14.qxd 4/19/2020 4:15 Page 1

نتایج مطالعات تحقیقاتی؛

رژیم غذایی مدیترانه ای خطر زوال عقل را کاهش می دهد

نتایج دو مطالعه تحقیقاتی نشان می دهد رژیم غذایی مدیترانه ای سرشار از سبزیجات، غلات کامل و ماهی می تواند موجب کاهش ریسک زوال فکری شود.

به گزارش مهر، دکتر «امیلی چیو»، سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه ملی چشم آمریکا، در این باره می گوید: «ما معمولاً به رژیم غذایی مان توجهی نمی کنیم. ما باید بدانیم که چگونه تغذیه بر مغز و چشم تأثیر می گذارد.» در این مطالعه، محققان دو مطالعه متشکل از ۸۰۰۰ نفر را بررسی کردند. در این دو مطالعه، بیماری چشمی دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن مورد بررسی قرار گرفت.

در ابتدای هر مطالعه، رژیم غذایی شرکت کنندگان از جمله میانگین مصرف مؤلفه‌های مرتبط با رژیم غذایی مدیترانه ای در طول سال‌های قبل ارزیابی شد. علاوه بر سبزیجات، غلات کامل و ماهی، این نوع برنامه غذایی سرشار از میوه‌ها، مغزیجات آجیلی، حبوبات و روغن زیتون بود.

در رژیم غذایی مدیترانه ای، مصرف گوشت قرمز بسیار کم است.

عملکرد مغزی شرکت کنندگان در طول ۵ سال بعد از شروع مطالعه ارزیابی شد. در مطالعه دیگر، عملکرد مغزی شرکت کنندگان در ابتدا مطالعه و مجدداً ۲، ۴ و ۱۰ سال بعد ارزیابی شد.

نتایج نشان داد افرادی که بیشترین پیروی را از رژیم غذایی مدیترانه ای داشتند دارای پایین ترین ریسک اختلال روانی بودند.

این نتایج نشان می‌دهد عملکرد روانی و سلامت مغز وابسته به رژیم غذایی است.

همچنین محققان دریافتند افراد دارای ژن APOE که فرد را در معرض ریسک بالاتر بیماری آلزایمر قرار می‌دهد، در مقایسه با افراد فاقد این ژن، به طورمیانگین دارای نمرات پایین تری در زمینه عملکرد شناختی و زوال بیشتر حافظه بودند.

با این حال محققان مشاهده کردند فواید پیروی دقیق از رژیم غذایی مدیترانه ای برای افراد دارای این ژن و بدون این ژن یکسان است. این به معنای تأثیر رژیم غذایی بر عملکرد روانی بدون درنظرگرفتن ریسک ژنتیکی بیماری آلزایمر است.

شایعات تغذیه‌ای که دامن گیر افراد می‌شود

برای تقویت سیستم ایمنی بدن در استفاده از سیر، زنجبیل و مکمل ها شواهد علمی اثبات شده‌ای وجود ندارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، عبداللهی مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: اگر تغذیه مناسب باشد و تنوع و تعادل رعایت شود، سیستم ایمنی بدن در مقابل تمام بیماری‌ها نه فقط کرونا حفظ خواهد شد و این مورد از نظر علمی بسیار اثبات شده است.او افزود: اینکه مصرف سیر، سیل و زنجبیل برای مقابله با کرونا اعلام می‌شود، هیچ شواهد علمی اثبات شده برای تاثیر این موارد نداریم.عبداللی تصریح کرد: اگر تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی یا سبزیجات و میوه جات در برنامه روزانه رعایت شوند؛ چرا که سبزی میوه منبع ویتامین C هستند و به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند دیگر نیازی به مصرف مکمل برای این مورد نیست.مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت ادامه داد: همه انواع مواد غذایی که حاوی بتاکاراتن یا ویتامین A مانند هویج، کدو حلوایی، شیر، لبنیات و هر سبزی و میوه که زرد، قرمز، نارنجی رنگ و سبز تیره است، منبع خوبی برای بتاکاراتن هستند که همانند موادغذایی ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند.

عبداللهی در پایان گفت: مصرف هیچ مکملی توصیه نمی‌شود و تبلیغ داروهای گیاهی هیچ کدام مستند علمی وجود نداردو فقط از طریق رعایت برنامه غذایی درست یعنی مصرف بیشتر سبزیجات، میوه جات و مصرف کافی مایعات مانند سوپ و غذای گرم برای مقابله با کرونا منبع خوبی هستند که برای مصرف توصیه می‌شوند.

متخصصان تغذیه اعتقاد دارند که مصرف بیش از حد ویتامین‌ها نه تنها سیستم ایمنی در مقابل ویروس کرونا را تقویت نمی کنند، بلکه ممکن است در ریسک ابتلا به ویروس‌ها را بالا ببرند؛ بنابراین در مصرف هر نوع ماده غذایی یا خوراکی تعادل را رعایت کنید و هر چیزی را به اندازه مصرف کنید.به علت ویروس کرونا توصیه می‌شود تا حد امکان از میوه جات و سبزیجات بدون پوست استفاده شود و آن سبزیجاتی مانند کاهو، سبزی خوردن، انواع کلم و ... که نمی‌توان پوست آن‌ها را کند حتما تمیز شسته شوند تا اگر به آلودگی ناقل بودند باعث انتقال ویروس نشوند.نکته دیگری که باید رعایت شود نقش صبحانه در این روزهاست که اگر هر وعده را سر ساعت مخصوص به خود مصرف کنیم سیستم ایمنی قوی تری در مقابل ویروس کرونا خواهیم داشت، اما به علت خانه نشینی زمان خواب بسیاری از افراد به هم ریخته و در تایمی از خواب بیدار می‌شوند که وقت ناهار است و به همین علت اصلی‌ترین وعده غذایی خود که همان صبحانه است را از دست می‌دهند.

مطالعه محققان نشان می دهد؛

افزایش فشارخون در طول شب به مغز آسیب می زند

طبق نتایج مطالعه جدید، فشارخون بالا در طول شب می تواند به مغز آسیب برساند.

به گزارش مهر، فشارخون اکثر افراد در طول شب کاهش می‌یابد. اما در برخی افراد هم، فشارخون در طول شب ثابت مانده یا افزایش می‌یابد که این افراد با ریسک آسیب عروقی در مغز مواجه هستند که با مشکلات حافظه در آنها مرتبط است.

«آدام بریکمن»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کلمبیا آمریکا، در این باره می گوید: «به نظر می‌رسد فشارخون بالا در طول شب موجب تشدید تأثیرات فشارخون بالا بر سلامت قلب و عروق فرد شده و با توانایی‌های شناختی مرتبط است.»

وی در ادامه می‌افزاید: «این نتایج نشان دهنده اهمیت فاکتورهای پرریسک عروقی در بروز مشکلات حافظه است.»

مطالعه شامل ۴۳۵ فرد با میانگین سنی ۵۹ سال بود. فشارخون این افراد به مدت ۲۴ ساعت در منزل با وسیله‌ای که هر ۱۵ دقیقه در روز و هر ۳۰ دقیقه در شب، فشارخون را می‌خواند، تحت کنترل بود.

شرکت کنندگان تحت اسکن‌های مغزی و تست‌های حافظه و سایر مهارت‌های فکری قرار گرفتند.فشارخون نیمی از افراد در طول شب پایین بود، در ۴۰ درصد فشارخون ثابت بود و در ۱۰ درصد افزایش می‌یافت.محققان مشاهده کردند میزان آسیب مغزی در ماده سفید مغز افراد دارای فشارخون بالا در شب، بالغ بر دو برابر سایر شرکت کنندگان بود. آنها همچنین دارای نمرات پایین‌تری در تست حافظه بودند.

یافته محققان ایتالیایی؛

ارتباط مصرف آسپرین با کاهش ریسک ابتلا به سرطان های دستگاه گوارش

آسپرین با کاهش ریسک ابتلا به چندین نوع سرطان مرگبار دستگاه گوارش، از جمله سرطان های لوزالمعده و کبد مرتبط است. به گزارش مهر، بزرگ‌ترین و جامع ترین بررسی داده‌های مربوط به رابطه آسپرین و سرطان‌های دستگاه گوارش نشانگر کاهش در ریسک ابتلاء به این سرطان‌ها بین ۲۲ تا ۳۸ درصد بود. مطالعات دیگر رابطه بین آسپرین و کاهش ابتلاء به سرطان معده و همچنین سرطان‌های مری و روده را نشان داده اند.در این مطالعه، ۱۱۳ تحقیق مشاهده‌ای مرتبط با سرطان‌ها تا سال ۲۰۱۹ بررسی شد.دکتر «کریستینا بوستی»، سرپرست تیم تحقیق از واحد اپیدمیولوژی سرطان بخش آنکولوژی ماریو نگری میلان ایتالیا، در این باره می گوید: «مصرف حداقل یک یا دو قرص آسپرین در هفته، با کاهش قابل توجه ریسک ابتلاء به سرطان‌های مری، معده، روده، کبد، صفرا و لوزالمعده (پانکراس) مرتبط است، اما در مورد سرطان‌های سر و گردن تأثیری ندارد.»نتایج نشان داد مصرف آسپرین با کاهش ۲۷ درصدی ریسک سرطان روده، ۳۳ درصد کاهش ریسک سرطان مری، ۳۶ درصد کاهش ریسک سرطان معده، و ۲۲ درصد کاهش ریسک سرطان لوزالمعده مرتبط است.محققان همچنین دریافتند مصرف دوز بالاتر آسپرین با کاهش بیشتر ریسک ابتلاء به سرطان‌های دستگاه گوارش مرتبط بود.از آنجائیکه ممکن است مصرف دوز بالا آسپرین منجر به خونریزی معده شود، از اینرو نباید بدون مشورت با پزشک مصرف شود.

استخدام
شرکت پدیده ایده پردازان جوان سرافراز
جهت تکمیل کادر خود به افراد زیر نیازمند است

عنوان شغلی	جنسیت	مدرک	شرایط
ویزیتور شهر اهواز و شهرستانهای شمال خوزستان	خانم و آقا	حداقل دیپلم با دو سال سابقه کار مربوطه	حقوق ثابت + پورسانت و بیمه تامین اجتماعی

شماره واتساپ : ۰۹۹۲۷۸۶۲۰۳۱
شماره ثابت : ۳۵۵۷۵۶۴۳
متقاضیان رزومه کاری و مشخصات خود را به خط واتساپ بفرستید

لیزر جدیدترین ومدرن ترین درمان هموروئید (بواسیر)
دکتر جهانشاهی
مطب: خیابان سلمان فارسی خیابان قنادان زاده مجتمع پزشکی سجاد
۳۲۲۲۷۸۵۱
دکترسرمست
کلینیک بیمارستان مهر شیفت عصر
۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳
دکتر مشهدی زاده
مطب :کیانپارس خیابان اسفند شرقی ساختمان اسفند
۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

استخدام
یک شرکت معتبر تولیدی جهت تکمیل کادر فروش خود در استان خوزستان به مشاغل زیر نیازمند است
کارشناس فروش آقا /لیسانس با سابقه کار
EMAIL: Mohsen.m2k63@gmail.com
تماس : ۰۹۱۶۶۸۲۵۶۱۰
آدرس: اهواز ، خیابان انقلاب ، خیابان سروش شمالی ، نبش بهاران ، بازارچه ۱۴ معصوم

موسسه حقوقی و داوری میزان عدل
✓ ارائه خدمات حقوقی
✓ رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داوری
✓ متخصص درحوزه روابط کار
✓ دعاوی کارگر و کارفرما
✓ بازنشستگی سخت و زیان آور
✓ دعاوی ثبت احوال ، تغییر نام و نام خانوادگی
تلفکس: ۳۲۲۰۱۷۰۸ تلفن : ۳۲۲۰۱۷۰۷
همراه : ۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰-۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱
آدرس: اهواز ، چهارراه آبادان ، بلوار آیت ا... بهبهانی (ره) بین خیابان های شهید صدرالسادات (سیروس) و نادری طبقه دوم ، طبقه فوقانی ستاد بازسازی عتبات عالیات

نمایندگی مجاز سونی سامسونگ
الی جی،توشیبا، پاناسونیک،تی سی ال، هاردستون، هایر
مرکز رسمی تعمیرات تخصصی SONY SAMSUNG
تعمیرات LED،LCD ،دوربین های عکاسی و فیلمبرداری DVD و سینمای خانواده
اهواز، خیابان شریعتی،حد فاصل شهید عظیم و واحدی
۳۲۲۳۲۰۳۰-۴۰-۵۰-۰۹۱۰۶۴۴۲۶۲۹

استخدام
گروه صنایع غذایی مجید
جهت لاین نوشیدنی(ریبوتا) استخدام می نماید
بازاریاب خانم و آقا
✓ حداقل مدرک دیپلم
✓ با شرایط و مزایای عالی
۰۶۱-۳۲۹۰۷۰۶۷
۰۹۱۶۳۰۵۰۷۹۷
ساعت تماس:همه روزه به جز روزهای تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۶
آدرس:شهرک صنعتی شماره ۳ خیابان صنعت ۱ پخش صنایع غذایی مجید

نیازمندی های نورخوزستان
پرتیراژترین روزنامه استان
روزانه هزاران بیننده آگهی شما را در داخل و خارج از استان در Www.noordaily.ir مشاهده می کنند
Telegram.me/niazmandihayenoor
Instagram:noor.khozestan