

افزایش بیماری سندرم «قلب شکسته» در دوران کرونا

تحقیقات جدید نشان می دهد که کاردیومیوپاتی یا همان سندرم قلب شکسته یک بیماری موقت قلبی است که اغلب توسط اوضاع استرس‌زا و احساسات شدید بروز می کند؛ در دوران همه گیری ویروس کرونا افزایش یافته است. به گزارش ایرنا، این تحقیقات نشان داد که سندرم قلب شکسته افزایش قابل توجهی به میزان ۷.۸ درصد در دوران نخستین اوج همه گیری کرونا داشته اند. این افزایش قبل از دوران همه گیری افزایشی بین ۱.۵ تا ۱.۸ درصد داشت.

یادداشت

راهکارهایی برای جلوگیری از بروز مشکلات گوارشی

دکتر حمیده اخپانی
پزشک عمومی و متخصص تغذیه

دستگاه گوارش متشکل از مجموعه‌ای از اعضا است که در یک مسیر طولانی به هم مرتبط شده‌اند. این مسیر که از دهان آغاز و به مقعد ختم می‌شود شامل مری، معده، روده کوچک و روده بزرگ است. به علاوه اعضای دیگر چون کبد و لوزالمعده نیز به این مسیر ملحق می‌شوند و ترشحات خود را برای کمک به هضم غذا به این لوله گوارشی نسبتا طولانی می‌ریزند. سالانه میلیون‌ها نفر در سرتاسر جهان دچار مشکلات گوارشی می‌شوند. معمولا بعد از چهل سالگی مشکلات گوارشی افزایش پیدا می‌کنند، چون دستگاه گوارش با گذر عمر تغییر کرده و به نوعی پیر می‌شود. لازم به ذکر است که هر ماده غذایی که میل می‌کنید، می‌تواند برایتان دردسرساز شود بدین خاطر باید برخی نکات را رعایت شود تا دچار بیماری های گوارشی نشوید از قبیل اینکه برای کاهش بروز مشکلات گوارشی افراد باید به خوردن وعده‌های غذایی منظم در ساعات مبین عادت نمایند زیرا نظم در کار دستگاه گوارش باعث پیشگیری از بروز سوءهاضمه و کاهش مصرف مواد غذایی و پیشگیری از ناهنجاری‌های متابولیک مانند دیابت می‌شود. افراد برای پیشگیری از بروز ریفلاکس معده به مری (برگشت مواد غذایی به مری) نیز باید بلافاصله بعد از صرف نهار یا شام نخوابند و دراز هم نکنند . جهت پیشگیری از بروز مشکلات دستگاه گوارش افراد نباید گرسنگی طولانی مدت را تجربه کنند؛ زیرا باعث بروز اشتها و طبع کاذب و در نتیجه مصرف بیشتر مواد غذایی می‌شود. استرس نیز یکی از عوامل موثر در سوءهاضمه است ، همچنین در محیط پر استرس، سرعت و مقدار خوردن افزایش می‌یابد لذا به افراد توصیه می‌شود چنانچه استرس دارید ابتدا دوش آب سرد را برای کاهش استرس امتحان کنید و سپس غذا را در محیطی کم تنش میل کنید. افراد برای جلوگیری از سوزوز درد، نفخ و بیچش رودها نیز باید غذا را آرام میل نمایند بدین خاطر به افراد پیشنهاد می‌شود به قانون ۲۰ دقیقه (خوردن وعده غذای اصلی باید ۲۰ دقیقه طول بکشد) توجه کنند زیرا ۲۰ دقیقه پس از شروع غذا، مرکز سیری مغز، فرمان سیری صادر کرده و به احساس رضایت روانی ناشی ازسیری خواهیم رسید. میل کردن غذاهای چرب، تند، شور، پرادویه و ترشی‌ها نیز از جمله عوامل زمینه ساز بروز مشکلات دستگاه گوارش است و مصرف مکرر آنها را برای معده مضر است. خوردن فست فود و نوشابه‌های گازدار نیز برای سلامتی دستگاه گوارش بسیار مضر است لذا باید دفعات مصرف را در حد توان کاهش داد زیرا مصرف آنها به دلیل قیبر کم باعث بیوست، کبد چرب و چاقی می‌شود و چاقی نیز زمینه ساز بروز ریفلاکس معده به مری و سایر مشکلات گوارشی است .مصرف نوشیدنی‌های گازدار نیز موجب بروز بیماری ریفلاکس (برگشت مواد غذایی از معده به مری) شده و هم اتساع معده و افزایش ترشح اسید معده که خود زمینه ساز ایجاد خراش و زخم در دیواره معده است را در پی خواهد داشت .

جهت پیشگیری از بروز ایجاد نفخ در روده نیز باید حیویات را قبل از پختن، چند ساعت در آب سرد خیس کرده و آب و سایر مایعات را حین صرف غذا نخورید زیرا بهترین زمان برای میل کرده آنها یک ساعت قبل یا یک ساعت پس از غذاخوردن است بدین خاطر خوردن مایعات حین غذا، باعث رفیق شدن آنزیم‌های گوارشی و در نتیجه اختلال در کار دستگاه گوارش می‌شود.استفاده از غذاهایی که با روغن زیاد سرخ شده نیز برای دستگاه گوارش مضر است زیرا روغن زیاد باعث تأخیر در هضم غذا می‌شود و هم باعث چاقی و مشکلات گوارشی متعاقب آن خواهد شد. مصرف فیبرها و الیاف گیاهی هم برای سلامت دستگاه مفید است زیرا به تقویت معده منجر شده و باعث بهبود حرکت روده بزرگ و کم شدن احتمال سرطان روده بزرگ خواهد شد.کشیدن سیگار هم به طور کلی برای تمام اعضا بدن ضرر دارد ، برای دستگاه گوارش نیز موجب بروز درد معده را افزایش شده و باعث بروز ریفلاکس (برگشت مواد غذایی از معده به مری) گردیده و احتمال تخریب دفاع مخاطی معده و ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش را افزایش خواهد داد و در آخر هم افراد توصیه می‌شود که برای سلامت دستگاه گوارش ورزش و نرمش را هیچ روزی فراموش نکنند زیرا اگر پنج دقیقه هم باشد برای افزایش تحرک روده بزرگ مفید است.

یافته

تأثیر شیر خام در باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک

یک مطالعه جدید نشان می دهد که گذاشتن شیر خام در دمای محیط می تواند ژن های ضد میکروبی آن را آزاد کند.به گزارش مهر، به گفته محققان باکتری‌های دارای ژن‌های مقاوم به آنتی میکروب می‌توانند موجب انتقال آنها به سایر باکتری‌ها شده و در نتیجه مقاومت باکتریایی را گسترش دهند.«چین شین لیو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «اگر می‌خواهید شیر خام و پاستوریزه نشده بنوشید آن را در یخچال نگه دارید تا خطر گسترش باکتری‌های دارای ژن‌های مقاوم به آنتی بیوتیک به حداقل برسد».

بسیاری از افراد معتقدند شیر خام به دلیل داشتن پروبیوتیک ها سالم‌تر هستند اما محققان به این نتیجه نرسیده اند.لیو در ادامه می‌افزاید: «ما به وجود مقادیر زیاد باکتری‌های مفید در نمونه‌های شیر خام دست نیافتیم و اگر شیر خام در دمای محیط نگهداری شود در مقایسه با شیر پاستوریزه شده دارای ژن‌های مقاوم آنتی میکروبی به مراتب بیشتری است.»باکتری‌های حاوی ژن‌های مقاوم به آنتی میکروب می‌توانند تبدیل به سوپرباگ ها شوند که بسیار برای سلامت خطرناک هستند.

تازه‌ها

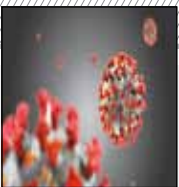
شیر مادر، باکتری خوب را به روده نوزاد می‌رساند

پژوهشگران در بررسی خود دریافته‌اند که شیر می‌تواند باکتری‌های خوب را به روده نوزاد انتقال دهد.به گزارش ایسنا ، این پژوهش نشان می‌دهد که باکتری‌های «استرپتوکوک» و «ولونلا» می‌توانند از شیر مادر به روده نوزاد انتقال یابند.دکتر «استوارت تروی» از پژوهشگران این پروژه گفت: پژوهش ما نشان می‌دهد که شیر مادر، کنترل‌کننده اصلی رشد میکروبیوتای روده نوزاد است. ما دریافتیم که شیر مادر، ارتباطی قوی با میکروبیوتای روده دارد و باکتری‌های شیر مادر، میکروبیوم روده نوزاد را شکل می‌دهند.به گفته پژوهشگران، این نخستین پژوهشی است که ارتباط میان شیر مادر، باکتری‌های شیر و ترکیبات آن را با میکروبیوتای روده نوزاد در یک سال نخست زندگی او مورد بررسی قرار می‌دهد.پژوهشگران در این پژوهز، میکروبیوم مدفوع نوزادان و میکروبیوم شیر مادر آنها را با استفاده از روشی مرسوم به "۱۶ S rRNA" مورد بررسی قرار دادند که معمولا از آن برای شناسایی، طبقه‌بندی و تعیین فراوانی میکروب‌ها استفاده می‌شود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که شیر مادر، ارتباطی قوی با سلامت نوزاد دارد. "برت فیملی"، از پژوهشگران این پروژه گفت: پژوهش ما نشان می‌دهد که اگرچه شیر مادر و روده نوزاد، میکروبیوتای مجزایی دارند اما تعدادی باکتری نیز وجود دارند که مشترک هستند و در شیر مادر، به وفور یافت می‌شوند. وی افزود: نتایج این پژوهش نشان می‌دهند که شیر مادر در انتقال باکتری به روده نوزاد و محافظت از آن نقش دارد.

هشدار

تشخیص زودهنگام زوال عقل با نشانگر زیستی

محققان موفق به شناسایی نشانگری شدند که قادر به تشخیص زودهنگام زوال عقل، پیشگیری از آن و توسعه روش‌های درمانی موثر است.به گزارش ایرنا، در این مطالعه یک نشانگر زیستی به نام "ADMA" مورد بررسی قرار گرفت که در خون وجود دارد. این نشانگر معمولا برای شناسایی بیماری‌های قلبی عروقی و تصلب شرایین به‌کار می‌رود.در این مطالعه، در سال ۱۹۳۶ میلادی داوطلبانی که ۱۱ سال سن داشتند، تحت آزمایش‌های هوش و شناختی قرار گرفتند که پیش‌بینی‌کننده هوش و سلامت ذهنی آنان در پیری بود. در طی این سال‌ها ناهنجاری‌های مغزی و تمام عوامل مورد بررسی قرار گرفت. در سال ۲۰۰۰ میلادی اسطح "ADMA" در خون این داوطلبان اندازه‌گیری شد که حاکی از کاهش عملکرد شناختی مغز بود. محققان معتقدند با اندازه‌گیری این نشانگر و توجه به تغییرات آن و دستیابی به روش‌های درمانی برای کاهش این نشانگر می‌توان علاوه بر تشخیص زودهنگام زوال عقل، موفقیت روش‌های درمانی را ارزیابی کرد.آلزامر شایع‌ترین نوع زوال عقل است که حافظه، افکار، مهارت‌های کلامی و قضاوت، درک مطلب و به طور کلی عملکرد شناختی بیمار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یکی از مهمترین دلایل بروز آلزامر، تجمع پلاک‌های پروتئین آمیلوئید در مغز است. آمیلوئید یک اصطلاح عمومی برای پروتئین‌هایی است که به طور طبیعی در بدن به وجود می‌آیند. در مغز افراد سالم، این پروتئین نابود می‌شود؛ ولی در مغز افراد مبتلا به آلزامر، تجمع می‌یابد.



پژوهشگران با تحلیل توالی آر‌ان‌ای بیش از ۵۹ هزار سلول در خون بیماران توانستند به بررسی دقیق واکنش ایمنی بیماران نسبت به کووید-۱۹ بپردازند.به گزارش ایسنا نتایج این بررسی نشان می‌دهد که تنظیم پروتئین موسوم به «اینترفرون نوع ۱» در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ بیشتر است. پژوهشگران معمولا این پروتئین را برای ارزیابی وضع بیماری‌های مورد بررسی قرار می‌دهند که به خاطر ابتلا به آنفلوآنزای شدید بستری شده‌اند.یافته‌های این پژوهش جدید حاکی از این هستند

که درمان‌های ضدالتهابی کووید-۱۹ باید روی مسیر سیگنال‌دهی اینترفرون نوع ۱ متمرکز شوند و مولکول‌های التهابی مانند مولکول پروتئین «فاکتور نکروز توموری آلفا» را هدف قرار دهند که در بروز کووید-۱۹ نقش دارند."سنوئگ سنوک لی"، از پژوهشگران ، توالی آر‌ان‌ای را در سلول‌های خون بیماران مورد بررسی قرار دادند. هشت نفر از بیماران، به کووید-۱۹ ملایم یا شدید و پنج نفر به آنفلوآنزای شدید مبتلا بودند. پژوهشگران دریافته‌اند که واکنش التهابی مولکول پروتئین فاکتور نکروز

آفتاب یزد در گفت و گو با متخصص پوست و مو بررسی کرد

چگونه از پوست خود در برابر آفتاب محافظت کنیم؟



کرم ضد آفتاب را حداقل ۲۰ دقیقه قبل از آن که در معرض آفتاب قرار بگیرید به بدن تان بزنید. جذب کرم مدتی طول می‌کشد و اگر بلافاصله قبل از قرار گرفتن در معرض آفتاب ، ضد آفتاب بزنید از مزایای آن بهره‌ای نمی‌برید. حجم کرمی که به کار می‌برید نیز نباید زیاد یا کم باشد و باید آن را هر نیم‌ساعت یک بار تجدید کنید

در حالی که پوست لب‌ها به نور خورشید حساس هستند و همچنین سرطان پوستی که از ناحیه لب‌ها شروع می‌شود، سرعت انتشار و خطر بسیار بالایی دارد. استفاده از ماسک لبی که دارای "SPF" بالای ۱۵ باشد، به شما کمک می‌کند تا لب‌هایتان را در طول زمان از آسیب‌ها و چین و چروک در اثر بالا رفتن سن حفظ کنید.

محصول بتواند در دو اشعه "UVA" و "UVB" را بازتاب دهد. از محصولات با "SPF" بالای ۱۵ استفاده کنید.

وی ادامه داد : کرم ضدآفتاب را حداقل ۲۰ دقیقه قبل از آن که در معرض آفتاب قرار بگیرید به بدن تان بزنید. جذب کرم مدتی طول می‌کشد و اگر بلافاصله قبل از قرار گرفتن در معرض آفتاب ، ضد آفتاب بزنید از مزایای آن بهره‌ای نمی‌برید. حجم کرمی که به کار می‌برید نیز نباید زیاد یا کم باشد و باید آن را هر نیم‌ساعت یک بار تجدید کنید

وی توصیه کرد : هنگام شنا از کرم‌های ضدآب استفاده کنید زیرا اشعه ماورابنفش به زیر آب نیز نفوذ می‌کند؛ بنابراین برای مراقبت از پوستتان هنگام شنا نیز از "SPF" بالا استفاده کنید.

دکتر داتر مطرح کرد : یک سوم تمامی انواع سرطان پوست از بالای گردن شروع می‌شود. استفاده از کلاه‌های بزرگ و لبه‌دار که سر و گردن را پوشش می‌دهند ، احتمال ابتلا به سرطان پوست را تا ۱۰ درصد کاهش می‌دهد.

این متخصص پوست و مو ابراز داشت : نور خورشید و تغییرات آب

گفت و گورا جایگزین قهر در خانه کنیم

یک روانشناس بالینی گفت: برای زودن غبار از روابط خانوادگی، اعضای خانواده باید در موضوعات مختلف، نقاط قوت و رفتار پسنندیده و تشکر و قدردانی از خوبی‌ها با یکدیگر گفت و گو کنیم. به گزارش ایرنا، زینب صامی پور گفت: همسرانی که مدام قهر و آشتی می‌کنند، با یادآوری خاطرات خوب مشترک، لحظات صمیمیت و پرتفاهم، علایق و روابهای مشترک، احساسات عاشقانه، می‌توانند باعث ارتقای کیفی رابطه میان یکدیگر شده و از طرفی اقدامها و ارگان‌های بدن و پیشگیری از گفت و گو و سیر سالم است.

این روان درمانگر تصریح کرد: قهر کردن بیشتر رفتاری کودکانه و مختص افراد غیر بالغ است به نحوی که می‌توان آن را به عنوان یک رفتار دفاعی یا رفتار آزار دهنده طرف مقابل تلقی کرد.صامی پور اظهار داشت: برای اینکه بتوان جایگاه و تأثیر گفت و گو را بطور دقیق تر بررسی کرد کافی است به رفتار بچه‌ها پس از قهر و آشتی توجه کرد. کودکان گاهی پس از قهرهای شدید با دوستان پس از چند دقیقه یا چند ساعت آشتی می‌کنند و دوباره بازی پر نشاط خود را از سر می‌گیرند، گویی بی اهمیت قهر بی می برند اما خیلی از بزرگتر ها همچنان در رفتار کودکان خود باقی مانده اند. وی با بیان اینکه البته برخی مواقع ناراحت شدن و به اصطلاح سرسنگین شدن بد نیست،

حتی می‌تواند در شرایطی به عنوان راهی و نشانه ای برای آگاه کردن رفتار اشتباه طرف مقابل موثر باشد، افزود: این روش با هدف تذکر و آگاهی بخشی می‌تواند راه گشا باشد اما فقط در برخی شرایط و نه برای همیشه و طولانی مدت و نباید از باب گفت و گوی سازنده غافل شد.وی گفت: وقتی شخص در موضع قهر قرار می‌گیرد در واقع بیش از همه خود را در معرض پیامد منفی این عمل قرار می‌دهد. وقتی قهر اتفاق می‌افتد، نشان می‌دهد که فشار زیادی روی فرد است، او در حال تجربه تهدید است و با قهر، انرژی روانی زیادی را از دست می‌دهد و در نتیجه به دنبال یافتن راهی برای گفت و گو و آشتی است.صامی پور تصریح کرد: اصرار بر قهر کردن و استمرار آن به مدت طولانی به مرور موجب سسردی در روابط می‌شود و از طرفی معمولا با قهر کردن مشکلات کم نمی‌شود زیرا طرفین بعد از مدت زمانی سعی می‌کنند دوباره با یکدیگر ارتباط برقرار کنند اما مشکل به جای خود باقیست و دوباره در یک موقعیت تنش زا خود را نشان می‌دهد. وی افزود: با گفت و گو و مذاکره در موقعیت زمانی مناسب، مشکل را باید رفع کرد و در صورتی که از این طریق مشکل رفع نشد، لازم است که با کمک از مشاور متخصص این رفتار غیر عادی را حل و از آسیب بیشتر به روابط خود جلوگیری کرد.

پروتئین‌هایی که به درمان کووید-۱۹ کمک می‌کنند

توموری آلفا در همه بیماران مبتلا به کووید-۱۹ بالاست اما بیماران مبتلا به کووید-۱۹ شدید، واکنش بیشتری در مسیر سیگنال‌دهی اینترفرون نوع ۱ دارند. در مقابل، بیان ژن‌های مرتبط با اینترفرون نوع ۱ در بیماران مبتلا به آنفلوآنزای شدید، بیشتر بود اما این بیماران، واکنش‌هایی مانند واکنش‌های بیماران مبتلا به کووید-۱۹ را تجربه نکردند.نتایج این پژوهش، اهمیت زمان بیان اینترفرون نوع ۱ را در تشخیص پیامدهای ابتلا به کروناویروس نشان می‌دهد و امکان ارائه یک راهبر درماتی را برای بیماری کووید-۱۹ فراهم می‌کند.

آفتاب یزد در گفت و گو با متخصص پوست و مو بررسی کرد

چگونه از پوست خود در برابر آفتاب محافظت کنیم؟

و هوا پوست لب را خشک می‌کند ولی ما کمترین اهمیت را به آن می‌دهیم. در حالی که پوست لب‌ها به نور خورشید حساس هستند و همچنین سرطان پوستی که از ناحیه لب‌ها شروع می‌شود، سرعت انتشار و خطر بسیار بالایی دارد. استفاده از ماسک لبی که دارای "SPF" بالای ۱۵ باشد، به شما کمک می‌کند تا لب‌هایتان را در طول زمان از آسیب‌ها و چین و چروک در اثر بالا رفتن سن حفظ کنید. وی مطرح کرد : بر اساس آمار جهانی، ۲۷ درصد از جمعیت هر کشور از عینک آفتابی به طور مرتب استفاده نمی‌کنند. این در حالی است که اشعه ماورابنفش به اجزای درونی چشم به راحتی نفوذ می‌کند و مشکلات بینایی از قبیل سرطان چشم و آب مروارید ایجاد می‌کند لذا توصیه می‌شود که هنگام خرید عینک آفتابی توجه کنید که اشعه‌های UVA و UVB را دفع کند و آن قدر بزرگ باشد که تمام دور چشم را بگیرد. امروزه بسیاری از افراد عمل‌های لیزیک اصلاح‌کننده نمره چشم انجام می‌دهند. پزشکان به این اشخاص توصیه می‌کنند بیشتر از دیگران از عینک آفتابی استفاده کنند.

دکتر داتر توصیه کرد: اگر با وجود تمام مضرات به برنزه کردن تمایل دارید ، باید بیشتر از دیگران به دکتر پوست مراجعه کنید زیرا وی می‌تواند لکه‌ها، خال‌ها و کک و مک پوستتان را جهت ایجاد سرطان درماتی لازم را توصیه کند.

این متخصص پوست و مو تأکید کرد : حداقل یک بار در هفته و آینه‌ای را به دست بگیرید و به دقت پوست جاهای مختلف بدن‌تان را بررسی کنید زیرا ایجاد هر نوع لکه، خال و آسیب دیدگی جدی برای شما که با برنزه کردن با پوستتان ناهمربان بوده‌اید، بیشتر از دیگران هشدار دهنده است.

وی افزود : چنانچه پوست قسمتی از بدن‌تان تیره شد و بعد از چند هفته از برنزه شدن از بین نرفت بلافاصله برای چکاپ به دکتر پوست مراجعه کنید و نیز فرمز یا صورتی شدن پوست، خارش، خون‌ریزی و حساسیت بالای پوست به صورتی که حتی با دست زدن نیز درد بگیرد، از جمله علامتی است که باید جدی بگیرید. دکتر داتر بیان کرد: هر نوع دارویی که استفاده می‌کنید می‌تواند پوستتان را نسبت به آفتاب حساس‌تر کند . خانواده ی آتراسیکلین، برخی انواع دیگر از آنتی بیوتیک ها، قرص‌های نابروکسن سدیم، داروهای ضدانسردگی و داروهایی که برای فشار بالای خون، مشکلات قلبی و دیابت‌های خورده می‌شوند، می‌توانند در مواجهه طولانی با آفتاب به تغییرات شیمیایی ناخواسته‌ای منجر شوند.

این متخصص در پایان گفت : قبل از برنزه شدن با پزشکان در مورد داروهایی که مصرف می‌کنید مشورت کنید. بعضی از این داروها می‌توانند پوست را در لایه‌های زیرین به طور قابل توجهی بسوزانند. دیابت‌های زیرین پوست را با چشم نمی‌توان دید و آنها با مرور زمان و بالا رفتن سن مشکلات خود را نمایان می‌کنند

فواید رژیم غذایی کم چرب برای مبتلایان به کولیت روده

مطالعه جدید نشان می‌دهد رژیم غذایی کم چرب و پرفیبر موجب بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به کولیت روده می‌شود.به گزارش مهر، در این مطالعه، ۱۷ فرد مبتلا به کولیت روده مورد بررسی قرار گرفتند.

کولیت، بیماری التهاب روده است که می‌تواند موجب اسپهال خونی، گرفتگی‌های شکمی و درد شود. یک گروه با رژیم غذایی پرفیبر ملو از میوه و سبزیجات که ۱۰ درصد کالری آن از چربی بود، تغذیه شدند.گروه دیگر، دارای رژیم غذایی با میوه و سبزیجات و فیبر بیشتر بودند و حدود ۲۵ تا ۴۰ درصد کالری شان از چربی بدست می‌آمد.

گروه‌ها به مدت یک ماه از رژیم غذایی پیری می‌کردند و در ماه دیگر، رژیم غذایی شان را تغییر می‌دادند.دکتر «هاریا ابرو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه میامی، در این باره می‌گوید: «نتایج مطالعه جالب بود و نشان داد که چقدر رژیم غذایی در بهبود وضعیت بیماران تأثیر داشت.»محققان دریافته‌اند افراد دارای رژیم غذایی کم چرب دارای التهاب کمتر و نشانه‌های بهبود در عدم تعادل باکتریایی در دستگاه گوارش شان بودند.به گفته محققان، رژیم غذایی پرفیبر و کم چرب برای سایر انواع بیماری‌های التهاب روده نظیر بیماری کرون هم مفید است.

تأثیر واکسن سل بر مرگ‌های ناشی از کووید ۱۹

محققان معتقدند واکسن ب ٓ ژ " دارای توانایی محافظت کوتاه مدت در مقابله با بیماری کووید ۱۹ حساس گرسنگی: مصرف میزبان کافی از سبزیجات کمک می‌کند تا فرد برای مدت زمان بیشتری احساس سیری داشته باشد و بدن انرژی مورد نیاز خود را حفظ کند. همچنین خودداری از مصرف کافی سبزیجات باعث می‌شود فرد میل بیشتری به مصرف مواد غذایی ناسالم داشته باشد. آسیب دیدن بافت پوست: سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدانها هستند و از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد که ممکن است به بافت پوست آسیب برساند، محافظت می‌کنند. گرفتگی عضلات: عضلات برای رفع انقباض و گرفتگی به پتاسیم کافی نیاز دارند و وجود سطح پایینی از این ماده معدنی در خون، گرفتگی عضلات را به همراه دارد. میوه‌ها و سبزیجات بهترین منابع پتاسیم هستند. علاوه بر سیب زمینی، منابع و سایر سبزیجات دارای برگ تیره از بهترین منابع گیاهی حاوی پتاسیم به حساب می‌آیند.بیوست: مصرف میزبان کافی، فیبر خوراکی کمک می‌کند تا مواد زائد سریع‌تر از روده‌ها تخلیه شوند.

علائم و عوارض مصرف ناکافی سبزیجات

مطالعات حاکی از آن است که بین رژیم غذایی و خلق و خور ارتباط وجود دارد و رژیم های غذایی حاوی میزان کمی از میوه ها و سبزیجات خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهند.

احساس گرسنگی: مصرف میزبان کافی از سبزیجات کمک می‌کند تا فرد برای مدت زمان بیشتری احساس سیری داشته باشد و بدن انرژی مورد نیاز خود را حفظ کند. همچنین خودداری از مصرف کافی سبزیجات باعث می‌شود فرد میل بیشتری به مصرف مواد غذایی ناسالم داشته باشد. آسیب دیدن بافت پوست: سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدانها هستند و از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد که ممکن است به بافت پوست آسیب برساند، محافظت می‌کنند. گرفتگی عضلات: عضلات برای رفع انقباض و گرفتگی به پتاسیم کافی نیاز دارند و وجود سطح پایینی از این ماده معدنی در خون، گرفتگی عضلات را به همراه دارد. میوه‌ها و سبزیجات بهترین منابع پتاسیم هستند. علاوه بر سیب زمینی، منابع و سایر سبزیجات دارای برگ تیره از بهترین منابع گیاهی حاوی پتاسیم به حساب می‌آیند.بیوست: مصرف میزبان کافی، فیبر خوراکی کمک می‌کند تا مواد زائد سریع‌تر از روده‌ها تخلیه شوند.

علائم و عوارض مصرف ناکافی سبزیجات

سبزیجات خواص بیشماری برای سلامتی دارند چرا که سرشار از ویتامینها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر خوراکی هستند.به گزارش ایسنا، مصرف این گونه از مواد غذایی در عملکرد صحیح اندامها و ارگان‌های بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مزمن مفید و موثر است.این نوع از خوراکی‌ها علاوه بر تأمین آنتی‌اکسیدان‌ها بهترین منبع تأمین فیبر مورد نیاز بدن هستند که به هضم غذا کمک می‌کند. خودداری از مصرف کافی سبزیجات با تأثیرات منفی طولانی مدت برای سلامتی همراه است.سایت مدیکال دیلی در مطلبی تازه به علائمی اشاره کرده که وجود آنها می‌تواند نشانه عدم مصرف کافی سبزیجات و نیاز نامطلوب آن بر بدن باشد: احساس ناخوشی: سبزیجات منبع مهمی از ویتامین‌ها و مواد معدنی متعدد هستند که بدن برای داشتن عملکرد مناسب به آنها نیاز دارد. خودداری از مصرف کافی سبزیجات و متمرکز بر مصرف خوراکی های سرشار از مواد غذایی فرآوری شده و حاوی کربوهیدرات بالا می‌تواند به احساس سنگینی، از دست دادن حافظه و نوسانات خلق و خو منجر شود. علاوه بر این، ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در سبزیجات نقش مهمی در تنظیم خلق و خو دارند. برخی



کشور آلمان بود که قبل از اتحاد دو نیمه غربی و شرقی در سال ۱۹۹۰ دارای الگوهای متفاوت واکسن بود. در حالی که آلمان غربی واکسن بٓژ از سال ۱۹۶۱ تا ۱۹۹۸ به نوزادان داده شد، در آلمان شرقی واکسناسیون بٓژ که دهه زودتر آغاز شد،این بحال سازمان بهداشت جهانی آلمان بود.این بحال سازمان بهداشت جهانی آذعان دارد که هیچ سند و مدرک مطمئنی در مورد تأثیر واکسن بٓژ در محافظت از افراد در مقابل بیماری کووید ۱۹ وجود ندارد و در حال بررسی واکسناسیون بٓژ در آلمان، پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ پیشنهاد نمی‌کند.