

تغذیه در ابتلا به آلزایمر چه نقشی دارد؟

بسیاری از غذاها و خوراکی ها با ترکیباتی که دارند، می توانند خطر ابتلا به آلزایمر را در ما تشدید کنند که با آگاهی از آن ها می توانیم از این بیماری پیشگیری کنیم



مطالعات نشان می دهد که رژیم غذایی در ابتلا به بیماری آلزایمر نقش دارد. برخی از مواد غذایی مشکوک به افزایش خطر ابتلا به آلزایمر را در این مطلب مرور می کنیم:

۱ گوشت قرمز | گوشت قرمز منبع بسیار خوبی از آهن و برای پیشگیری از کم خونی ضروری است. با این حال، مقدار بیش از حد آهن در بدن به توسعه رادیکال های آزاد کمک می کند که منجر به آسیب و تخریب سلولی می شود. آهن تمایل به تجمع در ماده خاکستری مغز را دارد، جایی که اختلال شناختی در ابتدا در آن ایجاد می شود. محققان توصیه می کنند مصرف گوشت قرمز را به یک یا دو بار در هفته محدود کنید یا گوشت گاو را که با علف تغذیه می شود، انتخاب کنید.

۲ کربوهیدرات های تصفیه شده | رژیم غذایی سرشار از نشاسته و قند نیز افراد مسن را در معرض خطر قرار می دهد. سالمندانی که از خوردن مکرر غذاهای غنی از کربوهیدرات لذت می برند، چهار برابر بیشتر در معرض ابتلا به آلزایمر هستند. نان، ماکارونی و مشتقات آن ها باعث افزایش قابل توجه گلوکز و انسولین می شود. افزایش شدید و سریع قند خون باعث می شود که لوزالمعده انسولین بیشتری ترشح کند که محققان معتقدند این موضوع به عروق خونی شکننده مغز آسیب می رساند.

تازه ها

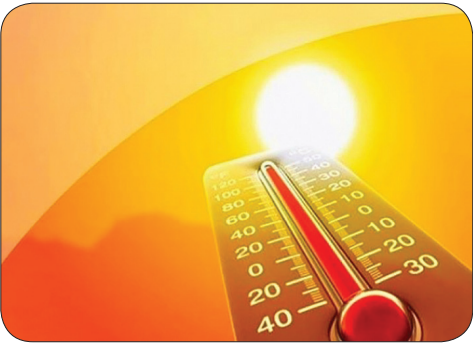
بسیاری از شکلات ها آغشته به سرب هستند



نتایج مطالعه جدید دانشگاه جورج واشنگتن آمریکان نشان می دهد که بسیاری از محصولات کاکائویی در این کشور حاوی میزان نگران کننده ای فلزات سنگین سمی هستند. به گزارش «نیویورک پست»، محققان در طول هشت سال، ۷۲ نوع ماده غذایی بر پایه کاکائو، از جمله شکلات تلخ را که اغلب به دلیل فواید آن برای سلامت قلب مورد توجه است، تجزیه و تحلیل کردند. آن ها متوجه شدند که در حدود ۴۳ درصد این محصولات، میزان سرب فراتر از حد مجاز است و مقدار فلز کادمیوم موجود در ۳۵ درصد محصولات هم از حد توصیه شده بیشتر است. محققان می گویند نکته تعجب آور این است که میزان سرب و کادمیوم موجود در محصولاتی که برچسب ارگانیک (طبیعی) داشتند، از محصولات غیر ارگانیک بیشتر بود. منشأ این آلودگی ممکن است از خاک باشد یا این که طی روند تولید به وجود آمده باشد. مصرف یک وعده از این محصولات کاکائویی ممکن است خطرات

بیشتر بدانیم

خطر ابتلا به کدام بیماری ها در اثر گرمای زیاد تشدید می شود؟



سکته مغزی | یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ نشان داد که شرایط آب و هوایی گرم می تواند به عامل خطر جدیدی برای سکته مغزی تبدیل شود. گرمای شدید بر بدن فشار می آورد، به ویژه در سالمندان و افرادی با فشار خون بالا. علائم سکته مغزی شامل ضعف در یک طرف بدن، تغییرات بینایی، افتادگی صورت، گفتار مبهم و دشواری در راه رفتن یا داشتن تعادل است.

گرم مزه دگی | گرم مزه دگی یک وضعیت اورژانسی است که می تواند شامل علائمی مانند گیجی، تغییر رفتار و تشنج

۳ محصولات گلکاسیون پیشرفته | AGE به «محصولات نهایی گلکاسیون پیشرفته» اشاره دارد. ترکیبات گلیکون به طور طبیعی در سراسر بدن و در برخی غذاها یافت می شود. با این حال، غذاهای AGE باعث افزایش سطح گلوکز می شوند. مطالعات نشان می دهد سالمندانی که آلزایمر در آن ها تشخیص داده شده، به دلیل ناتوانی در متابولیسم این ماده، سطح گلوکز در مغزشان افزایش یافته است.

۴ غذاهای حاوی کلسترول بالا | مطالعات نشان می دهد که کلسترول بالا در ایجاد آلزایمر مؤثر است. کلسترول در تولید پروتئین های آمیلوئید بتا که به نورون ها آسیب می رسانند، نقش دارد. حیوانات آزمایشگاهی که با غذاهای پر چرب و کلسترول بالا تغذیه می شدند، در مقایسه با حیواناتی که رژیم غذایی سالم تری داشتند، در یادگیری و به خاطر

تازه ها

باکتری ها در فنجان قهوه شما



دکتر چارلز گربا، میکروبیولوژیست و استاد دانشگاه آریزونا، می گوید: «حدود ۹۰ درصد فنجان های قهوه اداری حاوی میکروب های خطرناک و ۲۰ درصد آن ها حامل باکتری های مدفوع هستند».

اما این میکروب های خطرناک از کجا می آیند؟ احتمالاً خود فرایند تمیز کردن موجب آلوده شدن آن ها می شود.

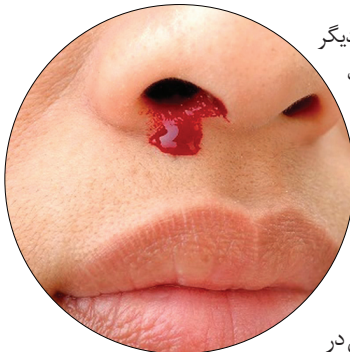
اسفنج ها و سینک های آشپزخانه مملو از باکتری ها و ویروس هایی هستند که توالت در قیاس با آن ها هیچ است.

سینک و اسفنج مشترک فقط مشکل را تشدید می کند، چون محل شیوع میکروب هاست. اجازه ندهید شکر یا شیر در لیوان شما باقی بماند. به گفته جفری استارک، متخصص بیماری های عفونی و استاد کالج

پزشکی بیلور «اگر بگذارید آخر هفته، خامه یا شکر در لیوان شما بماند، بدون تردید زمینه رشد کپک ایجاد می شود.» در این صورت بهترین راه حل این است که لیوان خود را به خانه ببرید تا آن را بشویید. همچنین، می توانید از دست زدن به سطوح آشپزخانه خودداری کنید و فقط حین شست و شو از دستمال کاغذی یک بار مصرف استفاده کنید. پس، هر چند وقت یک بار باید لیوان قهوه محل کارمان را بشوییم؟ هیچ راه حل مشخصی برای این پرسش وجود ندارد. برای احتیاط بیشتر، به نظر می رسد توصیه های اصلی این باشد که بعد از هر بار استفاده، لیوان اداری خود را حتماً بشویید، از استفاده از اسفنج عمومی خودداری کنید و فنجان را هر روز برای تمیز کردن به خانه ببرید.

بیشتر بدانیم

راهکارهای ساده برای خونریزی بینی در تابستان



احتمال بروز خونریزی بینی در تابستان بیشتر از فصول دیگر است و دلایلش هم این است که هوا در این زمان به شدت گرم و خشک می شود و مخاط بینی را خشک می کند. به همین دلیل احتمال پاره شدن مویرگ های تیغه بینی بیشتر می شود. بروز خونریزی تابستانه در کودکان ۵ تا ۱۰ سال و بزرگسالان ۵۰ تا ۸۰ سال بیشتر از سایر افراد است. به همین دلیل کارشناسان توصیه می کنند که کودکان هنگام بیرون رفتن در هوای گرم از کلاه آفتابگیر استفاده کنند. خونریزی ناگهانی بینی در بزرگسالان هم علاوه بر گرمای هوای تواند ناشی از فشار خون بالا، سردردهای شدید یا مصرف برخی داروهای شیمیایی و... باشد. به طور کلی خونریزی بینی در تابستان جای نگرانی ندارد اما اگر با فشار زیاد از هر دو بینی رخ دهد، یا بعد از ۲۰ دقیقه قطع نشود، خطرناک است و باید سریعاً به پزشک یا اورژانس مراجعه کرد. برای کمک به فردی که دچار خون دماغ شده بهتر است بیمار در حالت نشسته قرار بگیرد. بیشتر خونریزی های بینی از قسمت جلوی تیغه بینی اتفاق می افتد اما بهتر است با انگشتان روی پره های بینی فشار وارد شود چون مثل یک پانسمان فشاری عمل و از ادامه خونریزی جلوگیری می کند. همزمان توصیه می شود فرد سر خود را جلو آورد و دهان را باز نگه دارد تا هم تنفس انجام شود و هم اگر خونریزی پشت حلق باشد، بلع نشود. راهکار ساده جلوگیری از این عارضه به ویژه در باره کودکان و سالمندان خارج شدن از منزل در ساعات گرم روز (۱۱ صبح تا ۱۶ عصر) است. کمپرس سرد یا قرار دادن کیسه یخ روی بینی و گونه ها، در کنترل خونریزی کمک کننده است. در خونریزی های مکرر بینی هم استفاده از پمادهای نرم کننده مثل ویتامین A برای جلوگیری از پاره شدن رگ ها اثر دارد.

خواص خوراکی ها

خواص چلغوز در بهبود سلامت پوست و مو

چلغوز به دلیل داشتن مواد مغذی و ویتامین های مختلف موجب بهبود سلامت پوست و مو خواهد شد. روغن های طبیعی موجود در چلغوز به حفظ رطوبت پوست کمک می کند و از خشکی آن جلوگیری خواهد کرد. همچنین باید گفت، خاصیت ضد التهابی چلغوز موجب کاهش قرمزی پوست می شود. وجود آنتی اکسیدان ها در چلغوز می تواند به مقابله با آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد کمک کند و پیری زودرس را به تأخیر بیندازد. در خور ذکر است که چلغوز دارای خواص زیادی برای مو است. پروتئین و مواد معدنی موجود در چلغوز موجب تقویت تار های مو می شود و از شکنندگی آن ها جلوگیری می کند. مصرف چلغوز می تواند به بهبود گردش خون در پوست سر کمک کند و منجر به رشد بهتر موها شود. همچنین، روغن های طبیعی موجود در چلغوز باعث درخشش و لطافت موها می شود.

ترفند ها

نکته طلایی برای مسواک زدن

بیشتر ما از کودکی روال مسواک زدن را این گونه آموخته ایم که اول مسواک بزنییم، بعد کف خمیر دندان را بیرون بریزیم و در آخر دهانمان را بشوییم. اما امروزه تحقیقات چیز دیگری در این باره می گویند. هر چند که میل به شست و شوی دهان با آب پس از مسواک زدن طبیعی است، اما این مسئله همیشه توصیه نمی شود. خمیر دندان هایی که حاوی فلوراید سایر مواد تقویت کننده مینای دندان هستند، بهتر است کمی روی سطح دندان باقی بمانند تا بتوانند آن طور که باید اثر بخشی داشته باشند. فلوراید یک ماده معدنی است که به جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک می کند. فلوراید به طور طبیعی در برخی مواد غذایی یافت می شود، اما مقداری هم به محصولات بهداشت دهان و دندان اضافه می شود تا سلامت دندان را بهبود ببخشد. این ماده زمانی که مستقیماً با دندان تماس پیدا کند، اثر خود را می گذارد. اگر برای چند دقیقه هم روی دندان ها باقی بماند، این اثر گذاری بیشتر خواهد بود. هنگامی که بلافاصله پس از مسواک زدن، دهان را آبکشی می کنید، بسیاری از مزایای فلوراید را از بین می برید. برخی از کارشناسان امروزه توصیه می کنند که پس از مسواک زدن، به جای این که دهان را کاملاً بشویید، بزاق یا کف خمیر دندان را از دهان خارج کنید تا فلوراید حداقل برای یک ساعت هم که شده، روی دندان باقی بماند. همچنین توصیه می شود تا ۱۰ دقیقه یا بیشتر پس از اتمام مسواک، از خوردن یا نوشیدن خودداری کنید.

تازه ها

در دسر آب میوه های غیر طبیعی برای سلامت نوجوانان



یافته های پژوهشی جدید نشان می دهد که مصرف نوشیدنی های شکر دار و آب میوه های غلیظ در دوره کودکی و نوجوانی ممکن است خطر ابتلا به دیابت را در پسران افزایش دهد. بررسی حدود ۵۰۰ کودک در ایالت ماساچوست در آمریکان نشان داد که مصرف منظم نوشیدنی های شکر دار و آب میوه های غلیظ در دوره کودکی با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در پسران در مقایسه با دختران مرتبط است. این یافته ها که در همایش اخیر انجمن قلب آمریکا ارائه شد، شواهد ارتباط میان مصرف نوشیدنی های حاوی شکر افزوده و خطر بلند مدت ابتلا به دیابت نوع ۲ در جوانان را تقویت می کند. سسور هارنوال لیلانک، نویسنده اصلی این پژوهش، گفت متخصصان بهداشت و در مان «باید هنگام بحث درباره عادات غذایی سالم، درباره نوشیدنی های شکر دار و آب میوه ها به بیماران جوان و والدینشان هشدار دهند». از هر سه کودک و نوجوان در آمریکا، دو نفر هر روز دست کم یک نوشیدنی شکر دار مانند نوشابه، لیموناد یا نوشیدنی انرژی زا مصرف می کنند. بررسی ها نشان می دهد که مصرف بیش از نیم دان نوشیدنی های شکر دار نه تنها ممکن است به افزایش وزن و پویدگی دندان منجر شود، بلکه خطر ابتلا به بیماری قلبی، فشار خون بالا و دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد. در این پژوهش جدید، دانشمندان کودکان را بررسی کردند که از زنان باردار عضو پروژه «مولد شده بودند، تحقیقی در شرق ماساچوست که در سال ۱۹۹۹ آغاز شد و همچنان ادامه دارد. پژوهشگران می خواستند ببینند آیا نوشیدن نوشیدنی های شکر دار، به خصوص آب میوه های ۱۰۰ درصد طبیعی، با هر گونه نشانه ابتلا به دیابت نوع ۲ همراه است یا خیر. آن ها میزان متوسط مصرف نوشیدنی های شکر دار، آب میوه های ۱۰۰ درصد طبیعی و میوه های تازه در دوره کودکی و نوجوانی را برآورد کردند و ارتباط احتمالی آن ها با نشانه های دیابت نوع ۲ مانند مقاومت به انسولین و سطح گلوکز ناشتا و موکول هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1c) در خون را ارزیابی کردند. دانشمندان دریافتند که مصرف روزانه حدود ۸ اونس (۲۲۷ میلی لیتر) نوشیدنی شکر دار در دوره کودکی و نوجوانی مقاومت به انسولین را در پسران ۳۴ درصد افزایش می دهد.