

مصرف بیش از حد ویتامین ب ۳ برای قلب مضر است

مصرف مکمل‌ها بدون نظر پزشک می‌تواند آسیب‌های جدی برای

سلامت ما مثل مسمومیت در پی داشته‌باشد



پژوهش جدیدی نشان می‌دهد که سطوح بالای نیاسین که ویتامین ب ۳ هم نامیده می‌شود یا تحریک التهاب و آسیب‌رساندن به رگ‌های خونی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. نیاسین در بسیاری از مواد غذایی مانند گوشت قرمز، ماهی، برنج قهوه‌ای، موز و همچنین غلات و نان‌های غنی‌شده یافت می‌شود. به گزارش «وری‌ول‌هلت»، اگر نیاسین را از طریق مکمل‌های ویتامین در دوزهای بالا مصرف کنید، می‌تواند منجر به مسمومیت شود که به‌طور بالقوه عوارض گوارشی مانند حالت تهوع، استفراغ یا حتی آسیب کبدی را به دنبال خواهد داشت.

چرا به ویتامین ب ۳ نیاز داریم؟

طبق این پژوهش که در نشریه «نیچر مدیسن» منتشر شد، یک محصول تجزیه نیاسین که به ۴ پی‌وی (۴PY) معروف است به شدت با خطر ابتلا به حمله قلبی، سکته مغزی و موارد مربوط به ناراحتی‌های قلبی مرتبط است.

به‌طور مشخص افراد با سطوح بالای ۴ پی‌وی در مقایسه با افرادی که سطوح پایین‌تر ۴ پی‌وی را دارند، ۶۰ درصد بیشتر با مشکلات قلبی مواجه‌اند. جوزف دایبس، متخصص قلب و عروق در بیمارستان نورث‌ول لنوکس هیل به‌وری‌ول‌هلت می‌گوید: «بدن ما به نیاسین نیاز دارد و خوشبختانه در انواع مواد غذایی مانند

گوشت، ماهی، لبنیات و غلات یافت می‌شود. به گفته دایبس، نیاسین چندین نقش کلیدی در بدن ایفا می‌کند، از جمله کمک به تبدیل غذا به انرژی و حفظ سلامت پوست، اعصاب و سیستم گوارشی. نیاسین همچنین گردش خون را بهبود می‌بخشد و سطح بالای کلسترول بد یا ال‌دی‌ال و سطوح تری‌گلیسیرید یا چربی بدن را کاهش می‌دهد. دایبس می‌گوید، در صورتی که در رژیم غذایی نیاسین کافی دریافت نکنید، به بیماری پلاگر مبتلا می‌شوید. فرد مبتلا به پلاگر دچار سر درگمی ذهنی، ناتوانی، اسهال، از دست دادن اشتها و دیگر علائم جدی می‌شود.

روغن زیتون باعث چاقی می‌شود؟



چربی‌های مفید و مواد مغذی است. اما اکنون متخصصان هشدار می‌دهند که احتمال دارد تبلیغات درباره این چاشنی غذایی باعث شود که برخی‌ها فواید روغن زیتون برای کاهش وزن را بیش از حد بزرگ کنند. در نتیجه، تلاش‌های افرادی که از رژیم غذایی خاصی پیروی می‌کنند در اثر مصرف زیاد روغن زیتون بی‌ثمر می‌ماند و آن‌ها اضافه‌وزن پیدا می‌کنند.

خواص روغن زیتون

با همه این‌ها، اتفاق نظر بر این است که



چرا نیاسین بیش از حد برای قلب مضر است؟

هنگامی که نیاسین تجزیه می‌شود محصولات جانبی مانند ۲ پی‌وی (۲PY) و ۴ پی‌وی تولید می‌کند. در تحقیق جدید مشخص شد که این محصولات جانبی به‌ویژه ۴ پی‌وی، در تحریک التهاب عروقی نقش مستقیم دارند که به رگ‌های خونی آسیب می‌زنند و با گذشت زمان در شریان‌ها (آترواسکلروز) پلاک تولید می‌کنند که عامل خطر اصلی در بیماری‌های قلبی است.

دایبس می‌گوید: «کاملاً ثابت شده است که التهاب نقش کلیدی در بیماری‌های قلبی عروقی دارد، به‌خصوص بیماری عروق کرونر آترواسکلروتیک.» از آن جایی که ۲ پی‌وی و ۴ پی‌وی عوامل پیش‌التهابی‌اند، موجب افزایش التهاب عروقی می‌شوند که به‌طور مستقیم با پیامدهای عروقی بدتر مانند حمله قلبی یا سکته مرتبط است. به همین دلیل است که همیشه قبل از شروع مصرف هر نوع ویتامینی باید با پزشک مشورت کنید.

غذاها و محصولات حاوی نیاسین

به گفته باکوویچ، شما می‌توانید نیاسین را به‌طور طبیعی از مواد غذایی مانند ماهی، گوشت قرمز، مرغ، حبوبات، غلات کامل، برنج قهوه‌ای، آجیل، دانه‌ها و موز به‌دست آورید. نیاسین را به غذاهای غنی‌شده مانند نان، غلات و شیر خشک نوزادان اضافه می‌کنند.



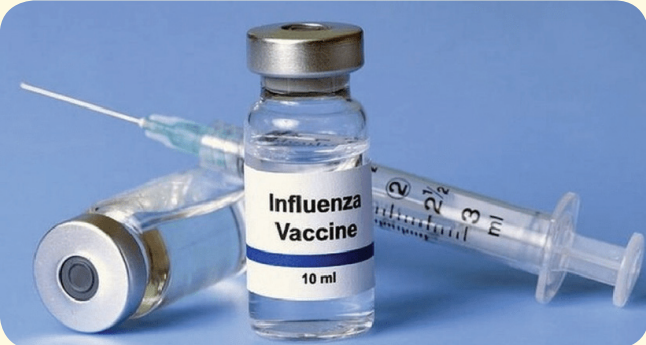
تازه‌ها

هشدار انجمن قلب آمریکا درباره نوشیدنی‌های شیرین

انجمن قلب آمریکا با اشاره به یافته‌های پژوهشی جدید تأیید می‌کند که هر دو نوع نوشیدنی‌های شیرین شده با قند طبیعی یا قند مصنوعی خطر ضریان قلب نامنظم را افزایش می‌دهد. این عارضه خطر سکته مغزی را نیز تا ۵ برابر افزایش می‌دهد. طبق گزارش جدیدی که در بخش «آریتمی و الکتروفیزیولوژی» مجله انجمن قلب آمریکا منتشر شده است، بزرگ‌سالانی که در هفته ۲ لیتر یا بیشتر آب‌میوه یا نوشابه گازدار شیرین شده حتی نوشابه رژیمی می‌نوشند، در مقایسه با بزرگ‌سالانی که کمتر از این مقدار نوشیدنی گازدار می‌نوشند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به ای‌فی‌ب (ضریان قلب نامنظم) قرار دارند. این میزان تقریباً معادل مصرف شش قوطی ۱۲ اونسی (۳۵۵ سی‌سی) در هفته است. عصاره سبزیجات تازه یا آب‌میوه‌های شیرین نشده جایگزین‌هایی ایده‌آل برای نوشابه‌های گازدارند که طبق یافته‌های محققان، خطر ابتلا به ضریان قلب نامنظم را ۸ درصد کاهش می‌دهند.

تازه‌ها

کشف سلاح کشنده‌ای علیه آنفلوآنزا



دانشمندان پادتن‌هایی کشف کرده‌اند که «نیمه پنهان» ویروس آنفلوآنزا را هدف می‌گیرد. به گزارش لایوساینس، ویروس‌های آنفلوآنزا پروتئینی قارچ‌شکل موسوم به نور آمینیداز دارند که دارای «نیمه‌ای پنهان» است زیرا درباره ساختار زیر کلاهک قارچ‌شکل آن تحقیق زیادی نشده است. بر اساس پژوهشی که در نشریه ایمنی منتشر شده است، از پادتن‌هایی که به این بخش می‌چسبند می‌توان به‌عنوان پایه دارو‌ها و واکسن‌های مقابله با بسیاری از ویروس‌های آنفلوآنزا استفاده کرد. هم‌اکنون، واکسن‌های آنفلوآنزای موجود طوری طراحی شده‌اند تا ساختار متفاوتی از ویروس آنفلوآنزا، هم‌گلوکتینین را هدف قرار دهند. این پروتئین آب‌نبات‌شکل به ویروس امکان می‌دهد که به سطح سلول انسان بچسبد و سپس، به داخل آن نفوذ کند. اما به‌سرعت جهش پیدا می‌کند و به همین دلیل، واکسن آنفلوآنزا باید هر سال به‌روز شود تا بر هماگلوکتینین سویه‌های ویروس در گردش موثر باشد. یافته‌های جدید حاکی از آن است که برخی ویژگی‌های قسمت زیر کلاهک پروتئین نور آمینیداز می‌تواند در دارو‌ها یا واکسن‌های آتی کاربرد داشته باشد و راه را برای دارو‌های موثرتری باز کند که همزمان مقابل سویه‌های گوناگون مصونیت ایجاد کنند.

بیشتر بدانیم

آثار مخرب نوشابه‌های انرژی‌زا که نمی‌دانستید

هر چند نوشیدنی‌های انرژی‌زا جزو نوشیدنی‌های پرطرفدار به حساب می‌آید اما این نوشیدنی‌ها برای سلامت مناسب نیستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف نوشیدنی‌های حاوی قند بالا می‌تواند منجر به افزایش وزن و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و نقرس شود. نوشیدنی‌های انرژی‌زا به‌عنوان منبع انرژی تبلیغ می‌شوند و افرادی که به انرژی بیشتری در طول روز نیاز دارند از نوشیدنی‌هایی از این دست استفاده می‌کنند. البته گاهی نوشیدنی‌های انرژی‌زا با نوشیدنی‌های ورزشی اشتباه گرفته می‌شوند این در حالی است که نوشیدنی‌های انرژی‌زا با نوشیدنی‌های ورزشی متفاوت هستند. نوشیدنی‌های انرژی‌زا آب‌گازدار، حدود ۴۰ گرم قند (ساکارز و گلوکز)، شیرین‌کننده‌های مصنوعی و حدود ۲۰۰ میلی‌گرم کافئین دارند. میزان کافئین موجود در نوشیدنی‌های انرژی‌زا معادل دو فنجان قهوه دم‌کرده است. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، مصرف نوشیدنی‌های حاوی قند بالا می‌تواند منجر به افزایش وزن و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و نقرس شود. به دلیل مقدار شکر و مواد محرک در نوشیدنی‌های انرژی‌زا این نگرانی وجود دارد که این نوشیدنی‌ها ممکن است برای نوجوانان و افرادی که شرایط سلامت خاصی دارند نه‌تنها مفید نباشد، بلکه مضر هم باشد. نوشیدنی انرژی‌زا ممکن است توسط نوجوانان یا دانشجویانی که در طول شب برای امتحانات بیدار می‌مانند یا توسط یک ورزشکار جوان قبل از یک بازی مهم استفاده شود؛ این در حالی است که این نوشیدنی‌ها در کنار افزایش موقت انرژی آثار سوئی مانند افزایش استرس، ایجاد رفتارهای تهاجمی مانند دعوا، افزایش فشار خون، افزایش خطر چاقی و دیابت نوع ۲، کیفیت پایین خواب و تحریک معده را به‌همراه دارد.

تازه‌ها

نتایج تحقیق روی ۵۰ هزار نفر، از رابطه بیماری قلبی و مکان زندگی خبر می‌دهد

که تراکم بالایی از رستوران‌های فست‌فود دارند توجه کرده که این رستوران‌ها اغلب غذاهای ناسالم سرو می‌کنند. پژوهشگران در این مطالعه، میزان قرار گرفتن افراد در معرض فست‌فودها را بر اساس نزدیکی محل زندگی آن‌ها (در یک کیلومتری) و تراکم (تعداد کل مراکز فروش غذای آماده در یک کیلومتر) ارزیابی کردند و دریافتند



سازمان جهانی بهداشت بیماری‌های قلبی عروقی را عامل اصلی مرگ و میر در جهان معرفی کرده و تحقیق جدید منتشر شده در مجله Circulation Heart Failure نیز نشان داده که محل زندگی شما می‌تواند در وقوع چنین مشکلی موثر باشد. نتایج یک تحقیق جدید که در ایالات متحده

انجام شد، نشان داد افرادی که در نزدیکی

مکان‌هایی با بیشترین تراکم عرضه غذاهای آماده زندگی می‌کنند، ۱۶ درصد بیشتر از دیگران در معرض خطر نارسایی قلبی هستند. در جریان این تحقیق، پژوهشگران داده‌های مربوط به نیم میلیون فرد بزرگ‌سال در دهه سنی ۳۷ تا ۷۳ سال را از بانک اطلاعات پزشکی (بیوبانک) دریافت و تجزیه و تحلیل کردند. لوچی، نویسنده ارشد این گزارش و استاد اپیدمیولوژی در دانشگاه تولین ایالات متحده درباره نتایج این بررسی‌ها می‌گوید: «تحقیقات قبلی درباره رابطه بین تغذیه و سلامت انسان، عمدتاً بر کیفیت غذا متمرکز شده و در واقع تأثیر محیط غذا را نادیده گرفته بودند. اما در این تحقیق، به اهمیت محیط غذا نیز توجه شد.» به گفته او، این تحقیق از آن‌رو به مناطقی

که افرادی که در حدود ۵۰۰ متری رستوران‌های فست‌فودی و... زندگی می‌کنند، در مقایسه با افرادی که بیش از ۲ کیلومتر دورتر از آن‌ها زندگی می‌کنند، ۱۳ درصد بیشتر در معرض خطر نارسایی قلبی قرار دارند. نارسایی قلبی زمانی اتفاق می‌افتد که عضله قلب نتواند به‌طور موثر خون را پمپاژ کند که به تجمع خون و تجمع مایع با قوه در ریه‌ها و در نتیجه تنگی نفس منجر می‌شود. لوچی می‌گوید: «مطالعات قبلی نشان داده بودند که قرار گرفتن در محیط‌های غذای آماده با خطرات سایر اختلالات از جمله دیابت نوع ۲ و چاقی که ممکن است خطر نارسایی قلبی را نیز افزایش دهد، مرتبط است.»

خواص خوراکی‌ها

میوه‌ها و سبزیجات برای کاهش وزن



بسیاری برای کاهش وزن سراغ میوه‌ها و سبزیجات می‌روند. مصرف این مواد، همان‌طور که تحقیقات نشان داده است، علاوه بر فوایدی که برای سلامت دارد در کاهش وزن نیز موثر است. آنیکا گدارت، متخصص تغذیه، به‌مناسبت روز جهانی چاقی به‌نشریه میر گفت: «خوردن برخی میوه‌ها و سبزیجات در کاهش وزن به‌افراد کمک می‌کند و احساس سیری طولانی‌تری به‌همراه می‌آورد.» به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در ایالات متحده، ۴۱ درصد آمریکایی‌ها به چاقی دچارند. چاقی ممکن است به بیماری‌های مزمنی نظیر دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و عروقی و برخی از انواع سرطان‌ها بینجامد. گدارت و همکارانش چهار گروه از سبزیجات و میوه‌ها را در مقابله با توده‌های چربی بدن مؤثر می‌دانند.

کرفس با این سبزی که کالری می‌توان وزن را کنترل کرد. گدارت

می‌گوید: «در فهرست من از میوه‌ها و سبزیجات مناسب برای کاهش وزن، کرفس شماره یک است. کرفس اغلب به دلیل تأثیر کالری‌سوزی پیشنهاد می‌شود، به این دلیل که بدن برای هضم