راز طولانی شدن عمر کشف شد

نتایج تحقیق جدید نشان داد که خوردن کمتر و به موقع، طول عمر را تا ۳۵ درصد افزایش می‌دهد.

به گزارش بهداشت نیوز به‌نقل از ساینس، در حال حاضر، مطالعات زیادی انجام شده است که نشان می‌دهد محدود کردن کالری می‌تواند سلامتی را بهبود بخشد و طول عمر را افزایش دهد اما نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که این اثر طول عمر را می‌توان با تغییر ریتم روزانه بدن و غذا خوردن در زمانی که متابولیسم فعال‌تر است حتی به میزان بیشتری افزایش داد.

محققان مؤسسه پزشکی هاورد هیوز، صدها موش نر را با رژیم غذایی کم کالری و ۳۰ درصد کالری کمتر از موش‌های کنترلی بدون محدودیت رژیم غذایی، برای بیش از چهار سال تغذیه کردند. این مداخله طول عمر آن‌ها را تا ۱۰ درصد بهبود بخشید و یک نتیجه قابل توجه بود.

اما زمانی که محدودیت کالری با یک بازه اجتناب از خوردن روزانه ترکیب شد، طول عمر موش‌ها به میزان قابل‌توجه ۳۵ درصد افزایش یافت و این ۹ ماه بیشتر از میانگین طول عمر دو ساله یک موش و معادل ۲۰ سال زندگی اضافه برای یک انسان است.

موش‌ها در رژیم غذایی با کالری محدود در برنامه‌های مختلف غذایی بررسی شدند و نتایج نشان داد، موش‌هایی که شب‌ها با رژیم غذایی کم‌کالری تغذیه شدند، زمانی که جوندگان بیشترین فعالیت‌ها را دارند، در یک دوره تغذیه دو ساعته یا ۱۲ ساعته، بیشترین طول عمر را داشتند.

با این حال، در حالی که رژیم غذایی با محدودیت زمانی، طول عمر را بسیار بهبود بخشید اما باعث کاهش وزن نشد. این ممکن است در نهایت توضیح دهد که چرا بسیاری از برنامه‌های رژیمی‌که بر خوردن فقط در ساعات خاصی از روز تأکید دارند، در واقع به نظر نمی‌رسد کاهش وزن را در انسان تسریع کنند.

به گفته محققان دانشگاه تگزاس، انسان‌ها در طول روز بیشترین فعالیت را دارند، بنابراین نباید بعد از عصر کالری دریافتی داشته باشند.

رافائل دی کابو، محقق این تحقیق اظهار کرد که نتایج نشان می‌دهد حتی اگر کالری خود را محدود کنید اما در زمان مناسب غذا نخورید، از مزایای کامل محدودیت کالری بهره‌مند نمی‌شوید.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۱ روی ۶۴۰۰ نفر، از هشت‌روزگی تا ۹۵ سالگی در ۲۹ کشور نشان داد که کودکان یک ساله ۵۰ درصد سریع‌تر از بزرگسالان کالری می‌سوزانند. با این حال، برخلاف تصور رایج، مصرف انرژی از اوایل بزرگسالی تا سن ۶۰ سالگی در مردان و زنان تغییر بسیار اندکی دارد. با این حال، پس از ۶۰ سالگی، به نظر می‌رسد متابولیسم ما رو به نزول است، به‌طوری‌که افراد مسن‌تر ۲۵ درصد متابولیسم کندتر از اواسط زندگی را تجربه می‌کنند. تصادفی نیست که بیماری‌های مرتبط با افزایش سن درست زمانی که متابولیسم ما شروع به کاهش می‌کند افزایش می‌یابند. بر اساس نتایج این مطالعه، برخی از اثرات نامطلوب متابولیسم کمتر ممکن است از طریق محدودیت کالری و زمان‌بندی متعادل وعده‌های غذایی جبران شود. یافته‌های جدید در مجله Science گزارش شده است.

با این میوه در ناشتا تا ۱۰۰ سالگی قند خون نمی‌گیرید

به گزارش صد آنلاین، خوردن سیب سبز ناشتا کمک می‌کند تا قند خون خود را ثابت نگه دارید؛ این ویژگی برای بیماران دیابتی یا کسانی که در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند، بسیار مهم است. باید به خاطر داشته باشید که هنگام خواب متابولیسم بدن به کار خود ادامه می‌دهد و پانکراس ممکن است در تنظیم گلوکز دچار مشکل شود. از آن‌جا که سیب حاوی فیبر محلول است، خوردن آن با شکم خالی، جذب در روده را به تأخیر می‌اندازد و این اثر در طول روز ادامه می‌یابد. مطالعاتی انجام شده که نشان می‌دهد کسانی که سیب ناشتا می‌خورند، کمتر در معرض ابتلا به دیابت نوع دو قرار می‌گیرند. طبق گفته پزشکان هر فرد در روز به ۲۸ گرم فیبر نیاز دارد. یک عدد سیب ۵ گرم فیبر دارد و خوردن ناشتای آن، برای بدن بسیار مفید است. پوست سیب فیبر بالایی دارد که بزاق دهان را تحریک می‌کند. این عمل باکتری‌های موجود در دهان را که ممکن است باعث پوسیدگی دندان شوند، از بین می‌برد. خوردن سیب حتی پس از مسواک صبح هم بسیار عالی است؛ چون باکتری‌هایی را که با خوردن مواد غذایی شیرین وارد دهان می‌شوند، کاهش می‌دهد.

علت هم‌زمانی دیابت و عارضه کم شنوایی

به گزارش ایسنا، اگرچه مشخص نیست چگونه ممکن است بیماری دیابت با کاهش قدرت شنوایی مرتبط باشد، بسیاری از افراد این دو عارضه را هم‌زمان با هم تجربه می‌کنند. طبق اعلام انجمن دیابت آمریکا، حدود ۳۷ میلیون نفر در این کشور به بیماری دیابت مبتلا هستند. همچنین حدود ۳۴.۵ میلیون نفر از آنان به نوعی دچار ناشنوایی هستند. بر اساس نتایج مطالعه‌ای که اخیراً انجام گرفته، از دست دادن قدرت شنوایی در افرادی که دچار بیماری دیابت هستند دو برابر نسبت به سایر افراد متداول‌تر است. همچنین در ۱۳۳ میلیون فردی که دچار پیش دیابت هستند، میزان از دست دادن قدرت شنوایی ۳۰ درصد نسبت به افرادی با قند خون طبیعی بالاتر است. نشانه‌های از دست دادن قدرت شنوایی شامل درخواست از افراد برای تکرار جملات، مشکل در دنبال کردن مکالمات چند نفر، مشکل شنیداری در مکان‌های شلوغ، مشکل در شنیدن صدای زنان و کودکان و بلند کردن صدای رادیو یا تلویزیون است. کارشناسان براین باورند این شرایط ممکن است به این دلیل باشد که بالا بودن سطح قند خون می‌تواند به عروق خونی کوچک در گوش داخلی آسیب وارد کند. دیابت به این طریق به چشم‌ها و کلیه‌ها نیز آسیب وارد می‌کند. کارشناسان انجمن دیابت آمریکا توصیه می‌کنند افرادی که تصور می‌کنند قدرت شنوایی خود را از دست داده‌اند باید با پزشک معالج خود مشورت کنند و تست شنوایی انجام دهند. به گزارش هلث دی نیوز، نشانه‌های از دست دادن قدرت شنوایی شامل درخواست از افراد برای تکرار جملات، مشکل در دنبال کردن مکالمات چند نفر، مشکل شنیداری در مکان‌های شلوغ، مشکل در شنیدن صدای زنان و کودکان و بلند کردن صدای رادیو یا تلویزیون است.

«موسیر» قهرمان سلامت را جدی بگیرید!

به گزارش عصرایران، در مقایسه با پیاز معمولی، موسیر منبع غنی‌تری از پروتئین، فیبر و ریزمغذی‌ها از جمله کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس، فولات، ویتامین‌های B و A و C به شمار می‌رود.

موسیر نوعی پیاز کوچک و کشیده با طعمی آشنا است که اغلب به عنوان ترکیبی ظریف از پیاز سنتی و سیر توصیف می‌شود. آن‌ها به صورت خوشه‌ای رشد می‌کنند، حاوی آب کمتری هستند و پوست نازک‌تری نسبت به پیازهای سنتی دارند، اما می‌توانند درست به همان اندازه سبب سوزش چشم شوند. موسیر سرشار از مواد مغذی و ترکیبات گیاهی است و فواید سلامتی اثبات شده زیادی دارد.

موسیر(.Allium ascalonicum L) در کنار تره فرنگی، پیازچه، سیر و انواع دیگر پیاز به خانواده آلیوم تعلق دارد. هرچند در ظاهر شباهت زیادی به پیاز قرمز دارد، اما در داخل بسیار متفاوت به نظر می‌رسد. برای مثال با پوست کندن موسیر متوجه می‌شویم که طراحی آن درست مانند حلقه‌های درونی پیاز نیست و بیشتر به سیر شباهت دارد.

با توجه به مقالات منتشر شده توسط مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا، موسیر از نظر تغذیه‌ای ترکیبی بسیار غنی است. ۱۰۰ گرم یا حدود ۱۰ قاشق غذاخوری موسیر خرد شده محتویات زیر را در خود جای می‌دهد:

- کالری: ۷۵
- پروتئین: ۲.۵ گرم
- چربی: ۰ گرم
- کربوهیدرات: ۱۷ گرم
- فیبر: ۳ گرم
- کلسیم: ۳ درصد از میانگین مقدار مورد نیاز روزانه (DV)
- آهن: ۷ درصد DV
- منیزیم: ۵ درصد DV
- فسفر: ۵ درصد DV
- پتاسیم: ۷ درصد DV
- روی: ۴ درصد DV
- فولات: ۹ درصد DV

در مقایسه با پیاز معمولی، موسیر منبع غنی‌تری از پروتئین، فیبر و ریزمغذی‌ها از جمله کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس، فولات، ویتامین‌های B و A و C به شمار می‌رود.

علاوه بر این، موسیر و سایر سبزیجات خانواده آلیوم مملو از آنتی‌اکسیدان‌های قوی و ترکیبات ارگانوسولفور هستند که همگی مزایای بی‌نظیری برای سلامتی دارند. یکی از این ترکیبات قدرتمند آلیسین است. هنگامی‌که موسیر خرد یا بریده می‌شود، محتوای آنتی‌اکسیدانی از جمله آلیسین آن آزاد می‌شود.

یافته‌های کامل مزایایی که در ادامه اشاره می‌شوند، همگی با مراجعه به وب سایت مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا در دسترس علاقه‌مندان هستند:

تسکین علائم آلرژی

طی یک واکنش آلرژیک، سلول‌های بدن هیستامین ترشح می‌کنند و همین رویکرد سبب می‌شود تا ما با علائمی مانند تورم بافت، آبریزش چشم و خارش روبه‌رو شویم.

موسیر سرشار از کوئرستین است؛ فلاونوئید گیاهی که می‌تواند به کاهش و مدیریت علائم چشمی و بینی مربوط به آلرژی‌های فصلی کمک کند. کوئرستین ممکن است با جلوگیری از آزاد شدن هیستامین و کاهش شدت واکنش‌های التهابی و تنفسی مانند آسم آلرژیک، برونشیت و آلرژی‌های فصلی به عنوان یک آنتی هیستامین طبیعی عمل کند.

محتوای ضد میکروبی قوی

مجموعه وسیعی از تحقیقات نشان می‌دهند که ترکیبات ارگانوسولفور موجود در سبزیجات آلیوم مانند موسیر دارای خواص ضد باکتریایی، ضد قارچی و ضد ویروسی هستند.

به همین علت است که آلیوم‌ها از دیرباز در طب سنتی برای کمک به درمان سرماخوردگی، تب و سرفه مورد استفاده قرار گرفته‌اند. یک مطالعه ۴ هفته‌ای روی ۱۶ بزرگسال مبتلا به آلرژی فصلی این کاربرد را تأیید کرد. مصرف روزانه ۲۰۰ میکروگرم در میلی لیتر عصاره موسیر، علائم را در ۶۲.۵ درصد از شرکت‌کنندگان کاهش داد. این در حالی است که همین آمار در مورد گروه کنترل ۳۷.۵ درصد بود.

پژوهش دیگری روی ۶۰ نفر نشان داد که استفاده از محلول ۰.۵ درصد عصاره موسیر به صورت ساعتی بر تبخال‌های جدید، به طور قابل توجهی ماندگاری و شدت آن‌ها را کاهش می‌دهد. تبخال در ۳۰ درصد از افرادی که عصاره موسیر مصرف کرده بودند ظرف ۶ ساعت و در بقیه گروه طی ۲۴ ساعت بهبود یافت. این زمان در گروه دارونما ۴۸ تا ۷۲ ساعت گزارش شد.

حمایت از سلامت قلب و گردش خون

تحقیقات مختلف نشان می‌دهند که ترکیبات ارگانوسولفور و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در موسیر ممکن است به طرق متفاوت برای سلامت قلب و سیستم گردش خون مفید باشند و به طور بالقوه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را کاهش دهند.

موسیر حاوی مقادیر زیادی تیوسولفینات است، نوعی ترکیب ارگانوسولفور که ممکن است از تشکیل لخته‌های خونی خطرناک جلوگیری کند.

دیده شده که آلیسین یکی دیگر از ترکیبات ارگانوسولفور موجود در موسیر، سفتی رگ‌های خونی را با آزاد کردن نیتریک اکسید، بهبود گردش خون و کاهش فشار خون پایین می‌آورد. این ترکیب همچنین ممکن است کلسترول تام را هم بهبود ببخشد. علاوه براین، یک مطالعه با مقایسه ۱۱ عضو خانواده آلیوم نشان داد که موسیر و سیر بیشترین فعالیت جلوگیری از لخته شدن خون را دارند که به محتوای کوئرستین و آلیسین آن‌ها نسبت داده می‌شود.

موسیر در عین حال ممکن است به کاهش سطح چربی‌های مضری که می‌توانند در سیستم گردش خون ما انباشته شده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهند، کمک کند.

کمک به کاهش قند خون

از طرفی دیگر با استناد به مقالات معتبر، ترکیبات گیاهی موجود در موسیر دارای پتانسیل کافی برای کمک به کاهش سطح قند خون نیز هستند. موش‌های دارای مقاومت به انسولین که روزانه به مدت ۸ هفته عصاره موسیر دریافت کرده بودند، بهبود قابل توجهی در مقاومت به انسولین و همچنین کاهش قند خون از خود نشان دادند.

کمک به درمان سرطان و پیشگیری از آن

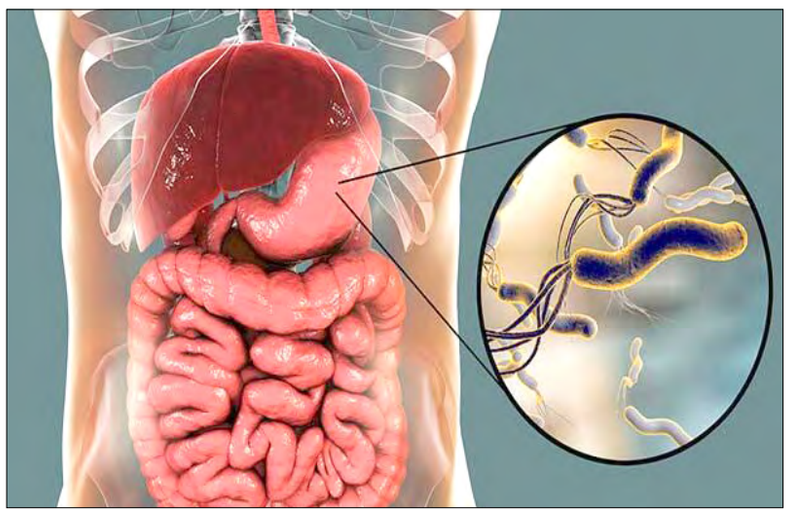
به نظر می‌رسد که ترکیبات گوگردی و اتیل استات موجود در موسیر رشد سلول‌های سرطانی را کاهش می‌دهند. علاوه براین، مصرف موسیر از انواع سرطان‌های سینه، معده و کولون نیز پیشگیری می‌کند. از این رو محققان معتقد هستند که موسیر می‌تواند نویدبخش درمان بسیاری از سلول‌های سرطانی باشد.

به گفته محققان آلیسین موجود در عصاره کلروفرمی موسیر ایرانی، در شرایط آزمایشگاهی توانست از رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی جلوگیری کند.

از جمله دیگر خواص شگفت انگیز موسیر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- جلوگیری از نقایص سیستم عصبی جنین
- محافظت از سلامت استخوان به وسیله ویتامین‌های آ، ث، فسفر، کلسیم و منیزیم
- کمک به لاغری از طریق کاهش ذخیره چربی در بدن
- تحریک ترشح آنزیم‌های گوارشی، بهبود هضم غذا، درمان زخم معده و بهبود سلامت دستگاه گوارش
- کاهش فشار خون بالا به کمک ترکیبات فلاونوئیدی
- سم زدایی و پاک‌سازی کبد
- تسکین سردردهای میگرنی
- کاهش ریزش مو از مسیر تقویت گردش خون پوست سر
- کاهش استرس

خوراکی‌هایی برای نابودی میکروب معده



برخی از افراد به دنبال غذایی هستند که میکروب‌های معده را از بین ببرد تا عوارض جانبی درمان دارویی را کاهش دهد.

به گزارش مشرق، بسیاری از افراد برای درمان شرایطی که در معرض آن قرار می‌گیرند ترجیح می‌دهند به درمان‌های طبیعی و داروهای جایگزین متوسل شوند. در این مقاله به خوردنی‌هایی اشاره می‌کنیم که میکروب‌های معده را از بین می‌برند.

هلیکوباکتر پیلوری نوعی باکتری است که معده را آلوده کرده و علائم ناخوشایندی مانند اسهال و حالت تهوع را ایجاد می‌کند. درمان این بیماری با آنتی بیوتیک‌ها مهم و ضروری است، زیرا داروهای طبیعی نمی‌توانند این باکتری‌ها را از بین ببرند، اما برخی ترجیح می‌دهند به آن‌ها متوسل شوند.

آیا غذایی وجود دارد که میکروب معده را از بین ببرد؟

مورد میکروب معده مورد ساده‌ای نیست که بتوان آن را با داروهای طبیعی یا با خوردن غذا درمان کرد، بنابراین در پاسخ به این سؤال که آیا غذایی وجود دارد که میکروب معده را از بین ببرد؟ خیر، درمان دارویی و پزشکی برای این مشکل مهم است، با این حال برخی از افراد به دنبال غذایی هستند که میکروب‌های معده را از بین ببرد تا عوارض جانبی درمان دارویی را کاهش دهد، توانایی بدن در مقاومت در برابر میکروب‌ها و عفونت‌ها را افزایش دهد و باعث افزایش قدرت بدن شود.

لازم به ذکر است که در صورت مشاهده علائمی‌که حاکی از عفونت با میکروب معده است، علاوه بر تجویز آنتی‌بیوتیک مناسب، برای تعیین یک برنامه درمانی مشخص، با پزشک مشورت شود، زیرا این میکروب ممکن است عوارض جدی مانند: زخم معده و سرطان معده ایجاد کند.

خوردنی‌هایی که به از بین بردن میکروب‌های معده کمک می‌کند

عسل

عسل با خواص ضد باکتریایی خود شناخته شده است و یک مطالعه نشان داده است که عسل مانوکا دارای اثری است که به کشتن میکروب‌های معده و توقف رشد آن در سلول‌های اپیتلیال معده کمک می‌کند.

ماست

یک مطالعه منتشر شده در مجله تحقیقات گوارشی در سال ۲۰۱۷ نشان داده است که خوردن ماست بیش از پنج بار در هفته به محافظت از معده در برابر اثرات هلیکوباکتر پیلوری، علاوه بر کنترل علائم این بیماری کمک می‌کند.

چای سبز

بر اساس یک بررسی در سال ۲۰۱۴ که در Frontiers Microbiology منتشر شد، چای سبز حاوی پلی فنول‌هایی است که به مبارزه با استرس اکسیداتیو و عفونت‌ها کمک می‌کند و آن را به یکی از غذاهایی تبدیل می‌کند که میکروب‌های معده را از بین می‌برد.

روغن زیتون

روغن زیتون به دلیل نقشی که در مبارزه با عفونت دارد، ممکن است در کشتن میکروب‌های معده و کاهش رشد آن نقش داشته باشد.

ریشه شیرین بیان

یکی از مؤثرترین درمان‌های طبیعی برای درمان زخم معده ریشه شیرین بیان به دلیل اثرات ضد باکتریایی و نقش آن در افزایش سرعت ریشه کنی است.

برگ آلوئه ورا

برگ‌های آلوئه ورا یکی از درمان‌های طبیعی است که برای بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌شود. یک مطالعه نشان داده است که ژل استخراج شده از برگ‌های آلوئه ورا در از بین بردن میکروب‌های معده و توقف رشد آن نقش دارد.

جوانه کلم بروکلی

جوانه کلم بروکلی حاوی سولفورافان است و مطالعات حیوانی اثر این ترکیب را در توقف رشد میکروب‌های معده نشان داده است. این امر کلم بروکلی را در زمره غذاهایی قرار می‌دهد که میکروب‌های معده را از بین می‌برند.

شیر

شیر حاوی برخی ترکیبات مانند: لاکتوفرین و گلیکوپروتئین است که اعتقاد بر این است که به مهار رشد میکروب‌های معده کمک می‌کند.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای از بین بردن میکروب‌های معده

به جای سه وعده غذایی اصلی در طول روز، وعده‌های غذایی کوچک و مکرر مصرف کنید. برای رهایی از اضافه وزن و رسیدن به وزن‌ایدئال تلاش کنید، این کار را می‌توان با مراجعه به متخصص برای دریافت رژیم غذایی متناسب با شرایط بیمار انجام داد.

اجتناب از خوردن غذاهای اسیدی؛ به این دلیل که معده را تحریک می‌کند و باعث بدتر شدن علائم میکروب معده می‌شود و همچنین می‌توان از داروهای ضد اسید نیز استفاده کرد. در مورد مکمل‌های غذایی مناسب با پزشک خود مشورت کنید، زیرا برخی از پزشکان مکمل‌های امگا ۳ و پروبیوتیک‌ها را توصیه می‌کنند.

داروهایی که علاوه بر درمان اثر چاق کننده هم دارند

با تجویز برخی داروها برای شما علی‌رغم آنکه تغییری در سبک زندگی‌تان به‌وجود نیامده چاق می‌شوید، چاقی از عوارض برخی از داروهاست که بهتر است آن‌ها را بشناسید.

به گزارش نمناک، موضوع مربوط به وزن؛ مبحث حساسی است. خیلی از ما به دنبال کاهش وزن هستیم و خیلی‌های دیگر به دنبال این هستیم که فقط درصد چربی بدن‌مان را متعادل نگه داریم. همه چیز بستگی به سن و جنسیت هم دارد؛ اما به هر حال هیچ کس چاقی و چربی زیاد اطراف شکم را دوست ندارد.

شما هم اگر متوجه چاقی زیاد شدید، باید یک نگاهی به داروهای مصرفی تان بیاندازید. در این قسمت از بهداشت و سلامت نمناک به شما خواهیم گفت که کدام داروها باعث چاقی می‌شود.

اِس اِس آر آی‌ها

داروی بازدارنده باز جذب سروتونین جزو داروهای رایج ضد افسردگی محسوب می‌شود. در حالی که این داروها زندگی بسیاری از افراد را نجات می‌دهند؛ از طرفی هم بر اشتها و عادات ورزشی تأثیرگذار خواهند بود. اگر شما هم با مصرف این نوع از داروها افزایش وزن را تجربه کردید، با پزشک خود صحبت کنید. در چنین شرایطی افزایش وزن معمولاً زود اتفاق می‌افتد، که نشان می‌دهد ممکن است به یک مشکل جدی تبدیل شود.

بتا بلاکرها

افرادی که برای بهبود فشار خون بالا، وضعیت‌های قلبی، میگرن، اضطراب و گلوکوما، بتا بلاکر مصرف می‌کنند، دچار اضافه وزن خواهند شد.

انسولین

افرادی که به دیابت نوع یک مبتلا هستند، باید انسولین تزریق کنند، با این حال، اگر در مصرف شیرینی زیاده روی کنند، می‌تواند باعث شود که بدن قند را راحت‌تر به چربی تبدیل کند و از آن جایی که مجبور هستید تا همیشه از انسولین استفاده کنید؛ بنابراین مراقب باشید که غذاها و نوشیدنی‌های شیرین را محدود کنید.

کورتیکواستروئیدها

اگر کورتیکواستروئید استفاده می‌کنید، احتمالاً با مشکلاتی مانند پف و التهاب مواجه هستید و باید داروهای ضد التهابی هم مصرف کنید که توسط پزشک تجویز می‌شود. معمولاً این داروها می‌تواند با افزایش اشتها یا احتباس مایعات همراه باشد. به طور کلی، هر چه دوز استروئید مصرفی بیشتر باشد و مدت زمان بیشتری از آن استفاده کنید، احتمال افزایش وزن‌تان بیشتر است.

داروهای ضد تشنج

افراد مبتلا به صرع و سایر اختلالات تشنجی ممکن است هنگام مصرف داروهایی مانند گاباپنتین، پره گابالین و ویگاباترین با افزایش اشتها مواجه شوند. اگر احساس می‌کنید که این داروها برای شما هم مناسب نیست، با پزشک خود درباره تغییر دارو؛ مشورت کنید.

داروهای ضد روان پریشی

این داروها برای درمان مشکلاتی مانند اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی استفاده می‌شود؛ اما عوارض جانبی آن‌ها شامل اضافه وزن هم خواهد بود. در واقع ممکن است عملکرد گلوکز در بدن را به هم بریزد و باعث افزایش سطح کلسترول هم شود.

داروهای آلرژی بدون نسخه

داروهای رایج ضد آلرژی که شامل آنتی‌هیستامین‌هایی مانند فکسوفنادین و ستیریزین می‌شود؛ با افزایش وزن، به ویژه در کودکان مرتبط است. اگرچه دانشمندان دقیقاً دلیل این امر را مشخص نکرده‌اند، اما ممکن است به دلیل افزایش اشتها، بی‌حالی یا حتی تغییرات متابولیک باشد.

کمبود این ویتامین‌ها، مغز شما را تنبل و متوهم می‌کند!

به گزارش خبرآنلاین، شاید تعجب آور نباشد که تعادل ظریف مواد مغذی برای سلامت مغز کلیدی است. کمبود یا زیاده روی در ویتامین‌ها، قندها، چربی‌ها و اسیدهای آمینه می‌تواند بر مغز و رفتار به صورت منفی یا مثبت تأثیر بگذارد. در قرن‌های ۱۵ و ۱۶ که سفرهای دریایی طولانی مرسوم بود و به عنوان عصر اکتشاف شناخته می‌شد، ملوانان از تجربه دیدن رؤیای غذاهای رنگارنگ و مزارع سرسبز گزارش دادند.

اما بعدها مشخص شد که این‌ها توهم دوری چند ماهه از خشکی و ماه‌ها دریانوردی بوده است. در آن زمانه برخی از ملوانان حتی از شدت این توهم خود را به دریا انداختند. معلوم شد که درمان این سراب‌های دلخراش، آن طور که قبلاً گمان می‌رفت، معجونی از مواد شیمیایی پیچیده نیست، بلکه پادزهرش یک آب لیموی ساده است.

در حقیقت این ملوانان از بیماری اسکوربوت رنج می‌بردند، بیماری ناشی از کمبود ویتامین C، ریزمغذی ضروری که مردم از خوردن میوه‌ها و سبزیجات به دست می‌آورند.

ویتامین C برای تولید و آزادسازی انتقال دهنده‌های عصبی، پیام رسان‌های شیمیایی مغز، مهم است. در غیاب آن، سلول‌های مغز به طور مؤثر با یکدیگر ارتباط برقرار نمی‌کنند که می‌تواند منجر به توهم شود. همان طور که داستان معروف از کاشفان دریایی نشان می‌دهد، یک ارتباط صمیمانه بین غذا و مغز وجود دارد، ارتباطی که محققان در تلاش برای کشف آن هستند. اینکه چگونه اجزای غذا و محصولات تجزیه آن‌ها می‌توانند دستورالعمل‌های ژنتیکی را که فیزیولوژی ما را کنترل می‌کنند، تغییر دهند. در حالی که ما هنوز نمی‌توانیم با رژیم غذایی از بیماری‌های مغزی پیشگیری کنیم یا آن را درمان کنیم، محققان در حال یادگیری چیزهای زیادی در مورد نقش تغذیه در فرایندهای مغزی روزمره هستند.

کمبود ویتامین و مواد معدنی

شاید تعجب آور نباشد که تعادل ظریف مواد مغذی برای سلامت مغز کلیدی است. کمبود یا زیاده‌روی در ویتامین‌ها، قندها، چربی‌ها و اسیدهای آمینه می‌تواند بر مغز و رفتار به صورت منفی یا مثبت تأثیر بگذارد. مانند ویتامین C، کمبود سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز می‌تواند باعث بروز بیماری‌های تغذیه‌ای شود که بر مغز انسان تأثیر منفی می‌گذارد. به عنوان مثال، سطوح پایین ویتامین B۳/نیاسین در رژیم غذایی - که معمولاً در گوشت و ماهی یافت می‌شود - باعث پلاگر می‌شود.

پلاگر بیماری است که در آن افراد دچار زوال عقل می‌شوند. نیاسین برای تبدیل غذا به انرژی و بلوک‌های سازنده، محافظت از طرح ژنتیکی در برابر آسیب‌های محیطی و کنترل میزان تولید برخی از محصولات ژنی ضروری است.

در غیاب این فرایندهای حیاتی، سلول‌های مغز که به عنوان نورون‌ها نیز شناخته می‌شوند، عملکرد نادرستی دارند و زودرس می‌میرند که منجر به زوال عقل می‌شود.

در مدل‌های حیوانی، کاهش یا مسدود کردن تولید نیاسین در مغز باعث آسیب عصبی و مرگ سلولی می‌شود.

در مقابل، نشان داده شده است که افزایش سطح نیاسین اثرات بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر، هانتینگتون و پارکینسون را کاهش می‌دهد.

مطالعات مشاهده‌ای در انسان نشان می‌دهد که سطوح کافی نیاسین ممکن است در برابر این بیماری‌ها محافظت کند، اما نتایج هنوز قطعی نیست.

عکس روز

عکس از: علی‌رضا پرویزی

توفیق در راه‌اندازی آزادراه