

### یک نوشیدنی طبیعی برای کاهش فشار خون در سالمندان



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد آب چغندر غنی از نیترات‌ها تغییر ترکیب باکتری‌های دهان و کاهش باکتری‌های التهاب‌زا می‌تواند به سالمندان را کاهش فشار خون کمک کند. به گزارش ایسنا، در مطالعه اخیر دانشگاه اکستر که نتایج آن در نشریه پزشکی و زیست‌شناسی رادیکال‌های آزاد منتشر شد، ۳۹ شرکت‌کننده زیر ۳۰ سال و ۳۶ فرد در سنین ۶۰ و ۷۰ سالگی حضور داشتند.

آزمایش طی دو مرحله دو هفته‌ای انجام شد که در آن، یک گروه روزانه مقدار مشخصی آب چغندر غنی از نیترات‌ها و گروه دیگر نسخه بدون نیترات آن (دارونما) را مصرف کرد. میان این دو مرحله یک دوره پاکسازی در نظر گرفته شد تا آثار پیشین از بین برود.متخصصان با استفاده از توانایی‌زن‌های باکتریایی، بررسی کردند که قبل و پس از هر مرحله، چه میکروب‌هایی در دهان شرکت‌کنندگان وجود داشت.

نتایج نشان داد در سالمندانی که آب چغندر نیترات‌دار نوشیدند، باکتری‌های مضر پروتلا (مرتبط با التهاب) کاهش‌ی قابل توجه و باکتری‌های مفیدی مانند نایسیریا افزایش داشت. همچنین شرکت‌کنندگان سالمند در آغاز مطالعه فشار خون بالاتری داشتند، اما پس از مصرف آب چغندر، فشار خون آن‌ها کاهش یافت، در حالی که در گروه دارونما تغییری مشاهده نشد.

دکتر «مارک سیگل»، تحلیلگر ارشد پزشکی فاکس نیوز گفت: ما می‌دانیم که غذاهای سرشار از نیترات خوراکی مانند سبزیجات برگ‌دار، چغندر و کاهو می‌توانند به کاهش فشار خون کمک کنند. نیترات‌ها در بدن به نیتریک‌اکسید تبدیل می‌شوند و نیتریک‌اکسید یک مولکول کلیدی برای سلامت عروق است، زیرا باعث گشاد شدن رگ‌ها و کاهش فشار خون می‌شود.

به گفته دکتر «لدی جونز»، استاد دانشگاه اکستر و از نویسندگان مقاله، این تحقیق نشان می‌دهد غذاهای غنی از نیترات می‌توانند میکروبیوم دهان سالمندان را به گونه‌ای تغییر دهند که التهاب کمتر و کاهش فشار خون به همراه داشته باشد.

به گزارش ایندیندنت، در همین حال «لی بنیستون»، مدیر بخش پژوهش در شورای علوم زیستی و زیست‌فناوری انگلیس نیز افزود: این پژوهش نمونه‌ای عالی از این است که چگونه علوم زیستی می‌تواند به درک بهتر ارتباط پیچیده میان رژیم غذایی، میکروبیوم و سالمندی سالم کمک کند. با روشن شدن نحوه اثرگذاری نیترات خوراکی بر باکتری‌های دهان و فشار خون، فرصت‌های تازه‌ای برای بهبود سلامت عروقی از طریق تغذیه ایجاد می‌شود.

سیگل تأکید کرد: با افزایش سن، سطح نیتریک‌اکسید قابل دسترس در بدن کاهش می‌یابد؛ بنابراین منطقی است که مصرف نیترات‌های خوراکی برای سالمندان فواید بیشتری داشته باشد. این مطالعه بار دیگر این باور قدیمی را که یک رژیم غذایی سالم و سرشار از میوه و سبزیجات تازه می‌تواند به کنترل بسیاری از بیماری‌های مزمن کمک کند، تأیید می‌کند.

### آشنایی با علل سندروم خوردن شبانه

برخی از افراد به خوردن غذا و تنقلات شبانه عادت دارند که این ولع خوردن یک دلیل عمده دارد.باشگاه خبرنگاران جوان: دکتر تاتیانا زلنکووا- زاخارچوک، روانشناس روس، خاطر نشان می‌کند که سندروم خوردن شبانه نوعی خاص از اختلال خوردن است که ممکن است در نتیجه کمبود خواب ایجاد شود. به گفته او، سندروم خوردن شبانه تقریباً ۹ درصد از جمعیت جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بیشتر در کودکان و بزرگسالان جوان شایع است.او توضیح می‌دهد: بعضی از افراد عمداً قبل از خواب غذا را کنار تخت خود می‌گذارند، در حالی که برخی دیگر برای خرید غذا یا سفارش غذاهای آماده و برای تحویل به نزدیکترین فروشگاه ۲۴ ساعته می‌روند. صبح‌ها، بسیاری از مردم فقط با بسته‌های خالی که پیدا می‌کنند، به یاد می‌آوردند که در طول شب چه خورده‌اند.

این متخصص خاطر نشان می‌کند که این اختلال اغلب با بیماری‌های دیگری همراه است و تأکید می‌کند که افراد مبتلا به درمان ترکیبی نیاز دارند که شامل یک متخصص خواب و یک روان‌مانگر است.

دکتر داریا روساکووا، متخصص تغذیه نیز توضیح می‌دهد که پیروی از یک رژیم غذایی ساختارمند به ایجاد عادات غذایی سالم و مدیریت اختلالات خوردن کمک می‌کند. او به اهمیت خوردن سه وعده غذایی اصلی در روز، علاوه بر یک یا دو میان وعده، اشاره و تأکید کرد که نباید نگران چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها بود، زیرا بدن به آنها همراه با پروتئین‌ها نیاز دارد. او همچنین توصیه کرد که از قبل یک منوی هفتگی برنامه‌ریزی کنید تا پابندی به رژیم غذایی آسان تر شود.

دانشمندان دریافته‌اند که پیری قلب به جز جاقی، دلیل دیگری نیز دارد.

باشگاه خبرنگاران جوان: مجله قلب اروپا اعلام کرد که دانشمندان انگلیسی مطالعه‌ای انجام داده‌اند که در آن عاملی را کشف کرده‌اند که پیری قلب و رگ‌های خونی را تسریع می‌کند. این مجله خاطر نشان کرد که در طول این مطالعه، دانشمندان داده‌های بیش از ۲۱۰۰۰ نفر از بانک زیستی انگلیس را تجزیه و تحلیل کردند و علاوه بر میزان جاقی، وضعیت قلب و عروق آنها را نیز بررسی کردند. محققان به این نتیجه رسیدند که وزن اضافی تنها عامل مؤثر بر پیری قلب نیست؛ توزیع چربی در نواحی مختلف بدن نیز نقش مهمی ایفا می‌کند.

دانشمندان از تکنیک‌های یادگیری ماشینی و هوش مصنوعی برای تخمین آنچه که به عنوان "سن قلبی" یک فرد شناخته می‌شود، یعنی تفاوت بین سن واقعی او و وضعیت قلب و رگ‌های خونی او، استفاده کردند. نتایج نشان داد که چربی احشایی (اطراف اندام‌های داخلی)، نفوذ چربی به عضلات و تجمع چربی در کبد از جمله برجسته‌ترین عواملی هستند که روند پیری قلب و سیستم عروقی را در مردان و زنان تسریع می‌کنند.این مطالعه همچنین نشان داد که تفاوت در توزیع چربی بدن، تأثیر متفاوتی بر پیری قلب بین دو جنس دارد.پیری قلب مردان بیشتر با تجمع چربی در شکم و پایین تنه تسریع می‌شود، در حالی که توزیع چربی در زنان در باسن و ران اثر محافظتی داشته و سرعت پیری قلب را کاهش می‌دهد.

نویسندگان این مطالعه تأکید می‌کنند که وزن کلی بدن تنها عاملی نیست که باید در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی بر آن تمرکز کرد. بلکه مکانیسم و محل تجمع چربی در بدن نقش اساسی در سلامت قلب و طول عمر دارد.

# پیری قلب چه دلایلی دارد؟



## معرفی خواص اعجاب انگیز تربچه و برگ‌های آن

تربچه؛ به این ظاهر دل فریبش خواص فراوانی دارد که حتی این خواص را به برگ‌های خود هم القا کرده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ تربچه، گیاهی قرمز رنگ و کوچک است که با اینکه در بین سبزی خوردن سرفه خوش می‌درخشد، اما کمتر کسی پیدا می‌شود که به سراغ این گیاه خوشمزه برود و آن را میل کند.

تربچه؛ با ظاهر دل فریبش ارزش غذایی بالا دارد و این خواص را به برگ‌های خود هم القا کرده است، در همین راستا باشگاه خبرنگاران جوان قصد دارد تا شما را کمی بیشتر با تربچه و خواص اعجاب انگیز آن و همچنین فواید برگ تربچه آشنا نماید. پس پیشنهاد می‌کنیم با ما همراه باشید.

##### معرفی تربچه

تربچه، یک صیفی کم چرب، بدون کلسترول و چربی است. حاوی ویتامین B۶،k،c نیاسین و فولات است. ویتامین C موجود در برگ آن ۶ برابر ویتامینی است که در ریشه وجود دارد و فیبر غذایی مهم‌ترین ماده غذایی موجود در آن است.

گیاه حاوی کلسیم، پتاسیم، مس، اسید فولیک و آنتوسیانین (نوعی آنتی اکسیدان قوی) است. برگ‌های آن نیز در درمان یرقان موثر است. مصرف منظم آب این گیاه حرکت روده را آسان‌تر کرده و به تدریج اشتها را بهبود می‌بخشد.

فیبر سرشار تربچه بیوست را درمان کرده و مصرف منظم آن برای رفع بواسیر مفید است. مصرف روزی ۲ و یا ۳ بار، یک قاشق مرباخوری آب تربچه همراه یک قاشق مرباخوری عسل، بیماری‌هایی مانند سرفه معمولی، سیاه سرفه، گلودرد و ناراحتی ریوی را رفع می‌کند. برای از بین بردن دانه‌های سرسياه و لکه‌ها به طور روزانه جوشانده دانه تربچه را به ناحیه لکه دار بمالید.

تربچه از خانواده شب بو و ریشه‌های خوراکی سبزی است و امروزه در غذاهای بسیاری از کشورهای سراسر جهان یافت می‌شود. دوره کشت، رنگ و اندازه متفاوت دارد و اختلاف آن‌ها بر اساس رنگ، اندازه و شکل‌های که در دسترس هستند تعیین می‌شود. با وجود این عطر و طعم موجود در تربچه بسیار غنی و متمایز از دیگر سبزیجات مشابه است.

برای تهیه این محلول یک مشت دانه تربچه را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در ۴ لیوان آب بجوشانید و بگذارید خنک شود، سپس پنبه آغشته به این محلول را به طور منظم روی دانه‌های سیاه و لکه‌ها بمالید، این محلول برای کاهش درد و التهاب بر اثر گزیدگی حشرات نیز مفید است. همچنین این گیاه داروآور است و در دفع سموم از بدن و برای رفع اختلالات ادراری مانند التهاب و آلودگی قارچی موثر است.

خاصیت ضدسموم و ضدسرطانی آن برای درمان سرطان‌های مختلف مانند کلیه، روده، معده و ... موثر است. ویتامین c، فسفر، روی و ویتامین B. کمپلکس موجود در این گیاه ریشه‌ای برای پوست مفید است.

خاصیت ضدعفونی کننده آن، اختلالات پوستی مانند خشکی، ترک و جوش‌های قرمز را رفع می‌کند. این گیاه که غنی از فیبر، آب و حاوی میزان پایین کربوهیدرات قابل هضم است، مصرف آن به افرادی که قصد کاهش وزن دارند توصیه می‌شود.

باب ایجاد شده از عفونت مقابله می‌کند. علاوه بر خاصیت‌هایی که ذکر شد، تربچه سوخت و ساز بدن را تنظیم کرده و گردش خون را بهبود می‌بخشد.

##### تربچه از نظر طب قدیم

تربچه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از زمان‌های بسیار قدیم برای درمان بسیاری از بیماری‌ها به کار می‌رفته است.

##### خواص آب تربچه

آب تربچه اگر به طور عادی مصرف شود، خاصیت پاک کنندگی

و نرم سازی بدن بخصوص در مخاط‌های بینی، سلول‌ها، مجاری معده، کیسه صفرا، روده، ها، کلیه و ریه‌ها را دارد و برای معالجه روماتیسم موثر است.

آب تربچه را باید با سایر آب میوه جات و سبزی‌ها توام کرد، چون خالص آن طعم تندى دارد. جهت مصرف و آبیگری تربچه‌های قرمز تازه و جوانه‌های سبز همراه با برگ انتخاب شود.

آب تربچه رنگ چهره را باز و روشن می‌کند، نیروبخش است، گرفتگی کبد را رفع می‌سازد سنگ صفرا را از میان می‌برد، آلرژی‌ها



و خارش‌ها، کهیر، یرقان و سرفه‌های خشک مرتفع می‌گردند. آب تربچه جهت رفع سنگ کلیه بسیار کارساز است.

آب تربچه خاصیت نرم سازی بدن بخصوص در مخاط‌های بینی، سلول‌ها و ریه‌ها را دارد و برای معالجه روماتیسم موثر است.

##### خواص تخم تربچه

در گذشته هنگام مسمومیت غذایی مقداری تخم ترب را همراه با سکنجبین به بیمار می‌دادند که موجب پاکي معده و درمان مسمومیت می‌شد. خوردن تخم تربچه، ترشح شیر مادر را زیاد می‌کند.

تخم تربچه لشته آور است. تخم ترب همچنین اشتهاآور و ضد بیوست است.

##### خواص تربچه/برقان (زردی)

تربچه برای کبد و معده بسیار مفید است و سم‌زدای بسیار خوبی است و خون را تصفیه می‌کند. تربچه در بیماری یرقان به طور شگفت‌آوری به پاکسازی بیلیروبین از خون کمک می‌کند و همچنین تولید آن را نیز تنظیم می‌کند.

علاوه بر این با افزایش اکسیژن در خون از تخریب سلول‌های قرمز جلوگیری می‌کند.

تربچه (ترب) سیاه‌برای یرقان مفیدتر است. برگ‌های تربچه نیز برای درمان یرقان بسیار مفید هستند.

##### کبد و کیسه صفرا

تربچه بطور خاص برای کبد و صفرا بسیار مفید است و جریان

صفرا و بیلیروبین، اسیدها، آنزیم‌ها را تنظیم می‌کند و بیلیروبین را از خون می‌زداید و کبد را سم‌زدایی می‌کند. علاوه بر این، تربچه حاوی آنزیم‌هایی شبیه به مایروسیتناس، دیتاستاز، استتار است که از کبد و کیسه‌ی صفرا در مقابل عفونت‌ها و زخم‌ها پیشگیری می‌کند.

##### هموروئید (بواسیر)

تربچه سرشار از فیبر است که به هضم غذا و جذب آب را آسان می‌کند و به رفع بیوست کمک می‌کند (بیوست یکی از دلایل اصلی ابتلا به بواسیر است) و در نتیجه از ایجاد یا گسترش بواسیر پیشگیری می‌کند.

##### اختلالات ادراری

تربچه خاصیت ادرارآوری دارد، و میزان ادرار را افزایش می‌دهد. آب تربچه برای درمان التهاب و سوزش ادرار استفاده می‌شود. همچنین کلیه را تمیز می‌کند و عفونت کلیه‌ها و سیستم ادرار را از بین می‌برد؛ و به طور کلی به رفع اختلالات سیستم ادرار کمک می‌کند.

##### کاهش وزن

تربچه به دلیل فیبر بالایی که دارد، به سرعت معده را پر می‌کند و احساس سیری ایجاد می‌کند بدون اینکه کالری زیاد به بدن برساند و انتخاب خوبی برای افرادی است که می‌خواهند وزن کم کنند.

##### سرطان

تربچه سم‌زدای بسیار خوبی است و سرشار از ویتامین C، اسید فولیک و آنتوسیانین است و به بهبود انواع سرطان به ویژه سرطان کولون، کلیه، روده، معده و دهان کمک می‌کند.

##### اختلالات پوستی

تربچه دارای ویتامینC، فسفر، روی و بعضی از ویتامین‌های گروه B. است که برای پوست بسیار مفید هستند. آب موجود در تربچه به مرطوب سازی پوست کمک می‌کند. مقداری تربچه‌ی له شده را در یک کیسه کتانئ قراردهید و بر روی پوست صورت قراردهید.

##### گزش حشرات

تربچه دارای خاصیت ضدخارش است و درمان مؤثری برای تسکین خارش ناشی از گزش پشه و زنبور است. آب تربچه درد و تورم محل گزش را کاهش می‌دهد و باعث تسکین آن می‌شود

##### تب

تربچه حرارت بدن را پایین می‌آورد و التهاب تب را کاهش می‌دهد. نوشیدن آب تربچه در این حالت بسیار مفید است.

##### بروشیت و آسم و اختلالات تنفسی

تربچه خاصیت ضدخلط دارد و باعث کاهش خلط سیستم تنفسی از جمله بینی، گلو، نای و شش‌ها حاصل از سرماخوردگی، عفونت و آلرژی می‌شود.

##### فواید دیگر تربچه

گذشته از فوایدی که در بالا ذکر شد، تربچه متابولیسم را تنظیم می‌کند، جریان خون را بهبود می‌بخشد، سردرد، بیوست، اسیدی بود معده، جاقی، تهوع، گلودرد، سرفه، مشکلات گوارشی، سنگ کیسه‌ی صفرا و سوماضه را درمان می‌کند.

##### فواید اعجاب انگیز برگ تربچه

برگ و ریشه تربچه دارای مقدار فراوانی ویتامین C است.

مقدار ویتامین C موجود در برگ‌های این سبزی، نسبت به ریشه آن پنج برابر بیشتر است.

ریشه کروی و قرمز این سبزی همچنین دارای مقادیر فراوانی پتاسیم، اسید فولیک و مس است.

تربچه خاصیت ضد سرطان دارد و مدت مدیدی است که از این سبزی برای درمان اختلالات کبدی استفاده می‌شود.

از تربچه برای دفع سنگ‌های کلیوی استفاده می‌شود و برای درمان نفرس و روماتیسم مفید است.

اگر برگ آن همراه با غذا خورده شود کمک خوبی برای هضم غذا است. آب برگ تربچه برای تقویت چشم مفید است.

خوردن تخم تربچه، ترشح شیر مادر را زیاد می‌کند.

#### آیا انگور «آبر غذا» است؟



نتایج یک مطالعه جدید استدلال می‌کند که «انگور» شایستگی آن را دارد که در کنار مشهورترین «ابر غذاه‌ا» قرار گیرد.

به گزارش ایسنا و به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که انگور این شایستگی را دارد که در کنار مشهورترین «ابرغذاه‌ا» قرار گیرد. اصطلاح «ابرغذا» شاید تعریف علمی دقیقی نداشته باشد، اما به طور معمول به غذاهایی اطلاق می‌شود که سرشار از ترکیبات طبیعی گیاهی مفید برای سلامتی هستند و اغلب بخشی از رژیم‌های غذایی سالم مانند رژیم مدیترانه‌ای به شمار می‌روند. انگور با میوه‌هایی مانند انواع توت‌ها که به عنوان ابرغذا شناخته می‌شوند، اغلب نادیده گرفته می‌شود.

بررسی‌ها بیانگر این است که انگور بیش از ۱۶۰۰ ترکیب مفید برای بدن دارد و این ترکیبات شامل آنتی‌اکسیدان‌های قوی و سایر مواد طبیعی گیاهی مانند فلاونوئیدها و زوروترول می‌شوند.

این پلی‌فنول‌ها هستند که در کنار هم، باعث ایجاد اثرات مثبت انگور بر سلامتی از طریق مبارزه با آسیب‌های سلولی و تأثیرگذاری بر فرآیندهای حیاتی بدن می‌شوند.

نکته مهم این است که این فواید، ناشی از یک ترکیب خاص نیست، بلکه حاصل ترکیب منحصربه‌فرد تمام مواد مغذی موجود در خود دانه انگور است.

بیش از ۶۰ پژوهش علمی معتبر، فواید انگور برای سلامتی را تأیید کرده‌اند. نقش انگور در سلامت قلب و عروقی به خوبی شناخته شده است؛ به طور مثال، شل‌شدن رگ‌های خونی، بهبود جریان خون و تنظیم سطح کلسترول از فواید انگور به حساب می‌آید. همچنین، نتایج تحقیقات بالینی نشان داده‌اند که انگور می‌تواند به عملکرد بهتر و حفظ توانایی‌های شناختی، محافظت در برابر اشعه مضر UV و آسیب‌های سلولی، بهبود تعادل باکتری‌های مفید روده و تأثیر مثبت بر شبکیه، مفید باشد.

حوزه جدیدی به نام «تغذیه ژنتیک» وجود دارد که به بررسی تأثیر غذاها بر نحوه فعالیت ژن‌های بدن می‌پردازد. نتایج مطالعات نشان داده‌اند که مصرف انگور می‌تواند به طور مثبت بر این فعالیت‌های ژنتیکی تأثیر بگذارد و همین موضوع، دلیل اصلی بسیاری از فواید سلامتی آن تلقی می‌شود.

## فقط برای مردان! یک عارضه جانبی غیرمنتظره رژیم کتو



محققان دریافته‌اند که رژیم غذایی کتو تاثیرات متفاوتی برای زنان و مردان دارد.

باشگاه خبرنگاران جوان: جواد فراهانی – Reports Cell گزارش داد که مطالعه‌ای که توسط سیستم بهداشت دانشگاه تگزاس انجام شده است، یک عارضه جانبی غیرمنتظره از رژیم غذایی محبوب کتو را آشکار کرده است.

این مجله خاطرنشان کرد که مطالعه‌ای که توسط محققان این دانشگاه روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شده است، نشان می‌دهد که رژیم کتو بر مردان و زنان تأثیر متفاوتی دارد؛ به گونه‌ای که آزمایش‌ها تجمع سلول‌هایی با علائم پیری در موش‌های نر را نشان داد، این اثر در موش‌های ماده مشاهده نشد.

دانشمندان توضیح دادند که رژیم کتو، که چربی بالا و کربوهیدرات کم دارد، برای کنترل سطح قند خون در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ و درمان صرع استفاده می‌شود.

با این حال، داده‌های جدید نشان داده است که این رژیم غذایی نه تنها باعث پیری سلولی در مردان می‌شود، بلکه استرس اکسیداتیو را در آنها افزایش می‌دهد.

محققان خاطرنشان کردند که استروژن نقش حیاتی در محافظت در برابر این اثرات دارد. اثرات منفی در مردان پس از دریافت استروژن از بین رفت، در حالی که در زنان با دریافت داروی تاموکسیفن که اثرات استروژن را مسدود می‌کند، ظاهر شد.

نویسندگان این مطالعه تأیید می‌کنند که تفاوت در پاسخ‌های مردان و زنان به رژیم کتو با هورمون‌های جنسی مرتبط است و راه‌های جدیدی را برای تدوین توصیه‌های تغذیه‌ای شخصی‌سازی‌شده برای هر فرد باز می‌کند.