لاکتوز متهم اصلی ننوشیدن شیر

تحمل نکردن لاکتوز نوعی مشکل و اختلال گوارشی است که به دلیل ناتوانی در هضم لاکتوز، در بدن به وجود می آید، روش هایی چون مصرف مکمل آنزیم و پروبیوتیک ها می تواند به رفع این مشکل کمک کند

سلامت

کسرا | روزنامه نگار

بشر از هزاران سال قبل شیر را به عنوان یکی از نوشیدنی های کامل و مغذی در برنامه غذایی خود قرار داده است، اما از همان سال ها درصد بالایی از انسان ها با هضم این نوشیدنی که یک غذای کامل است، مشکل داشتند و دچار نفخ، اسهال و مشکلات گوارشی می شدند. اگر شما هم با خوردن شیر مشکل دارید این مطلب را بخوانید:

شیر این نوشیدنی کامل

شیر بسیار مغذی است و کلسیم و پروتئین بالایی دارد. کالری آن از نوشابه یا انواع شربت ها بیشتر است، در نتیجه غذا محسوب می شود تا نوشیدنی. نوشیدن شیر به سلامت پوست، داشتن دندان های قوی، رشد عضلات، عملکرد بهتر مغز و بهبود سلامت قلب کمک می کند.

تحمل نکردن لاکتوز

تحمل نکردن لاکتوز نوعی مشکل و اختلال گوارشی است که به دلیل ناتوانی در هضم لاکتوز، در بدن به وجود می آید. لاکتوز کربوهیدرات اصلی موجود در محصولات لبنی است. این بیماری می تواند علایم و عوارض منفی مختلفی مانند مبتلا شدن به نفخ را در افراد ایجاد کند. افراد مبتلا به مشکل تحمل نکردن لاکتوز، آنزیم لاکتاز را که برای هضم لاکتوز لازم است، به اندازه کافی نمی توانند در بدن خود تولید کنند. هم اکنون درصد زیادی از جمعیت جهان دچار مشکل تحمل نکردن لاکتوز هستند. احتمال وجود این مشکل در کشورهای مختلف متفاوت است و در کشورهای آفریقایی احتمال مبتلا شدن افراد به این بیماری تا حدودی بیشتر از کشورهای دیگر است.

لاکتوز در نوزادان

لاکتوز در شیر مادر هم تا حدودی یافت می شود و تقریباً همه انسان ها وقتی متولد می شوند با توانایی هضم آن متولد می شوند. نتایج مطالعه ها و تحقیق های انجام شده در این زمینه نشان می دهد که تحمل نکردن لاکتوز در کودکان زیر پنج سال بسیار نادر است.

علایم تحمل نکردن لاکتوز

اگر این مشکل گوارشی به درستی مدیریت نشود، تحمل نکردن لاکتوز می تواند باعث مشکلات شدید گوارشی شود.

بعضی از شایع ترین و متداول ترین علایم این مشکل گوارشی عبارتند از:

- گرفتگی های ناحیه شکم
- گاز و نفخ معده
- اسهال

غذاهای دارای لاکتوز

لاکتوز در لبنیات و محصولاتی که در ساخت آن ها از لبنیات استفاده شده باشد، وجود دارد. محصولات لبنی زیر دارای لاکتوز هستند:

- شیر گاو (انواع مختلف آن)
- شیر بز
- پنیر (از جمله انواع مختلف آن)
- بستنی
- ماست
- کره

تطابق هاضمه

مطالعه ای جامع در اروپا نشان می دهد که اروپایی ها حدود پنج هزار سال، شیر را با مرارت و تحمل دل پیچه و نفخ مصرف کرده اند و هاضمه شان به تدریج با آن تطابق یافته است. تجزیه و تحلیل نمونه های DNA نشان می دهد که مردم در آغاز شیر را با مصیبت می نوشیدند. اجداد اروپاییان هزاران سال از نفخ، انقباض شکم، بیرون روی و مشکلات هاضمه رنج برده اند اما چرا به مصرف شیر ادامه داده اند؟ به این دلیل که نوشیدن شیر، موجب مرگ کسی نمی شده و درد دل و دردسر آن در حدی نبوده که عطای این فراورده حاضر و آماده را به لقای آن ببخشند.

درمان مشکل تحمل نکردن لاکتوز

اگر نمی خواهید لبنیات را رها کنید، چند روش درمانی طبیعی وجود دارد که به شما کمک می کند تا بتوانید شیر مصرف کنید.

مکمل های آنزیم

اضافه کردن آنزیم برای کمک به هضم لاکتوز امکان پذیر است. این مکمل ها در قرص هایی است که می توانید آن ها را بخورید یا به شکل قطره هایی است که می توانید به غذاها و نوشیدنی های خود اضافه کنید.

پروبیوتیک و پربیوتیک

پروبیوتیک ها میکروارگانیسم هایی هستند که می توانند برای سلامتی شما بسیار مفید باشند. پربیوتیک ها نوعی از فیبرهایی هستند که به عنوان ماده غذایی برای باکتری های موجود در روده های شما عمل می کنند. این باکتری هایی که در روده های شما وجود دارند تا حدود زیادی می توانند برای کمک به هضم بعضی مواد در روده های شما کمک کنند و همچنین این پربیوتیک ها می توانند به رشد و تغذیه این باکتری های مفید در روده شما کمک فراوان بکنند.

نشان داده شده است که مصرف هر دوی پروبیوتیک ها و هم پربیوتیک ها می تواند تا حدود زیادی علایم تحمل نکردن لاکتوز را در افراد کم کند.

منبع: healthline و یورونیوز

پزشکی

مقابله با عفونت ادراری

عفونت دستگاه ادراری که UTI نامیده می شود، عفونتی است که می تواند شامل مجرای ادرار، مثانه، حالب ها و کلیه ها شود. طبق آمارها در آمریکا زنان در معرض خطر بیشتری برای عفونت ادراری هستند، زیرا مجرای ادرار آن ها کوتاه تر از مردان است و از این رو، امکان انتقال باکتری ها به مثانه آسان تر است.

عوامل مرتبط با خطر عفونت ادراری

عوامل مرتبط با خطر عفونت ادراری مکرر شامل رابطه جنسی پرتعداد که احتمال ورود باکتری به مجرای ادراری و مثانه را افزایش می دهد؛ احتباس ادرار (ناتوانی در تخلیه کامل ادرار) یا تخلیه ناقص مثانه ناشی از داروها؛ تنگ شدن مجرای ادرار؛ افتادگی مثانه، رحم یا واژن؛ شرایط عصبی و همچنین آتروفی واژن، که یک وضعیت پس از یائسگی است و به دلیل کاهش سطح استروژن ایجاد می شود.

علایم عفونت ادراری

در صورت بروز تب، لرز، بی نظمی یا درد پشت یا پهلو، باید به دنبال مراقبت های پزشکی باشید. این ها می تواند نشانه های عفونت کلیه باشد که نیاز به درمان دارد یا می تواند علایم عفونت سیستمیک در جریان خون باشد که در این صورت، بیمار باید بستری شود. اگر فکر می کنید که عفونت ادراری دارید، با پزشک خود صحبت کنید. ممکن است که برای بحث درباره علایم خود و جمع آوری نمونه ادرار به یک قرار ملاقات با پزشک متخصص نیاز داشته باشید.

۴ راهکار جلوگیری از عفونت ادراری

برای کاهش خطر ابتلا به عفونت ادراری، راهکارهایی وجود دارد که با تغییر آن ها به عنوان مردیازن، در سبک زندگی خودتان از بروز این بیماری می توانید جلوگیری کنید.

۱-آب زیاد بنوشید | نوشیدن زیاد آب کمک می کند تا بافت مثانه، به صورت هیدراته و سالم بماند. این کار همچنین ادرار شما را رقیق می کند و غلظت باکتری ها را در مثانه کاهش می دهد. در برخی از افراد، عفونت ادراری به آسانی از طریق نوشیدن مایعات به مقدار کافی برطرف می شود. بنابراین، سعی کنید روزانه حداقل حدود ۱/۵ لیتر مایعات بنوشید تا از عفونت ادراری جلوگیری کنید.

۲-مثانه را پر نگه ندارید | از آن جایی که باکتری ها دوست دارند تا در محیط های گرم و مرطوب رشد کنند، تخلیه منظم ادرار شرایط زندگی مناسب را برای باکتری ها از بین می برد. تخلیه مثانه به تعداد چهار تا هشت بار در روز طبیعی است.

۳-بلافاصله بعد از رابطه جنسی ادرار کنید | رابطه جنسی می تواند باعث شود که باکتری ها به مجرای ادرار، لوله کوچکی که مثانه شما را خالی می کند، نزدیک یا حتی داخل آن وارد شوند. دفع ادرار بعد از رابطه جنسی، در حقیقت برخی از باکتری ها را قبل از ایجاد عفونت از بین می برد.

۴-مکمل های کرن بری مصرف کنید | کرن بری حاوی ترکیب منحصر به فرد و شناخته شده ای به نام پروانتوسیانیدین ها از نوع A است. کرن بری از غنی ترین منابع پروتئوسوسیانیدین به ویژه نوع A به شمار می رود. این پروانتوسیانیدین ها مانع از اتصال باکتری ای کولای به مثانه و مجاری ادراری می شود.

آشپزی من

غذای اصلی

کدو سبز شکم پر، خوشمزه و گیاهی

شاید بادمجان و فلفل دلمه شکم پر را خورده باشید اما کمتر کسی کدوی شکم پر را امتحان کرده است.

مواد لازم

- کدو سبز: یک کیلوگرم
- سویا: ۲۵۰ گرم
- فلفل دلمه: یک عدد
- پیاز: یک عدد درشت
- رب گوجه فرنگی: دو قاشق غذاخوری
- پنیر پیتزا: ۵۰۰ گرم
- نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم
- روغن: به مقدار لازم

طرز تهیه:

۱-کدوها را از وسط به صورت طولی برش دهید و محتویات داخل آن را خالی کنید. روی کدوها مقداری نمک بریزید.

۲-روغن را در تابه بریزید و کدوها را در آن تفت دهید تا طلایی رنگ شوند.

۳-پیاز را رنده یا خرد کنید و با روغن تفت دهید تا کاراملی رنگ شود.

۴-فلفل دلمه ای خردشده را همراه با نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به پیاز اضافه کنید و تفت دهید.

۵-در این مرحله باید سویا را به مواد اضافه کنید. رب گوجه فرنگی را هم با مواد تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود.

۶-محتویات داخل کدو را خرد کنید و داخل تابه بریزید. با اضافه کردن کدو به محتویات تابه متوجه خواهید شد که کدو آب می اندازد از این رو بهتر است در تابه را ببندید و اجازه دهید آب کدو خشک شود.

۷-کدوها را با سسی که آماده کرده اید پر کنید و روی آن ها پنیر پیتزا بریزید. اگر مایل باشید می توانید به لایه داخلی کدوها هم پنیر پیتزا بزنید.

۸-کدوها را داخل تابه بچینید، در آن را بگذارید و شعله اجاق را کم کنید. حدود یک ساعت طول می کشد تا غذای شما آماده شود.

تازه ها

تاثیر آلودگی هوا در سرطان ریه

ورود ذرات کوچک تر از ۲/۵ میکرون به بدن، جهش هایی را به وجود می آورد که خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می دهد

دانشمندان دریافتند چه مکانیزمی در آلودگی هوا باعث بروز سرطان ریه در افراد غیرسیگاری می شود. از مدت ها قبل می دانستیم آلودگی هوا خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می دهد، ولی دقیقا مشخص نبود که آیا آلودگی به طور مستقیم عامل بروز این بیماری است یا خیر و حالا دانشمندان پاسخ به این سوال را پیدا کرده اند.

جهش DNA | در گذشته باور داشتیم که مواد سرطان زا از جمله موادی که در دود سیگار یا آلودگی هوا وجود دارند، باعث جهش DNA و بعد ابتلا به سرطان می شوند. با این حال، مطالعات قبلی نشان داده بودند که جهش های DNA می توانند بدون ایجاد سرطان وجود داشته باشند؛ بنابراین محققان حالا از یک مدل جدید استفاده و وضعیت بیش از ۴۶۰ هزار نفر در انگلیس، کره جنوبی و تایوان را بررسی کردند.

تغییرات در ژن و سرطان ریه | محققان دریافتند ذرات PM2.5 که اندازه ای کمتر از ۲/۵ میکرون دارند، به افزایش خطر جهش در ژن EGFR منجر شده اند، آن ها در بررسی روی موش ها در آزمایشگاه نشان دادند این ذرات باعث به وجود آمدن تغییراتی در ژن EGFR و KRAS می شوند که هر دو با سرطان ریه پیوند دارند.

سن یک عامل موثر | دانشمندان می گویند: «این جهش ها صرفا برای به وجود آوردن سرطان کافی نیستند. به نظر می رسد که تعداد جهش ها با افزایش سن بالاتر می رود منتها هنگامی که یک سلول در معرض آلودگی قرار می گیرد، می تواند با بروز واکنش ترمیم زخم باعث التهاب شود. حالا اگر این سلول جهش داشته باشد، می تواند تشکیل سرطان بدهد.»

امیدواری کاهش خطر سرطان با خوردن قرص | دانشمندان دریافتند که با استفاده از یک آنتی بادی می توان این واسطه را که اینترلوکین ۱ بتا نام دارد و باعث التهاب می شود، از بین برد تا شاهد آغاز سرطان نباشیم. دانشمندان حالا امیدوار هستند که تحقیق آن ها بتواند زمینه ساز مطالعات بیشتر برای پیشگیری مولکولی از سرطان شود؛ جایی که احتمالا بتوان با مصرف روزانه یک قرص، خطر ابتلا به سرطان را کاهش داد.

منبع: خبرگزاری صدا و سیما

دانستنی ها

قهوه، دوست یا دشمن پوست؟

بررسی نکاتی که به شما کمک می کند بدانید قهوه برای پوست مفید است یا مضر

مصرف روزانه ۴۰۰ میلی گرم کافئین برای بزرگ سالان بی خطر است. این مقدار معادل چهار فنجان قهوه معمولی است که البته نباید بیش از چهار بار در روز مصرف شود. شاید شنیده باشید که عادت زیاده روی در مصرف قهوه ممکن است حساسیت افراد را به انواع اختلالات پوستی افزایش دهد اما آیا قهوه می تواند پوست را خراب کند؟ در ادامه به بررسی نکات مثبت و منفی قهوه برای پوست می پردازیم.

به چین و چروک سلام کنید

نتایج مطالعه ای که در سال ۲۰۰۶ در نشریه فارماکولوژی بیوشیمی و رفتار منتشر شد، نشان داد دوزهای مکرر کافئین در طول روز باعث افزایش سطح کورتیزول در مردان و زنان می شود. علاوه بر این کورتیزول مغز را تحریک می کند تا هورمون آزادکننده کورتیکوتروپین (CRH) را آزاد و روی غدد پوست چربی تولید کند. با این عملکرد منافذ پوست افراد مسدود و به بروز چین و چروک پوستی منجر می شود.

ارتباط شیر در قهوه و آکنه

افزودن فراورده های شیر در هر فنجان قهوه ممکن است در ایجاد جوش نقش داشته باشد. در یک مورد مشابه انجمن آکادمی پوست آمریکا به چندین مطالعه اشاره می کند که شیر گاو را با آکنه مرتبط می داند.

کافئین در لوازم آرایشی

ممکن است تعجب کنید اگر بدانید استفاده از کافئین به طور مستقیم برای پوست انسان ها با فواید مختلفی همراه است. این یافته بر اساس نتایج آزمایشی که در سال ۲۰۱۱ در مجله بین المللی علوم آرایشی منتشر شد، آمده است. در واقع برخی از موثرترین کرم های دور چشم به دلیل محتوای کافئین موجود در خود است که مورد توجه قرار می گیرند. مطالعه ای دیگر در سال ۲۰۱۵ اثر ضد چروک پدهای چشم آغشته به پایه روغن امولسیون شده امو، متشکل از کافئین و ویتامین K، را بررسی کرد. پس از آزمایش روی ۱۱ زن کاهش واضحی در عمق سیاهی و چین و چروک بعد از چهار هفته مشاهده شد. دانه های قهوه سرشار از نیاسین است که نوع خاصی از ویتامین B3 به حساب می آید و آسیب پذیری پوست را در برابر اگزما، آکنه و دیگر بیماری های التهابی پوست کاهش می دهد.

برگ سبز خودروی برلیانس
به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۹۱۸ ط ۹۲ به شماره موتور BM15L-E003643 و شماره شاسی NASV31300FL004478 به نام ام لیلا سعیدی کلوخی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۸۸۰۱۴/ش

برگ سبز خودرو سواری ۲۰۷ اتوماتیک مشکی متالیک
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۶۸ص۸۳ و شماره موتور 177B0040735 و شماره شاسی NAAR13FE8KJ265053 به نام علیرضا شریفی سیستانی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۸۰۴۱/ر

یک کوله نظامی در مرز مهران در تاریخ ۱۴۰۱/۶/۲۴ مفقود گردیده است که داخل کوله: شناسنامه، گذرنامه، کارت ماشین و گواهینامه بنام اینجانب محمداحسان شافعی بوده است. شماره تماس: ۰۹۳۳۰۷۱۶۳۹۷
۱۴۰۱۸۸۰۴۶/م

سند و برگ سبز پراید سفید مدل ۸۱
بشماره پلاک: 55س269ایران12 وشاسی 00349276 و شماره موتور S1412281815392 به نام فاطمه بهدانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد
۱۴۰۱۸۸۰۳۵/ر

برگ سبز وانت پیکان مدل ۸۶
شماره انتظامی ایران ۳۶-۲۱۶ن ۱۷ و شماره موتور ۱۱۴۸۶۰۴۱۹۲۰ و شماره شاسی ۳۱۰۱۰۷۲۳ به نام بهروز سهیلی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۷۹۹۹/ف

اینجانب معصومه رضوی
مالک خودرو پژو ۴۰۵ GLX به شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۵۶۰۳۷۵ و شماره شاسی NAAM31FC9CK356578 شماره موتور ۱۳۹۹۰۰۱۷۹۶۵
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۸۷۹۴۳/ف

سند کمپانی و برگ سبز جک s5 به شماره انتظامی ایران ۱۲ -۳۵۷ن ۲۸ و شماره موتور ۳۰۱۲۹۱۴ و شماره شاسی ۱۰۶۱۰۴ به نام کلثوم تیموریان مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۸۷۸۷۳/ف

برگ سبز و برگ کمپانی وکارت ماشین خودرو سواری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۴ به شماره پلاک ۲۶۵ د ۱۶ ایران ۴۲ و شماره موتور ۱۳۱۲۶۶۵۹۰ وشماره شاسی S1482284127860 بنام ژاله علیمیرضایی مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۸۷۹۷۸/ش

برگ سبز و سند وانت پیکان بنام علی رئوفیان نیشابوری
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۹۸ه ۲۱ و شماره موتور ۱۱۴۹۰۰۹۲۶۴۴ و شماره شاسی NAAA36AA4CG271353
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۸۷۹۹۷/پ

برگ سبز و سند کمپانی خودروی وانت مزدا دو کابین
مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۴۸۴ و ۴۷ ایران ۷۸ به شماره موتور E2J6A5591 و شماره شاسی NAGP2PC32HA2684435 مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۸۸۰۵۴/ش

کلیه مدارک موتورسیکلت بی باک بنام رضا علی پور
و شماره انتظامی ۷۷۸-۶۶۷۴۹ و شماره موتور 156FMI*9304732 و شماره تنه IRAHQ9113S4104686
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۸۷۹۵/پ