گوناگون

کم تحرکی، خطری جدی برای سلامتی افراد در جهان

بیماری‌های قلبی، چاقی، دیابت، افسردگی و فراموشی خطری است که کم‌تحرکی عصر حاضر می‌تواند با خود به همراه آورد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال دیلی، سازمان جهانی بهداشت (WHO) هشدار می‌دهد که تحرک اندک ممکن است حدود ۵۰۰ میلیون نفر را در سراسر جهان تا سال ۲۰۳۰ میلادی در معرض خطر انواع بیماری‌ها قرار دهد. این سازمان جهانی همچنین اعلام کرده که بزرگسالان باید دست‌کم ۱۵۰ دقیقه یا دو و نیم ساعت در هفته تحرک بدنی داشته باشند. با این حال متخصصان این سازمان جهانی اظهار کرده‌اند که منظور این نیست که باید حتماورزش شدید کرد؛ دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی سریع هم مفید هستند و انسان را در برابر این بیماری‌ها مصون می‌سازند. در همین حال، بسیاری از افراد به‌ویژه در کشورهای ثروتمند حتی همین میزان از تحرک را نیز ندارند. به گفته سازمان جهانی بهداشت، در حالی که در کشورهای فقیر نزدیک به ۱۶ درصد از مردم کم‌تحرکند، در کشورهای غنی با درآمد بالا این میزان دو برابر است. طبق تجزیه و تحلیل سازمان جهانی بهداشت، در طول پاندمی کرونا تمایل به تنبلی و کم‌حرکتی از قبل هم بیش‌تر شده است. سازمان جهانی بهداشت از کشورهای عضو خواسته در این زمینه کار بیش‌تری انجام دهند و برای مثال در شهرها مسیرهای عبور دوچرخه و عابر پیاده را توسعه و بهبود بخشند.

علائم اختلال اضطراب پس از سانحه چیست؟

اختلال اضطراب پس از سانحه (PTSD) اختلال اضطرابی است که می‌تواند پس از درگیر شدن یا مشاهده رویدادهای بسیار اضطراب‌آور، ترسناک یا رنج‌آور، به وجود آید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب‌ام‌دی، در بیشتر موارد نشانه‌های این اختلال اضطرابی در ماه اول پس از رویداد آسیب‌زا به وجود می‌آید؛ با این حال، ممکن است ماه‌ها یا حتی سال‌ها طول بکشد تا نشانه‌ها پدیدار شوند. نشانه‌های خاص ممکن است در افراد متفاوت باشد؛ با این حال به طور کلی این افراد یادآوری گذشته یا کابوس احساسات جسمی مانند درد و تعریق، تحریک‌پذیری، طغیان خشم و مشکلات خواب را تجربه خواهند کرد. بسیاری از افراد مبتلا به اختلال اضطراب پس از سانحه ممکن است مشکلات سلامت روان دیگری هم مانند افسردگی و اضطراب را داشته باشند، به رفتارهای خودآزاری یا مخرب روی آورند و نشانه‌های فیزیکی مانند سردرد، سرگیجه و درد قفسه سینه را نشان دهند. همچنین به گفته متخصصان، کودکان هم می‌توانند این اختلال اضطرابی را تجربه کنند و ممکن است علائمی شبیه بزرگسالان، مانند مشکلات خواب و کابوس داشته باشند. کودکان در صورت درگیر شدن با این اختلال اضطرابی ممکن است برخی از علائم خاص‌تر را نیز از خود نشان دهند که عبارتند از: شب ادراری، احساس اضطراب غیرعادی هنگام جدا شدن از پدر یا مادر و اجرای دوباره رویداد آسیب‌زا در طول بازی.

معاینه چشم می‌تواند نجات‌دهنده جان باشد

چشم ها می تواند پنجره ای به سوی سلامتی باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، یک بیمار بازنشسته ۶۵ ساله پس از تجربه تغییرات آزاردهنده بینایی به چشم پزشک مراجعه می‌کند.

دکتر «یکول باجیک» علائم هشدار دهنده اولیه احتمالی سکته مغزی را تشخیص داد. او به بیمار توصیه کرد که فوراً به اورژانس برود تا از سر و گردنش تصویربرداری شود. در بیمارستان، پزشک اورژانس متوجه شد که شریان کاروتید در گردن بیمار ۸۵ درصد مسدود شده است و بیمار در معرض خطر قریب‌الوقوع سکته قرار دارد. معاینه چشم جان او را نجات داد. معاینات می‌توانند برخی از بیماری‌های جدی را که ممکن است فرد تجربه کند؛ از جمله بیماری قلبی، دیابت، سرطان، فشار خون بالا، بیماری ام اس، بیماری‌های خودایمنی، بیماری‌های مقاربتی و آلزایمر نشان دهد. به گفته آکادمی چشم پزشکی آمریکا؛ این بیماری‌های جدی را می‌توان از طریق چشم تشخیص داد زیرا رگ‌های خونی و اعصاب آن منعکس کننده وضعیت بقیه بدن هستند. باجیک می‌گوید: «بهترین مراقبت، مراقبت‌های پیشگیرانه است. مثل این است که هر سال دندان‌های خود را معاینه می‌کنید؛ آکادمی توصیه می‌کند؛ برای حفظ بینایی سالم و سلامت کلی ارائه می‌کند. به گفته آکادمی، یک رژیم غذایی سالم برای قلب، مملو از سبزیجات برگدار و میوه‌های رنگارنگ برای چشم هم مفید است. غذاهای غنی از ویتامین‌های C و E، روی (زینک)، لوتئین، زاگزانتین و اسیدهای چرب اُمگا ۳ می‌توانند خطر ابتلا به برخی بیماری‌های چشمی از جمله دژنراسیون ماکولا، آب مروارید و خشکی چشم را کاهش دهند. ورزش منظم می‌تواند از سلامت چشم نیز محافظت کند. انجمن قلب آمریکا ۳۰ دقیقه ورزش در روز را توصیه می‌کند.

تجربه وقایع استرس‌زا برای بدن مفید است؟

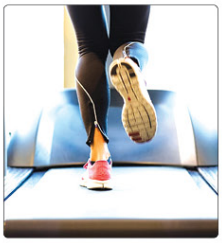
نتایج مطالعه جدید دانشگاه پرینستون آمریکا نشان می‌دهد که تجربه رویدادهای استرس‌زا می‌تواند به افراد در یادگیری تاب‌آوری کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، محققان با استفاده از یک مدل موش دریافتند که دوپامین ممکن است نقش مهمی در ایجاد انعطاف‌پذیری و بازگشت سریع از ناملایمات داشته باشد.

آنان اظهار کردند استرس مزمن می‌تواند پیامدهای نامطلوب ماندگاری در برخی افراد داشته باشد اما برخی دیگر در برابر همان عوامل استرس‌زا انعطاف‌پذیر هستند. افراد حساس و انعطاف‌پذیر تفاوت‌هایی در خواص تاثی نورون‌های دوپامین مزولیمبیک (DA) پس از پایان تجربه استرس‌زا نشان می‌دهند. با این حال، پیوندهای بین نورون‌های دوپامین مزولیمبیک در رفتار هنگام استرس و تفاوت‌های فردی در تاب‌آوری ناشناخته است. محققان برای این تحقیق، موش‌های کوچک را در معـــاورت موش‌های بزرگ‌تر و تهاجمی قرار دادند. این گروه، نمایشی از رفتارهای دفاعی را مشاهده کردند که می‌توانست سطح انعطاف‌پذیری موش را پیش‌بینی کند. هنگامی که دوپامین در حالی که موش‌های کوچک از خود دفاع می‌کردند فعال شد، به نظر می‌رسید که انعطاف‌پذیری حتی قوی‌تر می‌شود. پروفسور آنکرت فالکنر، یکی از محققان این تحقیق گفت: من به این سوال که آیا می‌توانیم تاب‌آوری را آموزش دهیم بسیار علاقه‌مند هستم. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که پاسخ مثبت است زیرا موش‌ها نشان دادند که می‌توانند به سمت انعطاف‌پذیری هدایت شوند. این مطالعه در مجله Nature منتشر شده است.

زنان و خانواده

تدوین سندی برای رفع خلأهای «ورزش زنان» در معاونت زنان



معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری از تدوین سندی با هدف رفع خلأهای موجود در حوزه ورزش زنان خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری همزمان با "هفته سلامت بانوان ایرانی" در خصوص اقدامات این معاونت در راستای افزایش سلامت زنان، از تدوین سندی راهبردی در خصوص ورزش زنان خبر داد که ناظر بر جنسیت، فرهنگ و ساخت اجتماعی است.

رفـع خلأهای موجود در حوزه ورزش زنان از جمله اهداف تدوین این سـند است بعنوان مثال در حال حاضر در زمینه نوع پوشـش زنان قهرمان ورزشی در میادین بین‌المللی خلأهایـی وجود دارد و از این رو می‌طلبد قوانین مستندی در این خصوص وجود داشته باشد تا برای چگونگی حضور زنان در میادین بین المللی ورزشی به آن قوانین رجوع شود.

معاونـت امور زنـان و خانواده ریاسـت جمهوری همچنین با بیان اینکه گام نخست در راستای تدوین سند یاد شده، رصد و شناسایی "حلقه‌های میانی" متشکل از اساتید دانشگاه‌ها، نخبگان و فعالین این حوزه، مربیان برتر استان‌ها، ورزشکاران، قهرمانان مدال‌آور در عرصه های مختلف اسـت، این را هم افزود که چالش‌ها و فرصت‌های این حوزه شناسایی شده و از ظرفیت مردمی در ساحت تصمیم سازی، مشـارکت، اجرا و نظارت بر حل معضلات استفاده می‌شود.

این معاونت با تأکید بر لزوم "ایده پردازی" در حوزه ورزش زنان، از ایجاد "شبکه تخصصی استارت‌آپی ورزش بانـوان" نیز خبر داد تا از طریق آن علاوه بر ایجاد کسب و کار، نوآوری اجتماعی رخ دهد و بتواند بحث‌های محتوایی ورزش زنان را پوشش دهد.

بنا بر اعـلام معاونت امور زنان و خانواده ریاسـت جمهوری، فعالیت‌های یاد شده ذیل کار گروه ورزش و سلامت این معاونت و با استفاده از ظرفیت مردمی و در راستای مکانیزم مردمی سازی امور دولت در حال پیگیری است.

همچنین با توجه به تأکیدات مقام معظم رهبری بـر ضرورت امر ورزش و نیز بـا توجه به چند برابر شـدن ظرفیت حضور زنان ورزشـکار در میادین متنوع بین‌المللی پس از انقلاب اسلامی، نیاز است تا در زمینه ایجاد سبک زندگی با تحرک، آموزش و فرهنگ سازی شود.

در این راستا باید انگیزه ورزش را در زنان ایجاد کرد و تعامل بین مربیان ورزشی و سایر زنان جامعه تسهیل و الگوسازی از چهره‌های برجسته ورزشی و صاحب نام انجام شود.

در این بین زنان خانه‌دار به دلیل مشغله زیاد و کمبود وقت انگیزه کافی برای آغاز فعالیت‌های ورزشی ندارند و نیاز به افزایش آگاهی، مضرات کم تحرکی را برای این گروه تبیین و در امر دریافت خدمات ورزشی تسهیل سازی کرد.

روند افزایشی آنفلوآنزا در کشور

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشـت ضمن ارائه توضیحاتی درباره روند بروز آنفلوآنزا در سـال جاری، گفت: پس از آغاز شیوع آنفلوآنـزا حدود ۳ تا ۴ ماه زمان می‌برد که به پیک رسـیده و سـپس دوره بیماری طی شود و بر این اساس حدس می‌زنیم این روند بیماری تا بهمن‌ماه ادامه داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شهنام عرشی با اشاره به اینکه همه ساله با شروع فصل پاییز انتظار داریم آنفلوآنزا با شـدت‌های متفاوت شروع شود، گفـت: اصولا تا پیش از این انتظار ما این بود که از اواسط آبان‌ماه به تدریج مورد بیماری افزایشی شود ولی امسال برخلاف انتظار ما، این روند افزایشی هم در نیم کره شـمالی و هم در کشور ما حدود ۳ یا ۴ هفته زودتر آغاز شده است و از اول مهر ماه افزایش موارد آنفلوآنزا آغاز شد.

وی افزود: بویژه در هفته گذشـته موارد بیماری به شـدت افزایش یافت تا جایی که حدود ۵۰ درصد نمونه‌هایی که علائم سرماخوردگی داشتند، موارد آنفلوآنزا بودهاند. البته این آمار بسـته به گروه‌های مختلف مقداری متفاوت است. روند بیماری آنفلو آنزا هر ساله بررسی می‌شود تا همکاران دانشگاهی و پزشکان در جریان باشند که‌می‌دلیل با تشخیص‌های دیگر؛ از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده نکنند.

او درباره علت زودتر شروع شدن روند افزایشی بروز آنفلوآنزا در سـال جاری، توضیح داد: این روند تنها مختص کشور ما نیست و همانطور که ذکر شد در سایر کشورها هم روند افزایشی بروز بیماری آنفلوآنزا زودتر آغاز شده است. در طول دو سال گذشته که با شیوع بالای کرونا در کشورها مواجه بودیم، شیوع آنفلوآنزا به دلیل رعایت پروتکل‌های بهداشتی نظیر استفاده از ماسک و شستن دست‌ها، فاصله‌گذاری اجتماعی و... کاهشی بود، اما امسال که کمتر شاهد رعایت پروتکل‌ها هستیم، بروز موارد افزایشی دور از انتظار نیست. البته لازم است سایر دلایل تخصصی هم مورد بررسی قرار گیرد.

عرشی درخصوص نوع فعلی آنفلوآنزا که شیوع پیدا کرده اسـت، اظهار کرد: اکنون بیش از ۹۵ درصد موارد آنفلوآنزا در کشـور ما نوع A است و در سایر کشورها هم این روند مشاهده می‌شود و تعداد موارد آنفلوآنزای نوع B کمتر است. بر این اساس یک سوم موارد آنفلوآنزا در کشور H1N1 و حدود دو سوم نیز نوع H3N2 است.

وی درباره پیش‌بینی روند بروز آنفلوآنزا طی فصل سرد امسـال، بیان کرد: پس از آغاز شیوع آنفلوآنزا حـدود ۳ تا ۴ ماه زمان می‌برد که بیماری به پیک رسیده و سپس دوره بیماری طی شود و بر این اساس حدس می‌زنیم این روند تا بهمن‌ماه ادامه داشته باشد.

شدت بروز آنفلوآنزا در سال جاری وابسته به رعایت بهداشت فردی و دقیقا همان پروتکل هایی است که برای پیشگیری از ابتلا به کرونا ذکر می‌کردیم. اگر فردی علائم سرماخوردگی داشته باشد لازم است که فاصله ایمن با او رعایت شود و حتی خود فرد سعی کند دو تا سه روز در منزل استراحت کند تا از انتقال بیماری به سایرین پیشگیری شود.

او با اشـاره به روند کاهشی اسـتفاده از ماسک در کشور، گفت: ماطی دو سال گذشته هیچ زمانی اعلام نکردیم که دیگر کسی ماسـک استفاده نکند. توصیه ما همواره استفاده از ماسک بوده است؛ چون از نظر ما پاندمی کرونا خاتمه نیافته است. هنوز هم باید در مراکز پر تردد و پر تجمع و سربسته از ماسک استفاده شود و موضوع تهویه جدی گرفته شود.

وی درباره علائم بروز آنفلوآنزا، افزود: علائم بسته به شدت و ضعف بیماری در طیف موارد سرماخوردگی اسـت. درصورتی که فردی علائم سـرماخوردگی داشته باشد و دو یا سه روزه بهبود پیدا نکند باید به پزشک مراجعه کند و از مصرف خودسرانه دارو بویژه آنتی‌بیوتیک، پرهیز شود. با ادامه‌دار شدن بیماری بیش از مدت ذکر شده حتما باید به پزشک مراجعه کنند تا با تشخیص افتراقی درمان‌های لازم آغاز شود.

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشـت با تاکید بر اینکه هنـوز هم برای تزریق واکسن آنفلوآنزا دیر نشده است، تصریح کرد: زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوآنزا قبل از شیوع بیماری و اواخر شـهریور ماه است، اما مماشعتی برای تزریق واکسن در ماه‌های بعد هم وجود ندارد و تا بهمن‌ماه امکان تزریق واکسن وجود دارد. البته بحث این است که ممکن است فرد پیش از تزریق واکسن به بیماری مبتلا شود؛ با این حال هنوز هم بویژه به گروه‌های در معـرض خطر (بیماران زمینه‌ای، افراد بالای ۶۰ سال، خانم‌های باردار و...) تزریق واکسن آنفلوآنزا را توصیه می‌کنیم.

او درخصـوص آخرین اخبـار و اطلاعات بیماری کرونا در کشـور نیز اظهار کرد: آخرین پیک کرونا را گذرانده‌ایم و با اینکه هنوز تعداد موارد بستری و مرگ و میر ناشـی از کووید۱۹ وجود دارد، اما این تعداد بسیار کمتر شده است، ولی هنوز زود است که بخواهیم بگوییم پاندمی کرونا به خاتمه رسیده است. فعلا در دوره آرامش نسبی کرونا قرار داریم.

وی در خاتمه تاکید کرد: از قبل پیش‌بینی شده است که به احتمال زیاد در اواخر فصل پاییز پیک جدیدی از کرونا در کشورها رخ دهد، اما هنوز نمی‌توان در این مورد نظر قطعی داد.

روزنه

برخی داروهای دیابت ریسک زوال عقل را کاهش می‌دهد

طبق تحقیقـات جدید، دسـته قدیمی‌تری از داروهـای دیابت نوع ۲ که به نـام "تیازولیدین دیون‌ها" یا TZD شناخته می‌شوند، ممکن است از شما در برابر زوال عقل محافظت کنند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از مدیسن نت، تیازولیدین دیـون ها که به نام گلیتازون ها نیز شناخته می‌شـوند، خطر زوال عقل را در میان افرادی که در معرض خطر بالایی قرار دارند و در صورت مصرف حداقل یک سال از این داروها، تا ۲۲ درصد کاهش می‌دهد.

اینکه دقیقاً چگونه این داروهای دیابت خطر ابتلاء به زوال عقـل را کاهش می‌دهند به طور کامل درک نشده است و این مطالعه برای پاسخ به این سـوال طراحی نشده است.

«روبرتا دیاز برینتون»، نویسـنده این مطالعه از دانشگاه علوم بهداشـتی آریزونا گفت: «دیابت یک عامل خطر شناخته شـده برای زوال عقل اسـت و گلوکز یا قند خون سوخت اصلی مغز برای عملکردهای مهم از جمله تفکر، درک و حل مسئله‌است.»

برینتون گفت: «در دیابت نوع ۲، مکانیسم خروج گلوکز از خون و ورود به سلول‌ها عملکرد کمتری دارد که می‌تواند بر روی شـناخت که یکی از پر انرژی ترین عملکردهاست، تأثیر بگذارد.»

برای این مطالعه، محققان خطر ابتلاء به زوال عقل را در افراد مسن مبتلا به دیابت نوع ۲ که با داروی سـولفونیل اوره یا تیازولیدین دیون تحت درمان بودند را با کسانی که بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۹ در سیستم مراقبت‌های بهداشتی به تنهایی تحت درمان با متفورمین قرار گرفتند، مقایسه کردند.

این داروهای دیابت همه متفاوت عمل می‌کنند. تیازولیدین دیـون ها به بدن کمک می‌کنند تا بهتر از انسولین اسـتفاده کند تا قند خون وارد سلول‌های بدن شـود و در آنجا به عنوان انرژی استفاده شود. سـولفونیل اوره‌ها تولید انسولین را افزایش می‌دهند و به بدن در اسـتفاده از این هورمون کمک می‌کنند. متفورمین بدن را نسبت به انسولین حساس‌تر می‌کند و میزان گلوکز ترشح شده توسط کبد را کاهش می‌دهد.

افراد ۶۰ ساله و بالاتر که اولین نسخه متفورمین، سولفونیل اوره یا تیازولیدین دیون را بین ژانویه ۲۰۰۱ تا دسـامبر ۲۰۱۷ دریافت کردند، برای حدود هشت سال تحت نظر بودند. این مطالعه نشـان داد افرادی که تیازولیدین دیون مصرف می‌کردند ۱۱ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء بـه بیماری آلزایمر و ۵۷ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء بـه زوال عقل عروقی بودند. دماس عروقی معمولاً در اثر سـکته‌های متعدد ایجاد می‌شود.

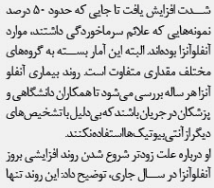
این مطالعه نشـان داد که خطر زوال عقل به هر دلیلی در میان افرادی که فقط از داروی سولفونیل اوره برای دیابت خود استفاده می‌کردند، ۱۲ درصد بیشتر بود.

افراد زیر ۷۵ سـال نسـبت به افراد مسن‌تر بهره بیشـتری از تیازولیدین دیون بردنـد و به نظر می‌رسید این داروها در افرادی که دارای اضافه وزن داشته یا چاق بودند محافظت بیشتری ایجاد کند.

برینتون می‌گوید: «تیازولیدین دیون ها هدر کاهش احتمال ابتلاء به بیماری آلزایمر در سنین بالاتر مؤثر بودند».

مانند همه داروها، تیازولیدین دیون ها می‌توانند عوارض جانبی از جمله افزایش وزن، مشـکلات کبدی و مشکلات بینایی داشته باشند.

چرا واکسن ایرانی کرونا در WHO تأیید نمی‌شود



رئیس دانشگاه علوم پزشـکی بقیه‌الله، در واکنش به عدم تأیید واکسن‌های ایرانی کرونا در سازمان جهانی بهداشت، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسن ابوالقاسمی گفت: تأیید واکسن در سازمان جهانی بهداشت، یک پروسه طولانی و سخت است.

وی با طرح این سوال که چه کسانی در سازمان جهانی بهداشت نشسته‌اند و واکسن‌ها را تأیید می‌کنند، افزود: طبیعی است فایزر با میلیاردها دلار سرمایه، راحت تر می‌تواند تاییدیه بگیرد.

ابوالقاسمی با عنوان این مطلب که تأیید واکسن‌ها به کیفیت آنها ربطی ندارد، ادامه داد: تأیید واکسن‌ها در سازمان جهانی بهداشت، به قدرت، نفوذ و پول بستگی دارد.

رئیس دانشـگاه علوم پزشـکی بقیه الله، با انتقاد از شـکل گیری "آپارتاید واکسن" در دنیا، گفت: آنها، سازمان جهانی بهداشت را وارد بازی کردند و پروسه‌ای گذاشـتند که تاییدیه واکسن برای ما سخت شود.

ابوالقاسـمی افزود: آپارتاید واکسـن، زشـت‌ترین و وقیح‌ترین حادثه‌ای بود که در تاریخ پزشکی دنیا اتفاق افتاد و هیچ کسی راجع به آن صحبت نکرد.

وی با انتقاد از آپارتاید واکسن که واکسن‌های کرونا را در اختیار دیگر کشورها قرار نمی‌داد، گفت: آنهامی‌خواهند از هر چیزی پول در بیاورند.

ابوالقاسمی ادامه داد: آنها وقتی واکسن تولید کردند، گفتند هر کسـی که می‌خواهد وارد کشـور ما شود، باید واکسـن ما را بزند. در حالی که چنین قاعده‌ای در سازمان جهانی بهداشت وجود ندارد و هر کشوری سیستم رگولاتوری خودش را دارد.

اهداء خون اهداء زندگی

مینیمال
هایی برای زندگی

نسخه‌ای برای جهالت ابدی:
از عقاید خود راضی و به معرفت خود خرسند باشید.

البرت هوبارد
ترجمه: عباس مخبر

Minimalha
MinimalHaeeBarayeZendegi Minimalha MinimalForLife

تازه های سلامت

ویتامین‌هایی که آنتی اکسیدان نیز هستند

آنتی‌اکسیدان‌ها برای سلامتی حیاتی هستند زیرا به جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از ترکیبات ناپایدار به نام رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، برخی از رادیکال‌های آزاد در بدن تشکیل اما برخی دیگر از محیط حاصل می‌شوند و شامل آلودگی هوا، آسیب ناشـی از نور خورشید و دود سیگار هستند. آسیب ناشی از آنها به عنوان استرس اکسیداتیو نامیده می‌شود و با بسیاری از شرایط از جمله بیماری قلبی، سرطان، دیابت، آلزایمر و برخی بیماری‌های چشمی مرتبط است.

ویتامین C

ویتامین C، یک آنتی‌اکسیدان محبوب است و بدن شما برای تولید غضروف و کلاژن به آن نیاز دارد. این ماده مغذی همچنین به بهبود سلامت بدن شما کمک و در عین حال از آن در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند.

بدن شما نمی‌تواند ویتامین C را به تنهایی بسازد بنابراین مهم است که مطمئن شوید به اندازه کافی از آن در رژیم غذایی خود دریافت می‌کنید. این ویتامین را می‌توانید در مرکباتی مانند پرتقال، لیمو و لیموترش بیابید و منابع دیگر آن سـیب‌زمینی، توت فرنگی، کلم بروکلی، کیوی، اسفناج و گوجه‌فرنگی هستند.

ویتامین E

ویتامین E نیز یک آنتی‌اکسیدان محلول در چربی است، به این معنی که اگر آن را به‌عنوان مکمل مصرف می‌کنید، بهتر است با غذاهای حاوی چربی برای جذب بهتر استفاده شود.

به گفته مؤسسه ملی سلامت (NIH)، مزایای ویتامین E شامل تقویت سیستم ایمنی بدن همچنین کمک به سلول‌ها برای برقراری ارتباط با یکدیگر است که به عملکرد آنها کمک می‌کند. ویتامین E حتی ممکن است به سلامت چشمان و همچنین کاهش خطر حمله قلبی کمک کند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است این ویتامین از زوال شناختی جلوگیری کند. بزرگسالان به حدود ۱۵ میلی‌گرم ویتامین E در روز نیـاز دارند. می‌توانید آن را در روغن جوانه گندم، بادام، آووکادو، کـره بادام زمینی، تخمه آفتابگردان، آجیل کاج، ماهی و فلفل دلمه‌ای قرمز پیدا کنید.

بتاکاروتن و ویتامین A

علاوه بر این، بسـیاری از غذاها از جملـه غلات و آبمیوه‌ها با این ویتامین غنی شـده‌اند. اگر رژیم غذایی متعادلی دارید، احتمالاً ویتامین E کافی دریافت می‌کنید و نیازی به مصرف مکمل ندارید.

بتاکاروتن و ویتامین A بتاکاروتن یک آنتی‌اکسیدان است که به غذاها رنگ نارنجی و زرد می‌دهد. بتاکاروتن یک کاروتنوئید است و مانند ویتامین E، بایدآن را با منبع چربی مصرف کنید تا بدن شما بتواند آن را به‌طور موثرتری جذب کند.

بدن شما برخی از کاروتنوئیدها را به ویتامین A تبدیل می‌کند. ویتامین A علاوه بر تقویت سیستم ایمنی، به سلامت چشم کمک می‌کند و برای پوست شما نیز مهم است.

مـردان به ۳۰۰۰ واحد بین‌المللی (IU) ویتامین A و زنان حدود ۲۳۳۳ IU در روز نیاز دارند. منابع این ماده مغذی شامل سبزیجات برگ‌دار، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای قرمز، هویج، طالبی، تخم مرغ، شیر و روغن ماهی است.

هنگام مصرف مکمل‌های ویتامین A باید مراقب باشید زیرا مصرف بیش از حد آن می‌تواند سمی باشد، به خصوص اگر سیگار می‌کشید. همچنین برخی از داروهای کاهش وزن و کاهش کلسترول ممکن است سطح بتاکاروتن در بدن را کاهش دهند بنابراین مطمئن شوید و هر گونه نگرانی که دارید با رائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود مطرح کنید.