

## تناسب قلب و عروق می تواند از حمله قلبی در زنان پیشگیری کند



طبق یافته محققان، هرچقدر تناسب قلب و عروق بالاتر باشد ریسک حمله قلبی کمتر می شود. به گزارش مهر، تناسب اندام جسمی برای سلامت قلب، مغز و کل بدن خوب است. اما نوع خاصی از آن موسوم به تناسب قلب و عروق می تواند پیش بینی کننده احتمال حمله قلبی، بخصوص در زنان، باشد. «راچش شیگل» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «یافته های ما نشان می دهد تناسب قلب و عروق می تواند به عنوان شاخص تعیین کننده خطر اولین حملات قلبی استفاده شود.» «راچش شیگل»

سرپرست تیم تحقیق، در ادامه می افزاید: «اندازه گیری تناسب قلب و عروق، می تواند به ما بگوید که شما در کدام گروه پرخطر قرار دارید.» تناسب قلب و عروق نشان دهنده توانایی بدن در انتقال اکسیژن در طول فعالیت مداوم فیزیکی است. این معیار از طریق "max VO<sub>2</sub>"، یعنی ماکزیمم میزان اکسیژنی که بدن می تواند در طول ورزش استفاده کند اندازه گیری می شود. میزان بالاتر "max VO<sub>2</sub>" نشان دهنده تناسب قلب و عروق بالاتر است.

محققان دریافتند در بین زنان، افراد دارای میزان بالا تناسب قلب و عروق، ۲۵ درصد کمتر با احتمال اولین حمله قلبی مواجه بودند. در حالیکه در مردان دارای میزان بالاتر تناسب قلب و عروق، احتمال حمله قلبی ۱۰ درصد کمتر بود. به گفته شیگل، سرپرست تیم تحقیق، «افراد برای افزایش تناسب قلب و عروق شآن باید حداقل هفته ای ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی داشته باشند و بی تحرکی شآن را به حداقل برسانند.»

## تاثیر مصرف مغزیجات آجیلی در دوره بارداری بر مغز کودک

طبق نتایج یک مطالعه جدید، زنانی که در دوره بارداری مغزیجات آجیلی مصرف می کنند تقویت مغزی کودک شان بهتر است. به گزارش مهر، یافته ها نشان داد امتیاز کودکان متولد شده از مادراتی که در دوره بارداری مصرف مغزیجات آجیلی شان زیاد بود (به طور میانگین ۷۴ گرم در هفته) به مراتب بالاتر از کودکانی بود که مادرشان مغزیجات آجیلی کمتری مصرف کرده بودند.

## گفت و گو

## در گفت و گو آفتاب یزد با پزشک تغذیه بررسی شد

## کبد چرب، بیماری خاموش



جسمانی و مصرف غذاهای پر کالری (دچار "کبد چرب" هستند و متأسفانه ۲۰ درصد مبتلایان به کبد چرب غیر الکلی، دچار "سیروز کبدی" می شوند.

این متخصص تغذیه در پاسخ به این پرسش که "علائم بیماری کبد چرب چیست"، بیان کرد: متأسفانه بیماری کبد چرب معمولاً هیچ علامتی ندارد و به طور اتفاقی از طریق سونوگرافی یا آزمایش خون تشخیص داده می شود. اما ممکن است خستگی، کبد بزرگ و درد سمت راست بالای شکم ایجاد کند. وی روش های تشخیص بیماری کبد چرب را اینگونه تشریح کرد: تست هایایی که برای تشخیص و تعیین شدت بیماری کبد چرب انجام می شوند، عبارتند از: آزمایش خون، تصویربرداری (سونوگرافی)، بیوپسی کبد.

دکتر اخینانی تصریح کرد: با توجه به اینکه کبد چرب معمولاً بدون علامت است، لازم است با اصلاح سبک زندگی (انجام فعالیت های ورزشی بیشتر و اصلاح عادات غذایی اشتباه) برای پیشگیری از کبد چرب و یا جلوگیری از پیشرفت بیماری اقدام کنید.

این متخصص اضافه کرد: خط اول درمان بیماری کبد چرب، کاهش "تندریچی" و "اصولی" وزن است. کاهش ده درصدی وزن ایده آل است ولی با ۳ تا ۵ درصد کاهش وزن هم بهبود علائم دیده می شود.

وی عنوان کرد: انتخاب و اجرای رژیم غذایی سالم با تنظیم کالری مورد نیاز بدن و برآساس هرم غذایی و دوری از مصرف مواد غذایی ناسالم برای پیشگیری و درمان افراد مبتلا به بیماری کبد چرب مفید است.

دکتر اخینانی خاطرنشان کرد: افزایش مصرف مواد غذایی سرشار از آنژی اکسیدان، مثل میوهجات رنگی، ذغال اخته، لبو، آلبالو، انار، شاتوت، سبزیجات با برگ سبز تیره، ورزش حداقل ۳۰ دقیقه در اکثر روزهای هفته، کنترل قند خون در افراد دیابتی و در معرض دیابت (پیش دیابت، پایین آوردن چربی خون در افرادی که چربی خون (کلسترول یا تریگلیسرید) بالا دارند درمان کم کاری تیروئید در مبتلایان به اختلال حواس و نهایتاً کما، نارسایی کبد، سرطان کبد.

دکتر اخینانی راه های پیشگیری از بیماری کبد چرب را اینگونه تشریح کرد: تنها راه پیشگیری از کبد چرب «اصلاح سبک زندگی» است که شامل برنامه غذایی روزانه سالم، تنظیم تدریجی وزن، ورزش می باشد و به طور کلی دوری یا اصلاح همه عوامل مستعد کننده کبد چرب نیز در پیشگیری از ابتلا به کبد چرب موثرند. این پزشک تغذیه ایراز داشت: صرف نظر از اینکه اضافه وزن دارید یا خیر و آزمایشات شما نرمال است یا نه، باید برنامه غذایی روزانه خود را سالم کنید و در اکثر روزهای هفته، ورزش داشته باشید. برنامه غذایی سلامت، مبتنی بر تنظیم کالری و رعایت عادات غذایی است.

وی با بیان اینکه "جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری کبد چرب، اصلاح سبک زندگی، هر چه زودتر، بهتر"، ادامه داد: حدود ۴۰ درصد جمعیت ایران به دلیل «تغذیه ناسالم» و «کم تحرکی»، مبتلا به "کبد چرب" هستند.

دکتر اخینانی اظهار کرد: براساس تحقیقات انجام شده هفت درصد کودکان تهرانی به دلیل «سبک زندگی نادرست» (کاهش فعالیت

آفتاب یزد - نجومه حمزه نیا: کبد دومین عضو بزرگ در بدن انسان است و مسئول به اصطلاح رد کردن تمام مواد غذایی و نوشیدنی مصرف شده از صافی است که این بدن معناست که کبد

فاکتورهای مضر مواد غذایی را گرفته و آنها را به صورتی بدون ضرر وارد سیستم های دیگر بدن می کند. بیماری کبد چرب امروزه به خاطر تغذیه های نادرست و عدم تحرک بسیار فراگیر شده است. اما از آنجا که کبد، عضو حیاتی و مهم بدن است و باید سلامت آن را بسیار مهم تلقی کرد، با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر حمیده اخینانی، پزشک تغذیه گفت و گو کرده است.

وی در اینباره می گوید: بیماری کبد چرب، بیماری است که به دلیل اختلال در عملکرد سلول های کبدی، بافت کبد شبیه بافت چربی می شود.

دکتر اخینانی ادامه داد: این اختلال به ۲ دسته "کبد چرب الکلی" (با افسراط در مصرف الکل ایجاد می شود) و "کبد چرب غیر الکلی" تقسیم می گردد البته در طی بعضی بیماریها مثل هپاتیت، بعضی انواع مسمومیتها (مثل دارویی و...) و بعضی اختلالات نادر بارداری هم کبد چرب ایجاد می شود.

این متخصص تغذیه، عوامل زمینه ساز و موثر در ایجاد بیماری کبد چرب را اینگونه تشریح کرد: عوامل زمینه ساز و موثر در ایجاد بیماری کبد چرب عبارتند از اضافه وزن و چاقی (بخصوص چاقی شکمی)، فشارخون بالا، قند خون بالا شامل پیش دیابت نوع ۲ و دیابت نوع ۲، چربی خون بالا (کلسترول - تری گلیسرید)، مقاومت به انسولین (که در آن سلول های بدن در پاسخ به هورمون انسولین، قند خون را نمی گردانند)، کم کاری تیروئید، تخمدان پلی سیستیک، آپنه خواب (قطع تنفس موقع خواب).

وی عنوان کرد: عارضه اصلی بیماری کبد چرب، «سیروز کبد» است که خود باعث عوارض زیر می شود که عبارتند از آسیت (جمع شدن مایع در شکم)، واریس مری (گشاد شدن سیاهرگ های انتهایی مری)، گیجی، اختلال حواس و نهایتاً کما، نارسایی کبد، سرطان کبد.

مدت سه ماه تحت مراقبت قرار می گیرد، ادامه داد: بعد از آن، بیمار به پزشک معالج خودش معرفی و تحت نظر قرار دارد. صفایی در پاسخ به این سوال که این پیوند تأثیری در روند کنترل ویروس اچ ای وی دارد یا خیر، گفت: انتظار چنین تأثیری را نداریم، اما گزارش هایی داشته ایم که در روند کنترل ویروس اچ ای وی، تأثیر داشته است. سید علی دهقان منشادی استادیار گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با عنوان این مطلب که عفونت اچ ای وی به تنهایی منعی برای پیوند ندارد، گفت: یکی از مشکلات در مسیر خدمت به این بیماران، عدم آگاهی پرسنل از واقعیت های این قبیل بیماران است.

دکتر اخینانی اظهار کرد: براساس تحقیقات انجام شده هفت درصد کودکان تهرانی به دلیل «سبک زندگی نادرست» (کاهش فعالیت

## بادام

مباد موجود در پوست بادام از اکسیده شدن ال دی ال یا همان کلسترول بد جلوگیری می کند. فرایند اکسیده شدن کلسترول بد می تواند منجر به صدمه زدن به دیواره رگ های خونی و افزایش خطر بیماری های قلبی و عروقی شود. بادام را می توانید به همراه اسلاد میل کنید.



## آووکادو

چربی های اشباع نشده ای در آووکادو موجود است که برای کاهش کلسترول بد و افزایش HDL یا همان کلسترول خوب به خصوص در افراد با کلسترول نسبتاً بالا مناسب است. آووکادو را خلال کنید و به ساندویچ و اسلاد خود اضافه و از فواید آن در رژیم غذای تان بهره ببرید.

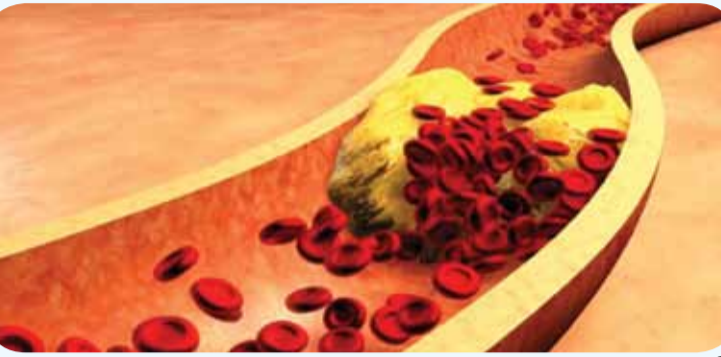


## جو

نتایج یک مطالعه نشان داد سطوح کلسترول بد بیش از دو برابر کاهش یافت. جو جایگزین مناسبی برای برنج است. جو را می توانید به سوپ خود اضافه کنید یا ترکیب فوق العاده ای همراه با میوه های خشک، آجیل و کمی روغن و سرکه برای یک اسلاد دلچسب ایجاد کنید.



## مهار چربی خون با این گزینه های غذایی



کلسترول یک ماده مومی شکل است که در خون یافت می شود؛ بدن شما به کلسترول نیاز دارد، تا سلول های سالمی بسازد اما سطح بالایی کلسترول، ممکن است ریسک بیماری قلبی را افزایش دهد. کلسترول بالا، رسوبات چرب را در رگ های خونی شما گسترش می دهد. بهترین غذای برای هر کسی که نگران سطح کلسترول خود است یک وعده غذایی کم چرب (چربی های اشباع شده به میزان کم) است که دارای میوه و سبزیجات به میزان فراوان باشد. در ادامه روش های کاربردی برای کنترل چربی خون بالا بدون استفاده از دارو را می خوانید.



## زغال اخته

یکی از میوه های خوشمزه تابستان، زغال اخته است که علاوه بر ویتامین ها و ارزش غذایی بالایی که دارد، برای درمان بسیاری از بیماری ها نیز مفید خواهد بود. زغال اخته حاوی آنتی اکسیدانی قوی به نام "pterostilbene" است که به کاهش کلسترول بد کمک می کند.



## سبوس جو

شاید خیلی ها ندانند خواص سبوس جو چیست. این خوراکی فواید زیادی دارد. به طور مثال روزانه یک کاسه سبوس جو گرم و یا بلغور جو برای صبحانه را در نظر بگیرید. کلوچه یا بیسکویت سبوس جو را نیز می توانید به عنوان یک بسته غذایی در روز مصرف کنید.



## اولین پیوند سلول های بنیادی در بیمار مبتلا به ایدز



اولین پیوند سلول های بنیادی خون ساز در بیمار مبتلا به اچ ای وی، برای اولین بار در ایران و خاورمیانه انجام شد. به گزارش روابط عمومی مرکز تحقیقات ایدز، مینو محرز افزود: این عمل پیوند سلول های بنیادی خون ساز در بیمار مبتلا به عفونت اچ ای وی، برای اولین بار در ایران و خاورمیانه انجام شده است. وی به آمار ایدز در کشور اشاره کرد و گفت: گزارش ها حاکی از ۴۰ هزار مبتلا در کشور است که آمارهای غیر رسمی بیش از دو تا سه برابر این آمار است. زیرا ما نمی توانیم همه افراد مبتلا را شناسایی کنیم. وی با تأکید بر ضرورت اطلاع رسانی و آگاهی بخشی در جامعه برای کنترل بیماری ایدز، افزود: درحال حاضر بیشترین راه انتقال، تماس جنسی است. سید رضا صفایی فوق تخصص خون و آنکولوژی، در تشریح این عمل پیوند، گفت: بیمار، فرد ۴۴ ساله ای است که مبتلا به ایدز بوده و شرایط عمومی و سن او، اجازه این پیوند را داد. وی افزود: خوشبختانه این پیوند با موفقیت انجام شده و در حال حاضر دو هفته از زمان این پیوند می گذرد و بیمار مرخص شده است. وی با اشاره به اینکه این بیمار به

## تاثیر مصرف زیاد نمک بر ابتلا به سرطان معده

سبب افزایش خطر ابتلا به سرطان می شود. هلیکوباکتر پیلوری گونه ای از باکتری هلیکوباکتر بوده و شایع ترین موجود ذره بینی است که انسان ها را به عفونت مبتلا می سازد. بیش از نیمی از مردم دنیا به این باکتری آلوده هستند. باکتری مذکور عامل اصلی بیماری هایی همانند زخم معده و ناراحتی های دستگاه گوارش به حساب می آید «جان آرتون»، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «پژوهشگران هنوز به طور دقیق نمی دانند که چرا مصرف زیاد نمک خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد اما مطالعات نشان می دهند که ممکن است نمک زیاد به رشد باکتری هلیکوباکتر پیلوری در معده کمک کند.» سازمان بهداشت جهانی در دستورالعمل هایش در رابطه با این مسئله اعلام کرده که روزانه بیش از ۵ گرم نمک (برابر با یک قاشق چایخوری) نباید مصرف شود. به باور بسیاری از پزشکان مردم باید بدانند که مصرف بیش از اندازه نمک همان طور که به ایجاد بیماری فشار خون و بیماری های قلبی - عروقی می انجامد، به ابتلا به بیماری سرطان معده نیز منجر می شود. به گفته پژوهشگران، مصرف کم نمک خطر ابتلا به سرطان معده را کاهش خواهد داد.



مطالعات جدید نشان می دهند مصرف بیش از حد نمک علاوه بر ایجاد فشار خون بالا و بیماری های قلبی - عروقی، می تواند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد. به گزارش مهر، پژوهشگران دریافتند مصرف زیاد نمک به رشد باکتری «هلیکوباکتر پیلوری» کمک خواهد کرد و با رشد این باکتری در معده، سلول های بسیاری از این بخش به عفونت دچار می شوند و افزایش این عفونت به ایجاد سلول های سرطانی منجر خواهد شد و در نهایت فرد به بیماری سرطان معده مبتلا می شود. مهمترین عامل خطر ابتلا به سرطان معده، ایجاد عفونت ناشی از یک نوع باکتری به نام هلیکوباکتر پیلوری است که باعث بروز التهاب و عفونت در معده شده و در نهایت

## میان وعده های مناسب برای کنترل وزن



چپیس و در کل میان وعده های فوری به هیچ عنوان توصیه نمی شود. این متخصص تغذیه اظهار کرد: افراد دارای اضافه وزن و چاق بهتر است در میان وعده از میوه، سبزی ها و صیفی ها استفاده کنند؛ مصرف موادی مثل کرفس، کاهو و در کل موادی که فیبر بیشتری دارد، آنها را برای کنترل اشتها همراهی می کند. وی تصریح کرد: برخی افراد برای افزایش وزن به سراغ استفاده از آمپوهای صنعتی می روند اما توجه داشته باشید که در رژیم غذایی متعادل

کاهش وزن و چه کسانی که قصد افزایش وزن را دارند، با اهمیت است. انوشه درباره میان وعده مناسب برای افراد لاغر بیان کرد: کسانی که قصد افزایش وزن دارند، باید بهتر است به این امر متوجه شوند که میان وعده ها در حد کفایت چرب نباشد. به عنوان مثال، میان وعده های مانند نان و پنیر و گردو، ساندویچ مرغ، ساندویچ شامی و غیره می تواند برای این افراد مفید باشد، استفاده از یک واحد شیر و میوه ها هم تأثیر مثبتی بر بهبود وضعیت جسمانی آنها دارد اما به یاد داشته باشید که استفاده از کیک،

## مصرف روزانه آسپرین به همه افراد توصیه نمی شود

در معرض فزاینده این خطر قرار دارند مصرف روزانه قرص آسپرین را توصیه می کنند؛ روشی که پیشگیری اولیه خوانده می شود. در یک بررسی جدید محققان مشاهده کردند خطر خونریزی مزمنی نادر است و مصرف داروی آسپرین خطر خونریزی داخلی را به ازای هر ۱۰۰۰ نفر دو مورد افزایش می دهد. با این حال خطر خونریزی همچنان در افرادی که این دارو

پزشکان هشدار دادند افرادی که به بیماری قلبی مبتلا نیستند و به منظور پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی روزانه قرص آسپرین مصرف می کنند در معرض خونریزی شدید مغزی قرار دارند. به گزارش ایسنا، پزشکان آمریکایی همواره به سالمندانی که دچار حمله قلبی یا سکته مغزی نشده اند اما

## نقشه

## لفل قرمز تند باعث افزایش طول عمر می شود

تحقیقات صورت گرفته، مصرف فلفل قرمز تند با کاهش خطر مرگ بعلت بیماری های عروقی، مانند بیماری قلبی و سکته مغزی همراه است. در حالی که محققان قادر به مشخص کردن مکانیسم دقیق و علت افزایش طول عمر فلفل قرمز تند نیستند، اما علت را احتمالاً به کیپاسین، که فعالیت های کانال های پتانسیل گیرنده (TRP) می دهد، نسبت می دهند. آنها توضیح می دهند که فعال سازی TRP وینیلوئید نوع ۱ (TRPV۱) باعث تحریک مکانیسم های سلولی با تغییر واسطه های کانالوپسید



لیپید و ترموزن در برابر چاقی می شود، و این امر (محافظت در مقابل چاقی) منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، متابولیسمی و ریه می شود. کیپاسین همچنین می تواند در برابر بیماری های قلبی از طریق مدولاسیون جریان خون کرونر از طریق انتقال TRP دفاع کند.

تحقیقات جدید پیام آور خیرهای خوش برای دوستداران غذاهای تند است: خوردن فلفل قرمز تند ممکن است به افزایش طول عمر کمک کند و خطر مرگ و میر را در افراد کاهش دهد. به گزارش سلامت نیوز، مطالعه نشان می دهد در افرادی که فلفل قرمز تند مصرف می کنند خطر ابتلا به مرگ به طور متوسط ۱۸ سال در تر از سایر افراد است. انواع مختلفی از فلفل قرمز تند وجود دارد که درجه تندی در همه ی آنها متفاوت است. مصرف مواد غذایی تند سبب کاهش خطر ابتلا به مرگ می شود. در فلفل های تند، عطر و طعم آتشین از ترکیباتی به نام «کیپاسین» می آید. این ترکیب می تواند مزایای سلامتی فراوانی را به همراه داشته باشد. به عنوان مثال، احتمال دارد که کیپاسین از سرطان سینه و سرطان کولورکتال پیشگیری کند. همچنین احتمال بروز سرطان پروستات را حدود ۱۳ درصد کاهش می دهد. با توجه به

دریافت کالری اهمیت ندارد، بلکه باید به دنبال بهبود ارزش غذایی باشیم؛ آمپوهای صنعتی اغلب ترکیبی در آب، اسانس و شکر هستند و درصد کمی آمپوه در آنها دیده می شود. انوشه ادامه داد: تشویق افراد لاغر برای استفاده از آمپوهای صنعتی درست مانند وادار کردن آنها به خوردن بیش از حد چربی است و می تواند خطرناک باشد؛ تعادل باید در رژیم غذایی رعایت شود و به سلامت و تغذیه توجه داشته باشیم. این متخصص تغذیه اظهار کرد: اگر قصد استفاده از آمپوها را دارید باید به سراغ نمونه های طبیعی بروید اما در مجموع آمپوهای می توانند برای افراد لاغر بهتر باشند چرا که افراد دارای اضافه وزن به مصرف میوه در دنبال دریافت فیبر هستند که درصد کمی از آن در آمپوها یافت می شوند و بهتر است میوه را جایگزین آن کنند.

را مصرف کرده بودند در مقایسه با افراد دیگر ۳۷ درصد بیشتر بوده است. در بیماری که سابقه حمله قلبی یا سکته مغزی داشته اند تأثیر دوز پایین از داروی آسپرین در پیشگیری از حمله قلبی دیگر، مورد تأیید کارشناسان است اما بی خطر بودن مصرف این دارو برای افراد سالم کمتر شناخته شده است.