

نوشیدنی‌های گازدار و افزایش احتمال ابتلا به سرطان‌های مریکبار



تحقیقات جدید دلیل دیگری بر کاهش مصرف نوشابه‌های گازدار را ارائه می‌کنند. نوشیدن بیش از حد نوشیدنی‌های شیرین ممکن است خطر مریک ناشی از سرطان را افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، «مارجوری مک‌کال»، سرپرست تیم تحقیق و مدیر ارشد علمی تحقیقات اپیدمیولوژی در انجمن سرطان آمریکا، توضیح داد: «نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر از عوامل خطر شناخته شده برای افزایش وزن، اضافه وزن و چاقی هستند.»

بر اساس این مطالعه، به نظر می‌رسد نتایج مربوط به شاخص توده بدنی بالاتر شرکت‌کنندگان است که به طور منظم این نوشیدنی‌های شیرین شده با قند را مصرف می‌کردند.

محققان از داده‌های یک مطالعه پیشگیری از سرطان استفاده کردند و به دنبال ارتباط بین این نوشیدنی‌ها و همه انواع سرطان‌ها، سرطان‌های مرتبط با چاقی و ۲۰ نوع سرطان بودند.

آن‌ها شرکت‌کنندگان را از سال ۱۹۸۲، زمانی که بیش از ۹۳۴ هزار نفر بدون سرطان اطلاعاتی در مورد مصرف نوشیدنی ارائه کردند، تا سال ۲۰۱۶ دنبال کردند.

محققان دریافتند که بیش از ۱۳۵ هزار شرکت‌کننده تا سال ۲۰۱۶ بر اثر سرطان جان خود را از دست داده‌اند. در حالی که نوشیدن بیش از دو نوشیدنی شیرین شده

با قند در روز در مقایسه با افرادی که هیچ یک از این نوشیدنی‌ها را مصرف نمی‌کردند با مریک و مریک ناشی از سرطان مرتبط نبود، اما با افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های مرتبط با چاقی همراه بود.

مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با قند با افزایش نرخ مریک و مریک ناشی از سرطان روده بزرگ و کلیه مرتبط بود.

در شرکت‌کنندگان که نوشیدنی‌های شیرین شده مصنوعی مصرف می‌کردند، خطر ابتلا به سرطان پانکراس (لوزالمعدة) نیز افزایش یافت.

مک کالو در بیانیه خبری انجمن سرطان آمریکا گفت: «این نتایج باید خط مشی عمومی در مورد مصرف نوشیدنی‌های شیرین را برای کاهش خطر ابتلا به سرطان برای مردان و زنان نشان دهد.»

کاهش فشار خون با چند راهکار ساده



نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد بالا رفتن از په می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

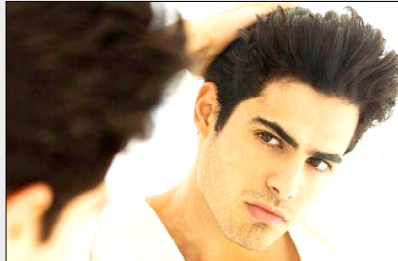
به گزارش مشرق، بر اساس آمار منتشر شده حدود نیمی از آمریکایی‌ها و حدود ۳۰ درصد از بریتانیایی‌ها به بیماری فشار خون مبتلا هستند، اما بسیاری از آنان از بیماری خود آگاه نیستند، زیرا معمولاً این عارضه هیچ علامتی ندارد.

افزایش فشار خون خطر حمله قلبی و سکته را افزایش می‌دهد؛ بنابراین بررسی این مشکل حائز اهمیت است. نتایج حاصل از یک تحقیق جدید که مطالعه‌ای روی ۴۱ زن کرهای بود و همه آنان فشار خون بسیار بالایی داشتند، نشان داد بالا رفتن از په‌ها فشار خون را کاهش و قدرت پا را افزایش می‌دهد.

نیمی از افراد شرکت‌کننده چهار بار در هفته بین ۲ تا پنج بار در روز از په‌ها بالا رفتند.

دکتر جوان پینکرتون، مدیر اجرایی انجمن یانسنی آمریکای شمالی، گفت: نتایج این مطالعه نشان می‌دهد چگونه مداخلات و تغییرات ساده در سبک زندگی مانند بالا رفتن از په می‌تواند در پیشگیری یا کاهش اثرات منفی یانسنی و افزایش سن بر سیستم عروقی و عضلات و زانای یانسنه مبتلا به فشار خون بالا مؤثر باشد.

قوی ترین تقویت کننده مو طبیعی را بشناسید



روغن سیاه دانه ضمن خواص فوق‌العاده‌ای که برای موها دارد با رطوبت رسانی، موها را نرم و لطیف نگه می‌دارد.

به گزارش صدآنلاین، روغن سیاه دانه با رطوبت رسانی، موها را نرم و لطیف نگه می‌دارد. روغن سیاه دانه باعث قوی‌تر شدن ریشه مو می‌شود و از ریزش آن جلوگیری می‌کند؛ چنانچه روغن سیاه دانه را هر شب بر روی موها و پوست سر خود ماساژ دهید پس از مدتی متوجه کاهش ریزش مو شده و موهایتان ضخیم‌تر می‌شود، حتی مشاهده شده که استفاده مداوم از روغن سیاه دانه طلسمی را هم درمان کرده است.



متمم ردیف اول نوشیدن شیر را بشناسید

نمی‌توانند در بدن خود تولید کنند. هم اکنون درصد زیادی از جمعیت جهان دچار مشکل تحمل نکردن لاکتوز هستند. احتمال وجود این مشکل در کشورهای مختلف متفاوت است و در کشورهای افریقایی احتمال مبتلا شدن افراد به این بیماری تا حدودی بیشتر از کشورهای دیگر است.

لاکتوز در نوزادان

لاکتوز در شیر مادر هم تا حدودی یافت می‌شود و تقریباً همه انسان‌ها وقتی متولد می‌شوند با توانایی هضم آن متولد می‌شوند. نتایج مطالعه‌ها و تحقیق‌های انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد که تحمل نکردن لاکتوز در کودکان زیر پنج سال بسیار نادر است.

علائم تحمل نکردن لاکتوز

اگر این مشکل گوارشی به درستی مدیریت نشود، تحمل نکردن لاکتوز می‌تواند باعث مشکلات شدید گوارشی شود.

بعضی از شایع‌ترین و متداول‌ترین علائم این مشکل گوارشی عبارتند از:
- گرفتگی‌های ناحیه شکم- گاز و نفخ معده- اسهال

غذاهای دارای لاکتوز

لاکتوز در لبنیات و محصولات که در ساخت آن‌ها از لبنیات استفاده شده باشد، وجود دارد. محصولات لبنی زیر دارای لاکتوز هستند:

- شیر گاو (نوع مختلف آن)- شیر بز- پنیر (از جمله انواع مختلف آن)- بستنی- ماست- کره.

تطابق‌هاضمه

مطالعه‌ای جامع در اروپا نشان می‌دهد که اروپایی‌ها حدود پنج هزار سال، شیر را با مارت و تحمل دل پیچسه و نفخ مصرف کرده‌اند و هاضمه‌شان به تدریج با آن تطابق یافته است.

تجزیه و تحلیل نمونه‌های DNA نشان می‌دهد که مردم در آغاز شیر را با مصیبت می‌نوشیدند. اجداد اروپاییان هزاران سال از نفخ، انقباض شکم، بیرون روی و مشکلات هاضمه رنج برده‌اند اما چرا به مصرف شیر ادامه داده‌اند؟ به این دلیل که نوشیدن شیر، موجب مرگ کسی نمی‌شده و درد دل و دردسر آن در حدی نبوده که عطای این فرآورده حاضر و آماده را به لقای آن ببخشند.

درمان مشکل تحمل نکردن لاکتوز

اگر نمی‌خواهید لبنیات را رها کنید، چند روش درمانی طبیعی وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا بتوانید شیر مصرف کنید.

مکمل‌های آنزیم

افزافه کردن آنزیم برای کمک به هضم لاکتوز امکان پذیر است. این مکمل‌ها در قرص‌هایی است که می‌توانید آن‌ها را بخورید یا به شکل قطره‌هایی است که می‌توانید به غذاها و نوشیدنی‌های خود اضافه کنید.

پروبیوتیک و پریبیوتیک

پروبیوتیک‌ها میکروارگانیسم‌هایی هستند که می‌توانند برای سلامتی شما بسیار مفید باشند. پروبیوتیک‌ها نوعی از فیبرهایی هستند که به عنوان ماده غذایی برای باکتری‌های موجود در روده‌های شما عمل می‌کنند. این باکتری‌هایی که در روده‌های شما وجود دارند تا حدود زیادی می‌توانند برای کمک به هضم بعضی مواد در روده‌های شما کمک کنند و همچنین این پروبیوتیک‌ها می‌توانند به رشد و تغذیه این باکتری‌های مفید در روده شما کمک فراوان بکنند.

نشان داده شده است که مصرف هر دو پروبیوتیک‌ها و هم پروبیوتیک‌ها می‌تواند تا حدود زیادی علائم تحمل نکردن لاکتوز را در افراد کم کند.

با این معجون برای همیشه از شر سنگ کلیه و مثانه راحت شوید



همچنین برای افراد دیابتی بسیار مفید است و باعث کاهش قند خون می‌شود.

عظمایی درباره سایر خواص عرقیجات گفت: این عرقیجات موجب تصفیه خون و رفع غلظت خون می‌شود؛ در عملکرد سنگ صفرا و چربی کبد تأثیر زیادی دارد. این ترکیب آرامش بخش است و موجب بهبود کیفیت خواب و رفع اضطراب و استرس می‌شود و برای رفع مسمومیت‌های غذایی مفید است. همچنین نفخ و عفونت معده را برطرف می‌کند، برای کسانی که از ناراحتی‌های پوستی مثل خارش، اگزما، حساسیت، کهیر و پسوریازیس (نوعی تخریب پوستی که با خارش همراه است) مفید است؛ خاصیت آنتی‌اکسیدانی (ضد سرطان) دارد و باعث کاهش چربی خون، تقویت قلب و عروق، تقویت حافظه، بهبود عملکرد سیستم

مهم‌ترین خواص عرقیجات سنگ شکن

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره مهم‌ترین خواص این عرقیجات اظهار کرد: این عرقیجات موجب دفع سنگ کلیه و مثانه، رفع التهابات مجاری ادراری و دفع عفونت بدن مخصوصاً عفونت‌های مجاری ادراری می‌شود.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی ادامه داد: این ترکیب وی دربراه موارد منع مصرف این عرقیجات گفت: استفاده آن برای زنان باردار ممنوع است.

خواص اسفناج در طب سنتی

از آنجاکه اسفناج حاوی مقدار زیادی اگزالات می‌باشد با آهن تولید اگزالات آهن نموده باعث جلوگیری از جذب آهن در بدن می‌شود. حتی در مطالعاتی نشان داده شده است که مقدار زیاد اگزالات حتی آهن بدن را کاهش می‌دهد. همچنین میزان اگزالات زیاد می‌تواند باعث ایجاد سنگ کلیه گردد. این اگزالات با کلسیم موجود در اسفناج نیز تولید اگزالات کلسیم کرده باعث کاهش جذب کلسیم می‌گردد و علی‌رغم بالا بودن درصد کلسیم این گیاه بدن حدود ۵ درصد آن را می‌تواند جذب کند. اسفناج نباید به کودکان زیر چهار ماه داده شود، همچنین نگهداری طولانی مدت آن چه به صورت تازه و چه به صورت پخته شده باعث تبدیل نیترا‌ت‌های موجود در آن به نیتريت شده که مضر می‌باشد.

علیرغم میزان آهن بالای اسفناج ، جذب آن در بدن بسیار کم می‌باشد و حتی گاهی باعث کاهش میزان آهن بدن می‌گردد.

به گزارش بهداشت نیوز، علی‌رغم میزان آهن بالای اسفناج ، جذب آن در بدن بسیار کم می‌باشد و حتی گاهی باعث کاهش میزان آهن بدن می‌گردد.

اسفناج گیاهی است غلظی و بوته‌ای که برگ‌های مثلثی شکل با دم‌برگی شیاردار اطراف ساقه قرار گرفته‌اند. ریشه کلمه Sipnach از کلمه فارسی اسفناج به معنی «دست سبز خشک» گرفته شده است.

این گیاه دارای خاصیت غذایی بالایی بوده و غنی از ترکیبات آنتی‌اکسیدان می‌باشد.

این گیاه حاوی انواع ویتامین‌های A.C, E.B, املاح منگنز، منیزیوم، مس، آهن،

این گیاه قاتل آنزایمر، کرونا و زوال عقل

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که گیاه رزماری از ماده‌ای به نام اسید کارنوزیک برخوردار است که می‌تواند برای مقابله با کووید ۱۹ و تسکین نشانه‌های شبیه آلزایمر مفید باشد.

به گزارش صدآنلاین بیش از دو سال است که سراسر جهان با همه گیری کرونا دست و پنجه نرم می‌کند. روزانه تحقیقات بسیاری درباره این بیماری و راه و روش درمان و پیشگیری از انجام می‌شود. به گفته تیمی از مؤسسه تحقیقاتی اسکریپس، ترکیبی که در گیاه دارویی و خوراکی رزماری یافت می‌شود ممکن است برای مبارزه با کووید ۱۹ مفید باشد. دانشمندان گزارش می‌دهند که اسید کارنوزیک، ماده‌ای است در گیاه خوش طعم رزماری که می‌تواند مانع از تعامل بین پروتئین اسپایک خارجی کرونا و پروتئین گیرنده بدن (ACE2) شود. همان طور که می‌دانیم ویروس کرونا اساساً از گیرنده ACE2 به عنوان نقطه ورود به سلول‌های انسانی استفاده می‌کند.

علاوه بر این، تیم تحقیقاتی مذکور شواهد بیشتری را جمع آوری کرده که نشان می‌دهد اسید کارنوزیک فاوید سلامت ضامفی را نیز ارائه می‌کند، زیرا می‌تواند یک مسیر التهابی قدرتمند را مهار سازد. این مسیر اتفاقاً در موارد شدید کووید ۱۹ و همچنین بیماری‌های مختلف دیگر مانند آلزایمر کاملاً فعال است. پروفیسور استوارت لیبتون، سرپرست این تیم پژوهشی می‌گوید: به اعتقاد ما اسید کارنوزیک، با برخی از مشتقات پهنه شده، به عنوان یک درمان بالقوه ارزان، ایمن و مؤثر برای کووید ۱۹ و برخی دیگر از اختلالات مرتبط با التهاب، ارزش بررسی دارد. یک مطالعه انجام شده پیشین در سال ۲۰۱۶ که توسط دکتر لیبتون انجام شد، نشان داد که اسید کارنوزیک یک آشپز سیگانلیک ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی به نام مسیر NRF۲ را فعال

این مواد غذایی را مصرف کنید؛ دیابت نمی‌گیرید



مطالعه محققان ایتالیایی نشان داد که مصرف محصولات لبنی به ویژه لبنیات کم چرب و ماست با خطر ابتلای کمتر به دیابت نوع ۲ (T2D) مرتبط هستند.

به گزارش بهداشت نیوز، دیابت نوع ۲ شایع‌ترین شکل دیابت است و زمانی که لوزالمعدة نمی‌تواند انسولین کافی تولید کند یا انسولینی که تولید می‌کند به درستی کار نمی‌کند، رخ می‌دهد.

عارضش شایع دیابت نوع ۲ عبارتند از بیماری قلبی، بیماری کلیوی، از دست دادن بینایی و مشکلات گردش خون که می‌تواند منجر به قطع پا شود.

دستورالعمل‌های غذایی موجود برای پیشگیری از دیابت نوع ۲ خوردن غذاهای گیاهی خاص مانند غلات کامل، سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات و روغن زیتون است و پزشکان معمولاً توصیه می‌کنند مصرف بیشتر محصولات حیوانی را محدود کنند.

با این حال، همه منابع پروتئین حیوانی از نظر تغذیه‌ای یکسان نیستند.

در نتیجه تحقیقات آمده که محصولات گوشتی اعم از گوشت قرمز، گوشت سفید، گوشت فرآوری شده، ماهی،

انواع لبنیات پرچرب، کم چرب، شیر، پنیر، ماست و تخم مرغ ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش یا کاهش دهد. گوشت قرمز شامل گوشت گاو، بره و خوک است و گوشت سفید شامل مرغ و بوقلمون است. گوشت فرآوری شده شامل بکن، سوسیس و گوشت اغذیه فروشی است.

با مصرف ۱۰۰ گرم گوشت قرمز در روز خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ افزایش قابل توجهی داشت (۲۲ درصد). ۵۰ گرم گوشت‌های فرآوری شده در روز هم خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد (۳۰ درصد). در حالی که مصرف ۵۰ گرم گوشت سفید در روز با افزایش خطر کمتر (چهار درصد) همراه بود.

دکتر جوسو گفت: چندین دلیل بالقوه برای این نتایج وجود دارد.

به عنوان مثال، گوشت قرمز و فرآوری شده منابع مهمی از اسیدهای چرب اشباع شده، کلسترول و آهن هم هستند که همگی باعث التهاب مزمن سطح پایین و استرس اکسیداتیو می‌شوند که می‌تواند حساسیت سلول‌ها را به انسولین کاهش دهد.

گوشت‌های فرآوری شده همچنین حاوی نیتريت و سدیم هستند که در کنار سایر اثرات نامطلوب، می‌توانند به سلول‌های تولید کننده انسولین در پانکراس آسیب برسانند. در مقایسه، گوشت سفید دارای محتوای چربی کمتر، اسیدهای چرب مطلوب‌تر و مقدار کمتر آهن هم است.

دکتر جوسو گفت که در مقابل، به نظر می‌رسد که غذاهای لبنی از انسان در برابر دیابت نوع ۲ محافظت می‌کنند یا رابطه خنثایی با ایجاد این بیماری دارند.

مصرف شیر (به میزان ۲۰۰ گرم در روز) با کاهش ۱۰ درصدی خطر، همه انواع لبنیات (۲۰۰ گرم در روز) با کاهش پنج درصدی خطر و لبنیات کم چرب (۲۰۰ گرم در روز) با کاهش سه درصدی همراه بود. مصرف ماست (۱۰۰ گرم در روز) با کاهش ۶ درصدی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ همراه بود. مصرف پنیر (۳۰ گرم در روز) و لبنیات پرچرب (۲۰۰ گرم در روز) هیچ تأثیری بر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ نداشتند.

دکتر جوسو گفت: اگرچه نتایج نشان می‌دهد که محصولات لبنی کم‌چرب مفیدتر از محصولات لبنی پرچرب هستند، اما باز هم باید آن‌ها را با احتیاط مصرف کرد و در مصرف آن‌ها زیاده روی نکرد.

وی افزود: دیابت نوع ۲ یکی از دلایل اصلی مرگ و میر ناشی از رژیم غذایی در سراسر جهان است. یادگیری بیشتر در مورد اینکه چگونه اجزای مختلف رژیم غذایی باعث افزایش یا کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود، کلید پیشگیری از آن است.

بررسی گسترده از شواهد علمی نشان می‌دهد که مصرف منظم غذاهای لبنی در مقادیر متوسط، به‌ویژه محصولات کم‌چرب، ممکن است به کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک می‌کند.

عکس روز



طبیعت نکر سپیدان

عکس از: شهرام شاهد