

## تغذیه مناسب، سدی در برابر آسیب‌های اشعه ماوراء بنفش

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: با رعایت نکات تغذیه‌ای ساده و مصرف مواد غذایی خاص می‌توان بدن را در برابر اثرات مضر اشعه ماوراء بنفش محافظت کرد.

به گزارش ایسنا و بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اشعه ماوراء بنفش که از نور خورشید ساطع می‌شود، می‌تواند با تولید رادیکال‌های آزاد و تخریب ترکیبات مهم بدن، به سلامت سلول‌ها آسیب بزند. بر این اساس خوردن غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان مانند ویتامین C، ویتامین E و کاروتنوئیدها می‌تواند در برابر آسیب‌های ناشی از اشعه UV نقش محافظتی داشته باشد. همچنین، ترکیبات پلی فنولی موجود در چای، قهوه، انواع توت، پیاز، سیر و انار با کاهش التهاب و کمک به ترمیم DNA، به سلامت پوست کمک می‌کنند.

از سوی دیگر، توصیه می‌شود مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ افزایش و امگا ۶ کاهش یابد. این تغییر می‌تواند پاسخ سیستم ایمنی به اشعه UV را بهبود دهد و

### آیا رژیم بدون گلوتن می‌تواند مفید باشد؟



برخی مطالعات نشان داده‌است که رژیم غذایی فاقد گلوتن می‌تواند به کاهش علائم اضطراب، افسردگی و مشکلات عصبی در افراد مبتلا به سلیاک یا حساس به گلوتن کمک کند.

به گزارش ایسنا، با این حال نتایج همه تحقیقات یکدست نیست و در برخی موارد، علائم روانی حتی پس از حذف گلوتن، ادامه یافته‌اند. کارشناسان بخشی از این مشکل را هم ناشی از فشار روانی ناشی از کنترل‌های غذایی این بیماری مزمن (سلیاک) می‌دانند، چرا که پیروی از یک رژیم بدون گلوتن بسیار سخت است و خود می‌تواند منبع اضطراب باشد.

این در حالی است که پژوهش‌های فزاینده نشان می‌دهد مصرف نان، پاستا و محصولات دیگری که از غلات به دست می‌آیند، ممکن است باعث تشدید طیف گسترده‌ای از مشکلات روانی مانند افسردگی اضطراب و حتی اسکیزوفرنی شود.

متخصصان، مشکل اصلی را به گلوتن موجود در این محصولات نسبت می‌دهند؛ پروتئینی طبیعی که در گندم، جو و چاودار یافت می‌شود و به‌عنوان یک چسبنده عمل می‌کند و به این محصولات در حالت پخته‌شده، ساختار و بافتی قابل جویدن می‌دهد.

گلوتن برای بیشتر افراد بی‌ضرر است، اما حساسیت به گلوتن در برخی دیگر، می‌تواند مجموعه‌ای از علائم ناخوشایند از جمله نفخ، اسهال، بی‌وست، خستگی سردرد و درد مفاصل ایجاد کند. در موارد جدی‌تر حساسیت به گلوتن می‌تواند به بیماری سلیاک تبدیل شود؛ یک اختلال خودایمنی که در آن بدن گلوتن را به‌عنوان یک مهاجم مضر مانند ویروس، شناسایی می‌کند و پاسخ ایمنی بدن به التهاب و آسیب به روده کوچک منجر می‌شود که آثار آن ممکن است فراتر از مشکل هضم غذا باشد.

دکتر «امران مایر»، متخصص گوارش و عصب‌شناس، توضیح می‌دهد: التهابی که در روده آغاز می‌شود، در روده باقی نمی‌ماند. این التهاب می‌تواند تأثیر مخربی بر مغز داشته باشد. در واقع وقتی سلول‌های ایمنی فعال می‌شوند، سیستم عصبی واگ شروع به ارسال سیگنالی به مغز می‌کند که می‌تواند به خستگی و رفتارهای شبیه افسردگی منجر شود. این مسئله در کودکان ممکن است به صورت تحریک‌پذیری یا علائم اختلال بیش‌فعالی و کم‌توجهی (ADHD) ظاهر شود اما در بزرگسالان، احتمال دارد به شکل مه‌ذهنی اختلالات خلقی یا مشکلات روانی جدی‌تری بروز کند. برای مثال، در حالی که حدود ۸ درصد جمعیت جهان در مقطعی از زندگی به اختلال افسردگی عمده مبتلا می‌شوند، پژوهش‌ها نشان داده‌اند افراد مبتلا به بیماری سلیاک آسیب‌پذیرترند و برخی مطالعات نرخ ابتلای این افراد به افسردگی را تا ۳۰ درصد هم گزارش کرده‌اند. به گزارش ایندپندنت، بیماری سلیاک با بیشتر شدن خطر اضطراب، اختلال حمله عصبی و حتی اسکیزوفرنی هم مرتبط است. حتی این مطالعه نشان داده است که افراد مبتلا به سلیاک سه برابر بیشتر از افراد فاقد این بیماری در معرض ابتلا به اسکیزوفرنی هستند.

تحقیقات نشان داده که گلوتن فراتر از ایجاد التهاب در روده، با آسیب به دیواره روده هم ممکن است به بروز این مشکلات روانی کمک کند. زیرا این آسیب می‌تواند جذب مواد مغذی حیاتی برای عملکرد مغز از جمله ویتامین‌های گروه B، آهن، ویتامین دی، منیزیم و روی را مختل کند. کمبود هر یک از این مواد می‌تواند به علائم روانی گوناگونی منجر شود.

متخصصان همچنین متوجه شدند که در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی، اغلب سطح بالای از آنتی‌بادی‌های مرتبط با حساسیت به گلوتن وجود دارند که احتمال وجود ارتباط میان این دو را تقویت می‌کند. این آنتی‌بادی‌ها حتی می‌توانند از جفت عبور کنند و مطالعات نشان داده‌اند که احتمال بروز روان پریشی در فرزندانِی که سطح این آنتی‌بادی‌ها در بدن مادرانشان بالاست، بیشتر است.

پروفسور «دیانالا اِ کلی»، استاد روان‌پزشکی دانشکده پزشکی دانشگاه مرلند که ۱۵ سال گذشته کارآزمایی‌های بالینی بسیاری در زمینه اسکیزوفرنی و بیماری‌های روانی انجام داده است، می‌گوید: ما هنوز همه چیز را نمی‌دانیم، اما این هم گامی دیگر در جهت پیوند دادن نقاط پنهان این دو بیماری است.



از آسیب‌های پوستی جلوگیری کند.

در عین حال نیز مصرف غذاهای تازه و کم‌فرآوری‌شده به دلیل دارا بودن

آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی بر استفاده از مواد غذایی صنعتی و پر فرآوری ارجحیت دارد.

# راز جوانی، حافظه قوی و لاغری در یک میوه کوچک



تمشک میوه خوش طعم، سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین و فیبر است. از تقویت قلب و حافظه تا بهبود باروری و بینایی، خواص شگفت‌انگیز تمشک را دست‌کم نگیرید. به گزارش مهر، خواص تمشک بسیار زیاد است و یکی از مؤثرترین داروها برای مقابله با سرطان و چاقی است. تمشک یک میوه خوشمزه و محصول تجاری است که در سراسر جهان رشد می‌کند. میوه تمشک دارای رنگ‌های مختلفی مانند بنفش، طلایی، قرمز و مشکی است که در تهیه مربای میوه و در سالادها استفاده می‌شود.

تمشک منبع غنی ویتامین، فیبر و آنتی‌اکسیدان است. این میوه حاوی مقادیر کمی سیانیدین، اسید سالیسیلیک اسید گالیک و اسید کوثرستین است. تمشک میوه‌ای کم کالری با ارزش غذایی بالا و مقدار زیادی منیزیم است. این میوه بدون کلسترول است و فواید زیادی برای سلامتی دارد

#### مفید برای عروق و قلب

پتاسیم موجود در تمشک تازه ضربان قلب و فشار خون را تنظیم می‌کند. توت‌ها حاوی مقدار زیادی منگنز، مس و آهن هستند – مواد معدنی لازم برای تولید گلبول‌های قرمز خون (گلبول‌های قرمز) و ویتامین C به بازسازی و تقویت بافت‌های مختلف از جمله رگ‌های خونی کمک می‌کند.

#### تأثیر بر باروری

ویتامین C و منیزیم وقتی که به صورت جامع کار می‌کنند، باروری مرد و زن را بهبود می‌بخشند. یک نظریه ادعا می‌کند که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در تمشک اثرات مفیدی بر کیفیت اسپرم دارند و همچنین خطر سقط جنین را کاهش می‌دهند. تمشک تأثیر خوبی بر بدن مادران باردار و شیرده دارد و به عنوان یک دم‌نوش گیاهی قادر به تنظیم سیکل قاعدگی، تسکین درد و کاهش شدت خونریزی است. تمشک برای تقویت شیردهی نیز مفید است.

#### تمشک برای تقویت حافظه

با مصرف توت‌ها می‌توان از آسیب مغزی و اختلال

حافظه ناشی از تغییرات مرتبط با افزایش سن جلوگیری کرد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف مکرر انواع توت‌های غنی از فلاونوئیدها از عملکردهای شناختی بدن پشتیبانی می‌کند. یکی دیگر از کشفیات دانشمندان این است که آنتوسیانین‌ها در ترکیب با کورستین از کاهش قدرت حافظه مرتبط با افزایش سن جلوگیری می‌کند.

#### تمشک برای چشم و بینایی

اسید اسکوربیک، ویتامین A و فنل‌ها تأثیر مفیدی بر چشم دارند. این مواد از غشاهایی که وظیفه آبرسانی چشم را بر عهده دارند؛ محافظت می‌کنند. این توت خوشمزه همچنین دارای اسید لازیک است که برای بینایی مفید است. مصرف منظم تمشک تأثیر درخشانی بر سلامتی چشم دارد. این داروی طبیعی در برابر دژنراسیون ماکولا محافظت می‌کند.

#### دم‌نوش تمشک برای سلامتی

تمشک یکی از محبوب‌ترین انواع توت‌ها در جهان است. فواید چای تمشک را اما بسیاری فراموش می‌کنند. این جای از برگ‌های این درختچه و همچنین از توت‌ها تهیه می‌شود. در برگ‌های این گیاه دانشمندان بسیاری از اجزای مفید برای انسان را نیز یافته‌اند. در اینجا به برخی از این مزایا اشاره می‌کنیم:

محتوای غنی از مواد مغذی برگ‌های تمشک حاوی ویتامین‌های A، B، C، E و همچنین پتاسیم، فسفر کلسیم و بسیاری از اجزای دیگر هستند. دم‌نوش برگ‌ها سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و ذخایر بسیاری از اجزای شیمیایی مهم بدن را پر می‌کند. این دم‌نوش گیاهی برای زنان مفید است، به ویژه بدن زنان باردار را تقویت می‌کند، گردش خون را بهبود می‌بخشد، از تهوع صبحگاهی جلوگیری می‌کند و تأثیر مفیدی بر رشد جنین دارد. توانایی برگ تمشک برای تأثیرگذاری بر زمینه هورمونی و بهبود توانایی‌های تولید

مثل بدن زن نیز شناخته شده است.

یکی دیگر از فواید دم‌نوش تمشک فواید آن برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش است. اسهال، گرفتگی معده، زخم – این اختلالات گوارشی و سایر مشکلات را می‌توان با دم‌نوش برگ تمشک حل کرد.

#### نحوه انتخاب و ذخیره سازی تمشک

تمشک تازه خیلی سریع خراب می‌شود، توت‌ها باید ظرف ۴۸ ساعت پس از جمع‌آوری مصرف شوند. خرید مناسب این است که توت‌های نسبتاً رسیده اما نه بیش از حد رسیده را انتخاب کنید. آنها باید محکم، بدون کپک و آسیب باشند. همچنین مهم است که به یاد داشته باشید که وقتی هوا گرم می‌شود، توت‌ها به سرعت شروع به تخمیر می‌کنند، بنابراین قبل از استفاده باید در یخچال نگهداری شوند.

با فریز کردن توت‌ها می‌توانید عمر مفید آن را افزایش دهید. در این فرم، آنها را می‌توان برای حدود یک سال ذخیره کرد.

تمشک همچنین می‌تواند خشک شود، به آب میوه یا مربا تبدیل شود. با این حال، شایان ذکر است که عملیات حرارتی منجر به از دست دادن قابل توجهی از فیتونوترینت‌ها می‌شود. آب میوه‌ها و پوره‌های تمشک که دانه‌ها از آنها حذف شده است نیز از نظر فواید پایین‌تر هستند.

#### مضرات تمشک

تمشک‌هایی که برای مقاصد صنعتی رشد می‌کنند اغلب با آفت کش‌ها درمان می‌شوند، به همین دلیل مهم است که آن را قبل از خوردن خوب بشویید. تمشک نیز متعلق به آلرژن‌های بالقوه است. واکنش به توت‌ها می‌تواند با تورم حفره دهان، کهیر، اگزما، رینیت آلرژیک، سردرد خارش چشم، تنگی نفس، اختلالات گوارشی، بیش‌فعالی و بی‌خوابی ظاهر شود، پس اگر به این میوه حساسیت دارید بهتر است از مصرف آن پرهیز کنید.

محققان دریافتند که به‌طور خاص، باکتری‌های مضرى که از دهان به روده منتقل می‌شوند، با تغییر شرایط بیماران پارکینسون از مشکلات خفیف حافظه به زوال عقل کامل مرتبط هستند.

«فردریک کلاسن»، محقق ارشد در آزمایشگاه زیست‌شناسی کالج کینگ لندن در یک بیانیه خبری گفت: «ما هنوز نمی‌دانیم که آیا باکتری‌ها باعث زوال شناختی می‌شوند یا اینکه تغییرات در بدن به دلیل پارکینسون به این باکتری‌ها اجازه رشد می‌دهد، اما یافته‌های ما نشان می‌دهد که آنها ممکن است نقش فعالی در بدتر شدن علائم داشته باشند.»

پارکینسون یک اختلال مغزی است که در درجه اول با مشکلات حرکتی مانند لرزش، سفتی و مشکل در تعادل و هماهنگی اندام همراه است.

اما طبق گفته موسسه ملی پیری، با پیشرفت بیماری، بیماران بیشتر احتمال دارد که به مشکلات حافظه نیز مبتلا شوند.

«سعید شعاعی»، محقق ارشد و رهبر گروه آزمایشگاه زیست‌شناسی در کالج کینگ لندن، در یک بیانیه خبری گفت: «جامعه باکتریایی روده و دهان انسان به‌طور فزاینده‌ای با بیماری‌های نورودژنراتیو مرتبط هستند.»

شعاعی افزود: «اختلالات در محور روده-مغز می‌تواند باعث التهاب و پاسخ‌های ایمنی شود که به آسیب عصبی منجر می‌شود. یک باکتری رایج بیماری لته مانند پورفیروموناس زنژیوالیس به عنوان یک عامل بالقوه آزاربرم کشف شده است.» برای این مطالعه، باکتری‌های روده و دهان در بین ۱۱۴ نفر، از جمله ۴۱ بیمار پارکینسون با اختلال شناختی خفیف و ۴۷ بیمار پارکینسون مبتلا به زوال عقل، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### خوراکی‌هایی برای کاهش قند خون



برخی خوراکی‌ها برای رژیم غذایی افراد دیابتی مفید است، زیرا باعث افزایش قند خون نمی‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، برخی خوراکی‌ها برای رژیم غذایی افراد دیابتی مفید است، زیرا باعث افزایش قند خون نمی‌شود. شاخص گلیسمی، مقیاسی است که نشان می‌دهد هر ماده غذایی قند خون را به چه میزان افزایش می‌دهد. بعضی از غذاهایی که شاخص گلیسمی پایین دارند و برای افراد مبتلا به دیابت مفید هستند در ادامه مطلب آمده است:

آلبالو: این میوه می‌تواند در برابر دیابت و چاقی از انسان محافظت کند. تنها گریپ فروت امتیازگلیسمی پایین‌تری نسبت به آلبالو دارد، از این رو هر دو میوه جایگزین‌های خوبی برای میوه‌های شیرین مانند موز، هلو و سیب هستند. سبزی‌های پر کداز: مواد غذایی مانند اسفناج، کاهو، برگ چغندر و برگ سلغم سرشار از فیبر و مواد مغذی مهم هستند که به‌طور خاص، می‌توان از منیزیم و ویتامین A نام برد و به کاهش قند خون کمک می‌کنند.

بلوبری و شاه توت: بلوبری و شاه توت، خوراکی‌های شیرینی است که امتیاز شاخص گلیسمی آن‌ها بیشتر از گیلان ترش (آلبالو) است (حدود ۴۰). اما همچنان در محدوده مواد غذایی با شاخص گلیسمی پایین قرار دارند.

بادام: به‌طور خاص، بادام با امتیاز شاخص گلیسمی صفر برای یک رژیم غذایی دیابتی مفید است، زیرا به تنظیم قند خون و محدود کردن افزایش ناگهانی آن پس از خوردن غذا کمک می‌کند.

قهوه: اگر به قهوه خود شکر یا خامه اضافه نمی‌کنید مصرف این نوشیدنی می‌تواند به مدیریت قند خون کمک کند البته بهتر است حد اعتدال را رعایت کنید.

ماهی با اسیدهای چرب امگا ۳: ماهی، منبعی خوب برای پروتئین به همراه اسیدهای چرب امگا ۳ است؛ بنابراین ماهی پروتئینی ایده آل برای رژیم غذایی دیابتی هاست، زیرا اسیدهای چرب امگا ۳ سطوح هورمونی به نام آدیپونکتین را افزایش می‌دهند که موجب بهبود حساسیت به انسولین می‌شود و خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد.

### خواص شگفت انگیز بلوبری برای بدن



از دهه ۱۹۹۰ تحقیق بر روی فواید بلوبری به شکل گسترده‌ای آغاز شده که بر فواید این میوه خوشمزه برای بدن تأکید دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مطالعات جدید نشان می‌دهد مصرف بلوبری علاوه بر فواید متعدد مشخص شده، در پیری سالم هم نقش دارد. مطالعات اثبات کرده‌اند که این میوه از لحاظ میزان فعالیت آنتی‌اکسیدانی در مقایسه با سایر میوه‌های معروف در بالاترین حد قرار دارد. همچنین سایر مکانیسم‌های مربوط به خواص این میوه نظیر ویژگی‌های ضدالتهابی هم شناسایی شده‌اند.

مطالعات نشان می‌دهند مصرف روزانه ۲۰۰ گرم بلوبری (حدود یک فنجان) می‌تواند موجب بهبود عملکرد عروق خونی و کاهش فشارخون سیستولیک شود. محققان علت این مسئله را وجود آنتوسیانین‌ها می‌دانند؛ فیتوشیمیایی‌های که عامل رنگ تیره این میوه هستند. مطالعات دیگری هم خواص شناختی مصرف بلوبری را اثبات کرده‌اند، از جمله اینکه میزان بالا پلی‌فنول موجود در این میوه موجب بهبود عملکرد تأثیرات حافظه در کودکان و سالمندان می‌شود.

محققان تفاوت‌های واضحی را در نوع و عملکرد باکتری‌ها بین گروه‌ها کشف کردند.

در افراد مبتلا به اختلال شناختی، روده حاوی باکتری‌های مضر بیشتری بود– از جمله سویه‌های زیادی که احتمالاً از دهان به آنجا حرکت کرده‌اند.

محققان گفتند که مشخص شده است که این باکتری‌ها جایگزین سمومی می‌شوند که می‌توانند به بافت روده آسیب برسانند، التهاب را افزایش دهند و احتمالاً بر مغز تأثیر بگذارند.

کلاسن گفت: «این سموم می‌توانند به عنوان نشانگرهای بیولوژیکی برای شناسایی بیماران در معرض خطر بالاتر زوال عقل در پارکینسون استفاده شوند. در آینده، آنها همچنین ممکن است اهدافی برای درمان‌های جدیدی باشند که با تغییر محیط روده از مغز محافظت می‌کنند.»

محققان گفتند که این یافته‌ها همچنین اهمیت رفتارهای سبک زندگی سالم برای افراد مبتلا به پارکینسون، مانند داشتن رژیم غذایی مناسب و حفظ بهداشت دهان و دندان را نشان می‌دهد.

شعاعی افزود: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که ترویج میکروبیوم سالم از طریق مراقبت مداوم از دهان و دندان، رژیم غذایی متعادل و مداخلات پروبیوتیک بالقوه هدفمند می‌تواند از مدیریت بهتر بیماری در پارکینسون پشتیبانی کند.» محققان گفتند که تحقیقات آینده بررسی خواهد کرد که چگونه این باکتری‌ها و سموم ممکن است بر عملکرد مغز تأثیر بگذارند و اینکه آیا تغییرات سبک زندگی می‌تواند به کند شدن یا پیشگیری از زوال عقل در بیماران پارکینسون کمک کند یا خیر.