تواند برای سلامت روده نیز مفید باشد. اگر می‌خواهید در مورد سلامت روده و چگونگی تاثیر آن بر سلامت کلی جسمی و روانی خود بدانید، دانش زیادی در این مورد وجود دارد. در واقع، برخی ممکن است حتی آن را بخشی رو به رشد از تحقیقات متمرکز بر درک چگونگی تاثیر باکتری‌های روده بر بیماری‌های مزمن، خواب، سیستم ایمنی بدن و موارد دیگر در نظر بگیرند.

دکتر کاران راجان، جراح عمومی سرویس بهداشت ملی ایالات‌متحده اظهار کرد: شکلات، دانه‌های تخمیر شده از کاکائو، فیبر پری‌بیوتیک است، نوعی فیبر که میکروب‌های روده شما دوست دارند آن هضم کنند و به مولکول‌های مفید برای روده شما تبدیل شوند.

✚ شکلات تلخ ترکیبات مفیدی برای روده فراهم می‌کند

ماریا مور، یکی از محققان دانشگاه ایالتی لوئیزیانا ایالات‌متحده، درباره نتایج گزارش منتشرشده سال ۲۰۱۴ در جلسه انجمن شیمی آمریکا، توضیح داد که باکتری‌های خوب موجود در روده شما، یعنی بیفیدوباکتریوم و باکتری‌های اسید لاکتیک، از شکلات تلخ استفاده و آن را رشد داده و تخمیر می‌کنند، در نتیجه ترکیبات ضد التهابی در سیستم بدن شما آزاد می‌شود.

این ترکیبات مسئول تاثیر غیرمنتظره شکلات تلخ بر قلب شما هستند. جان فینلی، محقق ارشد این تحقیق اظهار کرد: زمانی که این ترکیبات توسط بدن جذب می‌شوند، التهاب بافت قلبی عروقی و خطر طولانی‌مدت سکته را کاهش می‌دهند. نتایج تحقیق منتشر شده در سال ۲۰۱۳ که در نشریه Frontiers in Pharmacology منتشر شد، نتایج مشابهی ارائه کرد. غلظت فیبر پری‌بیوتیک در شکلات تلخ نیز ارتباط غیرمنتظره‌ای با افسردگی دارد



و می‌تواند وضعیت سلامت روان را بهبود بخشد.

علاوه بر این، شکلات تلخ حاوی غلظت بالایی از پلی‌فنول‌هاست. دکتر کاران راجان افزود: «پلی‌فنول‌ها، آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند فلاونول‌ها هستند که مواد لازم برای میکروب‌های روده شما را فراهم می‌کنند».

اگر به دنبال ماده‌ای سالم هستید که به رشد سویه‌های مفید روده کمک کند و همزمان انواع عوامل بیماری‌زا را کاهش دهد، به گفته این متخصص، پلی‌فنول‌ها این کار را برای شما انجام می‌دهند. همچنین برخی نتایج نشان دادند که مصرف شکلات تلخ با تحریک علائم سیری در مغز شما مرتبط هستند و این امر به‌ویژه زمانی که سعی می‌کنید از پرخوری برای کاهش وزن خودداری کنید، می‌تواند مفید باشد. اما آیا این نتایج بیان می‌کنند که می‌توان شکلات تلخ را هر روز بدون نگرانی مصرف کرد؟

✚ جنبه تاریک مصرف شکلات تلخ بر سلامت روده

شکلات تلخ علیرغم فواید فراوان برای سلامت روده، جنبه تیره نیز دارد. برای شروع، برخی از کارشناسان بر این باورند که فرایند تولید و افزودنی‌هایی مانند شکر و غیره می‌توانند تقریباً به‌طور کامل پلی‌فنول‌های مفیدشکلات را حذف کنند و نتایج تحقیق سال ۲۰۲۲ منتشر شده در نشریه Current Research in Food Science این عارضه جانبی ناگوار را تایید کرد.

به علاوه، شکلات تلخ فاقد چربی اشباع شده نیست و مصرف بیش از حد این چربی ناسالم می‌تواند سطح کلسترول بد سیستم بدن شما را افزایش دهد و در معرض خطر بیماری قلبی و سکته قرار گیرد. برخی از محصولات شکلات تلخ نیز می‌توانند حاوی

که اعتدال را رعایت کنید. اگر به دنبال شکلات تلخ باکیفیتی هستید که از برندهایی تهیه شده باشد که به شیوه‌های پایدار و ایمن اعتقاد دارند، خیلی بهتر است.

✚ چه نوع شکلاتی انتخاب کنیم؟

مهم است، به خاطر داشته باشید که همه شکلات‌ها یکسان تولید نمی‌شوند. کاکائو در شکل طبیعی خود مملو از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی سالم است و به همین دلیل، شکلات تلخ اغلب سالم‌تر از سایر انواعی است که حاوی قند افزوده هستند. شکلات تلخ به دلیل آنتی‌اکسیدان‌های قوی به نام فلاونوئیدها احتمالاً به بهبود سلامت قلب شما کمک می‌کند و برخی نتایج تحقیقات مشخص کردند که حتی این مورد ممکن است خلق و خوی شما را بهبود بخشد.

✚ شکلات شیری

در حالی که شکلات تلخ حاوی بسیاری از مواد مغذی مفید است، شکلات‌های فرآوری‌شده‌تر مانند شکلات شیری یا شکلات سفید می‌توانند سرشار از قند باشند. شکلات حاوی منیزیم است که فواید زیادی برای سلامتی دارد. منیزیم، نوعی ماده معدنی است و به‌طور طبیعی در زمین و بدن انسان یافت می‌شود. همچنین بسیاری از عملکردهای بدن با این ماده معدنی انجام می‌شود حتی برای سلامت مغز نیز مهم است.

✚ شکلات و کاهش وزن

مصرف روزانه شکلات احتمالاً آخرین روش برای کاهش وزن به نظر می‌رسد، اما نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که شکلات تلخ ممکن است در کنترل اشتها نقش داشته باشد که به نوبه خود می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

نتایج تحقیق دیگری نشان داد که حتی شکلات شیری می‌تواند با افزایش متابولیسم و کاهش اشتها در کاهش وزن کمک‌کننده باشد. با این حال، گروه شرکت‌کننده این تحقیق، اندک بودند (فقط ۱۹ زن)، به این معنی که تحقیقات بیشتری برای تایید این ادعاها مورد نیاز است.

✚ نتیجه

مهم است که توجه داشته باشید، شکلات، به‌خصوص شکلات شیری، کالری بالایی دارد، بنابراین باید انواع شکلات در حد اعتدال مصرف شود و بدانید که مصرف بیشتر برای شما سود بیشتری به همراه نخواهد داشت.

✚ دانستنی

جفت در بروز دیابت بارداری نقش دارد

✚ سرویس سلامت

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد جفت می‌تواند یکی از دلایلی باشد که برخی از زنان در دوران بارداری به دیابت بارداری مبتلا می‌شوند.

محققان گزارش دادند که نقص در نحوه بیان ژن هورمونی موسوم به فاکتور رشد شبه انسولین ۱ (IGF-1) در نحوه بیان جفت با مقاومت به انسولین در دوران بارداری مرتبط است. مهر نوشت، «ماری فرانس هیورت»، محقق ارشد و استادیار پزشکی جمعیت در دانشگاه هاروارد، گفت: «جفت به عنوان محرک اصلی تغییرات در فیزیولوژی انسولین در بارداری، احتمالاً منبع اصلی هورمون‌های دخیل در ایجاد دیابت بارداری است.» دیابت بارداری از هر هفت بارداری یک مورد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند منجر به عوارض متعدد در دوران بارداری و زایمان شود. تحقیقات قبلی نشان داده است که مقاومت بیش از حد به انسولین منجر به دیابت بارداری می‌شود، اما دلایل دقیق این مقاومت نامشخص است. برای این مطالعه، محققان تجزیه و تحلیل ژنتیکی را بر روی نمونه‌های بافت جفت انجام دادند و ۱۴ ژن مرتبط با مقاومت به انسولین را شناسایی کردند. نتایج نشان می‌دهد که قوی‌ترین ارتباط مربوط به ژن IGF-1 است که اثرات هورمون رشد را در بدن مدیریت می‌کند.

هورمون تولید شده توسط ژن IGF-1 مربوط به هورمون انسولین است و بر نحوه پردازش قند خون توسط سلول‌ها تأثیر می‌گذارد. محققان خاطرنشان کردند که سطح هورمون IGF-1 در طول بارداری افزایش می‌یابد و در افراد باردار پنج برابر بیشتر است. به گفته محققان، علاوه بر این، سطوح پایین هورمون IGF-1 در اوایل بارداری می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که یک زن در معرض خطر ابتلاء به دیابت بارداری است، با توجه به اینکه سطوح بالاتر با مقاومت کمتر به انسولین مرتبط است. نتایج نشان می‌دهد که سطوح پایین هورمون IGF-1 در خون در سه ماهه اول، مستقل از سایر عوامل خطر مانند وزن اضافی، تشخیص بعدی دیابت بارداری را پیش‌بینی می‌کند. هیورت در بیانیه خبری هاروارد گفت: «این امکان وجود دارد که اندازه‌گیری هورمون IGF-1 در سه ماهه اول به شناسایی افراد در معرض خطر ابتلاء به دیابت بارداری در اوایل بارداری کمک کند، و به طور بالقوه پنجره‌ای برای پیشگیری ارائه دهد. ما امیدواریم که تحقیقات بعدی را برای بررسی اینکه آیا این پروتئین در تنظیم قند خون بارداری نقش دارد یا خیر انجام دهیم.»

فیبریلاسیون دهلیزی عامل زمینه‌ساز قوی برای نارسایی قلبی



✚ سرویس سلامت

اختلال ضربان قلب که به فیبریلاسیون دهلیزی معروف است، عمدتاً در افزایش خطر سکته مغزی در افراد نقش دارد.

اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که خطر ابتلاء به

نارسایی قلبی در افراد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی بسیار بیشتر از سکته مغزی است. دکتر «نیکلاس وینتر»، محقق ارشد در مرکز تحقیقات خدمات بهداشتی در دانشگاه آلبورگ دانمارک، می‌گوید: «در حقیقت، خطر نارسایی قلبی مرتبط با فیبریلاسیون دهلیزی، دو برابر خطر سکته مغزی در طول زندگی است.» بر اساس نتایج منتشر شده، از هر پنج بیمار مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی، دو نفر (۴۲٪) دچار نارسایی قلبی می‌شوند، در مقایسه با یک نفر از هر پنج بیمار (۲۰٪) که دچار سکته مغزی می‌شود و یک نفر از هر ۱۰ بیمار (۱۰٪) که دچار حمله قلبی می‌شود.

محققان به این نتیجه رسیدند: «اگرچه دستورالعمل‌های فیبریلاسیون دهلیزی اصولاً بر پیشگیری از سکته مغزی تمرکز دارند، یافته‌های ما نشان می‌دهد که نارسایی قلبی عارضه اصلی این بیماری است.» این مطالعه همچنین نشان داد که تعداد زیادی از مردم که به فیبریلاسیون دهلیزی مبتلا می‌شوند در معرض خطر بالا نارسایی قلبی و سکته هم هستند. به گفته محققان، قبلاً از هر چهار نفر یک نفر در مقطعی از زندگی خود به فیبریلاسیون دهلیزی مبتلا می‌شدند. این تعداد در حال حاضر به یک نفر از هر سه نفر رسیده است. انجمن قلب آمریکا می‌گوید فیبریلاسیون دهلیزی خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد زیرا ضربان نامنظم قلب باعث می‌شود خون در حفره‌های بالای قلب جمع شده و لخته شود. اما فیبریلاسیون دهلیزی همچنین می‌تواند منجر به نارسایی قلبی شود، و زمانی رخ می‌دهد که قلب نتواند خون کافی برای رفع نیازهای بدن را پمپ کند. به گفته این انجمن، فیبریلاسیون دهلیزی می‌تواند باعث شود که قلب آنقدر تند بزند که هرگز به درستی از خون پر نمی‌شود تا به بدن پمپاژ کند.

برای مطالعه جدید، محققان داده‌های سلامتی ۳.۵ میلیون بزرگسال دانمارکی را که بدون سابقه فیبریلاسیون دهلیزی بودند، تجزیه و تحلیل کردند. این افراد در یک دوره ۲۳ ساله، از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۲، ردیابی شدند تا ببینند آیا به اختلال ضربان قلب دچار شده‌اند یا خیر. سپس محققان آنها را دنبال کردند تا ببینند که آیا بعداً مبتلا به نارسایی قلبی، سکته مغزی یا حمله قلبی تشخیص داده شده‌اند یا خیر. به طور کلی، مردانی که مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی تشخیص داده شده بودند، نسبت به زنان، ۴۴ درصد در مقابل ۳۳ درصد، خطر نارسایی قلبی بالاتری داشتند. همچنین مردان نسبت به زنان، ۱۲ درصد در مقابل ۱۰ درصد در معرض خطر حمله قلبی بودند. اما زنان مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی در معرض خطر بیشتر سکته مغزی بودند، ۲۳٪ در مقابل ۲۱٪. محققان گفتند: «یافته‌های ما توجه بیشتر به پیشگیری از نارسایی قلبی پس از فیبریلاسیون دهلیزی را تشویق می‌کند.» به گفته محققان، این موارد می‌تواند شامل تشویق بیماران به ورزش و کاهش وزن، توسعه درمان‌های مؤثر برای فیبریلاسیون دهلیزی و نارسایی قلبی و طراحی برنامه‌های توانبخشی قلبی برای بهبود قدرت قلب باشد. /مهر

جایگزینی گوشت گاو با ماهی می‌تواند از مرگ زودهنگام جلوگیری کند

✚ سرویس سلامت

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف بیشتر غذاهای دریایی مانند ساردین به جای گوشت قرمز می‌تواند به پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها منجر شود.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تغییر جهانی از مصرف گوشت قرمز به مصرف برخی ماهی‌ها می‌تواند به طور چشمگیری میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیرواگیر را کاهش دهد.

ماهی‌های مانند شاه ماهی، آنچوی و ساردین منبع غنی امگا ۳ و سایر مواد مغذی ضروری هستند و همچنین از نظر زیست محیطی پایدارتر از گوشت قرمز هستند.

بر اساس یافته‌ها، جایگزینی گوشت قرمز با این نوع ماهی‌ها می‌تواند تا سال ۲۰۵۰ از مرگ ۷۵۰۰۰۰ نفر و کاهش ناتوانی مرتبط با بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی جلوگیری کند.

محققان تأکید می‌کنند که این تغییر رژیم غذایی می‌تواند به‌ویژه برای کشورهای با درآمد پایین و متوسط به دلیل مقرون‌به‌صرفه بودن و فراوانی این ماهی‌ها در آن مناطق، مفید باشد. محققان سناریوهای متمایزی را برای ارزیابی اثرات جایگزینی گوشت قرمز با ماهی بر اساس روندهای غذایی پیش بینی شده در ۱۳۷ کشور تا سال ۲۰۵۰ ایجاد کردند.

آنها از یک چارچوب ارزیابی ریسک مقایسه‌ای استفاده کردند تا بررسی کنند که چگونه چنین جایگزینی می‌تواند بار جهانی بیماری‌های غیرواگیر مرتبط با رژیم غذایی را در بزرگسالان کاهش دهد. در میان سناریوهای پیشنهادی، اولویت توزیع

درجه اول به نفع کشورهای کم درآمد و متوسط درآمد است. محققان خاطرنشان می‌کنند که نزدیک به نیمی از مرگ و میرهای جهانی مرتبط با بیماری‌های غیرواگیر به بیماری‌های مانند بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی، دیابت و سرطان کولورکتال نسبت داده می‌شود. محققان این فواید را عمدتاً به اسیدهای چرب امگا ۳ ماهی مانند EPA و DHA نسبت می‌دهند که در کاهش التهاب، فشار خون، کلسترول بد (LDL) و سطوح تری‌گلیسیرید موثراند.

ماهی در مناطق با مصرف کم ماهی، به ویژه در کشورهای با درآمد پایین و متوسط، بیشترین امید را در کاهش بار بیماری‌های کلی نشان داد.

تجزیه و تحلیل جامع آنها نشان داد که جایگزینی گوشت قرمز با ماهی می‌تواند به طور بالقوه با کاهش بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی تا سال ۲۰۵۰ بین ۵۰۰۰۰۰ تا ۷۵۰۰۰۰ زندگی را نجات دهد. به گفته محققان، اجرای این تغییر همچنین می‌تواند به کاهش ۸ تا ۱۵ میلیون مورد زندگی با ناتوانی کمک کند، که در

