گوناگون

مصرف گوشت فراوری شده خطر دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد

یک تحقیق جدید حاکی است که مصرف روزانه ۱۵ گرم سوسیس و کالباس کافی است که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به میزان ۱۵ درصد افزایش بدهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی شبکه ای‌بی‌اس، پیش از این مشخص شده بود که نوع برنامه غذایی بر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ تاثیر دارد، اما یک مطالعه جدید نشان داد مصرف مقدار زیادی از گوشت فراوری شده با خطر بالایی برای بروز این بیماری همراه است؛ بر اساس این مطالعه، خوردن تنها دو تکه سوسیس و کالباس و همبرگر در روز موجب افزایش ۱۵ درصدی ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود.
این تحقیق با بررسی نزدیک به ۲ میلیون نفر در ۲۰ کشور جهان انجام شده و خطر ابتلا به دیابت مرتبط با مصرف گوشت قرمز غیرفراوری، گوشت فراوری شده و گوشت سفید را مورد بررسی قرار داده است. این تحقیق با در نظر گرفتن سن، جنسیت و توده بدنی (وزن) مشخص کرد که مصرف ۵۰ گرم گوشت فراوری شده در روز کافی است که خطر دیابت نوع ۲ را به میزان ۱۵ درصد افزایش بدهد.
به گفته محققان دانشگاه کمبریج که این مطالعه را انجام داده‌اند، مصرف معادل ۱۰۰ گرم استیک (همبرگر) در روز این خطر را ۱۰ درصد افزایش می‌دهد اما ارتباط مصرف گوشت سفید (مرغ و ماهی) با بروز دیابت کمتر مشخص است.

چه چیزی موجب دیابت نوع ۲ می‌شود؟
دیابت نوع ۲ حالتی است که در آن سطح قند (گلوکز) در خون بسیار بالا می‌رود. این وضعیت در نتیجه ایجاد مقاومت در بدن در برابر هورمونی به نام انسولین ایجاد میشود. انسولین بطور طبیعی قند خون را پایین می‌آورد. دیابت نوع ۲ معمولا در نتیجه اضافه وزن و کمبود فعالیت بدنی ایجاد میشود اما ممکن است با ژنتیک نیز مرتبط باشد.
مقامات بهداشتی در سراسر جهان در این زمینه داشتن یک برنامه غذایی سالم و تحرک جسمانی همچنین پرهیز از سیگار کشیدن و کنترل فشار خون و سطح چربی (خون) را برای کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ توصیه می‌کنند.
نیک ورهام از دانشگاه کمبریج و از مولفان ارشد این گزارش تحقیقی می‌گوید این مطالعه نشان می‌دهد مصرف گوشت به طور خاص تاثیر مهمی بر خطر دیابت دارد که مستقل از چاقی یا شاخص توده بدنی است. کاهش مصرف گوشت فراوری شده موجب کاهش ابتلا به دیابت نوع ۲ خواهد شد. اگر هر کسی اندکی کمتر گوشت فراوری شده مصرف کند خطر پایین خواهد آمد ضمن اینکه این کار فوایدی هم برای سیاره زمین خواهد داشت.
این درحالی است که ۵۳۷ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت تشخیص داده شده‌اند که در حدود ۹۰ درصد دیابتی‌ها مبتلا به نوع ۲ هستند. برآوردهای فدراسیون بین‌المللی دیابت (IDF) و سایر نهادهای ناظر بهداشتی حاکی است که شیوع دیابت نوع ۲ در سطح جهان در حال افزایش است.
یک مطالعه مجزای دیگر نیز یک نقش جدید مولکول‌های موسوم به «سرامید» (ceramides) را شناسایی کرده که ممکن است با خطر دیابت نوع ۲ مرتبط باشند.

افزایش خطر بیماری روانی پس از عفونت شدید کووید

با وجود پایان همه گیری کرونا در جهان، این بیماری همچنان بروز و ظهور دارد و هر از چندگاهی محققان از تبعات ابتلای شدید به کووید - ۱۹ سخن می‌گویند و اینکه خطر ابتلا به بیماری روانی نیز به دلیل کرونا وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، تحقیقات نشان می دهد افراد واکسینه نشده که مبتلا به نوع شدید کووید - ۱۹ می‌شوند، ممکن است با افزایش خطر ابتلا به مشکلات سلامت روان روبه‌رو شوند.
تحقیقات قبلی کووید را با افزایش خطر ابتلا به بیماری های روانی مرتبط دانسته بود اما یک مطالعه جدیدتر که در مجله JAMA Psychiatry منتشر شده است، نشان می‌دهد که خطر افسردگی بالاترین خطری است که این گروه از مبتلایان به کووید - ۱۹ را درگیر می کند.
بر اساس گزارش وبگاه وب‌مد، این تحقیق که بر روی داده های بهداشتی بیش از ۱۸ میلیون بزرگسال ثبت شده در کلینیک های مراقبت های اولیه در انگلستان صورت گرفته، نشان داده است که خطر افسردگی به دلیل ابتلا به کووید شدید پس از بستری شدن در بیمارستان تا ۱۶ برابر بیشتر از خطر قبل یا بدون کووید بوده است.
این مطالعه سه گروه را مورد تحلیل قرار داده است: افراد واکسینه نشده در روزهای اولیه همه‌گیری، زمانی که واکسن‌ها هنوز در دسترس نبودند (ژانویه ۲۰۲۰ تا ژوئن ۲۰۲۱) افراد واکسینه نشده در دوران واریانت دلتا، زمانی که واکسن ها به طور گسترده در دسترس بودند (ژوئن تا دسامبر ۲۰۲۱) افراد واکسینه شده در دوره واریانت دلتا، زمانی که واکسن ها به طور گسترده در دسترس بودند (ژوئن تا دسامبر ۲۰۲۱).
محققان دریافتند که در روزهای اولیه همه‌گیری، قبل از اینکه واکسن‌ها در دسترس باشند، همه افرادی که مبتلا به کووید تشخیص داده شده بودند، در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری‌های روانی بودند؛ مشابه نرخ خطر در میان افراد واکسینه نشده در اواخر همه‌گیری زمانی که واکسن‌ها در دسترس قرار گرفتند.
نویسندگان این تحقیق بر این باورند که «واکسیناسیون ممکن است اثرات نامطلوب COVID-۱۹ بر سلامت روان را کاهش دهد». شرایطی که آنها به دنبال آن بودند عبارت بودند از افسردگی، اضطراب عمومی، اختلال استرس پس از سانحه، اختلالات خوردن، اعتیاد، آسیب رساندن به خود، اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی و خودکشی.
طبق این تحقیق این آسیب های روانی در چهار هفته اول پس از تشخیص کووید بیشتر بود و افرادی که برای کووید واکسینه شده بودند، کمتر به این بیماری های روانی مبتلا می شدند، اگرچه اغلب پس از تشخیص کووید همچنان در معرض خطر بیشتری بودند.
همچنین افرادی که به دلیل کووید در بیمارستان بستری شده بودند، بیشترین خطر را داشتند. در صورت داشتن مورد شدید کووید، خطر افزایش یافته در افراد واکسینه نشده تا یک سال ادامه داشت.

زنان و خانواده

برای انتخاب زنان شایسته، در مناصب بیشتر تلاش خواهیم کرد

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه زنان نیمی از سرمایه تخصصی و فکری کشور هستند گفت: وجود سقف شیشه‌ای برای زنان، واقعیتی انکارناپذیر است. همه ما با تبعیض‌های بی‌شماری پیش‌روی زنان مواجه بوده‌ایم، اما با وجود آن مسائل، مطالبه‌گری برای کم کردن انواع تبعیض، از برنامه‌های جدی این معاونت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نخستین نشست معاونت ریاست‌جمهوری در امور زنان و خانواده با حضور معاون رئیس‌جمهور، سخنگوی دولت و جمعی از فعالان حوزه زنان و خانواده از استان‌های مختلف کشور برگزار شد.
فاطمه مهاجرانی سخنگوی دولت در این نشست، ضمن قدردانی از تلاش‌های فعالان عرصه انتخابات، از تلاش‌های بانوان ستادی و فعال در سراسر کشور تقدیر کرد و گفت: زنان و فعالان عرصه انتخابات با تلاش خود، توانستند امید را زنده نگاه بدارند.
زهرا بهروزآذر، معاون رئیس‌جمهور نیز در این نشست ضمن تبریک انتصاب فاطمه مهاجرانی به عنوان سخنگوی دولت، برای وی آرزوی موفقیت کرد و گفت: با حضور خانم مهاجرانی در دولت به عنوان سخنگو، خوشحالم صدای دولت را از قلبی زنانه می‌شنوم. معتقدم انتصاب شایسته خانم مهاجرانی به استمرار خیر موثر در جامعه یاری می‌رساند.
وی با اشاره به اینکه زنان نیمی از سرمایه تخصصی و فکری کشور هستند، اظهار کرد: وجود سقف شیشه‌ای برای زنان، واقعیتی انکارناپذیر است. همه ما با تبعیض‌های بی‌شماری پیش‌روی زنان مواجه بوده‌ایم، اما با وجود آن مسائل، مطالبه‌گری برای کم کردن انواع تبعیض، از برنامه‌های جدی این معاونت است.
معاون رئیس‌جمهور با اشاره به اهداف دولت چهاردهم در خصوص عدالت جنسیتی تصریح کرد: برای دستیابی به عدالت جنسیتی، نیازمند برداشتن گام‌هایی در حوزه‌های عدالت استحقاقی و عدالت توزیعی هستیم و بدین منظور برای انتخاب زنان شایسته، در مناصب بیشتر، تلاش خواهیم کرد.
در ادامه این نشست، اعضای ستاد بانوان امید کشور، انتظارات موجود در حوزه زنان و خانواده را مطرح کرده و به بیان نقطه نظرات خود پرداختند.

بازبینی پرونده معترضان به نتایج آزمون استخدامی آموزش و پرورش

معاون دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش با بیان اینکه معاون اجرایی رئیس جمهور وعده دادند، افرادی که به نتیجه آزمون استخدامی آموزش و پرورش معترض هستند، مجددا اعتراضات آنها مورد بازبینی قرار خواهد گرفت گفت: اگر احتمالا تضییع حقی صورت گرفته باشد نسبت به این افراد اعاده خواهد شد و تلاش بر این است که حقی از کسی در این مسیر ضایع نشود.

به گزارش پیام آشنا، موسی‌الرضا کفاش با بیان اینکه موضوع جذب منابع انسانی در آموزش و پرورش فرآیندهای قانونی دارد گفت: بعد از تشکیل دانشگاه فرهنگیان و دانشگاه شهید رجایی جذب نیرو در آموزش و پرورش از دو طریق دانشگاه فرهنگیان و ماده ۲۸ انجام می‌شود. وی با بیان اینکه برخی افراد بعد از شرکت در کنکور سراسری، دانشگاه فرهنگیان را انتخاب می‌کنند افزود: برخی دیگر به عنوان ماده ۲۸ از فارغ التحصیلان سایر دانشگاه‌ها هستند که در صورت تمایل به حرفه معلمی با شرکت در آزمون به این شغل ورود پیدا می‌کنند.
معاون دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش با بیان اینکه این افراد بعد از آزمون کتبی (ارزشیابی کتبی) و مصاحبه و گزینش که ضوابط خاص خود را دارد، جذب می‌شوند ادامه داد: کسی که در جایگاه تعلیم و تربیت قرار می‌گیرد و به عنوان معلم، اولیاء فرزندان خود را به او می‌سپارند باید ویژگی‌های لازم را داشته باشد.
کفاش با بیان اینکه بعضا اعلام شده بخاطر عکس پروفایل در گزینش، رد صلاحیت اتفاق افتاده است گفت: مسئولان گزینش این موضوع را تائید نکردند و اعلام شد این مطلب صحت ندارد و به خاطر مثلا عکس پروفایل کسی در گزینش رد نشده است.
وی با بیان اینکه این موضوع مطرح و مسئولان ذی‌ربط و مسئولان گزینش پاسخ دادند افزود: در مسیر جذب، یک امتحان کتبی، یک مصاحبه تخصصی و یک مصاحبه عمومی گرفته می‌شود که مجموع آن باید حدنصاب قبولی را برای جایگاه معلمی شامل شود.
معاون دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش با بیان اینکه حق اعتراض و حق مطالبه برای همه کسانی که قبول نشده‌اند محفوظ است ادامه داد: حوزه پاسخگوی آموزش و پرورش دلایل را منعکس می‌کند و اینگونه نیست که خدای نکرده کسی به ناحق رد شود.
کفاش با بیان اینکه در مسیر جذب نیروی انسانی و گزینش، افراد رد شده می‌توانند به مراجع قانونی مراجعه و اعتراض خود را اعلام کنند گفت: معاون اجرایی رئیس جمهور نیز این وعده را دادند، افرادی که به دلایلی شرایط را کسب نکردند، جذب نشدند یا معترض هستند مجددا مورد بازبینی قرار خواهند گرفت و اگر احتمالا تضییع حقی صورت گرفته باشد نسبت به این افراد اعاده خواهد شد و تلاش بر این است که حقی از کسی در این مسیر ضایع نشود.

روزنه

گشتن بی‌مورد در فضای مجازی احساس کسالت را افزایش می‌دهد

مطالعه‌ای که به تازگی در مجله روان‌شناسی تجربی عمومی منتشر شده است، تناقضی جالب را در مورد «پیمایش یا تورق دیجیتال» به معنای عادت تماشای سریع ویدیوهای متفاوت آنلاین در لحظات بی‌حوصلگی در شبکه‌های اجتماعی را نشان می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یورونیوز، این مطالعه که توسط متخصصان دانشگاه تورنتو انجام شده، تأثیرات روان‌شناختی «پیمایش دیجیتال» را بررسی کرده است. پیمایش دیجیتال به رفتاری اشاره دارد که در آن افراد هنگام تماشای ویدیوهای آنلاین، به سرعت بین ویدیوها جابه‌جا می‌شوند یا بخش‌هایی از ویدیوها را سریعا رد می‌کنند. دکتر «کِیتی تَم»، محقق پسادکترا زمانی که متوجه شد خودش و بسیاری دیگر اغلب به تماشای سریع ویدیوها روی یوتیوب یا تیک‌تاک مشغول هستند، تحقیقات در این‌باره را آغاز کرد.
تَم و همکارانش این نظریه را مطرح کردند که وقتی احساس می‌کنیم فعالیتی که در آن درگیر هستیم به اندازه‌ای که می‌خواهیم جذاب نیست، بی‌حوصلگی ایجاد می‌شود. این احساس ناخوشایند می‌تواند وقتی بیشتر شود که فرد، بدون معنای خاصی به دیدن ویدیوها مشغول می‌شود و مدام آنها را رد می‌کند.

در آزمایش‌هایی با بیش از ۱۲۰۰ شرکت‌کننده، تَم نشان داد که افراد هنگام احساس کسالت یا تماشای ویدیوهای متنوع با موضوعات مختلف، فکر می‌کنند این کار کسالت آنها را برطرف می‌کند اما در نهایت بیشتر بی‌حوصله می‌شوند.
در یکی از آزمایش‌ها، شرکت‌کنندگان یک ویدیوی ۱۰ دقیقه‌ای را تماشا کردند و سپس هفت ویدیوی کوتاه‌تر دریافت کردند که می‌توانستند بین آنها جابه‌جا شوند. شرکت‌کنندگان به‌طور میانگین هشت بار در بین ویدئوها جابجا شدند اما اعلام کردند نسبت به زمانی که تنها یک ویدیو تماشا می‌کردند، احساس کسالت بیشتری داشتند.
نتایج نشان می‌دهد که جابه‌جا شدن سریع بین ویدیوها در واقع باعث کاهش رضایت و افزایش کسالت می‌شود. با این حال، وقتی متخصصان سعی کردند اثر این رفتار را بر مطالب غیر ویدیویی مانند مقالات آزمایش کنند، نتیجه متفاوت بود. خواندن مقالات حتی با امکان جابه‌جایی بین چند مقاله، تاثیری مشابه ویدیوها بر کسالت نداشت.
دکتر «مایکل اینزلشت»، یکی از نویسندگان این مطالعه، بر این باور است که مشکل اصلی کمبود عمق و تمرکز در کاری است که انجام می‌دهیم. او می‌گوید: وقتی درگیر یک کار می‌شوید، احساس کسالت نمی‌کنید. اما وقتی توجهتان پراکنده باشد، تقریباً به‌طور قطع احساس رضایت نمی‌کنید.
این متخصصان توصیه می‌کنند که به جای فرار سریع از کسالت، بهتر است مدتی با آن کنار بیایید و به آن فرصت دهید. این کار ممکن است به شما کمک کند تجربه‌های پربارتر و معنادارتری داشته باشید. چرا که بی‌حوصلگی احساس ارزشمندی است که نشان می دهد کاری لذت بخش تر برای انجام دادن وجود دارد که می تواند افراد را به کشف محیط خود برانگیزد و از سرمایه گذاری زمان برای فعالیتی که چیز کمی برای ارائه دارد، دست بکشد.

بهترین رژیم غذایی ضد پیری؛ در هر دهه از زندگی دقیقاً چه بخوریم؟

علم ثابت کرده که اتخاذ رژیم غذایی سالم یکی از بهترین گام‌هایی است که می‌توان برای کند کردن روند افزایش سن انجام داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزیاتو، علم ثابت کرده که اتخاذ رژیم غذایی سالم یکی از بهترین گام‌هایی است که می‌توان برای کند کردن روند افزایش سن انجام داد. همین ماه گذشته، مطالعه‌ای از انجمن تغذیه آمریکا تأیید کرد که اگر به‌طور کلی در زندگی‌تان رژیم غذایی نامناسبی داشته باشید در بالاترین رده خطر ابتلا به زوال عقل قرار قرار خواهید گرفت. با این حال خوشبختانه برای ایجاد تغییر در رژیم غذایی هرگز دیر نیست. ما در هر دهه از زندگی نیازهای تغذیه‌ای منحصربه‌فردی داریم و با تمرکز بر غذاهای مناسب، می‌توانیم سلامتمان را تا حد مطلوبی در طول زندگی حفظ کنیم.

صفر تا ۱۲ سالگی: هیدراتاسیون و مواد مغذی متنوع
در دوران کودکی، رعایت یک رژیم غذایی متنوع و سرشار از غذاهای غنی از مواد مغذی برای حمایت از رشد باکتری‌های روده و سیستم ایمنی قوی بسیار مهم است. تغذیه زودهنگام با انواع غذاهای تام یا کامل با فراوری کمینه خطر ابتلا به آلرژی را کاهش و مقاومت طولانی‌مدت در برابر بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.
محدود کردن قند افزوده، به ویژه در نوشیدنی‌ها، می‌تواند از مشکلات سلامتی آینده مانند چاقی، دیابت نوع ۲ و مشکلات دندانی جلوگیری کند. تشویق به مصرف آب به جای نوشیدنی‌های شیرین، کلید حفظ سلامتی در این سنین است.

۱۲ تا ۲۰ سالگی: کلسیم، امگا ۳ و آهن برای دختران
نوجوانی یک دوره حیاتی برای ذخیره کلسیم درجهت ساختن استخوان‌های قوی و محافظت در برابر پوکی استخوان در سال‌های بعدی زندگی است. رژیم غذایی سرشار از لبنیات، سبزیجات برگدار، آجیل، دانه‌ها و غذاهای غنی شده با کلسیم از مواردی هستند که برای این سن توصیه می‌شوند. دختران نوجوان به دلیل شروع عادت ماهانه، باید بر روی غذاهای غنی از آهن مانند تخم مرغ، ماهی قزل آلا و حبوبات نیز تمرکز کنند تا از کم‌خونی که می‌تواند بر ایمنی، انرژی و عملکرد شناختی تأثیر بگذارد، جلوگیری شود.
همچنین اسیدهای چرب امگا۳ موجود در ماهی‌های چرب برای رشد مغز در این سنین ضروری هستند و می‌توانند خطر مشکلات سلامت روان را کاهش دهند

دهه ۲۰ و ۳۰: تاکید بر پروتئین گیاهی
در دهه ۲۰ و ۳۰، ساخت توده عضلانی برای سلامت طولانی‌مدت حیاتی است. در حالی که پروتئین حیوانی اغلب برای رشد ماهیچه‌ها مصرف می‌شود، تمرکز بر پروتئین‌های گیاهی مانند کینوا، عدس، لوبیا و آجیل به‌ویژه با رسیدن به ۳۰ سالگی مفید است. این غذاها با تامین مواد مغذی ضروری بدون خطرات التهابی مرتبط با مصرف بالای پروتئین حیوانی، از بیماری قلبی جلوگیری کرده و موجب طول عمر می‌شوند.

دهه ۴۰ و ۵۰: قدرت غذاهای تخمیر شده
در دوران میانسالی، تغییرات هورمونی می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف کرده و بهبودی از بیماری‌ها را دشوارتر کند و همچنین خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. غذاهای تخمیر شده، غنی از پروبیوتیک‌ها و فیبر، از سلامت روده حمایت می‌کنند، سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند و در عین حال التهاب را که عامل اصلی بیماری قلبی است کاهش می‌دهند.
گنجاندن غذاهای تخمیر شده مانند کفیر، ماست، کلم ترش، کیمچی و خمیر میسو در رژیم غذایی روزانه می‌تواند سلامت را به طور قابل توجهی در این مرحله از زندگی بهبود بخشد. توصیه می‌شود که هر روز دو یا سه وعده غذاهای تخمیری مختلف بخورید.

دهه ۶۰ و ۷۰: تمرکز بر وعده‌های غنی از مواد مغذی
در دهه‌های ۶۰ و ۷۰، تأثیر انتخاب‌هایی که در گذشته برای سبک زندگی‌تان گرفتید آشکارتر می‌شود. با کاهش اشتها و کاهش توانایی بدن برای سوخت و ساز، نیاز ما به یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی به اوج خود می‌رسد. درنتیجه هر وعده غذایی باید حاوی مواد مغذی ضروری، پروتئین و فیبر باشد تا قدرت و عملکرد شناختی حفظ شود.
برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی که شامل انواع سبزیجات، آجیل، دانه‌ها، ماهی‌های روغنی و گوشت باکیفیت است، تضمین می‌کند که نیازهای غذایی بدون تکیه بر غذاهای فوق‌فرآوری‌شده، که ارزش غذایی کمی دارند، برآورده می‌شوند.

۸۰ به بالا: هیدراتاسیون و فیبر
در دهه ۸۰، عوامل خطرآفرین سال‌های ابتدای زندگی ممکن است به شرایط مزمن تبدیل شوند که اغلب به داروهای متعددی نیاز دارند.
حفظ هیدراتاسیون در این مرحله بسیار مهم است، زیرا توانایی بدن برای سیگنال دادن به مغز مبتنی بر احساس تشنگی با افزایش سن کاهش می‌یابد. مصرف منظم آب همراه با آبرسانی از طریق میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند از کم‌آبی بدن که با گیجی و افزایش خطر سکته مغزی مرتبط است جلوگیری کند.
کاهش مصرف الکل و تمرکز بر غذاهای غنی از فیبر، مانند آلو، به حفظ سلامت گوارش و جلوگیری از یبوست که می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود کمک می‌کند.

هیچ‌وقت برای ایجاد تغییر در رژیم غذایی دیر نیست
کلید پیری سالم در مطابقت رژیم غذایی برای پاسخگویی به نیازهای در حال تغییر بدن در هر مرحله از زندگی نهفته است. با تمرکز بر روی غذاهای مناسب، از وعده‌های غذایی غنی از مواد مغذی در دوران کودکی گرفته تا فیبر و هیدراتاسیون در سنین بالا، شما می‌توانید به طور قابل توجهی بر سلامت و رفاه طولانی‌مدت خود تأثیر بگذارید. برای ایجاد تغییر در رژیم غذایی که در دهه‌های آینده نتیجه خواهد داد، هرگز دیر نیست.

تازه‌های سلامت

ارتباط مصرف ماهی در دوران بارداری با کاهش خطر بروز اوتیسم در نوزاد

مطالعات نشان می‌دهد مصرف ماهی در مادران باردار می‌تواند احتمال خطر ابتلای نوزاد به اوتیسم را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه و جامعه وزارت بهداشت، طیف اوتیسم "Autism Spectrum" که به آن اوتیسم یا درخودماندگی می‌گویند، یک اختلال عصبی تکوینی با وجود مشکلات جدی در تعاملات اجتماعی و ارتباطات کلامی، غیرکلامی و وجود رفتارهای تکراری و علایق محدود فرد است. واکنش‌های غیرمعمول به محرک حسی و تأکید فرد بر حفظ ثبات و روال‌هایی خاص در زندگی نیز از نشانه‌های شایع این اختلال هستند.
اوتیسم به‌طور رسمی در سازمان بهداشت جهانی و انجمن روان‌پزشکی آمریکا با عنوان اختلال طیف اوتیسم و در خدمات ملی بهداشت انگلستان با عنوان وضعیت طیف اوتیسم شناخته می‌شود و از منظر حقوقی و پزشکی نوعی ناتوانی از گروه ناتوانی‌های رشدی-عصبی تعریف شده است.
اسید چرب امگا ۳ خانواده‌ای از اسیدهای چرب اشباع نشده هستند که اولین پیوند دوگانه آنها بین سومین و چهارمین کربن در زنجیره کربنی قرار گرفته‌است. اسیدهای چرب امگا ۳ برای تنظیم سوخت‌وساز لیپیدها و فعالیت‌های بدن انسان ضروری هستند. ولی در بدن انسان ساخته نمی‌شوند. سه نوع از اسیدهای چرب امگا ۳ که برای بدن انسان ضروری هستند، عبارتند از آلفا لینولنیک اسید (ALA)، ایکوزاپنتانوییک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA).
آلفا لینولنیک اسید در منابع گیاهی مانند گردو، دانه‌های چیا، برخی از انواع لوبیا، سبزیجات و در روغن سویا، روغن کانولا، بذر کتان/ بزرک و روغن زیتون یافت می‌شود. دو اسید چرب دیگر، یعنی ایکوزاپنتانوییک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) در جلبک‌ها و ماهی‌هایی همچون سالمون، در روغن ماهی و مکمل‌های ماهی وجود دارد.
ALA و EPA و DHA همگی از خانواده اسیدهای چرب n-۳ (کربن سوم سیر نشده) به‌شمار می‌روند که از نظر تغذیه‌ای بسیار مهم هستند؛ زیرا همگی دارای غیراشباع بودن چندگانه هستند. بدن انسان توانایی تولید اسیدهای چرب n-۳ (کربن سوم سیر نشده) را از مولکول‌های دیگر ندارد و باید آن را از طریق غذاهای ویژه به دست آورد. بدن انسان در حد اندکی قادر است، از زنجیره ۱۸ کربنی ALA، زنجیره ۲۰ کربنی EPA و زنجیره ۲۲ کربنی DHA را تشکیل دهد. در میان مواد غذایی گیاهی مغز گردو، بذر کتان و روغن دانه‌های چیا دارای بیشترین اندازه امگا ۳ هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ به دلیل حضور در غشای سلولی در فعالیت‌های فیزیولوژیک بدن نقش حیاتی دارند.
مصرف ماهی مادر در دوران بارداری منبع کلیدی مواد مغذی ضروری مانند امگا۳ است که برای رشد مغز جنین حیاتی است. به طور خاص ماهی منبع اصلی امگا۳، فراوان‌ترین اسید چرب در مغز است و ممکن است عاملی قابل تغییر در خطر پیامدهای نامطلوب رشد عصبی باشد. با این حال، شواهد نشان می‌دهد که مصرف ماهی و امگا ۳ کم است.
۹۵ تا ۱۰۰ درصد از زنان باردار و در سنین باروری کمتر از مقدار توصیه شده ماهی و DHA مصرف کردند. با این حال، علاوه بر PUFA های امگا۳ از نظر رشد عصبی مفید هستند، آلاینده‌های خاصی از جمله متیل جیوه سمی عصبی شناخته شده نیز در برخی از گونه های ماهی وجود دارد که نشان دهنده خطرات بالقوه نیز است. اگرچه مطالعات از مزایای مصرف ماهی حتی پس از محاسبه قرار گرفتن در معرض «متیل جیوه» حمایت کرده‌اند و ارتباطی بین متیل جیوه و اوتیسم پیدا نکرده‌اند، نگرانی در مورد مواجهه همزمان ممکن است به مصرف کم کمک کند.
تعداد زیادی از مطالعات ارتباط بین مصرف ماهی در دوران بارداری مادر و پیامدهای رشد عصبی کودک را بررسی کرده‌اند، بسیاری نشان می‌دهند که مصرف ماهی قبل از تولد به طور کلی با نمرات رشد و شناختی بالاتر در میان فرزندان مرتبط است. با این حال، همه مطالعات مزایایی را نشان نداده‌اند و تعداد کمی از آنها به ارتباط با اوتیسم پرداخته‌اند. علیرغم برخی یافته‌های حمایتی مبتنی بر نمونه های کوچک و ارزیابی های متفاوت پیامد، یک مرور سیستماتیک در حمایت از دستورالعمل های رژیم غذایی ۲۰۲۵-۲۰۲۰ برای آمریکایی ها به این نتیجه رسید که شواهد کافی برای تعیین اینکه آیا مصرف غذاهای دریایی در دوران بارداری با خطر ویژگی‌های مشابه اوتیسم مرتبط است، وجود ندارد.
به طور خلاصه، مطالعات به شواهد رو به رشدی کمک می کند که از نقش رژیم غذایی دوران بارداری در پیامدهای مرتبط با اوتیسم فرزندان حمایت می کند. به طور خاص، نتایج این مطالعه ملی نشان می دهد که مصرف ماهی مادر، اما نه استفاده از مکمل امگا۳، در دوران بارداری با کاهش احتمال ابتلا به اوتیسم و صفات مرتبط با اوتیسم همراه است. یافته های ما با دستورالعمل های غذایی فعلی که از مصرف ماهی در دوران بارداری حمایت می کند و از تلاش های بهداشت عمومی برای تشویق مصرف ماهی حمایت می کند، مطابق با انواع ماهی هایی است که کمترین خطر سموم را دارند. دریافت مادران نیز بر اساس دریافت یا عدم دریافت ماهی در هفته و تکرر دریافت سنجیده شد.