گوناگون

اعتبار ۶ همتی برای برنامه شیر مدارس

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره آخرین وضعیت اجرای توزیع شیر در مدارس توضیحاتی ارائه داد و گفت: براساس برنامه‌ریزی‌های انجام شده، توزیع شیر در مدارس ابتدایی با اولویت مناطق محروم از ابتدای سال تحصیلی جدید انجام می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، احمد اسماعیل‌زاده با بیان اینکه اعتبار ۶ هزار میلیارد تومانی (همت) برای برنامه شیر مدرسه در نظر گرفته شده، اظهار کرد: براساس دستور رئیس‌جمهور، برنامه شیر مدارس دولتی مشمول اعتبار شده است. پس از تامین اعتبار توزیع شیر در مدارس دولتی، «کمیته علمی شیر مدارس» در سال جاری چندین بار تشکیل شده و با همکاری دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی به بررسی مباحث فنی توزیع شیر مدارس پرداخته است.

وی درباره چگونگی توزیع شیر در مدارس توضیح داد: براساس برنامه‌ریزی‌های انجام شده، توزیع شیر در مدارس ابتدایی با اولویت مناطق محروم از ابتدای سال تحصیلی توزیع می‌شود.

اسماعیل‌زاده افزود: دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت توانست اعتبار مورد نیاز برای توزیع شیر در مدارس دولتی را به دست بیاورد. پس از اجرای طرح توزیع شیر مدارس در سال تحصیلی آینده، دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، طرح توزیع شیر مدارس را با استفاده از ظرفیت حضور کارشناسان تغذیه در سراسر کشور مورد ارزیابی قرار می‌دهد و ابعاد این طرح را بررسی می‌کند.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره ارزیابی‌های گذشته برنامه توزیع شیر مدارس گفت: برنامه توزیع شیر در مدارس دولتی، برنامه‌ای خوب و جامع است و توانسته میزان کوتاه‌قدی در میان ایرانی‌ها را کاهش دهد. امیدوارم که با اجرای برنامه توزیع شیر مدارس در سال تحصیلی آینده بتوانیم به نتایج حاصل از اجرای این طرح در سال گذشته دست‌یابیم و این طرح را تداوم دهیم.

انتشار اسامی محصولات آرایشی ناخن غیر مجاز

روابط عمومی سازمان غذا و دارو اسامی تازه‌ای از فرآورده‌های آرایشی ناخن فاقد مجوز و ایمنی را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفدا، روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد برخی از محصولات آرایشی مورد استفاده در کاشت و طراحی ناخن به دلیل نداشتن مجوزهای بهداشتی و ایمنی لازم، غیرمجاز شناخته شده‌اند. فهرست این محصولات به شرح زیر است:

لاک ناخن: xuancai

لاک ژل: MANICURE، LILY، seline، pony، lluvia، V، LUXURY، SKY ROSE، COROME، SITALUXE

پودر آکریلیک ناخن: V، Pro LUXUry، lluvia، OUT THE DOOR

مایع آکریلیک ناخن: V، Pro LUXUry

ژل زیرساخت ناخن: BELLA

بیلدر ژل ناخن: RAIN BOW، LORENZO

پلی ژل ناخن: LUGX، nBI، RAINBOW، BEAUTY&STYLING

لاک ژل ناخن: GELICURE، nBI

پودر کاشت ناخن: ENTITY TT

روابط عمومی سازمان غذا و دارو تأکید کرد مصرف این محصولات به دلیل نبود اطلاعات شفاف از ترکیبات و شرایط نگهداری، می‌تواند خطراتی برای سلامت مصرف کنندگان به‌دنبال داشته باشد. این محصولات در اولویت نظارت‌های این سازمان قرار گرفته‌اند.

از عموم مردم درخواست شده در صورت مشاهده این نشان‌های تجاری در سطح عرضه، مراتب را از طریق سامانه‌های نظارتی به اطلاع سازمان غذا و دارو یا معاونت‌های غذا و داروی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور برسانند.

سازمان غذا و دارو با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی اقدامات لازم را برای پیگیری و برخورد با متخلفان انجام خواهد داد.

میوه مفید برای سلامت قلب زنان

مطالعه جدید در دانشگاه دیویس کالیفرنیا نشان می‌دهد انبه، فشار خون و کلسترول زنان را پس از یائسگی به‌میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، مطالعه جدید از سوی متخصصان علوم پزشکی دانشگاه دیویس کالیفرنیا نشان می‌دهد که مصرف روزانه حدود دو وعده انبه (۳۳۰ گرم یا حدود ۱.۵ پیمانه) به مدت دو هفته، چند شاخص فشار خون را (در کوتاه‌مدت) و همچنین کلسترول کلی و کلسترول بد (ال‌دی‌ال) ناشتا را در زنان سالم پس از یائسگی به‌میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

دوران یائسگی که زنان ممکن است تا ۴۰ درصد از عمرشان را در آن طی کنند، مرحله‌ای از زندگی است که در آن خطر بیماری‌های قلبی به‌میزان چشمگیری افزایش می‌یابد.

کاهش این شاخص های خطرزا به این صورت بود که دو ساعت پس از خوردن انبه، فشار خون سیستولیک (عدد بالا در اندازه‌گیری فشار خون) شرکت‌کنندگان در حالت درازکش حدود شش واحد (۶.۳ میلی‌متر جیوه) و فشار خون میانگین شریانی (MAP) نیز ۲.۳ میلی‌متر جیوه کمتر شد.

علاوه بر این، مصرف روزانه انبه به مدت دو هفته باعث کاهش حدود ۱۳ واحدی کلسترول کلی (۱۲.۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) و کاهش تقریبا ۱۳ واحدی ال‌دی‌ال (۱۲.۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) شد.

دکتر رابرتا هولت، متخصص دانشگاه دیویس و نویسنده همکار این مطالعه می‌گوید: زنان پس از یائسگی با تغییرات متابولیکی خاصی مواجه می‌شوند که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی را افزایش دهد. یافته‌های ما به شناسایی راهکارهای غذایی هدفمند مانند مصرف روزانه انبه تازه برای کمک به این گروه در معرض خطر و حمایت از سلامتی قلب و کاهش احتمالی خطر بیماری‌های مزمن کمک می‌کند.

به گفته دکتر هولت، عواملی مانند فشار خون بالا و کلسترول بالا از عوامل خطر اصلی بیماری‌های قلبی‌عروقی هستند و رژیم غذایی غنی از مواد مغذی شامل میوه‌های تازه مثل انبه، مدت‌هاست که به‌عنوان راهی موثر برای کاهش این خطرات شناخته شده است. این مطالعه نشان می‌دهد در برخی از گروه‌های جمعیتی حتی تغییرات کوتاه‌مدت مثل مصرف روزانه انبه تازه هم می‌تواند بر کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن تاثیری مشهود داشته باشد.

دکتر هولت می‌گوید برای زنان یائسه و سایر افرادی که نگران سلامتی قلب و سوخت‌وساز بدن خود هستند، انبه راهکاری طبیعی، شیرین و سرشار از مواد مغذی است که همزمان باعث بهبود شاخص‌های سلامت قلب شود و از مصرف قندهای افزوده نیز جلوگیری می‌کند.

زنان و خانواده

قرص ضدبارداری خطر حملات آسم را در زنان جوان افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد زنان جوانی که قرص ضدبارداری مصرف می‌کنند، ممکن است در معرض خطر بیشتر حملات آسم باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که مصرف قرص‌های ضدبارداری حاوی پروژسترون می‌تواند حملات آسم را در بین زنان زیر ۳۵ سال افزایش دهد. محققان دریافتند هیچ خطر مشابهی در بین زنانی که قرص ترکیبی استروژن/پروژسترون مصرف می‌کنند، وجود ندارد.

دکتر «کلوئی بلوم»، مدرس ارشد بالینی اپیدمیولوژی تنفسی در کالج امپریال لندن در بریتانیا، گفت: «آسم در زنان شایع است و متأسفانه، احتمال مرگ زنان بر اثر آسم دو برابر مردان است. برای کمک به جلوگیری از این مرگ‌ها، به درک بهتری از اینکه چرا زنان در معرض خطر بیشتری هستند، نیاز داریم». برای این مطالعه، محققان داده‌های مربوط به تقریباً ۲۶۲۰۰۰ زن بریتانیایی ۱۸ تا ۵۰ ساله مبتلا به آسم را بررسی کردند. این تیم زنانی را که هرگز از قرص ضدبارداری استفاده نکرده بودند یا زنانی که شروع به مصرف هر یک از نسخه‌های این قرص کرده بودند، مقایسه کرد و دید که کدام یک از آنها بین سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۲۰ حملات آسم را تجربه کرده‌اند. نتایج نشان می‌دهد که زنان زیر ۳۵ سال که قرص پروژسترون مصرف می‌کردند، ۳۹ درصد بیشتر در معرض خطر حملات آسم بودند. بلوم گفت: «ما دریافتیم که قرص ترکیبی تاثیری بر حملات آسم زنان نداشت، اما برخی از زنانی که قرص پروژسترون مصرف می‌کردند، حملات آسم بیشتری داشتند». او گفت: «این افراد شامل زنان زیر ۳۵ سال، کسانی که داروهای آسم کمتری مانند استروئیدهای استنشاقی یا خوراکی مصرف می‌کردند و کسانی که سطح التهاب مرتبط با آسم در خونشان بالاتر بوده، می‌شدند».

کسانی که به داروهای آسم کمتری متکی بودند، با مصرف قرص پروژسترون، ۲۰٪ بیشتر در معرض خطر حملات آسم قرار داشتند.

محققان همچنین دریافتند که ۲۴٪ ریسک بیشتر در زنان مبتلا به آسم ائوزینوفیلیک بود، که در آن افراد مبتلا به آسم، سطح بالایی از سلول‌های خونی به نام ائوزینوفیل دارند که باعث التهاب می‌شوند. بلوم گفت: «آسم در زنان در سن باروری شایع است و بسیاری از آنها قرص ضدبارداری مصرف می‌کنند. این مطالعه به زنان و متخصصان مراقبت‌های بهداشتی کمک می‌کند تا تصمیمات آگاهانه‌تری در مورد اینکه کدام قرص ضدبارداری ممکن است برای آنها بهترین باشد، بگیرند. این یافته‌ها همچنین قطعه دیگری از پازل این سوال را که چرا زنان ممکن است بیشتر از مردان به آسم شدید مبتلا شوند، اضافه می‌کند».

محققان گفتند که پروژسترون بیش از حد می‌تواند در افزایش التهاب در مجاری هوایی زنان نقش داشته باشد. زنانی که از قرص‌های پروژسترونی استفاده می‌کنند، ممکن است آنها را در برابر آسم آسیب‌پذیرتر کند. محققان همچنان به مطالعه اثرات هورمون‌های جنسی بر آسم ادامه می‌دهند و توجه خود را به اثرات احتمالی بارداری یا هورمون درمانی معطوف می‌کنند.

پاسخ های علمی درست به باورهای تغذیه‌ای نادرست؛

ورزش در حالت ناشتای صبحگاهی تاثیر بیشتری در کاهش وزن دارد؟

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پاسخ به باور غلط «موثر بودن ورزش در حالت ناشتای صبحگاهی در کاهش وزن»، اعلام کرد: ورزش با معده خالی می تواند مشکلاتی از جمله احتمال افت قند خون، حالت تهوع، سرگیجه و سردرد را به دنبال داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا ورزش در حالت ناشتای صبحگاهی بهترین تاثیر را در کاهش وزن دارد؟، افزود: در مورد اینکه آیا ورزش با معده خالی می تواند به کاهش وزن کمک کند یا خیر، بحث هایی بین متخصصان وجود دارد.

برخی از متخصصان بر این باورند که ورزش با معده خالی که به عنوان کاردیو ناشتا نیز شناخته می شود، می تواند به سوزاندن چربی بیشتر کمک کند، زیرا بدن به جای غذایی که اخیراً خورده شده، از چربی و کربوهیدرات های ذخیره شده به عنوان سوخت استفاده می کند.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان داد که مردانی که قبل از ورزش صبحانه نمی‌خورند، چربی بیشتری می‌سوزانند و کالری دریافتی خود را طی ۲۴ ساعت کاهش می‌دهند. با این حال، تحقیقات دیگر هیچ تفاوت قابل توجهی در تغییرات ترکیب بدن بین گروه‌هایی که قبل از تمرین غذا خورده یا روزه می‌گیرند، پیدا نکرده است.

ورزش با معده خالی می تواند مشکلاتی به دنبال داشته باشد از جمله اینکه احتمال افت قند خون و ایجاد عوارضی مانند حالت تهوع، سرگیجه و سردرد را در فرد افزایش می دهد، احتمال مصرف پروتئین به عنوان سوخت مصرفی در این حالت وجود دارد که می تواند منجر به تحلیل عضلانی در فرد شود و در نهایت توانایی افرادی که با معده خالی ورزش می کنند، برای انجام تمرینات با شدت بالا و مدت زمان طولانی نسبت به سایر افراد، کمتر است.

برای گسترش این یافته ها به تحقیقات عمیق تر در یک دوره زمانی طولانی تر نیاز است. در نهایت، انجام یا عدم ورزش با معده خالی یک انتخاب شخصی است و ممکن است به عوامل فردی مانند سطح انرژی و عملکرد فرد بستگی داشته باشد.

روزنه

رنگ‌بازی خطرناک

آبی، سبز، خاکستری ... رنگ‌هایی که روزی تنها در لنزهای فانتزی یافت می‌شدند، حالا با تیغ جراحی به چشم انسان‌ها راه یافته‌اند؛ آن هم با وعده‌هایی اغواگر و تبلیغاتی پرزرق‌وبرق که در فضای مجازی لحظه‌ای از دیده‌شدن باز نمی‌مانند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، عمل «تغییر دائمی رنگ چشم» حالا مدتی است که به یکی از مدهای پرطرفدار زیبایی در ایران تبدیل شده؛ عملی که برخی کلینیک‌های خصوصی برای آن تا ۶۰۰ میلیون تومان نیز مطالبه می‌کنند، بدون آن‌که نظارت مشخصی بر نحوه انجام آن صورت‌گیرد. در ظاهر، همه چیز ساده و بی‌دردسر به نظر می‌رسد؛ یک لنز رنگی ظریف درون چشم، تغییری چشمگیر در چهره و رضایت از چشمانی به رنگ رویایی؛ اما در واقعیت، چشم‌پزشکان از عوارضی می‌گویند که می‌تواند تا مرز نابینایی پیش برود؛ افزایش فشار چشم، آب‌سیاه غیرقابل درمان، تخریب قرنیه و آسیب‌های برگشت‌ناپذیر به بینایی! با این حال، نبود قوانین مشخص، عدم نظارت و میل روزافزون به تغییر ظاهر به سبک اروپایی، راه را برای گسترش این پدیده خطرناک باز گذاشته است.

تب چشم‌های رنگی

کافی است عبارت «تغییر رنگ چشم» را در شبکه‌های اجتماعی یا موتورهای جست‌وجو وارد کنید تا با انبوهی از تبلیغات اغواکننده مواجه شوید: «تغییر دائمی رنگ چشم بدون عوارض»، «چشمان سبز طبیعی تنها در یک ساعت»، «هدیه‌ای خاص برای چهره‌ای خاص». بسیاری از این تبلیغات، عمل جراحی را بی‌خطر، سریع و برگشت‌ناپذیر توصیف می‌کنند اما واقعیت چیز دیگری است.

سمیه، ۳۵ ساله یکی از کسانی است که سه ماه پیش در یک کلینیک خصوصی در شمال تهران این عمل را انجام داده. او حالا پشیمان است و به ما می‌گوید: «اولش گفتند هیچ مشکلی ندارد. گفتند یک لنز خیلی نازک را جلوی عنبیه قرار می‌دهند و بعد از چند روز بینایی برمی‌گردد. اما هنوز بعد از سه ماه، چشم راستم تار می‌بیند. وقتی به آن مرکز برگشتم گفتند طبیعی است و مشکل برطرف می‌شود. ولی دکتر دیگری گفته شاید قرنیه‌ام آسیب جدی دیده است.» سمیه از هزینه بالای عمل هم گلایه دارد: «حدود ۳۵۰ میلیون تومان پرداخت کردم. فقط برای این‌که رنگ چشمم خاکستری شود. حالا نه‌تنها ظاهرم بهتر نشده، بلکه بینایی‌ام هم مشکل پیدا کرده.»

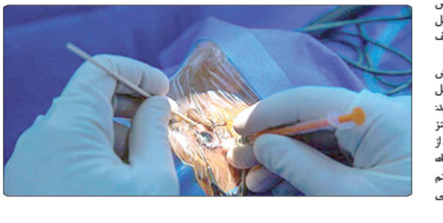
زیبایی وارداتی!

در روش‌های جدید تغییر رنگ چشم، لنزهای رنگی مصنوعی به‌صورت دائمی داخل چشم و روی عنبیه طبیعی قرار می‌گیرند تا رنگ چشم فرد را برای همیشه تغییر دهند. رنگ‌هایی که در تبلیغات از آنها یاد می‌شود، شامل طیف‌هایی از سبز، آبی، خاکستری و حتی رنگ‌های خاص‌تر است. اما دکتر هرمز شمس، متخصص چشم و رئیس انجمن چشم‌پزشکی در گفت‌وگو با جام‌جم معتقد است که این مداخله مستقیم در ساختار حساس چشم می‌تواند عوارضی جدی به دنبال داشته باشد.

آن‌طور که او توضیح می‌دهد این عمل درواقع کاشت لنز رنگی داخل چشم است. لنز جلوی عنبیه قرار می‌گیرد و می‌تواند باعث افزایش فشار چشم، آسیب به قرنیه، اختلال در زاویه چشم یا حتی آسیب به عدسی شود. حتی مدل‌هایی که به‌اصطلاح مینی‌مال طراحی شده‌اند نیز بی‌خطر نیستند.

البته در تبلیغات از روش‌های دیگری برای تغییر رنگ چشم نیز سخن می‌گویند. مثلا برخی مراکز به‌جای لنز، از روش تزریق رنگ‌دانه به داخل چشم استفاده می‌کنند؛ روشی که از نظر متخصصان خطرناک‌تر از کاشت لنز است.

دکتر شمس دراین‌باره می‌گوید: در روش تزریق رنگ، رنگ‌دانه‌ها ممکن است در چشم پخش و باعث واکنش‌های شدید و برگشت‌ناپذیر شوند. این کار می‌تواند به آب‌سیاه، عفونت‌های داخلی چشم یا حتی نابینایی فرد منجر شود. در هر صورت این روش‌ها صرفا با هدف زیبایی انجام می‌شوند و هیچ توجیه علمی یا درمانی برای استفاده عمومی آنها وجود ندارد. رئیس انجمن چشم پزشکی تأکید می‌کند که در بیشتر کشورها نیز این روش مرسوم نیست و تنها در موارد خاص پزشکی، همچون افراد فاقد عنبیه یا بیماران با حساسیت شدید نوری، از لنزهای داخل چشمی استفاده می‌شود.



جراحی غیرقانونی یا صرفا غیرمجاز؟

در تماسی با یکی از مراکز چشم‌پزشکی در تهران که به‌صورت غیررسمی عمل تغییر رنگ چشم انجام می‌دهد، منشی مرکز در پاسخ به این‌که آیا عمل بی‌خطر است، به خبرنگار ما گفت: «ما این جراحی را با لنزهای داخل چشمی مخصوص انجام می‌دهیم. پزشک متخصص هم داریم. درخصوص هزینه هم از ۴۰۰ تا ۶۰۰ میلیون بسته به نوع لنز و برند متفاوت است.» وقتی درباره مجوز قانونی پرسیدیم، پاسخ این بود: «خیلی از پزشک‌ها انجامش نمی‌دهند چون ریسک دارد. ما هم فقط به کسانی پیشنهاد می‌دهیم که واقعا اصرار دارند ولی توصیه عمومی نمی‌کنیم» با کلینیک دیگری تماس گرفتیم و از انجام عمل تغییر رنگ چشم پرسیدیم. هنوز سؤال تمام نشده بود که خانم منشی گفت: «ببینید این عمل غیرقانونی است. پزشکان ما اصلا این کار را انجام نمی‌دهند.»

هرچند که انجام این عمل در کشور ما هنوز ممنوعیت قانونی صریحی ندارد، اما به‌دلیل نبود نظارت رسمی، عدم پوشش بیمه‌ای و نبود استانداردهای علمی این اقدام از سوی اغلب کارشناسان به‌عنوان یک رویه غیرمجاز شناخته می‌شود. رئیس انجمن چشم‌پزشکی درخصوص قانونی یا غیرقانونی بودن این عمل می‌گوید: «این جراحی در هیچ بخشی از نظام سلامت کشور به‌صورت رسمی تأیید نشده و تحت پوشش بیمه هم نیست. چون جنبه زیبایی دارد، بیمه هزینه آن را تقبل نمی‌کند و تنها در چند کلینیک یا بیمارستان خصوصی انجام می‌شود و هیچ ساختار مشخصی هم برای نظارت بر آن وجود ندارد.» شمس تاکید می‌کند بسیاری از افرادی که چنین عمل‌هایی انجام می‌دهند، تخصص لازم ندارند و تنها با انگیزه مالی دست به این کار می‌زنند. متأسفانه این موضوع در فضای مجازی رواج پیدا کرده و جوانان بدون آگاهی کافی، قربانی آن می‌شوند.

زیبایی به چه قیمت؟

آنچه این روزها با نام زیبایی در تبلیغات پرزرق‌وبرق به مردم عرضه می‌شود، گاه بهایی دارد به سنگینی ازدست‌رفتن بینایی! جراحی تغییر رنگ چشم، هرچند در نگاه اول یک انتخاب شخصی برای تغییر ظاهر به‌نظر می‌رسد، اما درواقع ورود به حوزه‌ای پرخطر و بدون بازگشت است؛ حوزه‌ای که نه زیر چتر قانون تعریف شده، نه بیمه آن را به رسمیت می‌شناسد و نه نظارتی مؤثر بر آن وجود دارد. پشت این چشم‌های رنگی و رویایی، قصه‌هایی نهفته است از پشیمانی، آسیب‌های جدی و تهدید همیشگی نابینایی. حالا دیگر وقت آن است که پیش از گسترش این تب پنهان، نهادهای مسئول مانند سازمان نظام‌پزشکی و دستگاه قضایی به این موضوع ورود کنند. رئیس انجمن چشم‌پزشکی تاکید می‌کند: «هرچند در صورت افزایش شکایات، نهادهای قانونی ناچار به ورود خواهند بود، اما بهتر است پیش از آن، با تدوین مقررات مشخص، جلوی آسیب به سلامت مردم گرفته شود، چراکه این عمل ضرورتی ندارد و نباید صرفا با هدف زیبایی، بینایی افراد به خطر بیفتد.

تازه های سلامت

این میوه سبز رنگ را دست کم‌نگیرید!

خیار، میوه‌ای سرشار از آب و مواد مغذی است که با وجود سادگی، فواید زیادی برای سلامت بدن به همراه دارد؛ فشار خون را تنظیم می‌کند، به کاهش وزن کمک می‌کند و سیستم ایمنی و سلامت پوست را تقویت می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در میان میوه‌ها و سبزیجاتی که روزانه مصرف می‌شوند، خیار جایگاه ویژه‌ای به‌عنوان یک خوراکی سالم، خوش‌طعم و پرخاصیت دارد. این میوه‌ی سبزرنگ که اغلب به‌عنوان سبزی شناخته می‌شود، در واقع از خانواده کدوئیان است و حاوی مقدار زیادی آب، ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید است که تأثیرات مثبتی بر سلامت بدن دارند. بر اساس تحقیقات اخیر متخصصان تغذیه، حدود ۹۵ درصد از محتوای خیار را آب تشکیل می‌دهد. این ویژگی، خیار را به یک انتخاب مناسب برای تأمین آب بدن در روزهای گرم سال تبدیل می‌کند. همچنین مصرف منظم خیار می‌تواند در فرآیند سم‌زدایی بدن مؤثر باشد و به دفع بهتر مواد زائد از طریق کلیه‌ها کمک کند. خیار منبعی غنی از ویتامین K است که نقش مهمی در سلامت استخوان‌ها و فرایند انعقاد خون دارد و همچنین این میوه حاوی ویتامین C، آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضد التهابی است که در تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب نقش دارند. خیار، یکی از رایج‌ترین میوه‌هایی است که تقریباً در تمام خانه‌ها یافت می‌شود؛ اما بسیاری از مردم از فواید بی‌نظیر آن برای سلامت جسم و روان بی‌اطلاع هستند. این میوه‌ی سبزرنگ که در نگاه اول ممکن است تنها یک افزودنی ساده به سالاد یا یک خوراکی خنک‌کننده در روزهای گرم تابستان به نظر برسد.

آب‌رسانی طبیعی برای بدن

یکی از بارزترین ویژگی‌های خیار، محتوای بالای آب آن است. بیش از ۹۵ درصد از بافت خیار را آب تشکیل می‌دهد که آن را به یک گزینه ایده‌آل برای تأمین رطوبت بدن تبدیل کرده است. در فصل تابستان که خطر کم‌آبی بدن افزایش می‌یابد، مصرف خیار می‌تواند جایگزین مناسبی برای نوشیدنی‌های صنعتی و شیرین باشد و خیار به دلیل خاصیت خنک‌کنندگی و آب‌رسانی بالا، به تنظیم دمای بدن و جلوگیری از کم‌آبی کمک می‌کند.

منبع طبیعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی

خیار نه تنها آب بدن را تأمین می‌کند، بلکه سرشار از ویتامین‌های ضروری مانند ویتامین K، ویتامین C، ویتامین A و گروهی از ویتامین‌های B است. همچنین این میوه دارای مواد معدنی مهمی مانند پتاسیم، منیزیم و منگنز می‌باشد که هر یک در سلامت ارگان‌های بدن نقش اساسی دارند و به طور خاص، ویتامین K موجود در خیار در حفظ سلامت استخوان‌ها و بهبود انعقاد خون بسیار مؤثر است.

تأثیر مثبت بر سلامت قلب و عروق

بر اساس پژوهش‌های منتشر شده در مجلات علمی حوزه پزشکی، پتاسیم موجود در خیار به تنظیم فشار خون کمک کرده و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. همچنین آنتی‌اکسیدان‌هایی همچون فلاونوئیدها و تانن‌ها که در خیار یافت می‌شوند، می‌توانند از التهاب در عروق جلوگیری کرده و از تشکیل رادیکال‌های آزاد که عامل بیماری‌های مزمن هستند، ممانعت به‌عمل آورند.

خیار و سلامت دستگاه گوارش

فیبر موجود در خیار، به ویژه اگر با پوست مصرف شود، نقش مهمی در بهبود عملکرد دستگاه گوارش دارد. این فیبرها به تسهیل حرکت روده، پیشگیری از یبوست و بهبود جذب مواد مغذی کمک می‌کنند. همچنین وجود آنزیم‌هایی مانند اریپسین در خیار باعث تسهیل فرآیند هضم پروتئین‌ها می‌شود و در نتیجه خیار را به غذایی سبک، مفید و قابل هضم تبدیل می‌کند.

پوستی سالم‌تر با خیار

خیار از دیرباز به عنوان درمانی طبیعی برای مراقبت از پوست مورد استفاده قرار می‌گرفته است. استفاده از برش‌های خیار بر روی پوست، به ویژه ناحیه اطراف چشم، می‌تواند به کاهش پف، تیرگی و التهاب کمک کند. افزون بر این، مصرف خوراکی خیار به‌صورت روزانه به تأمین آب بدن و رساندن ویتامین‌های لازم برای بازسازی سلول‌های پوستی کمک می‌کند.

نشستن طولانی مدت این بلاها را سر مغز تان می آورد

نشستن بیش از حد، که اغلب با افزایش وزن، التهاب و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است، اکنون در کانون توجه تحقیقات جدیدی قرار گرفته که ارتباط آن را با بیماری آلزایمر، زوال شناختی و حتی کوچک شدن مغز آشکار می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصر ایران، نشستن طولانی مدت با افزایش وزن، التهاب، بیماری قلبی و دیابت مرتبط است. تحقیقات جدید نشان می‌دهند که این رفتار با بیماری آلزایمر، زوال شناختی و کوچک شدن مغز نیز ارتباط دارد— حتی در افرادی که به طور منظم ورزش می کنند.

یافته‌های مطالعه

مطالعه ای هفت ساله که در مجله آلزایمر و زوال عقل منتشر شده، شامل بیش از ۴۰۰ فرد مسن بدون زوال عقل بود. شرکت کنندگان ردیاب‌های فعالیت را روی مچ دست خود می‌بستند، اسکن ام آر آی دریافت می‌کردند و از نظر ژن APOE-e4 که نشان دهنده خطر ابتلا به آلزایمر است، آزمایش می‌شدند. زمان نشستن بیشتر با سلامت شناختی بدتر و کوچک شدن بخش‌هایی از مغز، به ویژه برای حاملان APOE-e4، مرتبط بود. به گفته دکتر مریسا ای. گوگنیات، نویسنده اصلی این مطالعه و استادیار نورولوژی در دانشکده پزشکی دانشگاه پیتسبورگ «هنگامی که فعالیت بدنی همه را در نظر گرفتیم، رفتار کم تحرک بیشتر همچنان پیش بینی کننده زوال شناختی و تخریب عصبی بیشتر بود، که نشان می‌دهد رفتار کم تحرک ممکن است بدون توجه به میزان ورزش، به طور مستقل در خطر ابتلا به بیماری آلزایمر نقش داشته باشد. تقریبا ۹۰ درصد از شرکت کنندگان این مطالعه، ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی توصیه شده را طبق دستگاه‌های ردیابی فعالیت خود انجام داده بودند. دکتر گوگنیات افزود: "افرادی که از نظر بدنی فعال هستند، باید به این موضوع نیز توجه کنند که چقدر می‌نشینند"

چرا نشستن برای مغز مضر است؟

هنوز مشخص نیست که چرا نشستن به کوچک شدن مغز و بیماری آلزایمر کمک می‌کند.

به گفته دکتر گوگنیات، فکر می‌کنم این سوال یک میلیون دلاری است که هنوز به طور کامل درک نکرده‌ایم.

آنچه هنگام نشستن انجام می‌دهید می‌تواند مهم باشد

نشستن همیشه به زوال شناختی کمک نمی‌کند. تحقیقات موجود نشان می‌دهند که رفتارهای کم تحرک که از نظر شناختی درگیر کننده هستند مانند مطالعه کتاب، ممکن است فواید شناختی داشته باشند، اما تماشای تلویزیون اینطور نیست. به گفته دکتر گوگنیات، ما هنوز در حال بررسی تأثیر کارهایی هستیم که هنگام نشستن انجام می‌دهید، اما شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند فعالیت‌های محرک‌تر از نظر شناختی، مانند مطالعه ممکن است مفیدتر از فعالیت‌های کم تحریک باشند. مطالعه ای که توسط پژوهشگران تایوانی در سال ۲۰۲۱ منتشر شد، نشان داد افرادی که بیشتر مطالعه می‌کنند صرف نظر از سطح تحصیلاتشان، در درازمدت کمتر دچار زوال شناختی می‌شوند.

برای سلامت مغز لازم نیست تمام روز حرکت کنید، اما مهم است هر زمان که می‌توانید، برای تحرک وقت بگذارید. به گفته دکتر گوگنیات، من سعی می‌کنم دوره‌های طولانی نشستن در محل کار را با قدم زدن در راهرو یا راه رفتن روی پد پیاده روی در طول جلسات غیرحضوری بشکنم. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا تخمین می‌زند که امکان به تأخیر انداختن یا پیشگیری از ۴۵ درصد موارد زوال عقل وجود دارد. حرکت بیشتر و ترک رفتار کم تحرک ممکن است کمک کننده باشد، اما این عوامل به تنهایی به طور کامل از زوال شناختی جلوگیری نمی‌کنند. مدیریت فشار خون بالا و دیابت، اصلاح کم شنوایی و پرهیز از الکل و سیگار نیز می‌توانند به کاهش خطر آلزایمر و زوال عقل کمک کنند. به گفته دکتر هانتر، پرهیز از سبک زندگی کم تحرک، هدفی نیست که باید به تنهایی دنبال شود، بلکه بخشی از یک سبک زندگی سالم کلی است. به عبارت دیگر، هیچ راه حل قطعی و معجزه آسایی وجود ندارد که از بیماری آلزایمر جلوگیری کند.

این برای شما به چه معناست؟

تحقیقات جدید نشان می‌دهند که نشستن طولانی مدت می‌تواند بر مغز شما تأثیر بگذارد. به طور خاص، با بیماری آلزایمر، زوال شناختی و کوچک شدن مغز مرتبط است، حتی در افرادی که به طور مداوم ورزش می‌کنند. شکستن زمان نشستن با پیاده روی‌های کوتاه یا حرکت می‌تواند کمک کننده باشد.