



ویتامین B۶؛ کمبود، منابع غذایی و نقش آن در بدن

اگر به اندازه‌ی کافی ویتامین ب۶ مصرف نکنیم، چه می‌شود؟

برنج، تخم آفتابگردان و دانه کنجد چند نمونه از بهترین منابع ویتامین B۶ هستند.

عملکردهای ویتامین B۶ که با پروتئین ارتباطی ندارند

۱. اجازه می‌دهد کربوهیدرات‌ها طی ورزش‌ها یا بر شدت، در عضلات ذخیره شوند و کربوهیدرات‌ها را در کبد انباشت می‌کند تا سطح قند خون ثابت بماند. این ویتامین به آزاد شدن کربوهیدرات‌های ذخیره شده کمک می‌کند تا بتوانند مورد استفاده قرار بگیرند.
۲. به تشکیل هموگلوبین کمک می‌کند. هموگلوبین پروتئینی است که اکسیژن خون را حمل می‌کند و جلوی کم‌خونی را می‌گیرد. این فرایند برای حفظ عملکرد خوب در فعالیت‌های هوازی در سطح بالا اهمیت دارد.

۳. معروف است که هیستامین سبب آلرژی می‌شود. خیلی از غذاها حاوی هیستامین هستند اما ویتامین B۶ کمک می‌کند بدن از هیستامین خلاص شود.

۴. اگرآلات‌ها مواد شیمیایی هستند که باعث سنگ کلیه می‌شوند. برخی از سبزیجات اگرآلات زیادی دارند. همچنین بعضی از غذاها مانند عصاره قلم یا مکمل‌های کلارژن می‌توانند اگرآلات تولید کنند و ویتامین B۶ می‌تواند جلوی تشکیل این سنگ‌ها را بگیرد.

کمبود ویتامین B۶ می‌تواند علائمی ایجاد نماید:

- اضطراب
 - افسردگی

ویتامین B۶ ویتامین جالبی است زیرا می‌تواند از غذاهایی که می‌خورید مولکول‌های گوناگون را در بدن را بازاسد. ویتامین B۶ می‌تواند پروتئین را به کربوهیدرات تبدیل کند، پروتئین را به فرارسان‌های عصبی تغییر دهد و می‌تواند گلوکز بسازد.

به گزارش سایت نپیان، ویتامین B۶ نقش بزرگی در تغییرات پروتئین یا در واقع آمینواسیدهایی که پروتئین را می‌سازند ایفا می‌کند. پروتئین‌های گیاهی و جانوری توسط بدن‌تان به آمینواسیدها تجزیه می‌شوند، و این کاری است که ویتامین B۶ آن را کنترل کرده و با این آمینواسیدها چندین کار انجام می‌دهد.

عملکردهای ویتامین B۶ که با پروتئین مرتبط اند

۱. تبدیل پروتئین به فرارسان‌های عصبی
۲. تبدیل برخی از آمینواسیدها به مقدار زیاد به آمینواسیدهایی که دچار کمبودشان هستید
۳. فرایند گلوکوتئوزنسیس را انجام می‌دهد؛ فرایندی که طی آن زمانی که دچار کمبود گلوکز می‌شوید، آمینواسیدها به گلوکز تبدیل می‌شوند.
۴. بیشتر فرایندهای متابولیسم که شامل پروتئین و آمینواسیدها می‌شوند، آمونیاک تولید می‌کنند. اگر این آمونیاک در بدن‌تان باقی بماند احساس ناخوشی خواهید کرد.

ویتامین B۶ می‌تواند آمونیاک را به اوره تبدیل کند که بی‌رنگ و غیرسمی است. اوره چیزی است که ادرار‌تان را تشکیل می‌دهد.

سینه مرغ و بوقلمون، جگر، ماهی، سبوس

فواید روغن ماهی برای قلب



از آن جایی که سلامت قلب نقش بسیار مهمی در سلامتی کلی انسان دار، تلاش در جهت بهبود سلامتی قلب دارای اهمیت فراوانی است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان بیماری‌های قلبی و عروقی یکی از دلایل رایج مرگ در دنیا است؛ اما راه‌های زیادی برای جلوگیری از بیماری قلبی و داشتن قلبی سالم وجود دارد.

حرکت سالم انجام دهید

حداکثر ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه حرکات ورزشی انجام دهید. شما می‌توانید آن را به ۱۰ دقیقه نیز تبدیل کنید. آن را به هر راهی که می‌توانید انجام بدهید مثلا برای رفتن به سر کار از دوچرخه استفاده کنید.

سیگار را ترک کنید
سیگار کشیدن یکی از علت‌های اصلی انسداد شریان‌های قلب و بیماری‌های مربوط به آن است. شما با ترک سیگار خطر سکته قلبی را به نصف افراد سیگاری می‌رسانید.

وزن‌تان را کنترل کنید

بالا بودن وزن خطر مبتلا شدن به بیماری‌های قلبی را به شدت بالا می‌برد. به رژیم غذایی متعادل که شامل چربی‌های کم و استفاده زیاد از میوه‌ها و ورزش فراوان است رو بیاورید.

از ۵ سهم استفاده کنید

در هر روز از ۵ سهم میوه و سبزیجات استفاده کنید. به مربای صبحانه خود میوه خشک اضافه کنید؛ و نیز به سس پاستای‌تان سبزیجات اضافه کنید.

روغن ماهی بخورید
ماهی ساردین و تن ماهی تازه و سالمون منشا اصلی و سرشار از امگا ۳ هستند که می‌تواند از قلب شما در برابر بیماری‌ها محافظت کند.

از استرس دوری کنید

اگر شما تحت فشار هستید ذهنتان را با راه رفتن پاک کنید. این کار افکار شما را متمرکز می‌کند و برای کم شدن تنش به شما کمک می‌کند. اگر که این راه رفتن تند تند باشد جز فعالیت‌های روزانه‌تان هم حساب می‌شود.

از خوردن روغن‌های اشباع دوری کنید
تغییرات کوچک در رژیم غذایی‌تان می‌تواند اثرات بسیار مثبتی بر روی سلامت شما داشته باشد. به جای شیرهای پر چرب از شیرهای نیمه چرب استفاده کنید. از غذاهای آب‌پز و بخار‌پز یا غذاهای سرخ‌شده و کبابی‌ترجیح دهید.

برچسب روی محصولات غذایی را بخوانید

برچسب روی محصولات را بخوانید تا متوجه شوید که هر کدام دارای چه موادی است تا بتوانید برای اینکه سالم‌تر زندگی کنید، انتخاب بهتری انجام دهید.

رانیتیدین از بازار جهانی دارو جمع‌آوری می‌شود:

آنچه باید در مورد رانیتیدین بدانید



NDMA یکی از همان آلاینده‌هایی است که در برخی از داروهای قلب موجود بود و باعث شد خیلی از محصولات آن جمع‌آوری شوند.

سازمان غذا و دارو، خطرات NDMA را در یک سری از داروهای دیگر اعلام کرده بود

سازمان غذا و دارو قبلاً گفته بود که احتمال دارد تأثیر NDMA موجود در طبقه‌ی دیگری از داروها به نام مهارکننده‌های گیرنده‌ی آنتروپانتسینوزن، سرطان‌زا باشد. مهارکننده‌های گیرنده‌ی آنتروپانتسینوزن، از جمله داروی والزارتان، برای درمان فشارخون بالا و سایر عوارض قلبی به کار می‌روند. در سال گذشته، این داروها به دلیل وجود NDMA و سایر آلاینده‌های مرتبط از بازار دارو جمع‌آوری شدند.

چه باید بکنید اگر رانیتیدین مصرف می‌کنید؟
برای خیلی از مشکلات، رانیتیدین فقط به صورت کوتاه مدت توصیه می‌شود. اگر شما مدتی است رانیتیدین مصرف می‌کنید، حالا فرصت خوبی است تا در مورد آن با پزشک خود صحبت کنید که آیا با هم به این دارو نیاز دارید یا اینکه درمان جایگزین دیگری بیشتر به نفع‌تان خواهد بود، مثلاً دارویی از دسته‌ای دیگر یا یک مهارکننده‌ی H۲ دیگر مانند فاموتیدین یا سایمتیدین. بر اساس آنچه تاکنون مشخص شده شواهدی وجود ندارد که نشان بدهد سایر مهارکننده‌های H۲ یا سایر دیگر داروهای زخم معده آلوده به NDMA باشند.

جایگزین‌های دارویی رانیتیدین
طبق گفته FDA، داروهای مربوط به سوزش سر دل که در ادامه آمده است، خطری از نظر NDMA ندارند:

بهترین تغذیه برای سالمندان مبتلا به کرونا

سویا، کلزا، کنجد و زیتون منابع خوبی از ویتامین E هستند و مصرف متعادل آنها به تأمین این ویتامین کمک می‌کند. باید برای بیمار اهمیت مصرف مایعات و رژیم غذایی مناسب پر فیبر را توضیح داد تا همراهی لازم را با مراقبان خود داشته باشد.بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، توصیه‌هایی به شکل کلی در تغذیه سالمندان مبتلا به کووید ۱۹ وجود دارد که عبارتند از:
- مصرف روزانه ۳ تا ۳.۵ لیتر مایعات و پابین آوردن درجه حرارت بدن برای پیشگیری از کم‌آبی بدن
- مصرف غذاهای کم‌حجم و در تعداد وعده‌های غذایی بیشتر
- تأکید به دریافت بیشتر مواد غذایی پر فیبر مثل نان سنگک، نان جو، غلات سبوس‌دار و انواع سبزی و میوه تازه به منظور جلوگیری از یبوست
- استفاده از آب میوه‌ها و آب سبزیجات مانند آب هویج و آب گوجه فرنگی که سبب دریافت بیشتر مایعات کالری و تا حدودی فیبر غذایی می‌شود

یک متخصص پوست تأکید کرد:

هشدار به مادران باردار در ایام کرونا

مراقب پمادهای پوستی باشید



یک متخصص پوست گفت: حساسیت و خارش پوست در دوران بارداری امری طبیعی است و نباید به دلیل قرنطینه خانگی دست به اقدامات خودسرانه درمانی زد.

فاطمه اکبری سامانی مشاور بیماری‌های پوستی، در گفتگو با مهر، اظهار داشت: در زمان بارداری به خصوص در ماه‌های پایانی، تغییرات هورمونی زیادی در بدن اتفاق می‌افتد که می‌تواند به پوست آسیب برساند ولی به دلیل بیماری کرونا که توصیه می‌شود زنان باردار به غیر از شرایط اورژانسی از منزل خارج نشوند برخی با مشاهده اگزما، جوش و خارش اقدام به درمان‌های خودسرانه خانگی می‌کنند که همین امر مشکلات جدی‌تری را به همراه می‌آورد.

وی تصریح کرد: لکه‌های پوستی، آکنه و جوش، ترک‌های پوستی یا استریا، اگزما، کپیر، خارش و تیره شدن خال‌های پوستی از جمله آسیب‌هایی هستند که در دوران بارداری رخ می‌دهند و این پدیده در این مدت طبیعی است و نباید بدون مراجعه به پزشک و تنها با کسب اطلاع از چند سایت اینترنتی اقدام به مصرف داروهای خوراکی، گیاهی، موضعی یا تزریقی کرد.

این متخصص پوست، ادامه داد: با شیوع بیماری کرونا، بارها مشاهده شده که برخی از خانم‌های باردار پس از مشاهده تغییرات و مشکلات پوستی یا مراجعه به برخی از سایت‌ها اقدام به مصرف کرم‌هایی با ترکیبات ویتامین A کرده‌اند، در حالی این ترکیبات و داروهای نظیر ایزوترتینوئین، هیدروکینون سالیسیلیک اسید، فیناستراید، بنزوئیل پروکساید، پارابن، رتینول و آدالیان در طول بارداری جزو داروهای ممنوع است.

اکبری سامانی گفت: در دوران بارداری نباید اقدامات پروسجیرها انجام داد و تمامی پروسیجورهای پوستی اعم از تزریق ژل، بوتاکس، لیزر میکرونیدیلینگ، مزوتراپی، کربوکسی تراپی و مواردی از این دست به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

وی اضافه کرد: می‌توان در قرنطینه خانگی نیز با رعایت برخی نکات از پوست مراقبت کرد به طور نمونه توصیه می‌شود تا زمان زایمان به جای لایه‌برداری‌های مختلف از شونده‌های ملایم استفاده کرد، خواب کافی مرطوب نگهداشتن پوست و خود داری از مصرف بیش از حد لوازم آرایشی از جمله این موارد است.

این متخصص پوست افزود: در دوران بارداری اگر احساس خارش، خشکی و کشش در پوست بدن پدیدار شد توصیه می‌شود برای پیشگیری از ترک‌های پوستی با روغن‌های گیاهی و ارگانیک نظیر روغن نارگیل، پوست را ماساژ داد.

وی با بیان اینکه اگر خارش و خشکی پوست با استفرغ همراه بود باید به سرعت به پزشک مراجعه کرد، افزود: خارش و خشکی شکم از شایع‌ترین تغییرات پوستی در بارداری است، هر چه از سن بارداری می‌گذرد شکم کشیده‌تر شده و این موضوع باعث می‌شود که خشکی و خارش بیشتر شود اما اگر در اواخر بارداری خارش شدید همراه با تهوع استفرغ، کاهش اشتها خستگی و یا یرقان مشاهده‌شاید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرد؛ چراکه این نشانه‌ها از علائم عارضه «کلتساز» و مربوط به عملکرد کبد می‌شود.

اکبری سامانی خاطر نشان کرد: در طول بارداری ممکن است کف دست‌ها قرمز شود که این امر نیز در دوره بارداری طبیعی است این حالت در ۴۰ درصد زنان سفید پوست و ۳۰ درصد زنان تیره پوست باردار دیده می‌شود که ممکن است به صورت نقاط منتشر در تمام کف دست یا فقط در برجستگی‌های کف دست باشد که این تغییرات نیز جای نگرانی ندارد و اغلب این موارد بعد از زایمان برطرف می‌شود.