

یافته جدید محققان؛

ارتباط رژیم غذایی سرشار از لبنیات و کاهش ریسک دیابت و فشارخون

سوئد، تانزانیا، ترکیه، امارات و زیمبابوه. مصرف معمول لبنیات در طول ۱۲ ماه قبل از طریق پرسشنامه‌ای از شرکت کنندگان ارزیابی شد. محصولات لبنی شامل شیر، ماست، دوغ، پنیر و غذاهای تهیه شده از محصولات لبنی بود و در قالب پرچرب تا کم چرب (۱ تا ۲ درصد) طبقه بندی شدند. کره و خامه به طورجداگانه ارزیابی شدند چراکه در برخی کشورها این مواد خوراکی به طور متداول مصرف نمی شوند. اطلاعات مربوط به سابقه مصرف دارویی شخص

مصرف داروهای تجویزی، میزان تحصیلات، سیگار کشیدن، اندازه دورکمر، میزان وزن و قد، فشارخون و میزان گلوکز خون در حالا ناشتا هم جمع آوری شد. محققان مشاهده کردند مصرف لبنیات پرچرب، و نه لبنیات کم چرب، یا شیوع کمتر اکثر مؤلفه‌های سندروم متابولیک مرتبط بود. به گفته محققان، حداقل دو وعده مصرف لبنیات در روز با کاهش ۲۴ درصدی ریسک سندروم متابولیک مرتبط بود. این ارتباط در مورد مصرف لبنیات پرچرب به مراتب بیشتر از لبنیات کم چرب بود.

محققان دریافتند مصرف حداقل دو وعده لبنیات در روز با کاهش ریسک ابتلا به دیابت و فشارخون بالا مرتبط است. به گزارش مهر، مصرف بیشتر محصولات لبنی با کاهش ریسک دیابت، فشارخون بالا و سندروم متابولیک مرتبط است. شرکت کنندگان این مطالعه در رده سنی ۳۵ تا ۷۰ سال از ۲۱ کشور جهان بودند: آرژانتین، بنگلادش، برزیل کانادا، شیلی، چین، کلمبیا، هند، ایران، مالزی، فلسطین پاکستان، فیلیپین، لهستان، آفریقای جنوبی، عربستان



مطالعات نشان می دهد؛

تاثیر افزودن ادویه ها به وعده غذایی در کاهش التهاب



قرمز، رزماری، آویشن و زردچوبه استفاده کردند. به گفته راجرز، در مطالعه قبلی خواص ضدالتهابی انواع ادویه‌ها نظیر زنجبیل و زردچوبه اثبات شده بود. به علاوه، التهاب مزمن با پیامدهای بدی برای سلامت نظیر سرطان، بیماری قلبی، عروقی و اضافه وزن و چاقی مرتبط است. در سال‌های اخیر، محققان دریافتند التهاب می‌تواند بعد از مصرف وعده غذایی چرب یا حاوی قند بالا افزایش یابد. در این مطالعه، ۱۲ مرد در رده سنی ۴۰ تا ۶۵ سال که چاق بوده یا اضافه وزن داشته و حداقل یک فاکتور پرخطر بیماری قلبی عروقی را داشتند، مورد مطالعه قرار گرفتند.

به طور تصادفی هر شرکت کننده سه نوع وعده غذایی با چربی اشباع شده و کربوهیدرات بالا در سه روز جداگانه مصرف کردند: یک وعده بدون ادویه، یک وعده همراه با دو گرم از مخلوط ادویه‌ها، و یک وعده هم همراه با ۶ گرم از مخلوط ادویه‌ها. سپس نمونه خون افراد جمع آوری و بررسی شد. بعد از بررسی داده‌ها، محققان دریافتند سیتوکین های التهابی بعد از مصرف وعده غذایی حاوی ۶ گرم ادویه کاهش یافت. شش گرم ادویه تقریباً در حدود یک قاشق چایخوری یا یک قاشق سوپخوری است. محققان درحال انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه هستند.

پژوهش ها نشان می دهد؛

فشارخون بالا در هنگام ورزش کردن نشانه بیماری قلبی است

واکنش فشارخون به ورزش از نشانه های اصلی بیماری قلبی، عروقی و ریسک مرگ در افراد جوان تا میانسال است. به گزارش مهر، فشارخون بالا در طول ورزش و تأخیر در بهبود وضعیت فشارخون بعد از ورزش با ریسک بالا فشارخون و بیماری قلبی عروقی بالینی و مرگ در بین افراد جوان تا میانسال مرتبط است. محققان دانشگاه بوستون ارتباط تغییرات فشارخون و بهبود آن را با شاخص های بیماری بالینی در بین شرکت کنندگان با میانگین سنی ۵۸ سال بررسی کردند. سپس این شرکت کنندگان به منظور ارزیابی ارتباط تغییرات فشارخون با ریسک ابتلاء به فشارخون بالا بیماری قلبی عروقی یا مرگ تحت نظر قرار گرفتند. آنها مشاهده کردند هم فشارخون سیستولیک بالا و هم فشارخون دیاستولیک بالا در طول ورزش با ریسک بالاتر ابتلاء به فشارخون بالا مرتبط است. همچنین تأخیر در بهبود هر دو نوع فشارخون با ریسک بالاتر بیماری قلبی، عروقی و مرگ مرتبط است.«ونسا زانتاکس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «تغییرات فشارخون در طول ورزش و بعد از آن اطلاعات مهمی را در مورد ابتلاء به بیماری در آینده نشان می دهد.»وی تأکید دارد افراد دچار تغییرات فشارخون در طول ورزش و بعد از آن بهتر است از یک سبک زندگی سالم پیروی نمایند تا احتمال بیماری در آنها در سنین بالاتر کاهش یابد.



پیشگیری از چاقی روزهای خانه نشینی با فعالیت بدنی



بالاست و برای افراد دیابتی بهتر است به میزان بسیار کم نسبت به بقیه افراد مصرف شود.

پیشگیری از ابتلا به چاقی با مصرف تخم مرغ

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره فواید مصرف تخم مرغ در پیشگیری از اضافه وزن تصریح کرد: مصرف مواد غذایی مانند تخم مرغ، لبنیات و ... به علت پروتئین یا اسید آمینه‌های موجود در خود که باعث سیر نگهداشتن طولانی مدت افراد می‌شوند، می‌توانند باعث تأمین اسید آمینه‌های موجود در بدن و جلوگیری از افزایش وزن شوند؛ چرا که دریافت پروتئین‌های مانند تخم مرغ، عدسی، کنجک خشک و ... در طول روز باعث کنترل گرسنگی در افراد، پیشگیری از چاقی و اضافه وزن، کنترل اشتها، پیشگیری از افسردگی و ... خواهد شد.

جوزدانی در پایان یادآوری کرد: رعایت رژیم غذایی در ایام خانه نشینی تنها تا ۵۰ درصد باعث پیشگیری از افسردگی خواهد شد و ۵۰ درصد مابقی آن بستگی به میزان فعالیت بدنی افراد در طول روز دارد.

در گذشته برای شستشوی سبزیجات و میوه جات انجام می دادیم، می توانیم استفاده کنیم. ویتامین C و ریز مغذی های موجود در سبزیجات باعث افزایش حس شادابی در بدن، تأمین آب کافی، کاهش احساس خستگی به خصوص در دوران خانه نشینی، همراهی بهتر در جذب ویتامین C و ... می شود. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: نمی توان گفت که کربوهیدرات های مانند نان و برنج باعث پیشگیری از افسردگی خواهد شد، بلکه مصرف متعادل آنها در رژیم غذایی توصیه می شود و از آن جایی که کربوهیدرات ها با سرعت بیشتری انرژی را برای بدن تأمین می کنند باعث می شوند تا فرد زودتر از خستگی ناشی از خانه نشینی نجات پیدا کند؛ باید توجه کرد که اگر کربوهیدرات ها مانند شیرینی جات ساده بوده و به مقدار زیاد مصرف شوند به خصوص در دوران خانه نشینی باعث افزایش اضافه وزن و افسردگی خواهند شد. جوزدانی به مصرف ماکارنی اشاره کرد و گفت: بهتر است ماکارنی به مقدار زیاد در وعده های غذایی مصرف نشود؛ چرا که خاصیت سیر کنندگی ندارد، میزان روغن موجود در آن بسیار

یک متخصص تغذیه گفت: نبود تحرک کافی حتی با مصرف غذای کم ممکن است باعث اضافه وزن و چاقی شود. نرگس جوزدانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فعالیت های بدنی در خانه نشینی اظهار کرد: بحث ورزش با فعالیت بدنی در ایام خانه نشینی امری لازم و ضروری است؛ ممکن است افراد غذای زیادی مصرف نکنند، اما عدم تحرک باعث تجمع چربی در ناحیه شکم می شود. او افزود: افسردگی ناشی از افزایش وزن روی تمامی افراد به خصوص بانوان تأثیر مخربی خواهد گذاشت. هر چه اندام بانوان نرمال تر باشد میزان افسردگی در آنان کمتر و هر چه توده های چربی در آنها بیشتر و در نهایت چاق باشند، میزان افسردگی بیشتر خواهد بود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به ارتباط افسردگی با کمبود ویتامین D تصریح کرد: اگر ویتامین D در افراد کم باشد باعث ایجاد عامل افسردگی در آنان خواهد شد کمبود آهن هم باعث افزایش پرخاشگری، کاهش تحمل و زود رنجی در افراد می شود.

ویروس کرونا؛ تاثیر فعالیت بدنی بر پیشگیری از ابتلا به چاقی در ایام خانه نشینی

جوزدانی درباره فواید مصرف گوشت برای جلوگیری از چاقی و افسردگی در ایام خانه نشینی گفت: هر فرد بزرگسال باید حداقل در هر وعده غذایی خود گوشت سفید(مرغ، ماهی بوقلمون) یا حتی گوشت های قرمز و پروتئین های گیاهی مانند انواع حبوبات استفاده کند. گوشت در تأمین آهن مورد نیاز بدن نقش اصلی و تأمین کننده دارد و کمبود آن باعث می شود تا فرد زودرنج، پرخاشگر و عصبی شود و همین عامل در دوران خانه نشینی واکنش بیشتری نشان خواهد داد.

تقویت سیستم ایمنی بدن با مصرف ویتامین C

او با بیان اینکه مصرف ویتامین C مانند لیمو، انواع میوه سبزی تازه و ... تاثیر زیادی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارند تأکید کرد: طبق تحقیقات امکان انتقال ویروس کرونا از طریق سبزیجات وجود ندارد و همانند مراحل ضدعفونی کننده های که

روش صحیح استفاده از ماسک در مقابله با ویروس کرونا

باید بداندید که استفاده از ماسک بدون رعایت برخی نکات اصولی و بهداشتی هیچ فایده ای در برابر پیشگیری از ویروس کرونا ندارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با شیوع ویروس کرونا کشورهای مختلف نکاتی را مبنی بر روش صحیح ماسک زدن به مردم توصیه کردند، بسیاری از افراد در محیط های خارج از خانه از ماسک استفاده می کنند، اما آن ها نمی دانند که روش های استفاده ناصحیح ماسک تأثیری در جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا ندارد. اگر برای جلوگیری از ویروس کرونا می خواهید از ماسک استفاده کنید، باید توجه کنید که سازمان جهانی بهداشت استفاده از ماسک های پارچه ای را توصیه نمی کند. اما اگر در محیطی بودید که ویروس وجود داشت و به هیچ وجه به ماسک های استاندارد دسترسی نداشتید، می توانید از ماسک با دو لایه پارچه نخی استفاده کنید.

نکات ضروری هنگام استفاده از ماسک

ماسک به میزان صد در صد از بیماری پیشگیری نمی کند و برای جلوگیری از بیماری باید حتما اقدامات بهداشتی دیگری را رعایت کنید که عبارتند از:

- فاصله بیشتر از یک متر و نیم با افراد به خصوص در مکان های عمومی و مکان هایی که رعایت فاصله اجتماعی دشوار است.

- گرفتن دستمال جلوی دهان هنگام سرفه و عطسه و فاصله گرفتن از فردی که عطسه و سرفه می کند. - شستن دست ها به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون یا ضدعفونی کردن دست ها با آب و الکل ۶۰ درصد - هنگام بیماری حتما باید در منزل ایزوله شوید - استراحت کنید و از رفتن به بیرون خودداری کنید. - تغذیه سالم برای تقویت سیستم ایمنی و تسريع روند بهبودی در دوران اپیدمی کرونا بسیار مهم است. - همیشه قبل و بعد از پوشیدن ماسک، دستان خود را با آب و صابون بشوید یا با مایع مخصوص ضدعفونی کنید. - هنگام پوشیدن و در آوردن ماسک به قسمت پوشش پارچه ای جلوی ماسک دست نزنید و بنده یا کش آن را گرفته و از صورت خود بردارید.

- ماسک را زمانی که داخل خانه هستید بپوشید و در بیابورید، چرا که محیط آسانسورها و راه پله ها می توانند مناطقی با آلودگی بالا باشند. - ماسک های پارچه ای خود را به طور روزانه شسته و تمیز کنید و سپس آن ها را در محیط خشک قرار دهید. - ماسک ها محافظت محدودی دارند و با وجود استفاده از آن ها باید فاصله خود را با دیگران حفظ کرده و دست های خود را مرتب بشوید. - فراموش نکنید در صورتی که حتی خودتان از ماسک استفاده کنید، نمی توانید تأثیرات دیگران بر شیوع ویروس کرونا را خنثی کنید و از همین رو رعایت تمامی نکات ایمنی از اهمیت بالایی برخوردار است.

شستن ماسک ها

شستن ماسک ها بعد از هر بار عطسه یا سرفه کردن بعد از مرطوب شدن ماسک باید ماسک را بشوید، این به معنی آن است که استفاده از ماسک های پارچه ای به مدت یک روز امکان پذیر نیست،تنظیم و جابجایی ماسک با دست سپس دست زدن به صورت، چشم و بینی خود عامل انتقال ویروس کرونا است سعی نکنید هنگام غذا خوردن ماسک خود را در بیابورید زیرا با این کار ویروس را به سمت دهان و بینی تان هدایت می کنید.ماسک های دریچه دار (فیلتردار) برای افراد سالم طراحی شده، کسانی که بیمار هستند نباید از این ماسک استفاده کنند، زیرا بازدم بیمار که حاوی ذرات ویروسی است را در محیط پخش می کند.

بزرگ ترین اشتباه هنگام استفاده از ماسک

یکی از بزرگ ترین اشتباهات در صورت احساس ناراحتی هنگام استفاده از ماسک این است که آن را زیر بینی خود می کشند یا کاملاً از صورت خود پایین آورده و زیر چانه یاشان قرار می دهند تا کمی راحت نفس کشیده و استراحت کنند.

به گفته متخصصان پس از پوشیدن ماسک و خروج از خانه به هیچ وجه نباید به ماسک خود دست بزنید و آن را جابه جا کنید. اگر فکر می کنید استفاده از ماسک شما را با مشکل مواجه کرده و لذت تان می کند، بهتر است از ابتدا از ماسک استفاده نکنید.

روش درست استفاده از ماسک برای جلوگیری از ویروس کرونا
ماسک را به گونه ای بپوشید که تمام صورت از زیر چانه تا بالای بینی و زیر چشم ها را بپوشاند. سعی کنید لبه های کناری ماسک با صورت تان شکافی ایجاد نکنند و تا حد ممکن به پوست صورت تان بچسبند.
ماسک را چگونه به صورت خود بزنیم؟
- ماسک خود را از زیر بینی تان قرار ندهید.
- چانه خود را خارج از ماسک قرار ندهید
- از ماسک های کشاد که لبه هایش با صورت تان فاصله دارد استفاده نکنید.
- ماسک را تنها تا نوک بینی قرار ندهید و آن را به گونه ای قرار دهید که تا بالای بینی تان را پوشش دهد.
- ماسک را از زیر چانه خود و روی گردن تان قرار ندهید.