

سه عادت مضر برای سلامت در دهه سی سالگی

آشکار شده بود.

محققان نوشتند که کمبود ورزش با سلامت جسمی ضعیف، سیگار کشیدن با سلامت روانی ضعیف و نوشیدن الکل با سلامت جسمی و روانی ضعیف مرتبط است.

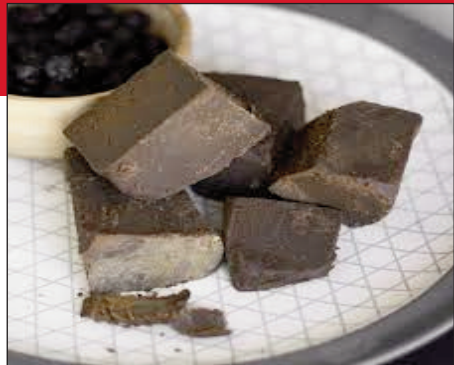
ککلاین گفت: «بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی و سرطان عامل تقریباً سه چهارم مرگ و میرها در سراسر جهان هستند. اما با پیروی از یک سبک زندگی سالم، فرد می‌تواند خطر ابتلاء به این بیماری‌ها را کاهش داده و احتمال مرگ زودرس خود را کاهش دهد.»

با این حال، او تأکید کرد: «هیچ‌وقت برای

تغییر به عادت‌ سالم‌ تر دیر نیست.»

ککلاین گفت: «اتخاذ عادت‌ سالم‌ تر در میانسالی برای سنین بالاتر نیز فوایدی دارد.»

محققان خاطرنشان کردند رابطه بین عادت سبک زندگی و سلامت نیز احتمالاً دو طرفه است. به عنوان مثال، کسی که استرس دارد ممکن است برای کمک به مقابله با استرس، زیاد الکل بنوشد و سپس نوشیدن الکل می‌تواند منجر به بدتر شدن سلامت او شود.



در مصرف آن به مینای دندان آسیب خواهد زد و باعث خرابی و پوسیدگی دندان‌ها می‌شود. اسیدی کردن خون از مهمترین مضرات زیاده روی در مصرف قره قروت بوده که باعث مشکلاتی نظیر ناراحتی‌های قلبی عروقی، مشکلات مغزی از جمله ضعف حافظه و نیز مشکلات گوارشی، ناراحتی‌های معده می‌شود. اسید لاکتیک موجود در قره قروت، فعالیت نرون‌های مغزی را به شدت کاهش می‌دهد و چون این ماده غذایی حاوی مقادیر بسیار زیاد اسید لاکتیک بوده، افراط در مصرف آن برای مغز انسان بسیار مضر است. با مصرف زیاد و بی رویه آن افراد ممکن است به انواع بیماری‌های قلب و عروق، خورده‌شدن دیواره سرخرگ‌ها و سیاهرگ‌ها، ضعف حافظه، آلزایمر، دیابت، سرطان، ضعف سیستم ایمنی بدن، بیماری‌های سیستم عصبی مانند بیماری خطرناک SM، پوکی استخوان، خرابی و فساد دندان‌ها، لقی دندان‌ها، ضعف اعصاب و تشنج دچار شود.

پیش بینی بیماری کبد چرب

افراد مبتلا به این اختلال تا دو برابر بیشتر از افراد بدون بیماری کبد چرب در معرض خطر مرگ زودرس هستند. برای این مطالعه، محققان نمونه‌های خون بیش از ۵۰ هزار نفر شرکت‌کننده در بیوپانک بریتانیا، یک مطالعه تحقیقاتی بلندمدت در حوزه سلامت بریتانیا، را تجزیه و تحلیل کردند.این تیم بیش از ۲۷۰۰ پروتئین منتقله از طریق خون را غربالگری کردند و پنج مورد را یافتند که به نظر می‌رسد سیگنال‌های هشدار اولیه برای بیماری کبد چرب هستند.افزودن سایر نشانه‌های بیماری کبد چرب، مانند شاخص توده بدنی و ورزش روزانه، دقت آزمایش خون را حتی بیشتر افزایش داد- بیش از ۹۰٪ در پنج سال و ۸۲٪ در ۱۶ سال.

یو گفت: «ما وقتی این مدل پیش‌بینی را در یک گروه جداگانه از افراد در چین آزمایش کردیم، به نتایج مشابهی دست یافتیم که نشان می‌دهد که می‌تواند در جمعیت‌های متنوع موثر باشد.»



دراز مدت می‌شود. زیرا بدن برای گرم کردن آب و رساندن آن به دمای معتدل نیاز به مصرف کردن انرژی اضافه دارد. همان گونه که در یک روز سرد زمستانی، سرما می‌تواند باعث آبریزش بینی و انسداد سینوس‌ها شود، آب یخ نیز همان واکنش بدنی را ایجاد می‌کند. به عبارت دیگر، بدن برای گرم کردن هر نوع هوا یا مایع سرد، مخاط ایجاد می‌کند. تفاوت در این است که در مورد آب یخ، به این عکس العمل بدنی نیاز نیست و به این ترتیب فرد دچار گلودرد می‌شود.

انقباض پوست با مصرف آب یخ

حتماً شنیده‌اید که آب گرم منافذ پوست را باز و آب سرد آن‌ها را می‌بندد. شستن صورت با آب سرد ایده‌ی خوبی است، اما خوردن نوشیدنی‌های گرم برای سلامت کلی پوست‌تان بهتر است. زیرا آب گرم گردش خون را افزایش می‌دهد و پوست را درخشان و سالم می‌کند.

به عنوان بخشی از تحقیق، پزشکان در هر به روز رسانی ارزیابی کردند که آیا فرد سیگار می‌کشد، به نوشیدن مشروبات الکلی روی می‌آورد یا کمتر از یک بار در هفته ورزش می‌کند.

نتایج نشان داد افرادی که هر سه این عادت‌های ناسالم را دارند، بیشتر در معرض خطر افسردگی و مشکلات سلامتی هستند. محققان گفتند که این اثرات از زمانی که شرکت‌کنندگان وارد اواسط دهه ۳۰ زندگی خود شدند،

یک مطالعه جدید می‌گوید عادت‌های بدی مانند سیگار کشیدن، نوشیدن مشروبات الکلی و ورزش نکردن می‌توانند از اواسط دهه ۳۰ زندگی بر سلامت فرد تأثیر بگذارند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، در واقع، محققان گزارش می‌دهند که این سه عادت بد خاص به معنای سلامت جسمی و روانی ضعیف‌تر از سن ۳۶ سالگی به بعد است.

«تیا ککلاین»، محقق ارشد از دانشگاه فنلاند، گفت: «یافته‌های ما بر اهمیت مقابله هر چه سریع‌تر با رفتارهای پرخطر سلامتی، مانند سیگار کشیدن، نوشیدن مشروبات

الکلی و عدم فعالیت بدنی، تأکید می‌کند تا از آسیب‌هایی که در طول سال‌ها ایجاد می‌شوند و در نهایت به سلامت روانی و جسمی ضعیف در سنین بالاتر منجر می‌شوند، جلوگیری شود.»

برای این مطالعه، محققان سلامت بیش از ۳۰۰ کودک متولد شده در ییواسکیلا، فنلاند در سال ۱۹۵۹ را پیگیری کردند و تا سن ۶۱ سالگی به طور منظم سلامت روانی و جسمی آنها را تحت نظر داشتند.

فواید قره قروت را دست کم نگیرید

قره قروت یکی از خوراکی‌های ترش مزه و پرطرفدار است که با وجود فواید بسیار، زیاده روی در خوردن آن عوارض خطرناکی دارد.

خوشمزه‌ترین ماده غذایی در بین خوراکی‌ها قره قروت است که از لبنیات گرفته می‌شود. این ماده خوراکی از خواص بی نظیری برخوردار است. قره قروت از حرارت دادن آب ماست، کشک یا دوغ به مدت زیاد به دست می‌آید.

یکی از مهم‌ترین فواید قره‌قروت این است که برخلاف بقیه ترشی‌ها پایه لبنی دارد. بسیاری از افراد به دلیل مزه ترش آن است که به خوردن آن علاقه‌مند هستند. قره‌قروت مانند دیگر لبنیات برای پیشگیری از پوکی استخوان بسیار مفید است. زیرا حاوی پروتئین، کربوهیدرات و چربی زیادی است.

باید بداند هر ۱۰۰ گرم قره‌قروت حاوی ۲۴۰ کیلوکالری مقداری است که می‌تواند بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه بدن را تأمین کند. پروتئین موجود در این فرآورده نقش ساختاری و استحکامی در بدن به ویژه عضلات دارد، به رشد و نمو هم کمک می‌کند.

قند موجود در قره‌قروت از نوع لاکتوز است که از بهترین قندهای طبیعی است و انرژی کمتری نسبت به قند معمولی دارد. لاکتوز در طی فرآیند تولید قره‌قروت شکسته شده و به قند ساده‌تر تبدیل می‌شود، بنابراین مصرف قره‌قروت



یک مطالعه جدید می‌گوید پزشکان می‌توانند خطر ابتلا به بیماری کبد چرب را ۱۶ سال قبل از بروز علامت، به طور دقیق پیش‌بینی کنند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان پی بردند آزمایش خونی که به دنبال پنج پروتئین خاص است، می‌تواند بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک (MASLD) را که بیشتر به عنوان بیماری کبد

روزانه چه مقدار ویتامین A نیاز داریم؟



ویتامین A که به نام «رتینول» نیز شناخته می‌شود، چندین کاربرد مهم برای بدن دارد. باشگاه خبرنگاران جوان - به گفته متخصصان تغذیه، عملکردهای مهم این ویتامین عبارتند از:

- کمک به دفاع طبیعی بدن شما در برابر بیماری و عفونت

- کمک به بینایی در نور کم

- حفظ سلامت پوست و جداره داخلی برخی از اعضای بدن مانند پینی

- منابع غذایی غنی از ویتامین A

منابع خوب ویتامین A(رتینول) عبارتند از:

- پنیر

- تخم مرغ

- ماهی روغنی

- شیر و ماست

- جگر که یک منبع غنی از ویتامین A است، بنابراین اگر بیش از یک بار در هفته آن را مصرف کنید ممکن است در معرض خطر مسمومیت با این ویتامین باشید (اگر باردار هستید باید از خوردن جگر خودداری کنید).

شما همچنین می‌توانید ویتامین A را با گنجاندن منابع خوب «بتاکاروتن» در رژیم غذایی خود دریافت کنید، زیرا بدن می‌تواند این ویتامین را به رتینول تبدیل کند.

منابع غذایی اصلی بتاکاروتن عبارتند از: - سبزیجات زرد، قرمز و سبز (برگی)، مانند اسفناج، هویج، سیب زمینی شیرین و فلفل قرمز.

- میوه‌های زرد رنگ مانند انبه، پایاپا و زردآلو.

چه مقدار ویتامین A نیاز دارم؟

کل محتوای ویتامین A در یک وعده غذا معمولاً به صورت میکروگرم (g) معادل رتینول (RE) بیان می‌شود.

مقدار ویتامین A مورد نیاز بزرگسالان ۱۹ تا ۶۴ ساله عبارت است از:

۷۰۰ میکروگرم در روز برای مردان

۶۰۰ میکروگرم در روز برای زنان

شما باید بتوانید تمام ویتامین A مورد نیاز خود را از رژیم غذایی خود دریافت کنید.

هر مقدار ویتامین A که بدن شما به آن نیاز ندارد بلافاصله برای استفاده در آینده در بدن ذخیره می‌شود و این بدان معنی است که هر روز به دریافت این ویتامین نیاز ندارید.

اگر ویتامین A بیش از حد مصرف کنم چه اتفاقی می‌افتد؟

به گزارش سایت اطلاع رسانی سرویس سلامت ملی انگلیس، برخی تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف بیش از ۱/۵ میلی گرم (۱۵۰۰ میکروگرم) در روز ویتامین A در طول سالیان متمادی ممکن است بر استخوان‌های شما تأثیر بگذارد و احتمال شکستگی آنها در سنین بالا را افزایش دهد.

این امر خصوصاً برای افراد مسن، به ویژه زنان که در حال حاضر در معرض افزایش خطر پوکی استخوان هستند، مهم است؛ وضعیتی که استخوان‌ها را ضعیف می‌کند. اگر بیش از یک بار در هفته جگر مصرف می‌کنید، ممکن است ویتامین A اضافی دریافت کنید.

همچنین بسیاری از مولتی ویتامین‌ها حاوی ویتامین A هستند.

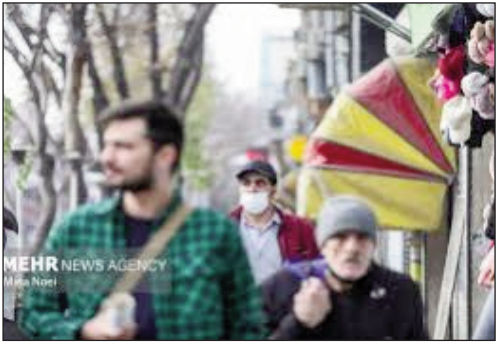
اگر مکمل‌های حاوی ویتامین A مصرف می‌کنید، مطمئن شوید که مصرف روزانه‌تان از غذا و مکمل‌ها از ۵.۱ میلی گرم (۱۵۰۰ میکروگرم) بیشتر نشود.

همچنین اگر هر هفته جگر می‌خورید، مکمل‌های حاوی ویتامین A را مصرف نکنید. اگر باردار هستید:

وجود مقادیر زیاد ویتامین A در بدن می‌تواند به جنین شما آسیب برساند؛ بنابراین اگر باردار هستید یا به بچه‌دار شدن فکر می‌کنید، از مصرف جگر یا فرآورده‌های آن خودداری کنید، زیرا این محصولات حاوی ویتامین A بسیار بالایی هستند.

همچنین از مصرف خودسرانه مکمل‌های حاوی ویتامین A خودداری کنید و اگر اطلاعات بیشتری نیاز دارید با پزشک عمومی یا مامای خود در این باره مشورت کنید. منبع: ایسنا

۶ درصد بزرگسالان ایرانی «آسم» دارند



عضو وابسته فرهنگستان علوم پزشکی و فوق تخصص ریه، در ارتباط با آمار ابتلا به آسم در ایران، توضیحاتی هشدار داد و گفت: ۶ درصد بزرگسالان ایرانی «آسم» دارند.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمدرضا مسجدی، بر اهمیت پیشگیری، تشخیص زودهنگام و درمان مناسب آسم تأکید کرد و با اشاره به شعار جهانی سال ۲۰۲۵، گفت: داروهای استنشاقی باید به صورت عادلانه در اختیار تمامی بیماران، به ویژه در کشورهایی کم‌درآمد قرار گیرد.

وی با عنوان این مطلب که حدود ۲۶۰ میلیون نفر در جهان به آسم مبتلا هستند، افزود: سالانه ۴۵۰ هزار نفر در اثر آسم جان خود را از دست می‌دهند که ۹۶ درصد موارد در کشورهای با درآمد پایین و متوسط رخ می‌دهد.

مسجدی ادامه داد: در ایران ۱۰ تا ۱۲ درصد کودکان و حدود ۶ درصد بزرگسالان مبتلا به آسم هستند.

این فوق تخصص ریه افزود: بیماری آسم قابل کنترل است، اما دسترسی به داروهای استنشاقی برای بیماران حیاتی است. مسجدی با اشاره به شعار جهانی امسال که «داروهای استنشاقی باید در دسترس همگان باشد»، گفت: عدم استعمال دخانیات به ویژه در حضور زنان باردار و کودکان، تغذیه سالم که شامل کاهش مصرف نمک، شکر، چربی و افزایش مصرف سبزیجات می‌شود، و فعالیت فیزیکی مناسب برای همه سنین، از مهم‌ترین عوامل اولیه پیشگیری از ابتلاء به آسم به شمار می‌روند.

سیگار با رگ‌های بدننان چه می‌کند؟

متخصص قلب و عروق، فشار خون را بیماری ارثی دانست و تأکید کرد: کشیدن سیگار با تنگی رگ‌ها و فشار خون همراه است که سکنه را در پی دارد.

به گزارش مهر، منوچهر قارونی استاد دانشگاه شهید بهشتی و متخصص قلب و عروق با بیان این که افرادی که فشار خون را به لرت می‌برند، حتماً سالی یک بار باید این مهم را اندازه گیری کنند، گفت: فشار خون با افزایش سن، بالا می‌رود و افراد باید چاقی، فشار خون، سکنه قلبی و... را در خانواده خود بررسی کرده و این بیماری‌ها را جدی بگیرند.

وی با بیان این که فشار خون کمتر از ۱۸ سال نمایان نمی‌شود و در غیر این صورت به فشار خون ارگانیک اطلاق می‌شود، افزود: اگر یک کودک دارای فشار خون باشد باید در پی بررسی بیماری‌هایی نظیر مسائل کلیوی باشیم. فشار خون قاتل خاموش است؛ انسان آن را نمی‌شناسد تا جایی که خطری در قلب و مغز او پدیدار شود.

قارونی ضمن تشریح حداکثر و حداقل فشار خون گفت: مقدار خونی که با زدن ناگه قلب در رگ‌ها پیش می‌رود، سیستمولیک بوده و قدرت انقباض رگ‌ها نیز فشار دیاستولیک را نشان می‌دهد که بسیار مهم‌تر است.

وی فشار حداقلی را از این جهت مهم دانست که شاید با یک فعالیت و با تغییر خلق و خو، فشار حداکثری فرد بالا رود ولی فشار خون اصلی به سطح حداقلی باز می‌گردد که نشان می‌دهد رگ‌های فرد به خوبی باز و بسته نمی‌شود.

استاد دانشگاه شهید بهشتی افزود: وقتی فشار خون ایجاد می‌شود یعنی خون در رگ‌ها بسیار اندک بوده و مقاومت رگ‌ها بالاست و معمولاً عدد ۸ برای فشار حداقلی بهترین است و مناسب‌ترین فشار هم برای حداکثر، حدود ۱۲ است. وی در مصاحبه با رادیو گفت‌وگو افزود: بیماری فشار خون با ورزش و کنترل قند پایین می‌آید ولی سیگار و چاقی بر شدت آن می‌افزاید.

قارونی در پاسخ به شونده رادیو گفت‌وگو نمک را موجب جذب آب و افزایش فشار خون دانست و افزود: نمک باید حذف شود. حتی یک سیب و گلابی نمک ۲۴ ساعته فرد را تأمین می‌کند.

این پزشک متخصص گفت: سیگار عاملی موثر برای تنگ شدن رگ‌ها و افزایش فشار خون و در نهایت سکنه می‌شود.

یبوست

آشامیدن آب هم دمای اتاق به دستگاه گوارش کمک می‌کند، درحالی که مصرف آب یخ باعث یبوست می‌شود. با مصرف آب یخ ماده غذایی که ازدستگاه گوارش می‌گذرد، منجمد و سفت می‌شود. این در حالی است که روده‌ها منقبض می‌شوند ودر دفع کردن مدفوع مشکل ایجاد می‌کند.

سردرد

همان گونه که خوردن بستنی باعث یخ زدن مغز می‌شود، خوردن آب یخ نیز همین حالت را ایجاد می‌کند. آب یخ باعث می‌شود خیلی از عصب‌های حساس ستون فقرات عکس العمل مناسب نداشته باشد و این پیام سریع به مغز منتقل می‌شود که این امر به نوبه خود باعث سردرد می‌شود.

عامل شوک

بهتر است از مصرف آب یخ پس از انجام تمرینات ورزشی پرهیز کنید. زمانی که ورزش می‌کنید، بدن گرمای زیادی تولید می‌کند و نوشیدن آب یخ بلافاصله پس از تمرینات ورزشی به واسطه عدم تطابق دماها می‌تواند اثر منفی بر دستگاه گوارش داشته باشد. مصرف آب یخ بلافاصله پس از ورزش می‌تواند به بدن شوک وارد کرده و موجب معده درد شود.

تشدید آشنالازی

برخی پژوهش‌ها نشان داده اند که افراد مبتلا به بیماری‌هایی که مری را تحت تأثیر قرار می‌دهند، مانند آشنالازی، باید از نوشیدن آب سرد پرهیز کنند. آشنالازی یک بیماری نادر است که می‌تواند بلغ غذاو نوشیدن را دشوار سازد.

به چربی اضافه منجر می‌شود

این فرضیه که با مصرف بالای آب سرد بدن بیشتر کار می‌کند و درنتیجه کاری بیشتری می‌سوزاند صحیح نیست؛ چون دمای بدن در سرما باعث سفت شدن و یخ زدن چربی می‌شود، درنتیجه هضم آن مشکل‌تر خواهد شد.