



یک فوق تخصص مغز و اعصاب گفت: استرس و اضطراب شدت ابتلا به بیماری پارکینسون را دو برابر افزایش می دهد. به گزارش ایران‌مریم کریمی افزود: پارکینسون بیماری مخرب اعصاب است که معمولا در سنین ۵۰ تا ۷۰ سالگی در میانسالان بروز می یابد اما با توجه اینکه استرس و اضطراب در میان مردم که به علل مختلف از جمله مسائل اقتصادی و بیکاری رو به افزایش است، شدت

## استرس، پارکینسون را ۲ برابر تشدید می کند

می تواند به فلج و حتی مرگ منجر شود. کریمی گفت: مصرف غذاهای حاوی مقادیر بالای چربی‌های اشباع نشده، کمبود اسیدفولیک و ویتامین D و B1۲، دیابت، استفاده از آب چاه در بروز پارکینسون مؤثر است و ورزش می تواند باعث کاهش استرس و پیشگیری از بروز این بیماری و تشدید آن شود. مطالعات نشان می دهد که در ۲۵ سال آینده تعداد افراد مبتلا به پارکینسون از ۴.۳ میلیون نفر به ۹ میلیون نفر در سراسر جهان خواهد رسید.

ابتدای این افراد به بیماری پارکینسون دوچندان می شود. استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران اظهار داشت: افرادی که دچار استرس زیاد می شوند به مرور زمان لرزش دست‌ها در آنها به وجود می آید و در واقع به اختلال حرکتی منجر می شود. وی، کمبود خواب، اختلال شناختی و مشکلات اداری را از دیگر عوارض ابتلا به پارکینسون بیان و تصریح کرد: این بیماری درمان قطعی ندارد و بی توجهی به درمان

آفتاب یزد در گفت و گو با عضو هیئت مدیره انجمن جراحی زنان، آرتروسکپی و آسیب‌های ورزشی بررسی کرد

# علائم و نشانه های بیماری «اسکود شلاتر» در نوجوانان

**علائم بیماری اسکود شلاتر معمولا در پایان دوره بلوغ و با پایان یافتن رشد قدی نوجوان به طور خودبه خودی از بین می رود. به ندرت درد زیر زانو در بعضی از مبتلایان به این بیماری ممکن است حتی بعد از بلوغ هم باقی بماند**

اندام تحتانی به مدت چندین ماه است. بهتر است ورزش های سنگین تا زمان بلوغ کامل و بسته شدن صفحات رشد به تعویق بیفتد. وی افزود: استفاده از گرمای موضعی و داروهای ضد التهاب و نیز بستن زانو بند سبک یا بانداژی می‌تواند درد را در بیماران مبتلا به اسکود شلاتر کاهش دهد. آب درمانی و فیزیوتراپی به صورت انجام نرمش های کششی عضلات چهارسر و هامسترینگ نیز ممکن است مفید باشد.

این عضو هیئت مدیره انجمن جراحی زنان، آرتروسکپی و آسیب های ورزشی ایران ادامه داد: در مواردی که درد زانوی بیماران مبتلا به اسکود شلاتر، بسیار شدید است یا بیمار در جهت کاهش فعالیت همکاری لازم را ندارد، پزشک معالج ممکن است با کج گیری اندام تحتانی، زانوی بیمار را مدتی بی حرکت کند.

دکتر مرادی یادآور شد: در معاینه افراد مبتلا به بیماری اسکود شلاتر، برجستگی زیر زانو همچنان بزرگتر از حالت عادی و دردناک است که در صورت تداوم درد زانو بعد از بلوغ ممکن است بنا بر تشخیص پزشک متخصص بیمار نیاز به جراحی پیدا کند. وی در پایان گفت: علائم بیماری اسکود شلاتر معمولا در پایان دوره بلوغ و با پایان یافتن رشد قدی نوجوان به طور خودبه خودی از بین می رود. به ندرت درد زیر زانو در بعضی از مبتلایان به این بیماری ممکن است حتی بعد از بلوغ هم باقی بماند.



بالای استخوان درشت نی می شود. ایشان اضافه کرد: بیماری اسکود شلاتر، بیشتر در پسران نوجوان دیده می شود بخصوص در آنهایی که اضافه وزن دارند و در ورزش هایی مثل فوتبال، بسکتبال و ژیمناستیک شرکت می کنند.

دکتر مرادی عنوان کرد: نوجوانان مبتلا به بیماری اسکود شلاتر با درد جلو زانو مراجعه می کنند که با دویدن و فعالیت بدتر و با استراحت بهتر می‌شود. این درد ممکن است باعث لنگش فرد موقع راه رفتن شود. نشستن به حالت دو زانو باعث فشار مستقیم زمین روی برجستگی زیر کشکک می شود. این متخصص ارتوپدی، با بیان این نکته که "برای تشخیص بیماری اسکود شلاتر معمولا رادیوگرافی نیمرخ زانو کافی است"، اظهار کرد: جهت درمان بیماری اسکود شلاتر، اولین اقدام متوقف کردن فعالیت شدید بدنی و ورزش های

**بیماری اسکود شلاتر، بیشتر در پسران نوجوان دیده می شود بخصوص در آنهایی که اضافه وزن دارند و در ورزش هایی مثل فوتبال، بسکتبال و ژیمناستیک شرکت می کنند**

**نوجوانان مبتلا به بیماری اسکود شلاتر با درد جلو زانو مراجعه می کنند که با دویدن و فعالیت بدتر و با استراحت بهتر می‌شود. این درد ممکن است باعث لنگش فرد موقع راه رفتن شود. نشستن به حالت دو زانو باعث فشار مستقیم زمین روی برجستگی زیر کشکک می شود**

از طریق زردپی کششک در نوجوانان در حال رشد باعث افزایش استخوان سازی در قسمت

## سوپر‌فودهای پاییزی را از همین حالا به رژیم تان اضافه کنید

همچنین در این میوه مقدار زیادی پکتین وجود دارد که می تواند موجب کاهش کلسترول بدن شود. اگر به خوردن میوه های ترش مزه علاقه مند هستید، می توانید از آنتی آکسیدان است لذت ببرید و اگر ترش بودن آب این میوه برای شما چندان لذتبخش نیست، می توانید آن را همراه با انواع مغزها و خشکبار مصرف کنید.

**بادمجان**  
"ناسوتین"، "آنتوساین" موجود در پوست بادمجان است که مشخص شده

سلول های مغز را در برابر استرس آکسیداتیو محافظت می کند. علاوه بر این، اسید کلروژنیک موجود در بادمجان، خواص ضد سرطان، ضد ویروسی و کاهنده کلسترول دارد.

**کدو حلوانی**  
این گیاه مزایای تغذیه ای بی شماری دارد.

توان دفاعی بدن در برابر بیماری هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا می شود. فیبر موجود در کلم بروکلی همچنین برای حفظ سلامت دستگاه گوارش مفید است.

**شلغم**  
شلغم از جمله ریشه های خوراکی سبزیجات است که می تواند در روزهای پاییزی جانشین مناسبی برای ترپچه و کلم باشد. شلغم منبع عالی از ویتامین های آ و کا و همچنین اسیدفولیک است و برای طعم دادن به آن می توانید از رازیانه، خرده نان و شکر قهوه ای استفاده کنید.

**گریپ فروت**  
گریپ فروت بیش از ۷۵ درصد ویتامین ث موردنیاز بدن را تامین می کند و منبع غنی از لیکوپن است. این رنگدانه های قرمز رنگ برای جلوگیری از سرطان نقش بسیار مهمی دارند،

اکثر ما می دانیم که مصرف سیب و پیاز منجر به پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی می شود و آنها هم به دلیل این که پلی فنول موجود در آنها از رگ های خونی در برابر آسیب آکسیداتیو محافظت می کند. تره فرنگی نیز از خانواده پیاز است که سرشار از ویتامین کا بوده و مصرف آن خاصیت ضد سرطانی دارد. ضمن این که سلامت استخوان ها را نیز بهبود می بخشد.

**کلم بروکلی**  
روی موجود در این سبزی منجر به افزایش

**آفتاب یزد - گروه زندگی:** زانو و مفصل از جمله اعضای مهم اسکلت بدن است که با کمترین اختلالی، راه رفتن را دچار مشکل می کند به همین خاطر باید از همان سنین کودکی و نوجوانی به سلامت آن اهمیت ویژه ای داد. درد مزمن قدام زانو در نوجوانان، یکی از شایع ترین شکایات به خصوص در جامعه ما می باشد و این بیماران درصد بالایی از مراجعین ارتوپدی را تشکیل می دهند. درد قدام زانو در این سنین، از یک طرف می تواند روی روند تحصیلی تأثیر منفی بگذارد و از طرف دیگر می تواند فعالیت های فیزیکی و ورزشی را که جزو نیازهای ضروری این محدوده سنی است، دچار مخاطره نماید. علل درد مزمن زانو در نوجوانان برخلاف بالغین بسیار متنوع می باشد که بعضی از آنها به راحتی قابل درمان است و بعضی نیاز به روش های تشخیصی و درمانی پیچیده تر و پسر هزینه تری دارند. یکی از آسیب های مربوط به این دوران نوجوان، بیماری "اسکود شلاتر" می باشد. آفتاب یزد با توجه به اهمیت موضوع در این باره با دکتر امین مرادی، عضو هیئت مدیره انجمن جراحی زانو، آرتروسکپی و آسیب های ورزشی و متخصص ارتوپدی گفت و گو کرده است.

وی در این باره می گوید: بیماری اسکود شلاتر، یکی از علل درد شایع زانو در ورزشکاران نوجوان است. مبتلایان به این بیماری اغلب از درد جلو و پایین زانو شکایت می کنند و قسمت بالای استخوان درشت نی ساق در لمس حساس می شود. دکتر مرادی ادامه داد: بیماری "اسکود شلاتر" در نوجوانان در فاز جهش رشد یعنی در سنین حدود ۱۲ الی ۱۵ سالگی رخ می دهد و می تواند یک طرفه یا دوطرفه باشد.

این عضو هیئت مدیره انجمن جراحی زانو، آرتروسکپی و آسیب های ورزشی با بیان این نکته که "علت بیماری اسکود شلاتر دقیقا مشخص نیست"، خاطرنشان کرد: احتمالا تکیاض مکرر عضله چهار سرواعمال کشش عضلانی

سوپر‌فودهای پاییزی خواص بی شماری برای حفظ سلامت شما در این فصل دارند. اصطلاح سوپرفود برای غذاهایی استفاده می شود که سرشار از مواد مغذی ضروری جهت افزایش انرژی هستند و برای مبارزه با بیماری و بهبود خلق و خو نیز مؤثرند. به گزارش سلامت نیوز، سوپرفودها از بیماری های مزمن جلوگیری می کنند، پبناهایی را بهبود بخشیده و حتی حضور ذهن شما را بهتر می کنند. آنها را بشناسید و در رژیم غذایی خود بگنجانید:

**تره فرنگی**  
اکثر ما می دانیم که مصرف سیب و پیاز منجر به پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی می شود و آنها هم به دلیل این که پلی فنول موجود در آنها از رگ های خونی در برابر آسیب آکسیداتیو محافظت می کند. تره فرنگی نیز از خانواده پیاز است که سرشار از ویتامین کا بوده و مصرف آن خاصیت ضد سرطانی دارد. ضمن این که سلامت استخوان ها را نیز بهبود می بخشد.

**کلم بروکلی**  
روی موجود در این سبزی منجر به افزایش

شنا یکی از ورزش های محبوب در دنیا است. به گزارش ایسنا، بر خلاف ورزش های دیگر، شنا ابتدا برای امنیت و پس برای اهداف ورزشی و رقابت بودن داده می شود. شنا، ماهیگیری اعضای بدن را بالا می برد و شرایط فیزیکی بدن را بهبود می بخشد. مربیان شنا برای آماده کردن شناگران برنامه های تمرینی دارند، این برنامه ها کارایی ورزشکاران را به بالاترین سطح می رسانند، سطح آمادگی فیزیکی آن ها را بالا می برند و شناگران را تشویق می کنند تا رویکرد مثبتی نسبت به موفقیت های خود داشته باشند. شنا برای آرام کردن بدن مناسب است و می توان پس از ساعت ها کار به آن پرداخت. شنا ورزشی است که نسبت به ورزش های دیگر کمتر آسیب دیدگی به وجود می آورد نمونه های کمردرد، شکستگی و ضربات وارده در این ورزش کمتر است. این ورزش ماهیچه های بدن را ورزیده می کند. این ورزش برای قلب و عروق بسیار مفید است. با انجام نیم ساعت شنا می توان به میزان ۲۶۰ کالری انرژی سوزاند. انجام ۲ تا ۳ نوبت شنا در هفته همراه با رژیم غذایی می تواند به کاهش وزن کمک کند. شنا برای ریه های بسیار مفید است و دستگاه تنفس را کنترل می کند. باید اشاره کرد که انجام شنا برای همه امکان پذیر است و حتی کسانی که معلولیت دارند می توانند آن را انجام دهند.

## پیشگیری از بروز حملات قلبی با مصرف این ماده غذایی

یک متخصص تغذیه می گوید: افرادی که هفته ای دو وعده مصرف ماهی را در سبد غذایی خود قرار داده اند تا ۵۰ درصد در قبال حملات قلبی و مغزی مصونیت پیدا می کنند. سیدضیاءالدین مظفری متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت و گو با فارس، درباره خواص مصرف ماهی، اظهار داشت: ماهی ها از چربی امگای ۳ برخوردار هستند که مصرف آنها می تواند نیاز سلول های بدن به مغزها و اسیدهای چرب را تأمین کند.

### گزارش

## از بهترین روش ها برای پیشگیری از سنگ کلیه

سنگ های کلیه زمانی که از جای خود حرکت کرده یا در لوله ادرار منتهی به خارج بدن انسداد ایجاد می کنند می توانند موجب بروز دردی شدید شوند. از این رو، نیازی به گفتن نیست که پیشگیری از آنها گزینه ایده آل است. به گزارش عصر ایران، برخی عوامل سبک زندگی و رژیم غذایی وجود دارند که می توانند به طور قابل توجهی خطر مواجهه با سنگ های کلیه را کاهش دهند.

### تامین آب مورد نیاز بدن

نوشیدن آب فراوان بهترین روش برای پیشگیری از سنگ های کلیه است. هرچه آب بیشتری مصرف کنید، ادرار بیشتری نیز تولید خواهد شد و در صورت عدم دفع آن به طور مرتب، ادرار غلیظ تر شده و احتمال حل شدن نمک هایی که موجب تشکیل سنگ ها می شوند، کاهش می یابد.

### نوشیدن قهوه

مطالعه محققان نشان می دهد افرادی که روزانه حداقل یک فنجان قهوه کافئین دار مصرف می کنند ۲۶ درصد احتمال کمتری دارد با تشکیل سنگ کلیه مواجه شوند. افرادی که قهوه بدون کافئین مصرف می کردند نیز ۱۶ درصد احتمال کمتری داشت با این شرایط مواجه شوند.

### نوشیدن لیموناد

بنابر گزارش بنیاد ملی کلیه آمریکا، لیموناد سرشار از سیترات طبیعی است و از فواید پیشگیری از سنگ کلیه مشابه با سیترات پتاسیم مورد استفاده برای درمان سنگ های کلیه مزمن بر خوردار است. با این وجود، این بنیاد نسبت به محتوای شکر لیموناد هشدار داده، مصرف لیموناد بدون شکر یا تهیه آن با ترکیب آبلیمو، آب و شیرین کننده های دیگر در صورت تمایل را پیشنهاد داده است. سیترات در ادرار ممکن است از پیوند کلسیم با مواد دیگر که به تشکیل سنگ کلیه منجر می شوند، پیشگیری کند.

### مد نظر قرار دادن کلسیم

رژیم های غذایی کم کلسیم ممکن است احتمال ابتلا به سنگ های کلیه را افزایش دهند. به جای مصرف مکمل های کلسیم که می توانند خطر سنگ کلیه را افزایش دهند، این ماده را از منابع غذایی مانند شیر کم چرب یا پنیر دریافت کنید. اگر مکمل مصرف می کنید، برای به حداقل رساندن خطر آن را با یک وعده غذایی مصرف کنید.

### کنترل مصرف سدیم

سدیم بیش از حد می تواند محتوای کلسیم در ادرار را افزایش دهد که احتمال تشکیل سنگ های کلیه را افزایش می دهد.

### آشنایی با اگزالات

مصرف متدول مواد غذایی حاوی اگزالات ممکن است برای افرادی که سنگ های کلیه اگزالات کلسیم تولید می کنند، مفید باشد. سنگ های کلیه به طور معمول زمانی شکل می گیرند که هنگام تولید ادرار توسط کلیه ها اگزالات با کلسیم پیوند تشکیل می دهد.

### کنترل بر مصرف گوشت

پروتئین دریافتی از گوشت مصرفی زیاد است، در شرایطی که منابع حیوانی پروتئین اسیدی نیز هستند و می توانند ادرار را هرچه بیشتر اسیدی سازند. این می تواند به تشکیل سنگ های اسید اوریک یا اگزالات کلسیم منجر شود.

### دریافت ویتامین C از منابع طبیعی

دریافت بیش از حد ویتامین C از مکمل ها می تواند خطر تشکیل سنگ های کلیه را در درجه نخست برای مردان افزایش دهد. پژوهشگران بر این باورند که دریافت ویتامین C از منابع طبیعی خطری مشابه را ایجاد نمی کند.

### پرهیز از نوشابه

نتایج یک مطالعه نشان داد افرادی که روزانه یک یا تعداد بیشتری نوشابه شیرین شده با شکر مصرف می کنند، ۲۳ درصد احتمال بیشتری دارد به سنگ های کلیه مبتلا شوند. به نظر می رسد محتوای فروکتوز موجود در نوشابه ها دلیل این مسئله باشد که دفع کلسیم، اگزالات و اسید اوریک را افزایش می دهد. مصرف بیش از حد نوشابه های کلسیم منجر شود.

### انجام ورزش

مطالعه محققان نشان داد که انجام ورزش سبک می تواند خطر ابتلا به سنگ های کلیه را تا بیش از ۳۳ درصد کاهش دهد.

### محدود کردن مصرف قندها

قد میزان کلسیم در ادرار را افزایش می دهد، که به شکل گیری شرایطی مناسب برای تشکیل سنگ های کلیه منجر می شود.

### صحت با پزشک

زمانی که موضوع سنگ های کلیه مطرح می شود، اگر تغییر در رژیم غذایی تفاوتی در این شرایط ایجاد نمی کند، شاید به گزینه های پزشکی نیاز باشد. در وهله ای که به طور معمول برای مبارزه با سنگ های کلیه تجویز می شوند شامل سیترات پتاسیم، ادرارآورهای تیازید، آلپورینول، استوهیدروکسامیک اسید و مواد دیگری می شوند. مدیریت شرایط سلامت مانند چاقی، فشار خون بالا و دیابت نیز می تواند به پیشگیری از سنگ های کلیه کمک کند.

### نوآوری

## داروی غیر آنتی بیوتیک سل تولید شد

محققان موفق به تولید اولین داروی غیر آنتی بیوتیک سل شدند. به گزارش ایرنا با بکتري عامل سل مولکولی به نام "Virulence Factors" ترشح می شود که سیستم ایمنی را غیر فعال می کند. در این حالت سیستم ایمنی دیگر قادر به مبارزه با عفونت نیست. در حین مطالعات محققان یک نوع از مولکول "Virulence Factors" را شناسایی کردند که حتی در صورت مسدود شدن سیستم ایمنی نیز به سلول های سفید امکان دفاع از بدن را می دهد. این مولکول "Mtpb" نام دارد و محققان این مولکول را در داروی خود هدف قرار داده اند. نتایج آزمایشات ۱۰ ساله این دارو روی حیوانات موفقیت آمیز گزارش شده و امید می رود ظرف ۳ تا ۴ سال آینده در انسان قابل استفاده شود. گرچه واکنس این بیماری حدود ۱۰ سال پیش ساخته شده است، با این حال تعداد مبتلایان هنوز هم زیاد است و سالانه حدود ۱.۷ میلیون نفر در سراسر جهان بر اثر این عارضه جان خود را از دست می دهند.



### نکته

## شنا چه فوایدی دارد؟

شنا یکی از ورزش های محبوب در دنیا است. به گزارش ایسنا، بر خلاف ورزش های دیگر، شنا ابتدا برای امنیت و پس برای اهداف ورزشی و رقابت بودن داده می شود. شنا، ماهیگیری اعضای بدن را بالا می برد و شرایط فیزیکی بدن را بهبود می بخشد. مربیان شنا برای آماده کردن شناگران برنامه های تمرینی دارند، این برنامه ها کارایی ورزشکاران را به بالاترین سطح می رسانند، سطح آمادگی فیزیکی آن ها را بالا می برند و شناگران را تشویق می کنند تا رویکرد مثبتی نسبت به موفقیت های خود داشته باشند. شنا برای آرام کردن بدن مناسب است و می توان پس از ساعت ها کار به آن پرداخت. شنا ورزشی است که نسبت به ورزش های دیگر کمتر آسیب دیدگی به وجود می آورد نمونه های کمردرد، شکستگی و ضربات وارده در این ورزش کمتر است. این ورزش ماهیچه های بدن را ورزیده می کند. این ورزش برای قلب و عروق بسیار مفید است. با انجام نیم ساعت شنا می توان به میزان ۲۶۰ کالری انرژی سوزاند. انجام ۲ تا ۳ نوبت شنا در هفته همراه با رژیم غذایی می تواند به کاهش وزن کمک کند. شنا برای ریه های بسیار مفید است و دستگاه تنفس را کنترل می کند. باید اشاره کرد که انجام شنا برای همه امکان پذیر است و حتی کسانی که معلولیت دارند می توانند آن را انجام دهند.

## تأثیر گروه خونی در بروز بیماری های قلبی

یک متخصص قلب و عروق در بیستمین کنگره بین المللی تازه های قلب و عروق ایران درباره شایع ترین بیماری یا عارضه قلبی در کشور، گفت: شایع ترین بیماری قلبی یا عارضه قلبی، سندرم های حاد کرونری است که به علت وجود پلاک که روی آن لخته خون می نشینند در داخل رگ های قلبی اتفاق می افتد که اگر این عارضه موجب بسته شدن کامل رگ های قلبی شود، منجر به سکتة حاد قلبی می شود. در این موارد وضعیت بیمار بسیار وخیم است و باید بلافاصله به بیمارستان منتقل و با آنژیوپلاستی رگ های قلبی را باز و بیمار را نجات داد.

به گزارش مهر، دکتر مریم مهرپویا افزود: در مواردی نیز سندرم های حاد کرونری موجب بسته شدن تمام رگ ها نمی شود اما یک وضعیت بحرانی برای قلب ایجاد می شود که در این موارد نیز اگر به موقع بیمار را به بیمارستان انتقال ندهیم ممکن است بیمار جان خود را از دست بدهد. عضو کمیته علمی بیستمین کنگره بین المللی تازه های قلب و عروق درباره ریسک فاکتورهای بروز این بیماری، یادآور شد: دیابت، فشار خون بالا، چربی خون بالا و سیگار مهم ترین ریسک فاکتورهای بروز این بیماری هستند. مهرپویا با تأکید براینکه

کدو حلوانی سرشار از بتاکاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین آ می شود و در حفظ سلامت پوست، چشم و استخوان ها بسیار مؤثر است. مصرف کدو حلوانی منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و آن هم به دلیل وجود ویتامین ث و فیبر موجود در آن.

**انار**  
مطالعات نشان داده اند که مصرف انار می تواند منجر به جلوگیری از آسیب های گردش خون با کاهش تجمع چربی های مضر در عروق شود. در واقع مصرف منظم انار با سلامت قلب ارتباط دارد.

**قره قاط**  
این میوه سرشار از آنتوسیانین ها برای کاهش التهاب در بدن است. مصرف قره قاط سلامت مثانه را بهبود می بخشد و سدی است در برابر ابتلا به سرطان سینه، روده بزرگ، سرطان ریه، سرطان پروستات.

**چه کربوهیدرات‌هایی بخوریم؟**

به گزارش ایسنا، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها سه گروه غذایی هستند که عناصر اصلی در هر نوع رژیم غذایی را تشکیل می دهند. کربوهیدرات‌ها هم به نوبه خود انواع مختلفی دارند و ضروری غذایی، افزایش کردن یک رژیم غذایی مناسب آگاهی کافی نسبت به تفاوت بین آن‌ها وجود داشته باشد. کربوهیدرات‌ها یکی از منابع اصلی غذایی برای تامین انرژی هستند و بخش اصلی یک رژیم غذایی سالم به حساب می آیند. انواع مختلف کربوهیدرات‌ها به واسطه تأثیری که روی سلامتی دارند با یکدیگر متفاوت هستند. فیبر، نشاسته و قند کربوهیدرات دو دسته می شوند و این گروه غذایی به نوبه خود کربوهیدرات‌های ساده و پیچیده تقسیم می شوند. همچنین مونوساکاریدها، دی‌ساکاریدها و پلی‌ساکاریدها سه گروه اصلی کربوهیدرات‌ها هستند. خوراکی‌های حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده نسبت به حاوی غذای حاوی کربوهیدرات‌های ساده مغذی‌تر هستند. خوراکی‌های سبوس‌دار و سبزیجات نمونه‌هایی از کربوهیدرات‌های پیچیده هستند. شربت ذرت و کلوچه از خوراکی‌های حاوی کربوهیدرات‌های ساده به حساب می آیند. بسیاری از افراد ترجیح می دهند رژیم‌های غذایی با میزان کربوهیدرات پایین را دنبال

## چه کربوهیدرات‌هایی بخوریم؟

کربده یا کربوهیدرات‌ها را به طور کامل از برنامه غذایی حذف کنند. هرچند تا زمانی که پزشک به دلایل خاصی رژیم غذایی فاقد کربوهیدرات را به فرد توصیه نکرده، حذف کامل آن ایده خوبی نیست و می تواند برای سلامتی مضر باشد. کارشناسان سلامت به افراد توصیه می کنند کربوهیدرات‌های ساده را با گزینه‌های دیگر جایگزین کنند. به طور مثال، جایگزینی آب‌میوه صنعتی با آب‌میوه طبیعی یا جایگزینی نان سفید با نان‌های سبوس‌دار. در رژیم غذایی متوازن باید کربوهیدرات‌های طبیعی، پیچیده و غیرفراوری گنجانده شود که این نوع برنامه غذایی سرشار از مواد مغذی همچون سبزیجات، خشکبار، حبوبات و خوراکی‌های سبوس‌دار است.

افراد با کنترل و اجتناب از ریسک فاکتورها به میزان قابل توجهی می توانند از بروز این بیماری یا عارضه قلبی خودداری کنند". یادآور شد: افراد می توانند از بروز این ریسک فاکتورها با رعایت الگوی غذایی، افزایش تحرک و اصلاح سبک زندگی پیشگیری کنند اما اگر در مواردی به هر یک از این ریسک فاکتورها مبتلا شدند توصیه می شود با اداره موثر بیماری‌مانع از بروز عوارض قلبی شوند. وی تصریح کرد: وزارت بهداشت با تأسیس کلینیک های پیشگیری توانسته در آگاه سازی مردم، کاهش بروز ریسک فاکتورها و در نتیجه کاهش بروز بیماری های قلبی نقش موثری ایفا کند. استادیار دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه تهران درباره تأثیر گروه خونی در بروز بیماری های قلبی، گفت: مطالعات بسیاری در این زمینه انجام شده است اما نیاز به انجام مطالعات بسیاری است بنابراین نمی توانیم در حال حاضر تأثیر گروه خونی را در بروز بیماری های قلبی موثر بدانیم البته شاید این مسئله در سال های آینده برای ما بیشتر روشن شود. بیستمین کنگره بین المللی تازه های قلب و عروق تا تاریخ بیست و سوم شهریورماه در حال برگزاری است.