

سرکه سیب از جمله خوردنی‌هایی است که بسیاری از افراد فوائد آن را برای سلامتی باور دارند اما نتایج برخی مطالعات، خواص این ماده خوراکی را به چالش کشیده است. به گزارش بهداشت نیوز، ادعاهایی در مورد فوائد سرکه سیب برای کاهش وزن، کاهش قند خون و موارد دیگر مطرح شده که البته برخی از این ادعاها اساس علمی ندارند. یکی از ادعاهای مطرح شده در مورد فایده سرکه سیب، تاثیر آن روی افزایش سوخت و ساز بدن و کاهش وزن است در حالی که سرکه سیب در واقع این خاصیت



دیدگاه خود را در مورد این گزارش به پیام کوتاه ۳۰۰۰۴۳۲۸ ارسال کنید

تغذیه مناسب حین حضور و پس از ترک بیمارستان اطمینان حاصل شود. در ادامه با برخی دلایل که کاهش غیر قابل توضیح وزن می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل جدی باشد، بیشتر آشنا می‌شویم.

از دست دادن عضلات (کم ماهیجگی)

پژوهش‌ها نشان داده اند که نادرده گرفتن سلامت عضله یکی از دلایل اصلی زوال توده عضلانی با افزایش سن است. اصطلاح فنی که برای این شرایط به کار می‌رود «سارکوپنیا» یا کم ماهیجگی است که می‌تواند از اوایل دهه چهارم زندگی فرد آغاز شود و به کاهش وزن غیر قابل توضیح و کاهش قدرت، انرژی و تحرک وی منجر شود. در شرایطی که تغییرات هورمونی می‌تواند بر روند ساخت و ذخیره عضله با افزایش سن تاثیر گذار باشند، بیشتر موارد کم ماهیجگی با تغذیه نامناسب و کم تحرکی پیوند خورده اند. یکی از بهترین گزینه‌ها برای پیشگیری از تحلیل رفتن ماهیچه‌ها و کاهش وزن مرتبط با آن افزودن پروتئین و ویتامین D بیشتر به رژیم غذایی است. افراد مسن به پروتئین بیشتری برای عضله سازی نیاز دارند زیرا بدن با افزایش سن از کربایی کمتری در پردازش پروتئین برخوردار می‌شود. همچنین، افزودن تمرینات کار با وزنه به برنامه ورزشی ایده خوبی محسوب می‌شود.

هنگامی که کلمه سوء تغذیه را می‌شنوید، احتمالا بیشتر تصویر کودکانی رنجور و گرسنه در کشورهای در حال توسعه در ذهن شما نقش می‌بندد. با این وجود، سوء تغذیه با عدم دریافت مواد مغذی مناسب به مقدار مناسب در هر نقطه از جهان وجود دارد و می‌تواند هر فردی در هر سنی را تحت تاثیر قرار دهد. در حقیقت، نزدیک به ۵۰ درصد از بیماران بستری در بیمارستان‌های سراسر جهان به خوبی تغذیه نمی‌شوند یا در معرض خطر سوء تغذیه قرار دارند. به گزارش عصر ایران به نقل از "ریدرز دایجست"، بستری شدن در بیمارستان می‌تواند به سوء تغذیه منجر شود زیرا در شرایطی که بیماران از مراقبت درمانی بهره می‌برند، ممکن است به میزان درستی و با انواع مواد مغذی برای یک زندگی سالم دریافت نکنند. اگر سوء تغذیه در طولانی مدت ادامه داشته باشد، این شرایط می‌تواند تاثیر قابل توجهی بر سلامت فرد داشته باشد و به کاهش وزن بدون دلیل منجر شود. در شرایطی که افراد مسن در معرض خطر بیشتری به واسطه مصرف دارو یا کاهش اشتها ناشی از افزایش سن قرار دارند، یک رژیم غذایی نامتعادل می‌تواند به شکل گیری سوء تغذیه در افراد جوان و احتمالا سالم نیز منجر شود. بهترین روش برای درمان سوء تغذیه پیشگیری از آن پیش از جدی شدن شرایط است. بر همین اساس، باید نسبت به مصرف وعده‌های غذایی متعادل حاوی میزان کافی از پروتئین، چربی و کربوهیدرات‌ها اطمینان حاصل شود. اگر در بیمارستان بستری شده‌اید، توجه ویژه ای به مواد مغذی داشته باشید و در این زمینه با پزشک خود صحبت کنید تا از

سردرمی نقص ایمنی اکتسابی که به نام ایدز نیز شناخته می‌شود، یک بیماری مزمن و بالقوه تهدیدکننده جان انسان است که به واسطه ویروس نقص ایمنی انسانی (اچ‌آی‌وی) شکل می‌گیرد. «اچ‌آی‌وی» می‌تواند جذب مواد مغذی را برای بدن دشوار سازد که به سوء تغذیه منجر می‌شود و می‌تواند اشتها را کاهش دهد. در شرایطی که هنوز درمانی برای «اچ‌آی‌وی» یا ایدز کشف نشده است، برخی داروها می‌تواند به طور قابل توجهی پیشرفت بیماری را کند کنند و به فرد مبتلا اجازه دهند یک زندگی عادی داشته باشد.

سرطان

به طور کلی، سرطان می‌تواند موجب کاهش وزن شود، اما انواع مختلفی از سرطان مانند ریه، لوزالمعده، مجاری صفراوی و روده بزرگ وجود دارند که در زمینه کاهش وزن غیر قابل توضیح شناخته شده‌تر هستند. عملکرد غیر طبیعی سلول‌های سرطانی می‌تواند شرایط را از کنترل خارج کرده، سوخت و ساز را تسریع کند و با استفاده از منابع موجود، تمام بدن را فرسوده سازد که این شرایط به کاهش وزن منجر می‌شود. درمان سرطان نیز می‌تواند به کاهش وزن منجر شود. پروتو درمانی و شیمی درمانی اغلب به کم اشتها منجر می‌شوند و می‌توانند موجب شکل گیری عوارض جانبی مانند تهوع، استفراغ و دردهای دهان شوند که تمایل بیمار به غذا خوردن را کاهش می‌دهند.

پرکاری تیروئید

کاهش وزن غیر قابل توضیح می‌تواند نشانه‌ای



را ندارد. به گفته کارشناسان، افراد به دلیل نبود اطلاعات، ادعاهایی مطرح می‌کنند که یکی از آنها تاثیر سرکه سیب بر کاهش وزن است. علاوه بر این در سال ۲۰۰۷ مطالعه‌ای انجام گرفت که نشان‌دهنده تاثیر سرکه سیب در تنظیم قند خون و مفید بودن این ماده خوراکی برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ بود. در این بررسی محققان ادعا کردند خوردن دو قاشق غذاخوری سرکه سیب پیش از خواب به کاهش سطح قند خون در روز بعد منجر

از «کاهش وزن ناگهانی» بیشتر بدانید

کاهش وزن غیر قابل توضیح می‌تواند نشانه‌ای از مشکل تیروئید باشد. پرکاری تیروئید که به نام بیماری گریوز نیز شناخته می‌شود یک نوع بیماری خود ایمنی است که انتشار مقادیر بیش از اندازه تیروئید را موجب می‌شود. این شرایط سوخت و ساز را تسریع می‌کند و کار را به جایی می‌رساند که بدن کالری بیشتری نسبت به آن چه می‌تواند مصرف کند، می‌سوزاند. از دلایل جمله دلایل پرکاری تیروئید می‌توان به تیروئیدیت هاشیموتو، مصرف برخی داروهای مشخص مانند لیتیم، پروتو درمانی گردن، عمل جراحی تیروئید، بارداری، و کمبود ید اشاره کرد. بررسی سلامت تیروئید از طریق آزمایش خون امکان پذیر است.

از مشکل تیروئید باشد. پرکاری تیروئید که به نام بیماری گریوز نیز شناخته می‌شود یک نوع بیماری خود ایمنی است که انتشار مقادیر بیش از اندازه هورمون تیروئید توسط غده تیروئید را موجب می‌شود. این شرایط سوخت و ساز را تسریع می‌کند و کار را به جایی می‌رساند که بدن کالری بیشتری نسبت به آن چه می‌تواند مصرف کند، می‌سوزاند. از دلایل جمله دلایل پرکاری تیروئید می‌توان به تیروئیدیت هاشیموتو، مصرف برخی داروهای مشخص مانند لیتیم، پروتو درمانی گردن، عمل جراحی تیروئید، بارداری، و کمبود ید اشاره کرد. بررسی سلامت تیروئید از طریق آزمایش خون امکان پذیر است.

«اچ‌آی‌وی» و ایدز

سندرم نقص ایمنی اکتسابی که به نام ایدز نیز شناخته می‌شود، یک بیماری مزمن و بالقوه تهدیدکننده جان انسان است که به واسطه ویروس نقص ایمنی انسانی (اچ‌آی‌وی) شکل می‌گیرد. «اچ‌آی‌وی» می‌تواند جذب مواد مغذی را برای بدن دشوار سازد که به سوء تغذیه منجر می‌شود و می‌تواند اشتها را کاهش دهد. در شرایطی که هنوز درمانی برای «اچ‌آی‌وی» یا ایدز کشف نشده است، برخی داروها می‌تواند به طور قابل توجهی پیشرفت بیماری را کند کنند و به فرد مبتلا اجازه دهند یک زندگی عادی داشته باشد.

بیماری زخم گوارشی

زخم‌های گوارشی یا پپتیک در پوشش داخلی معده و همچنین بخش بالایی روده کوچک ایجاد می‌شوند. این زخم‌ها موجب شکل گیری درد و افزایش تولید اسید می‌شوند که به رفلاکس منجر می‌شود. از آنجایی که نشانه اصلی زخم‌های گوارشی درد در ناحیه معده است، اغلب به کاهش اشتها منجر می‌شوند. اصلاحات در سبک زندگی به همراه مصرف دارو بهترین روش برای درمان این بیماری و کاهش وزن مرتبط با آن است.

افسردگی

افسردگی یک اختلال خلقی است که به یک احساس مداوم غم و از دست دادن علاقه به بیشتر چیزها - حتی گزینه‌هایی که فرد تا پیش از این از آنها لذت می‌برده است - منجر می‌شود. در شرایطی که افزایش وزن یکی از نشانه‌های

می‌دهند، به طور معمول کمتر از مشکلات کمرو حرکتی رنج می‌برند.

باهر وعده غذایی، میوه و سبزیجات مصرف کنید

بدون تردید، سبب زمینی شیرین سرخ شده و فلفل‌های‌هالاپینو در این دسته قرار نمی‌گیرند. با این وجود، اگر مصرف میوه و سبزیجات تازه یا منجمد را در کنار هر وعده غذایی خود دنبال کنید، به طور قابل توجهی احتمال کلسترول بالا، کمبود ویتامین، سیسمت ایمنی تضعیف شده، افزایش وزن و سرطان‌های دستگاه گوارش را کاهش می‌دهید.

ورزش به رفع اختلال خلقی فصلی کمک می‌کند

در زمستان، احساس افسردگی و کج خلقی ناشی از اختلال خلقی فصلی یا دیگر شرایط مرتبط با افسردگی چیزی چندان عجیب نیست. با این وجود، مردانی که به طور مرتب ورزش می‌کنند از نعمت داروی شادی آور طبیعی دوپامین برخوردار می‌شوند که استرس، اضطراب، افسردگی و افکار منفی را کاهش می‌دهد.

مصرف توت‌ها را مد نظر قرار دهید

توت فرنگی، بلوبری، شاه توت و تمشک نه تنها به عنوان یک میان وعده کم چربی قابل استفاده هستند، بلکه توت‌ها سرشار از ترکیباتی هستند که گردش خون را بهبود می‌بخشند. مصرف وعده‌ای از توت‌ها در هفته می‌تواند برای افرادی که از اختلال نعوظ رنج می‌برند نیز مفید باشد.

مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار را کاهش دهید

بسیاری از مردم جهان برای کسب انرژی و بیداری بدن هنگام صبح به قهوه یا چای وابسته هستند. نوشیدن قهوه یا چای هنگام ظهر و شب نیز رایج است. با این وجود، مردانی که دو فنجان نوشیدنی کافئین‌دار (چای سیاه یا سبز، قهوه، نوشابه‌های گازدار یا نوشیدنی‌های انرژی زا) در روز مصرف می‌کنند به تدریج ضربان قلب خود را افزایش می‌دهند که این شرایط می‌تواند به آریتمی‌های قلبی عروقی و دیگر مسائل مرتبط با قلب منجر شود.

موز بخورید

مصرف یک عدد موز می‌تواند به تامین ماده مغذی پتاسیم کمک کند. پتاسیم به طور طبیعی فشار خون را پایین می‌آورد و همچنین خطر فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی احتمالی را کاهش می‌دهد.

ماهی چرب بخورید

مصرف یک بار در هفته ماهی‌های چرب مانند سالمون، تن یا ساردین می‌تواند خطر حمله قلبی ناگهانی یا سکته مغزی را به لطف محتوای اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در این ماهی‌ها که یک ماده مغذی دوستدار قلب است، کاهش دهد.

به دیگران کمک کنید

آی می‌دانستید مردانی که به صورت منظم در فعالیت‌های داوطلبانه حضور می‌یابند یا به دیگران کمک می‌کنند از فواید سلامت این کار برخوردار می‌شوند؟ انجام فعالیت‌های داوطلبانه و کمک به دیگران میزان رضایت و شادی در زندگی و امید به زندگی را افزایش می‌دهد.

نوزادان زودرس زودتر زبان باز می‌کنند

یک مطالعه حاکی از این است که مهارت‌های زبانی نوزادان زودرس در مقایسه با نوزادان عادی بسیار سریع‌تر توسعه می‌یابد. به گزارش ایسنا به نقل از زی نیوز، نتایج این مطالعه نشان داد نوزادان زودرس در ارتباط بین زبان و شناخت بسیار قدرتمندتر عمل می‌کنند و این نتیجه مشخص می‌کند این جمعیت آسیب‌پذیر از بنیاد قوی‌تری در ارتباط بین زبان و معنا برخوردارند.

۱۷ تا ۲۵ سالگی؛ بهترین زمان برای جراحی دندان عقل



آفتاب یزد: دبیر علمی بخش جراحی دهان، فک و صورت یازدهمین کنگره بین‌المللی دندانپزشکان عمومی ایران گفت: جراحی افرادی پیشنهاد می‌شود که تاج دندان آنها تشکیل و یا قسمتی از آن و یا تمام تاج در داخل حفره دهان مشهود شده است. دکتر علیرضا جهانگیرنیا در یازدهمین کنگره دندانپزشکان عمومی ایران افزود: اما در سنین بالای ۳۰ سال اگر دندان عقل عفونت و کیست نداشته باشد و موجب آسیب، درد و تورم در دهان نشود، پیشنهاد می‌شود که در دهان خارج نشود. جهانگیرنیا بیان کرد: در این سنین استخوان فک متراکم شده و اگر دندان عقل مشکلی ایجاد نکند، نیازی به جراحی و خارج کردن دندان نیست. وی بیان کرد: اما اگر نیاز به جراحی دندان باشد، باید دندان پزشکان عمومی متبحر باشند. این متخصصان جراحی دهان، فک و صورت اینکار را انجام دهند. دبیر علمی بخش جراحی دهان، فک و صورت کنگره یازدهم دندانپزشکان عمومی ایران گفت: علت نامگذاری دندان عقل این است که دیرتر از سایر دندان‌ها و در زمان عاقل و بالغ بودن فرد رویش می‌نماید. دکتر جهانگیرنیا افزود: چون دندان عقل دیرتر درمی‌آید یا با زاویه خارج می‌شود یا دچار پوسیدگی می‌شود و معمولا در فک جایی برای رویش آن وجود ندارد و از طرفی نقش زیادی نیز در جویدن ندارد، لازم است که از حفره دهان خارج شود. وی ادامه داد: اگر در فردی فک برای دندان عقل جانداشته باشد یا پوسیدگی ایجاد شده باشد و ترمیم به نفع دندان نباشد، دندان جراحی یا کشیده می‌شود.

روزانه چه میزان آب بنوشیم

قاعده نوشیدن هشت لیوان آب در روز، یا این نظریه که همه ما نیاز به نوشیدن میزان خاصی آب داریم، کم ارزش شده است. اما واقعا چه مقدار آب ضروری است که با کم‌آبی مواجه نشویم؟ به گزارش مهر، دکتر مایکل موسلی در تحقیق جدید خود با عنوان «چقدر نیاز داریم که آب بنوشیم؟» در مورد این که ما به صورت روزانه به چه مقدار آب نیاز داریم اشاره می‌کند. آب آشامیدنی بیش از حد می‌تواند کشنده باشد. دستورالعمل‌های جدید در مصرف آب سالم به میزان نادرست، هشداردهنده هستند. با توجه به گفته موسلی، زنان به طور کلی نیاز به حدود دو لیتر آب در روز دارند و مردان باید سه لیتر یا حدود ۱۵ لیوان در روز آب بنوشند. با این حال بخشی از آبی که ما مصرف می‌کنیم، از مایعات به دست نمی‌آید. مواد غذایی حاوی آب و وعده‌های غذایی، بخشی از نیاز روزانه ما به آب را تامین می‌کنند. به این معنی که احتمالا لازم نیست همان اندازه که شما فکر می‌کنید نیاز دارید، آب بنوشید. آیا شما هم شنیده‌اید هنگامی که احساس تشنگی می‌کنید، بدن شما دچار کم‌آبی شده است؟ به گفته موسلی: «در اصل، به حواس خود اعتماد کنید. مقدار زیادی مایعات بنوشید، اما خیلی نگران این نباشید که آیا هشت لیوان یا بیشتر آب نوشیده‌اید یا نه.»



استان

برگزاری دور هیشگیری از دیابت یزد

آفتاب یزد- مریم مظفری: مدیر مرکز تحقیقاتی - درمانی دیابت یزد از برگزاری دوره مربیگری آموزش و پیشگیری از دیابت ویژه مربیان سواد آموزی و نوسوادران خبر داد. سیدمحمد رضا آقایی با اعلام این خبر افزود: این دوره با همکاری معاونت سوادآموزی اداره کل آموزش و پرورش استان و به منظور آموزش خودمراقبتی و پیشگیری از دیابت از هفته آینده برگزار می‌شود.

توصیه

روش جدید دانشمندان برای جوان‌سازی پوست

دانشمندان راهی جدید را برای بازسازی سلول‌های چربی که سبب جوان‌سازی پوست می‌شود پیدا کردند. به گزارش خبرآنلاین، دانشمندان می‌گویند که این کشف جدید نه تنها به درمان‌های ضدپیری پوست کمک می‌کند بلکه می‌تواند راه را برای ترمیم زخم‌ها بدون ایجاد اسکار هموار کند. سلول‌های چربی که «آدیپوسیت» نیز نام دارند، به طور معمول در پوست پیدا شده اما با بالا رفتن سن و یا در زمان تبدیل جای زخم به اسکار از بین می‌روند. عدم وجود سلول‌های چربی یکی از دلایل اصلی ایجاد چین و چروک بر روی صورت افراد مسن است. مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهند که چگونه فولیکول‌های مو با انتشار یک سیگنالینگ مولکولی حیاتی به نام پروتئین مورفونژنیک استخوانی (BMP) سبب ترمیم زخم‌ها و صاف شدن پوست بدون ایجاد اسکار می‌شوند. BMP، سلول‌های تشکیل دهنده اسکار را که به التیام زخم کمک کرده و میوفیبروبلاست نام دارد آموزش می‌دهند تا خود را به سلول‌های چربی تبدیل کنند. پروفسور جورج کوتسالیس دانشمند از دانشگاه پنسیلوانیا در ایالات متحده که رهبری این پژوهش را بر عهده داشت اظهار کرد: اساسا، ما می‌توانیم خاصیت بهبود زخم این سلول‌ها را دستکاری کنیم تا به جای تشکیل اسکار به بازسازی پوست کمک کنند. دانشمندان پیشتر بر این باور بودند که میوفیبروبلاست قادر به تبدیل شدن به یک نوع متفاوت از سلول نیست. اما این پژوهش جدید نشان می‌دهد که این سلول‌ها توانایی تبدیل شدن به سلول‌های چربی را دارند. تست آزمایشگاهی این روش جدید هم بر روی انسان‌ها و هم موش‌ها موفقیت آمیز بود. به گفته محققان این پژوهش، اگر چه این پژوهش بر روی درمان زخم متمرکز شده اما می‌تواند پیامدهای بسیار گسترده‌تری داشته باشد. دست‌انداز سلول‌های چربی از عوارض شایع بیماری‌های خاصی مانند عفونت HIV و یک بخش طبیعی از روند پیری است. این محققان می‌گویند که یافته‌های این پژوهش جدید به طور بالقوه می‌تواند آنها را به سمت یک استراتژی جدید برای بازسازی سلول‌های چربی در پوست‌های چروک و پیر شده برده و منجر به درمان‌های جدید ضد پیری شود. این پژوهش در مجله Science به چاپ رسیده است.



مکت

میوه گندیده نخورید

فرض کنید در یخچال را باز کردید و از نشیوی مخصوص میوه‌جات یک عدد سیب برداشتید. اما پس از وارسای آن مشاهده کردید که گوشه‌های آن تغییر رنگ داده و گندیده یا کفک زده است انگشت شست‌تان در آن ناحیه ضایعه‌دهنده فرو می‌رود، چه کار خواهید کرد؟ بی‌تردید شما آنچه را که معمول است یا این سیب که گوشه‌های آن خراب شده رفتار می‌کنید. یعنی همان کاری را می‌کنید که دیگران می‌کنند بخشی از میوه: سیب، پرتقال، هندوانه و تمام میوه‌های فسادپذیر را با کارد میوه برمی‌دارید در حقیقت آن را جراحی می‌کنید. به اصطلاح جراحی قطع یا... و بخشی را که با نگاه‌تان یا لمس‌تان می‌کنید سالم تشخیص می‌دهید حفظ می‌کنید و آن را می‌خورید و این اشتباه است وقتی گوشه‌های یک میوه کفک‌زده، گندیده و خراب شد آن میوه یک میوه بیمار است ولو آنکه بخشی دیگر را سالم تشخیص داده باشید. امروزه متخصصان تغذیه می‌گویند قارچ‌ها، کپک‌ها، باکتری‌ها که بسیاری از آنها می‌توانند سمی باشند از قسمت آزرده میوه به قسمت سالم نفوذ می‌کنند. شما تشخیص نمی‌دهید. آن را می‌خورید ولی بیمار یا مسموم می‌شوید. به‌ویژه آنکه بسیاری از این قارچ‌های میکروسکوپی و کپک‌ها در مظان اتهام برای سرطانی شدن هم قرار گرفته‌اند.

