



طبق نتایج یک مطالعه جدید، میزان بالا فسفات غیرالی که به شکل وسیعی در برخی نوشابه ها، گوشت های بسته بندی شده و سایر محصولات فرآوری شده استفاده می شود، می تواند علت بی تحرکی باشد. به گزارش مهر، محققان در این مطالعه دریافته اند این ماده موجب کاهش میزان فعالیت و افزایش مدت زمان بی تحرکی می شود. فسفات به طور طبیعی در برخی مواد خوراکی نظیر مغزچیان آجیلی و تخم مرغ یافت می شود اما غالباً فسفات

غیرالی به منظور بهبود ظاهر و طعم و یا افزایش مدت ماندگاری آن به برخی مواد خوراکی افزوده می شود. طبق اعلام انجمن قلب آمریکا، حدود ۴۰ تا ۷۰ درصد محصولات پر فروش فروشگاه ها نظیر نوشابه ها، غذاهای فریز شده آماده، مخلوط غذاهای خشک، گوشت های بسته بندی شده و فرآوری شده حاوی ماده افزودنی فسفات هستند. محققان در این تحقیق، به دو گروه از موش های سالم رژیم غذایی مشابه دادند، اما یک گروه از آنها بیش از سه

افزودنی های خوراکی موجب کم تحرکی می شوند

برابر گروه دیگر فسفات دریافت کردند. بعد از ۱۲ هفته، موش های که فسفات بیشتری دریافت کرده بودند در مقایسه با گروه کنترل، مدت زمان کمتری را بر روی تردمیل سپری می کردند و به هنگام ورزش، اکسیژن کمتری دریافت می کردند. همچنین آنها توانایی کمتری در چربی سوزی داشتند. علاوه بر بیش از ۵۰۰ زن آنها تغییر ایجاد شده بود. در مطالعه ای جداگانه بر روی انسان ها هم، محققان به رابطه مشابهی بین میزان بالا فسفات و کاهش تحرک فیزیکی پی بردند.

ایروبیگ جلو آرایمر و زوال عقل را می گیرد

پژوهش ها نشان می دهد ایروبیگ و می تواند به بهبود کارکردهای مغز در پیری و جلوگیری از نقصان حافظه در بیماران آلزایمری کمک کند. به گزارش مهر، بر اساس این پژوهش تمرینات بدنی نه فقط به مبارزه با زوال عقل کمک می کند بلکه شروع فرایند رایج ترین نوع زوال عقل در پیری را نیز به تاخیر می اندازد و میزان هورمون ایریسین که هنگام ورزش در بدن تولید می شود و میزان پیشرفت بیماری آلزایمر، کاملاً مرتبط است.

گفتگو

آفتاب یزد در گفت و گو با پزشک تغذیه بررسی کرد

علائم بی اشتهاهی عصبی، دلایل و راه های درمان آن

آفتاب یزد - فاطمه مظفری: اختلالات خوردن یکی از اختلالات شایع روانی- روان تنی به شمار می رود که با وزن مشکلات فراوانی در سلامت جسمانی و عملکرد روانی را باعث می شوند و همچنین، کیفیت زندگی فرد مبتلا را مختل و باعث مرگ و میر می شوند. اختلالات خوردن می تواند با تغییر الگوی غذایی و دریافت نامطلوب مواد مغذی باعث ایجاد اختلالات مرتبط با تغذیه شوند و سلامتی فرد را تهدید کنند. یکی از انواع اختلالات خوردن "آنورکسیا" یا بی اشتهاهی عصبی نام دارد. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر حمیده اخیانی، پزشک تغذیه گفتگو کرده است.

وی در این باره می گوید: بیماری "آنورکسیا" یا بی اشتهاهی عصبی نوعی از بیماری های خوردن است که با وزن پایین غیرعادی، ترس از افزایش وزن و تصور نادرست فرد از وزن و اندام خود مشخص می شود و مبتلایان اهمیت بسیار زیادی به وزن خود می دهند و تلاش های غیرعادی که در جهت کنترل وزن خود انجام می دهند، زندگی و سلامتشان رو مختل می کند.

در جهت کنترل وزن خود انجام می دهند، زندگی و سلامتشان رو مختل می کند. دکتر اخیانی ادامه داد: افراد مبتلا به بیماری بی اشتهاهی عصبی برای کاهش و کنترل افراطی وزن خود به شدت و بیش از اندازه کم می خوردند و مگر سستی های طولانی می کشند. همچنین با مصرف داروهای مسهل، داروهای مدر، قرص های لاغری، داروهای گیاهی، بالا آوردن های عمدی، تنقیه و ورزش شدید، سعی در کاهش هر چه بیشتر وزن دارند و این اقدامات را بدون توجه به اینکه ورزشان چقدر کاهش یافته، با ترس از افزایش وزن ادامه می دهند.

این پزشک تغذیه افزود: این بیماری فقط یک مشکل غذایی نیست بلکه یک روش بسیار غیر سالم و تهدیدکننده زندگی برای کنار آمدن با مشکلات احساسی است و فرد مبتلا به بیماری بی اشتهاهی عصبی، ارزش وجودی خود را با لاغری خود می سنجد. وی در پاسخ به این پرسش

دکتر اخیانی، ریسک فاکتورهای ابتلا به بیماری بی اشتهاهی عصبی را اینگونه تشریح کرد: ریسک فاکتورهای ابتلا به بیماری بی اشتهاهی عصبی متفاوت می باشند که برخی از آنها عبارتند از اینکه این بیماری در دختران و زنان بیشتر مشاهده می شود، هر چند در پسران و مردان نیز به دلیل فشارهای اجتماعی نیز مشاهده می شود، این بیماری در نوجوانان شایع تر و در افراد بالای ۴۰ سال نیز نادر است، چشم و هم چشمی با دیگران و اطرافیان در نوجوانان، ژنتیک، گرفتن رژیم های مکرر، گرسنگی کشیدن های طولانی، تغییر بزرگ در زندگی مانند رفتن به محیط جدید، بیماری یا فوت نزدیکان می باشد.

این پزشک تغذیه در پاسخ به این پرسش که "عوارض بی اشتهاهی عصبی چیست" عنوان کرد: در شدیدترین حالت ممکن است عوارض این بیماری کشنده باشد و عوارض دیگر نیز شامل مرگ ناگهانی به دلیل بی نظمی ضربان قلب، کم خونی، مشکلات در بچه ای قلبی، نارسایی و اختلال در رتیم قلبی، پوکی استخوان، کاهش حجم عضلات بدن، قطع شدن قاعدگی در زنان، کاهش هورمون مردانه در آقایان، مشکلات گوارشی مثل یبوست، نفخ و تهوع، اختلال املاح معدنی بدن مثل کاهش پتاسیم، سدیم و کلر، مشکلات کلیوی است. وی اضافه کرد: به طور کلی اگر فرد دچار سوء تغذیه شود، هر از گاهی از بدن ممکن است آسیب ببیند، شامل: مغز، قلب و کلیه ها، این آسیب ها ممکن است برگشت پذیر نباشد. حتی وقتی که بی اشتهاهی عصبی تحت درمان قرار گیرد این پزشک تغذیه بیان کرد: افراد مبتلا به بیماری بی اشتهاهی عصبی علاوه بر مشکلات فیزیکی، دچار اختلالات دیگری عصبی از قبیل اختلالات خلقی مثل افسردگی، اضطراب، اختلالات شخصیتی، اختلالات وسواسی- جبری، اعتیاد به مواد مخدر، تمایل یا اقدام به خودکشی نیز می گردند.



نکته

تاثیر رژیم غذایی سرشار از فیبر در ابتلا به بیماری های کشنده

اما تنها ۹ درصد آن را رعایت می کنند. در آمریکا نیز نرخ مصرف فیبر خوراکی پایین تر است و بزرگسالان به طور میانگین حدود ۱۵ گرم فیبر در طول روز مصرف می کنند. کارشناسان بر این باورند که به ازای هر هشت گرم افزایش مصرف فیبر خوراکی، مجموع مرگ و میر ناشی از بیماری عروق کرونر تا ۲۷ درصد کاهش پیدا می کند. همچنین محققان اظهار داشتند مصرف فیبر خوراکی، سلامت فرد را با خطر روبرو نمی کند. هرچند، نتایج برخی از مطالعات حاکی از آن است که زیاده روی در مصرف این ترکیب خوراکی برای افراد مبتلا به کمبود آهن، مناسب نیست.

ویتامین دی

سه چهارم نوجوانان و بزرگسالان آمریکایی، در معرض افسردگی ناشی از کمبود نور آفتاب هستند. کاهش دریافت ویتامین دی از طریق نور آفتاب، نه تنها خطر ابتلا به بیماری ها را بالا می برد بلکه تخریب کننده عملکرد شناختی نیز بوده و خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می دهد.

ویتامین ب ۶

ویتامین ب ۶ برای عملکرد عصبی بسیار ضروری است و کمبود آن با اختلالات روانی مانند افسردگی همراه است و بر روی متابولیسم هورمون استروژن تاثیر دارد و قرص های ضد بارداری باعث کمبود ویتامین ب ۶ می شوند، باید روزانه ۲۵ میلی گرم از این ویتامین دریافت کنند.

ویتامین ب ۱۲

ویتامین B۱۲ همانند ویتامین های دیگر گروه B محلول در آب است و باعث افزایش انرژی و خلق و خو و کاهش افسردگی می شود. بسیاری از مبتلایان به افسردگی دچار فقر ویتامین ب ۱۲ هستند. ویتامین ب ۱۲ در گوشت گاو، ماهی سردین، گوشت بره، تخم مرغ یافت می شود.

ویتامین هایی برای تخفیف علائم افسردگی!



رژیم غذایی فاقد ویتامین ها و مواد مغذی کلیدی، بی شک مخرب ترین اثرات را روی سلامت روان شما دارد و باعث کاهش خلق و خو می شود. به گزارش آوای سلامت، اینطور ثابت شده که علائم بیماری هایی مانند اضطراب، افسردگی یا استرس غیر قابل کنترل، با کمبود برخی ریزمغذی ها تشدید می شود. با این حال برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری ها و تقویت سلامت روان مصرف روزانه برخی ویتامین ها توصیه شده است:

امگا ۳

تحقیقات این نظریه را تایید می کنند که اسیدهای چرب امگا ۳ نقش مهمی در سلامت مغز دارند و به بهبود علائم افسردگی و افزایش خلق و خو کمک می کنند. از راه های مهم برای دریافت اسیدهای چرب امگا ۳، مصرف ماهی های چرب، آجیل و دانه ها و مکمل های امگا ۳ است.

ویتامین ب ۳

ویتامین B۳ عضوی از خانواده ویتامین های B است و در تولید سروتونین که یک انتقال دهنده عصبی است و منجر به کاهش استرس و افسردگی می شود، نقش دارد. کمبود آن نیز سطوح سروتونین را در بدن کاهش می دهد. دوز مناسب این ویتامین در روز ۲۰ میلی گرم است.

ویتامین سی

ویتامین C به نام آسکوربیک اسید نیز شناخته می شود. این ویتامین ارتباط مستقیمی بین مصرف ویتامین سی، خلق و خو و همچنین عملکرد شناختی وجود دارد. مصرف کافی ویتامین سی بخصوص در سالمندان منجر به کاهش خطر ابتلا به افسردگی ناشی از افزایش سن می شود.

ابتلای ۱.۳ میلیون ایرانی به صرع

رئیس پانزدهمین کنگره بین المللی صرع با بیان اینکه در حال حاضر ۱.۳ میلیون نفر در کشور مبتلا به صرع هستند، گفت: از این تعداد ۴۰۰ هزار نفر مقاوم به درمان هستند به گزارش مهر، حسین پاکدامن، در آستانه برگزاری پانزدهمین کنگره بین المللی صرع، اظهار داشت: صرع بیماری ای است که در صورتی که زود تشخیص داده شود عوارض آن کاهش پیدا می کند و کیفیت زندگی بیمار افزایش خواهد یافت. وی آمار بالای تصادفات رانندگی در کشور یکی از علل اصلی ابتلا به بیماری صرع دانست و گفت: آمار مبتلایان به صرع در کشور ما دو تا سه برابر کشورهای در حال پیشرفته است. همچنین، داروهای نسبی پنهانی موسس و مدیر عامل انجمن صرع ایران در خصوص وضعیت داروهای این بیماران توضیح داد: درمان بیماران مبتلا به صرع با یکدیگر متفاوت است اما اصلی ترین روش درمان این بیماران روش های دارویی درمانی است

تاثیر عدم امنیت شغلی بر سلامت قلب

به گفته محققان، از دست دادن شغل یا کاهش حقوق به شکل قابل توجهی موجب افزایش ریسک حمله قلبی، سکته، نارسایی قلبی یا مرگ می شود. به گزارش مهر، محققان دریافتند افرادی که در طول سال ها با نوسانات زیاد در درآمد مواجه هستند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی یا مرگ زودهنگام قرار دارند. «تالی الفاسی»، پژوهشگر ارشد، در این باره می گوید: «فردی که دارای بیشترین میزان نوسان در درآمدش بودند در مقایسه با افراد دارای کمترین میزان نوسانات درآمدی، تقریباً دو برابر بیشتر با ریسک بیماری قلبی-عروقی و مرگ در طول ۱۰ سال بعد مواجه بودند.» این محققان دریافتند افرادی که بین سال های ۱۹۹۰ تا ۲۰۰۵ با بیشترین نوسان درآمدی روبرو بودند حدود دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی قرار داشتند و ۷۸ درصد بیشتر با احتمال مرگ به هر دلیلی در طول دهه بعد مواجه بودند. محققان اذعان می کنند درآمد ناپایدار



کنترل قرار گیرد و سه ماهه قبل از بارداری از داروی اسید فولیک استفاده کنند؛ همچنین این افراد باید از استرس، بی خوابی و غذا خوردن دیر هنگام اجتناب کنند. وی افزود: باید توجه داشته باشیم که برای کنترل بیماری صرع گروهی از متخصصان نظیر نورولوژیست ها، رادیولوژیست ها، جراح مغز و اعصاب و روانپزشک اقدام به کارهای درمانی می کنند و معمولاً یک سوم بیماران مبتلا به صرع مقاوم به دارو هستند که با انجام روش های تشخیصی و درمانی محل تشنج آنها مشخص شده و در صورت نیاز درمان های جراحی به آنها پیشنهاد می شود. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به هزینه های بالای درمانی بیماران مبتلا به صرع گفت: لازم است در زمینه پوشش بیمه ای اقدامات درمانی و تشخیصی این بیماران اقدام جدی صورت گیرد. کوروش قره گزلی متخصص مغز و اعصاب و رئیس هیات مدیره انجمن صرع ایران تشخیص

ارتباط داشتن خواب خوب و کاهش وزن

محققان دریافتند خواب می تواند به تقویت عادات غذایی سالم تر و در نتیجه حفظ وزن سالم کمک کند. به گزارش مهر، به گفته محققان افراد مبتلا به بی خوابی که روند خواب شان بهتر شد تمایل کمتری به مصرف غذاهای شیرین و حاوی قند پیدا کردند. محققان این مطالعه به سرپرستی «وندی هال»، ۴۲ فردی که عادت به خوابیدن کمتر از هفت ساعت در شب داشتند را مورد بررسی قرار دادند. نتیجه ای شرکت کنندگان تحت مشاوره ۴۵ دقیقه ای برای داشتن خواب بهتر قرار گرفتند. هدف این مشاوره افزایش مدت خواب این افراد بود. نیم دیگر شرکت کنندگان هیچ مشاوره ای دریافت نکرده و در قالب گروه کنترل بودند. تمامی شرکت کنندگان مجهز به سنسور حرکت برای ردیابی میزان خواب شبانه شرکت کنندگان و همچنین مدت زمان بیداری قبل خواب شان در رختخواب بودند. خواب و رژیم غذایی این افراد به مدت یک هفته تحت



نتایج این تحقیقات نشان می دهد که متخصصان باید زودتر از آنچه تاکنون تصور می شد انتظار همجوشی سر استخوان ها را داشته باشند

سرعت رشد اسکلت کودکان بیشتر شده است

دهند؛ آغاز این فرآیند نشانه پایان دوران رشد با سال های ابتدای قرن بیستم، با سرعت بیشتری رشد می کند و این وضعیت ممکن است زمان بندی درمان برخی از بیماری های استخوانی را تحت تاثیر قرار دهد. به گزارش ایرنا محققان تصاویر رادیولوژی دست و مچ بیش از هزار کودک را که بین سال های ۱۹۱۵ و ۲۰۰۶ میلادی متولد شده اند مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار دادند تا زمان شروع فرآیند همجوشی سر استخوان ها را تشخیص

ی که از عوامل این پدیده باشد.