رژیم غذایی باروری؛ همراهی تغذیه سالم با افزایش شانس باروری

رژیم غذایی سالم می‌تواند پارامترهای باروری را بهبود بخشد، اما به تنهایی تضمین‌کننده افزایش باروری نیست.

به گزارش مهر، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در بهبود برخی از عوامل مؤثر بر باروری، به‌ویژه در زنان، ایفا کند و در همین راستا، نوعی رژیم غذایی با عنوان «رژیم غذایی باروری» معرفی شده که بر اساس اصول مشخصی طراحی شده است.

مصرف چربی‌های تک غیراشباع و غیراشباع چندگانه به جای چربی‌های ترانس؛ مانند استفاده از روغن زیتون، آووکادو، روغن کانولا و روغن بادام که جایگزین مناسبی برای چربی‌های مضر هستند.

افزایش مصرف پروتئین‌های گیاهی نسبت به پروتئین‌های جانوری؛ منابعی مانند عدس، لپه، نخود، کلم بروکلی، مارچوبه، ذرت شیرین و باقلا از جمله موارد توصیه شده‌اند.

استفاده از کربوهیدرات‌هایی با شاخص گلایسمیک پایین؛ یعنی غذاهایی که قند را به آرامی وارد جریان خون می‌کنند، مانند سبزیجات سبز، بیشتر میوه‌ها، نان سبوس‌دار و غلات کم‌فرآوری‌شده.

مصرف لبنیات پرچرب و استفاده از مکمل‌های آهن و مولتی‌ویتامین‌ها؛ این موارد می‌توانند به کاهش ناباروری ناشی از اختلال تخمک‌گذاری کمک کنند.

بر اساس داده‌های موجود، تاکنون هیچ ضرری در رابطه با این نوع تغذیه گزارش نشده است، البته باید توجه داشت که هیچ مدرک قطعی وجود ندارد که تغییرات غذایی به تنهایی باعث افزایش باروری شود، اما به عنوان بخشی از یک سبک زندگی سالم، می‌تواند مفید واقع شود.

در مورد مردان، مطالعات مشاهده‌ای نشان داده‌اند که رژیم غذایی سالم می‌تواند پارامترهای مایع منی را بهبود ببخشد، اگرچه هنوز ارزیابی دقیقی در خصوص تأثیر آن بر نرخ نهایی باروری در مردان انجام نشده است.

در رابطه با مصرف کافئین، شواهد نشان می‌دهد که در زنان حتی در موارد تحت درمان با IVF مصرف کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز (معادل حدود دو فنجان قهوه) تأثیر منفی بر باروری ندارد و در مردان نیز هیچ شواهد محکمی دال بر لزوم محدود کردن مصرف قهوه وجود ندارد.

چه کسی می‌تواند به چه کسی خون اهدا کند؟

در انتقال خون، تطابق گروه‌های خونی میان اهداکننده و گیرنده حیاتی است. دانستن اینکه چه گروهی می‌تواند به چه گروهی خون دهد یا از آن بگیرد، در شرایط اضطراری می‌تواند نجات‌بخش باشد.

به گزارش مهر، شناخت درست از سازگاری گروه‌های خونی یکی از اصول پایه‌ای و نجات‌بخش در حوزه پزشکی و انتقال خون است. در فرآیند اهدای خون، تطابق بین گروه خونی اهداکننده و گیرنده، نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت‌آمیز بودن انتقال خون دارد و مانع بروز واکنش‌های ایمنی خطرناک می‌شود.

گروه‌های خونی به چهار دسته اصلی «A، B، AB و O» تقسیم می‌شوند که هرکدام ممکن است Rh مثبت (+) یا منفی () باشند. مجموع این ترکیب‌ها، هشت گروه خونی را تشکیل می‌دهد.

در این میان، افراد دارای گروه خونی O- به عنوان «دهنده جهانی» شناخته می‌شوند، چرا که خون آن‌ها فاقد هرگونه آنتی‌ژن A، B و Rh است و می‌توانند در مواقع اضطراری به همه گروه‌های خونی دیگر خون اهدا کنند. از سوی دیگر، افراد دارای گروه خونی AB+ «گیرنده جهانی» هستند، چرا که می‌توانند خون را از تمام گروه‌های دیگر دریافت کنند بدون اینکه بدنشان واکنش ایمنی نشان دهد.

«O- تنها از O-» دریافت می‌کند اما می‌تواند به همه گروه‌ها خون بدهد.

«O+ از O- و O+» دریافت می‌کند و به «O+، A+، B+ و AB+» خون می‌دهد.

«A- از O- و A-» دریافت می‌کند و به «A-، A+، AB- و AB+» اهدا می‌کند.

«A+ از O-، O+، A- و A+» دریافت می‌کند و به «A+ و AB+» خون می‌دهد.

«B- از O- و B-» دریافت می‌کند و به «B-، B+، AB- و AB+» اهدا می‌کند.

«B+ از O-، O+، B- و B+» دریافت می‌کند و به «B+ و AB+» خون می‌دهد.

«AB- از O-، A-، B- و AB-» دریافت می‌کند و تنها به «AB- و AB+» خون می‌دهد.

« AB+» می‌تواند از همه گروه‌های خونی خون دریافت کند ولی فقط به «AB+» خون اهدا می‌کند.

شناخت این اصول می‌تواند در شرایط بحرانی جان بسیاری را نجات دهد و آگاهی عمومی درباره آن، نقش کلیدی در موفقیت کمپین‌های اهدای خون دارد. آموزش در این زمینه به‌ویژه برای داوطلبان اهدای خون، کادر درمان و حتی شهروندان عادی، ضروری و حیاتی است.

عرقیات گیاهی را چه زمانی مصرف کنیم؟

اگر از مشکل افسردگی و ضعف اعصاب رنج می‌برید، خواب خوبی ندارید و حتی بی‌حوصله و بی‌طاقت هستید می‌توانید، ترکیب مساوی از عرقیات، بادرنجبویه، نسترن، گل‌گاو زبان یا بهارنارنج را ۲ ساعت قبل از خواب بنوشید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، امروزه انواع عرق‌های گیاهی، به یکی از پر طرفدارترین نوشیدنی‌ها برای مصارف دارویی تبدیل شده‌اند؛ به طوری که امروزه بیش از ۵۰ نوع گیاه وجود دارد که پس از عرق‌گیری، تبدیل به یک نوشیدنی با مصارف طبی و دارویی زیاد می‌شوند. عرق‌های گیاهی در اصل خواص و رایحه گیاهانی هستند که پس از ترکیب شدن این دو مورد با آب، عرق گیاهی به وجود می‌آید. رایحه عرق‌های گیاهی در بعضی موارد با تحریک گیرنده‌های عصبی، سبب آرام شدن سیستم عصبی بدن می‌شوند.

از سوی دیگر مواد تشکیل دهنده عرق‌های گیاهی برای بسیاری از مشکلات گوارشی، چاره کار هستند؛ هر یک از عرقیات یک قانون و دستورالعملی برای مصرف دارند که رعایت نکردن آن برابر است با خنثی شدن خواص این داروهای طبیعی و خدادادی؛ پس آشنایی با دستورالعمل برخی از عرقیات، چندان هم بی فایده نیست.

بی‌خوابید ۲ ساعت قبل از خواب بخورید

اگر از مشکل افسردگی و ضعف اعصاب رنج می‌برید، خواب خوبی ندارید و حتی بی‌حوصله و بی‌طاقت هستید، می‌توانید ترکیب مساوی از عرقیات، بادرنجبویه، نسترن، گل‌گاو زبان یا بهارنارنج را ۲ ساعت قبل از خواب بنوشید؛ اگر از طعم آن لذت نمی‌برید می‌توانید این عرق را با کمی عسل مخلوط کنید، عسل یکی از بهترین مواد محبوب کبد و غذای مغز است که طعم عرقیات را دلپذیر کرده و مقبولیت دارو را نیز بیشتر خواهد کرد؛ این دارو خواب بیماران را تنظیم می‌کند.

می‌خواهید ذهن‌تان را تقویت کنید قبل از صبحانه بخورید

حکمای طب سنتی بر این باور هستند که عرقیات گیاهی می‌توانند در برابر داروهای شیمیایی عوارض کمتری برای کودکان داشته باشند به همین دلیل یکی از خواص داروهای لطیف این است که می‌توان آن‌ها را برای افراد کم سن و سال نیز تجویز کرد. در واقع یکی از فلسفه‌های تولید عرقیات همین مسأله را تایید می‌کند که کودکان نیز می‌توانند از آن‌ها استفاده کرده و از خواص‌شان بهره‌مند شوند.

پس هم افراد بزرگسال و هم افراد کم سن و سال‌تر در فصل امتحانات ۲ ساعت قبل از صرف صبحانه و رفتن به جلسات امتحانی می‌توانند ترکیبی از عرق نسترن، بادرنجبویه و بهارنارنج را همراه با کمی عسل مصرف کنند. این نوشیدنی حافظه و کارایی مغز را تقویت می‌کند.

زیاد نفخ می‌کنید، بعد از غذا بخورید

در حال حاضر مرسوم شده که افراد بعد از مواجه شدن با مشکل نفخ، از عرق نعناع برای درمان استفاده می‌کنند درحالی‌که عرق نعناع سبب تشدید یبوست و ریفلاکس معده می‌شود؛ برای حل کردن مشکل نفخ باید مشکل ذاتی گوارش حل شود درحالی‌که عرق نعناع ممکن است مشکل نفخ را در کوتاه‌مدت رفع کند، اما ریفلاکس معده را بیشتر خواهد کرد.

گلاب یا همان گل سرخ می‌تواند در درمان مشکل نفخ موثر واقع شود به این شرط که به صورت داغ مصرف شود؛ اگر با این روش مشکل نفخ حل نشد، می‌توان از ترکیب و مخلوط عرق نعناع و گلاب داغ‌شده استفاده کرد. در واقع این عرق به این دلیل باید داغ باشد که گرما مجاری روده را که در اثر عصبانیت بسته شده است، باز کرده و به آن‌ها فرمان آرامش و راحتی می‌دهد. گرما اثر فیزیکی و شیمیایی دارد که گاز را در خود حل و جذب می‌کند.برای مصرف این عرق پر فایده زمان خاصی اعلام نمی‌شود بلکه هر زمان که نفخ کلافه‌تان کرده، می‌توانید از این عرق داغ برای بهبود استفاده کنید. اما به این توصیه دقت کنید که اگر از مشکل نفخ خسته شده‌اید، موقع غذا خوردن از آب خوردن، حرف زدن و عصبانیت پرهیز کنید چرا که هر یک از این حالات هیجانی در زمان غذا خوردن می‌توانند ترشح اسیدی معده را افزایش و درمقابل میزان ترشح صفرا را به داخل روده کم کرده و نفخ را تشدید کنند.

احساس افسردگی می‌کنید، هر شب بنوشید

حکمای طب سنتی اعتقاد دارند که مشکلات روحی و روانی، افسردگی، کم طاقتی و عصبانیت افراد به دلیل خشکی مزاج مغز است به همین دلیل عرق کاهو به خاطر سردی و رطوبتی که دارد، می‌تواند از عصبانیت فرد کاسته، افسردگی را کاهش دهد و به تنظیم خواب فرد کمک کند. اگر فردی بیمار، خشک، گرم و فردی عصبی و کم‌تحمل است، می‌تواند ۲ ساعت قبل از خواب، یک لیوان از این عرق را بنوشد و این اطمینان را داشته باشد که خوابش تنظیم شده و آرام‌تر می‌شود.

اگر زیاد غذا می‌خورید، همزمان با غذا بنوشید

اگر از معضل اضافه وزن رنج می‌برید و نمی‌توانید اشتهای‌تان را کنترل کنید، بهتر است هر زمان که در حال صرف وعده‌های غذایی هستید، از عرق زیره نیز استفاده کنید. به طوری که همراه با غذا می‌توانید از آن بهره‌مند شوید. عرق زیره با کم کردن اشتها، سوخت و ساز چربی را افزایش می‌دهد و دراین فرآیند به کبد فشار زیادی وارد می‌کند. به همین دلیل زیاده‌روی در مصرف آن می‌تواند سبب زرد شدن رنگ پوست، لک آوردن، خشک شدن دهان و ترک برداشتن لب‌ها شود. پس برای این‌که از این عوارض دور بمانید، عرق زیره را همراه با عرق لیموترش مصرف کنید، لازم است بدانید که ترکیب این دو عرق با یکدیگر، در قالب دارو، افشره و حتی عرق ترکیبی موجود است.

می‌خواهید کبدتان سالم بماند، نیم ساعت قبل از غذا بخورید

اگر می‌خواهید عملکرد کبدتان را تقویت کنید و با پاکسازی کبد به بهبود فرآیند آن کمک کنید، بهتر است عرق شاه‌تره بنوشید. عرق شاه‌تره برای تصفیه کبد موثر بوده و مکمل عرق کاسنی است؛ شاه‌تره معتدل است و سردی عرق کاسنی را خنثی می‌کند.

به همین دلیل این دو عرق گیاهی همراه با یکدیگر تجویز و مصرف می‌شوند؛ پس فراموش نکنید که اگر دهان بد بو و تلخ‌مزه‌ای داشته، کک و مک یا لکی روی صورت دارید و رنگ و روی‌تان زرد رنگ است، کبدتان بیمار است و باید نیم ساعت قبل از صرف غذا، نوشیدن یک لیوان از این عرق را در برنامه روزانه خود قرار دهید. فراموش نکنید که مصرف این دارو در طولانی مدت موثر است و باید حداقل ۴۰ روز ترکیبی از این عرقیات را مصرف کنید.

بی‌اشتهایید یک ساعت قبل از غذا بخورید

اگر از مشکل کم‌اشت‌هایی رنج می‌برید، می‌توانید از عرق افسنطین استفاده کنید. هیچ اشتهاآوری به اندازه افسنطین نیست. این عرق برعکس زیره عمل کرده و صفرابر است به همین دلیل رنگ پوست را تیره و زردی را از چهره کم می‌کند. این عرق را می‌توانید یک ساعت قبل از غذا مصرف کرده و به تاثیر مثبت آن پی ببرید.

می‌خواهید قلب‌تان تقویت شود، ۲ ساعت بعد از غذا بخورید

عرق بیدمشک آرامش‌بخش و تقویت‌کننده قلب است، همچنین به سلامت کبد نیز کمک زیادی می‌کند، اما زیاده‌روی در مصرف آن سبب ضعف قلب می‌شود. این عرق باید ۲ تا ۳ ساعت بعد از صرف یکی از وعده‌های غذایی به‌خصوص غذاهای سنگین مصرف شود. بیدمشک چندان برای افرادی که قلب ضعیفی دارند تجویز نمی‌شود چرا که مصرف آن حالت نشاط و سرحالی ایجاد می‌کند.

عطش دارید، هر روز این مخلوط را بنوشید

مخلوطی از عرق کاسنی، شاه‌تره، بید و چنار می‌تواند به رفع عطش و تشنگی کمک زیادی کند و از آنجا که در ماه‌های رجب، شعبان و رمضان، روزه گرفته می‌شود، می‌توان از این عرقیات خنک استفاده زیادی کرد، چرا که عطش معمولاً به خاطر حرارت زیاد کبد و تجمع صفرای زیاد در بدن فرد ایجاد می‌شود.

زمان دقیقی برای مصرف تعیین نشده، اما بهترین زمان مصرف یک لیوان قبل از آغاز افطار و یک لیوان نیز بعد از پایان افطار است.

در واقع یک ربع قبل و بعد از غذا بهترین زمان مصرف است. لازم به توضیح است که عطش و تشنگی می‌تواند به دلیل غلظت خون ایجاد شود و دم کرده سماق نیز می‌تواند غلظت خون را کاهش داده و برای رفع تشنگی موثر باشد.منبع: فارس

جوانه ماش؛ بمب ویتامین و پروتئین

جوانه ماش، خوراکی کم کالری و سرشار از ویتامین‌ها، با خواصی مانند بهبود گوارش و تقویت سیستم ایمنی، به‌راحتی در خانه قابل تهیه است.

به گزارش مهر، جوانه ماش امروزه به عنوان یکی از غذاهای گیاهی مفید محسوب می‌شود که حاوی ترکیبات مورد نیاز برای بدن است. در واقع، این جوانه‌ها، عطر و طعم ملایمی دارند و سرشار از ویتامین‌ها و مزایا برای سلامتی بدن هستند.

جوانه‌های ماش به دلیل وجود مواد مغذی مختلف، مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها، مواد مغذی، پلی فنول ها، الیاف رژیمی و غیره در سلامت ما بسیار مفید هستند.

جوانه‌های ماش، یک منبع عالی از پروتئین با کیفیت بالا هستند و به طور متوسط حدود ۵ گرم پروتئین را با مصرف یک فنجان جوانه ماش دریافت می‌کنید. الیاف رژیمی که در جوانه‌های ماش وجود دارند، سلامت گوارشی ما را بهبود می‌بخشند و همچنین باعث کاهش وزن می‌شوند.

جوانه‌های خوش رنگ ماش همچنین دارای کالری کمی هستند و هیچ چربی ندارند که در مورد کاهش وزن و بهبود سلامت قلب و عروق، بسیار مؤثر و تأثیرگذار خواهند بود.

بعضی از ترکیبات دیگر موجود در جوانه‌های ماش، ویتامین B6، آهن، ریبوفلاوین، اسید پانتوتنیک، نیاسین، تیامین، روی، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، فسفر و مس و غیره هستند و حضور این ترکیبات برای بدن بسیار مفید می‌باشند و تعدادی از مزایا مانند: بهبود متابولیسم، بهبود بینایی، مدیریت سطح کلسترول، ارائه مزایای آنتی اکسیدان، بهبود سلامت قلب و عروق و غیره را فراهم می‌کنند. همچنین حاوی یک آنزیم پروتئولیتیک هستند که به بدن کمک می‌کنند تا پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها را به آسانی هضم کنند؛ این آنزیم‌ها توسط بدن ما تولید می‌شوند به طوری که می‌توانند به هضم پروتئین و کربوهیدرات کمک کنند. با این حال، هنگامی که آنها به راحتی در خود غذا (مانند جوانه‌های ماش) موجود هستند، بدن ما نیازی به تولید و ترشح جداگانه آن ندارد و می‌تواند در تولید سایر آنزیم‌های حیاتی بدن نقش ایفا کند.

چگونگی مصرف جوانه‌های ماش

جوانه‌های ماش، یکی از میان وعده‌های سالم هستند که می‌توانید در بخشی از رژیم غذایی خود داشته باشید و بسیار بهتر و سالم‌تر از غذاهای فرآوری شده است که امروزه الگوهای غذایی ما را تشکیل می‌دهند.

طرز تهیه جوانه ماش در خانه به صورت طبیعی

دستورالعملی که برای تهیه جوانه ماش در بخش سلامت نمناک خواهیم گفت به این صورت است که ابتدا ماش‌ها را خوب بشویید و بعد از شستشوی کامل درون آب خیس کرده و به مدت ۱۲ ساعت در جای تاریک و خنک قرار دهید. در مرحله بعد آنها را مجدداً بشویید و به مدت ۱۲ ساعت دیگر در جای تاریک و خنک قرار دهید؛ جوانه‌های ماش پس از ۱۲ ساعت دوم آماده می‌شوند. دانه‌های ماش معمولاً طی ۲۴ ساعت جوانه می‌زنند. اگر می‌خواهید حداکثر استفاده را از آنها ببرید؛ بهتر است آنها را به صورت خام مصرف کنید.

فواید جوانه ماش؛ طرز تهیه جوانه ماش در خانه

همچنین برای پرورش جوانه‌های ماش یک کار ساده است که به راحتی می‌توانید در خانه و بدون نیاز به هر تجهیزات انجام دهید. مقدار مورد نیاز از جوانه ماش را داخل یک ظرف بریزید. این ظرف می‌تواند بطری شیشه‌ای، کاسه شیشه‌ای و حتی یک شیشه فولادی باشد. اما یک ظرف شیشه‌ای در دار بسیار بهتر خواهد بود، زیرا به شما اجازه می‌دهد تا بتوانید نظاره گر روند رشد جوانه‌ها باشید.

آب سرد را به شیشه اضافه کنید و اطمینان حاصل کنید که جوانه‌ها کاملاً در آب فرو می‌روند. اجازه دهید ۱۲ ساعت بماند و سپس آب را تخلیه کنید. این کار را دو بار تکرار کنید و آن را در دمای اتاق و دور از نور مستقیم خورشید قرار دهید.

حالا برای هفته آینده، شیشه را دو بار در روز پر کنید و تخلیه کنید و همچنین اطمینان حاصل کنید که ماش در آب غوطه ور نمی‌شوند و فقط مرطوب و تمیز هستند. ماش در طی یک هفته شروع به رشد می‌کنند. هنگامی که جوانه‌ها به اندازه مورد نظر رسیدند، پس از آن شستشوی نهایی را انجام دهید و آنها را تخلیه کنید. حالا شما می‌توانید آنها را در یخچال قرار دهید و در طول ۷ روز آینده از مصرف آنها لذت ببرید. به یاد داشته باشید که آنها را در یخچال نگه دارید و نه در دمای اتاق، زیرا ممکن است در دمای اتاق خراب شوند و همچنین احتمال بالایی از رشد باکتری در میان آنها وجود دارد.

جوانه ماش، یک غذای کم کالری است که سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر می‌باشد. اضافه کردن جوانه‌های ماش، برای داشتن رژیم سالم و متعادل نیز عالی است. دلایل متعددی وجود دارد که چرا شما باید فیبر کافی در رژیم غذایی خود داشته باشید.

ویتامین C برای تقویت سیستم ایمنی بدن لازم و ضروری است و برای مبارزه با عفونت‌ها و بیماری‌ها، تأثیر بسیاری دارد. ویتامین C دارای چندین مزیت است، به عنوان مثال، در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند، به دلیل خواص آنتی اکسیدانی در جلوگیری از توسعه سرطان کمک خواهد کرد.

ویتامین K برای فرآیند لخته شدن خون ضروری است. ویتامین K نیز در تأمین ویتامین C در بدن ضروری است. همچنین به داشتن استخوان‌های سالم، کاهش خطر شکستگی و توسعه پوکی استخوان کمک می‌کنند. ویتامین K همچنین برای قلب عالی است و به کاهش ساخت پلاک در شریان‌ها و حفظ و سلامت آنها کمک می‌کند.

جوانه ماش برای کمک به سلامت سیستم ایمنی بدن

آهن در بدن برای اکسیژن و خون حیاتی است و در تولید گلبول‌های قرمز مفید است. بدن برای پیشگیری از کم خونی، به اندازه کافی به آهن نیاز دارد. مقدار بسیار زیادی از آهن در هموگلوبین یافت می‌شود که مسئول انتقال اکسیژن به تمام اندام‌های بدن است و آنها را سالم و مقاوم نگه می‌دارد. بدن شما همچنین به اکسیژن نیاز دارد تا رشد و حرکت عضلانی سالم و همچنین عملکرد شناختی سالم را حفظ کند.

سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در حفظ سلامتی ما ایفا می‌کند، زیرا مکانیسم دفاع بدن است و مانع از ایجاد بیماری‌های ناشی از باکتری، ویروس، قارچ و غیره می‌شود و حتی اگر آنها وارد بدنمان شوند و بیمارمان کنند، این سیستم ایمنی است که علیه آنها مبارزه می‌کند و دوباره سلامتی خود را به دست خواهیم آورد. برای لذت بردن از زندگی سالم، مراقبت از سیستم ایمنی بدن ما بسیار مهم است و جوانه‌های ماش در انجام همین کار می‌توانند تأثیرگذار باشند.

وضعیت بدتر مردان نسبت به زنان در زمینه۲۰ مشکل عمده سلامتی در جهان

یک مطالعه جهانی جدید نشان می‌دهد که مردان بسیار بیشتر از زنان در معرض مرگ زودهنگام ناشی از ۲۰ مشکل عمده سلامتی در جهان هستند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که در سال ۲۰۲۱، میزان بیماری و مرگ در مردان در ۱۳ مورد از ۲۰ علت اصلی آسیب و بیماری، از جمله کووید -۱۹، جراحات رانندگی، مشکلات قلبی، بیماری‌های ریوی و بیماری‌های کبدی، بیشتر از زنان بوده است.

«وداواتی پاتواردان»، محقق ارشد از دانشگاه کالیفرنیا-سن دیگو، در یک بیانیه خبری گفت: «یافته‌های ما چالش‌های مهم و منحصر به فرد سلامتی که مردان با آن مواجه هستند را برجسته می‌کند.»

پاتواردان ادامه داد: «در میان این چالش‌ها، شرایطی وجود دارد که منجر به مرگ زودرس می‌شود، به ویژه در قالب جراحات جاده‌ای، سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی. ما به برنامه‌ها و استراتژی‌های ملی بهداشت برای رسیدگی به نیازهای بهداشتی مردان در طول زندگی‌شان نیاز داریم، از جمله مداخلاتی که خطرات رفتاری مانند مصرف الکل و سیگار کشیدن را که معمولاً از سنین جوانی شروع می‌شوند، هدف قرار می‌دهند.»

محققان افزودند که زنان عمر طولانی‌تری دارند، اما در طول عمر خود سطوح بالاتری از بیماری را تحمل می‌کنند.

نتایج نشان می‌دهد که بیماری‌های عضلانی و استخوانی، مشکلات سلامت روان و سردرد از جمله بیماری‌های غیرکشنده‌ای هستند که زنان را آزار می‌دهند.

برای این مطالعه، محققان داده‌های مطالعه بار جهانی بیماری‌ها در سال ۲۰۲۱، بزرگترین و جامع‌ترین تلاش برای ردیابی بیماری و مرگ ناشی از بیماری در سراسر جهان را تجزیه و تحلیل کردند.

این مطالعه بر تفاوت‌های سلامتی بین بیماری‌هایی که هم مردان و هم زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهند، به استثنای بیماری‌های خاص جنسیتی مانند سرطان تخمدان یا پروستات، متمرکز بود.

نتایج نشان داد که مردان ۴۵ درصد بیشتر از زنان در اثر کووید -۱۹ بیماری و مرگ را تجربه کردند و بیشترین تفاوت‌ها در کشورهای جنوب صحرای آفریقا، آمریکای لاتین و کارائیب مشاهده شد.

بیماری قلبی در مقایسه با زنان، دومین عامل بیشترین تأثیر را بر سلامت مردان داشت، به طوری که مردان ۴۵ درصد بیشتر از زنان بیماری و مرگ را تجربه کردند.

مردان بیشترین بار بیماری‌های قلبی را در اروپای مرکزی، اروپای شرقی و آسیای مرکزی تجربه کردند، جایی که ۴۹ درصد بیشتر احتمال داشت که بر اثر بیماری قلبی بیمار شوند یا بمیرند.

محققان دریافتند که بیماری‌هایی که مردان را بیشتر از زنان تحت تأثیر قرار می‌دهند، در سنین پایین‌تر خطرات کمتری را به همراه دارند، اما این شکاف با افزایش سن افراد بیشتر می‌شود.

موارد استثنا، آسیب‌های جاده‌ای بود که به طور نامتناسبی مردان جوان ۱۰ تا ۲۴ ساله را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داد.

محققان گفتند که کمردرد بزرگترین عامل بیماری در بین زنان بود، به طوری که زنان در سال ۲۰۲۱ بیش از یک سوم بیشتر از مردان از آن رنج می‌بردند. زنان در کشورهای پردرآمد، آمریکای لاتین و کارائیب به ویژه تحت تأثیر بیشتری بودند.

محققان می‌گویند: «علل بزرگ از دست دادن سلامت در زنان، به ویژه اختلالات اسکلتی-عضلانی و مشکلات سلامت روان، آنطور که شایسته است مورد توجه قرار نگرفته‌اند. واضح است که مراقبت‌های بهداشتی زنان باید فراتر از حوزه‌هایی که سیستم‌های بهداشتی و بودجه تحقیقاتی تا به امروز در اولویت قرار داده‌اند، مانند نگرانی‌های جنسی و تولید مثل، گسترش یابد.»این نتایج با مطالعه دیگری که در روزهای گذشته منتشر شد، مطابقت دارد. این مطالعه نشان داد که مردان بیشتر از زنان در اثر فشار خون بالا، دیابت و AIDS/HIV جان خود را از دست می‌دهند، معمولاً به این دلیل که از مراقبت‌های پزشکی شانه خالی می‌کنند.

ماءالشعیر برای بیماران کلیوی مناسب نیست

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت علام کرد: مصرف ماء الشعیر برای بیماران کلیوی، فاقد شواهد علمی بوده و بهترین نوشیدنی برای حفظ سلامتی بدن آب است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف ماء الشعیر برای بیماران کلیوی مناسب است؟ مطرح کرد: برخلاف تصور عموم که مصرف ماء الشعیر را به دلیل خاصیت ادرارآور بودن آن برای کلیه مفید می‌دانند، باید به این نکته توجه کرد که مصرف این نوشیدنی‌ها باعث دفع آب بیشتری از بدن شده و از آنجایی که توانایی جبران آب از دست رفته را ندارند، باعث آسیب طولانی مدت به کلیه می‌شوند.

نتایج تحقیقات به خوبی نشان داده است که بهترین نوشیدنی برای حفظ سلامتی، آب است و استفاده از یک رژیم متعادل، حفظ وزن در محدوده مناسب و کاهش مصرف نمک و افزایش مصرف میوه و سبزیجات به پیشگیری از بیماری‌های کلیوی کمک بسزایی می‌کند.