

## داستانی‌ها

## آیا شمع برای سلامتی خطرناک است؟

پزشکان معتقدند استنشاق دود ناشی از سوزاندن شمع اعم از شمع‌های پارافینی و گیاهی برای سلامت انسان مضر است.

بسیاری از مردم با استفاده از نور شمع حس و حال تازه‌ای به میز شام و مهمانی‌های خود می‌دهند اما آیا استنشاق گازهای متصاعد شده از سوختن شمع برای سلامتی بی‌خطر است؟

برای پاسخ به این سوال بد نیست اشار‌های کنیم به مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۹ میلادی از سوی متخصصان دانشگاه دولتی «کارولینای جنوبی» آمریکا در این زمینه انجام شد. نتایج این مطالعه نشان داد که سوزاندن شمع‌های پارافینی سبب آزاد شدن آلاینده‌هایی در هوا می‌شود که به بدن انسان آسیب می‌رساند. اما در سال ۲۰۰۷ میلادی نیز موسسه مطالعات زیست محیطی «ایپروت» در آلمان با آزمایش روی شمع‌ها، بیش از ۳۰۰ ماده شیمیایی سمی را شناسایی و اعلام کرد که تفاوت فاحشی در میزان سموم موجود در پارافین، موم، سویله، نخل و واکس گیاهی‌ استرین وجود ندارد و تقریباً تمام این مواد به یک اندازه مواد شیمیایی سمی تولید می‌کنند.

اما آیا مردم باید نگران استفاده از شمع‌ها باشند؟ «راب هرینگتون»، یک متخصص سم‌شناسی و مشاور صنایع معتقد است این مسأله به درک شما بستگی دارد چرا که در گذشته شمع‌ها اغلب از پارافین ساخته می‌شدند اما شمع‌های ساخته شده از سویا محصول جدیدی هستند. در بازار فروش این محصولات اعلام می‌شود که شمع‌های تولید شده از سویا صددرصد گیاهی و طبیعی هستند و برای سلامتی ضرری ندارند اما شمع‌های تولید شده از پارافین از مشتقات نفتی تهیه می‌شوند. در واقع هیچ تفاوتی در آلاینده‌های منتشر شده از شمع‌های طبیعی و پارافینی وجود ندارد. به گزارش کانادا شاین، آن با وجود ادامه اختلاف نظر هادر باره خطرات سوزاندن شمع برای سلامتی، متخصصان بهداشت و سلامت و صاحبان صنایع همگان بر این مسأله اتفاق نظر دارند که استنشاق دود هر نوع شمع‌ی برای سلامتی انسان مضر است.

## نکته

## چگونه باناسگی را به تأخیر بیندازیم؟

د کتر حسن اکبری | محقق طب سنتی |

باناسگی زودرس در زنان خطرناک است و باید در این‌باره اقدامات درمانی صورت گیرد. باناسگی یکی از مراحل تکامل زنان است که با اقدامات مناسب می‌توان آن را به تأخیر انداخت و دوره جوانی را طولانی‌تر کرد. زمانی که در استانه باناسگی هستند، این باور غلط را دارند که به‌اواخر عمر خود نزدیک شده‌اند و افسردگی بر آنها غلبه می‌کند. این باور اشتباه عموم زنان ایرانی است و باید بدانند که با تقد به سالم ۵۰ سالگی اواسط عمرشان است و جای نگرانی ندارد. باناسگی می‌تواند در سن ۴۵ تا ۵۰ سالگی و حتی در افرادی که ۵۵ سالگی اتفاق افتاده به صورتی که در افراد مختلف، متفاوت است ولی باناسگی پیش از ۵۰ سالگی مضر است و باید در مان شود. در ۷۰ درصد زنان بعد از ۴۵ سالگی علامت گرگرفتگی (احساس گرمای بدیعی) که به اصطلاح سوختن از سرما می‌گویند، دیده می‌شود که با توجه به دست و پای کاملاً سرد، احساس سوزش سرما را به اشتباه از گرما می‌دانند و این به دلیل کمبود استروژن بعد از ۴۵ سالگی است.

باناسگی علایم زیادی را به وجود می‌آورد و وجود تعریق زیاد شبانه به علت کاهش متابولیسم سلولی است که برخی از متخصصان طب سنتی به اشتباه داروهای گیاهی سردی مانند عرق کاسنی، شاد تره و انغوره را تجویز می‌کنند که باعث تشدید این علایم می‌شود.

یکی از عوارض مهم باناسگی پوکی استخوان است. بی‌نظمی عادت‌ماهانسه، کاهش میل جنسی، قرمز شدن صورت و بالاتنه، سر گیجه، حالت تهوع، کاهش وزن یا برعکس جمع شدن چربی در پهلوها، بی‌اختیاری ادراری همچنین کاهش انرژی بدن، درد پستان‌ها، بدطعمی و بوی بدبختان، سردردهای شدید و افزایش درد مقلب از علایم دیگر بروز باناسگی در زنان است که اغلب به دلیل اختلالات هورمونی و ترشح نامنظم استروژن رخ می‌دهد. افزایش حساسیت به بو و تغییر بوی بدن از عوامل رنجش زنان در دوره باناسگی است. به علت اختلال در سیستم ایمنی بدن و تغییرات هورمونی در دو غده اکبرین و آپوکرین بدن عرق بدن تغییر و تشدید می‌شود که بسیار باعث رنجش زنان می‌شود.

کاهش انرژی در این دوره باعث افسردگی می‌شود و یکی از وظایف مهم مردان نسبت به همسران خود در این دوره حمایت عاطفی و حفظ بیشتر احترام آنهاست.

زنان برای داشتن باناسگی موفق و دیر هنگام باید به تغذیه خود اهمیت دهند و با دریافت استروژن گیاهی انرژی کافی روزمره خود را کسب کنند. مصرف روزانه یک لیوان از رایانه به صورت دهنوش به همراه عسل یا خرما غیر از روزهای عادت ماهانه و مصرف داروهای گیاهی دیگر مانند عرق بیدمشک، بهار نارنج، پونه و نعناع می‌تواند عوارض باناسگی را بسیار کاهش دهد.

بهرتر است برای تنظیم عادت ماهانه از داروهای گیاهی به جای قرص‌های شیمیایی که عوارضی بر سیستم مغز و به‌خصوص هیپوتالاموس دارد، استفاده شود.



## تستوسترون واکنش خشونت در مغز مردان را افزایش می‌دهد

## این مردان خشن

میزان تودهٔ چربی کم و میزان تودهٔ عضلانی بیشتر می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد مکمل تستوسترون برای مردانی که اضافه وزن دارند باعث افزایش استروژن می‌شود. آندروژن موجود در تستوسترون باعث ایجاد سرطان پروستات نمی‌شود اما اگر این سرطان وجود داشته باشد، آن را تشدید می‌کند. با تودهٔ ماهیچه‌ای. بی‌این حال این نشانه‌ها برای تصمیم‌گیری دربارهٔ مصرف مکمل کافی نیستند و کمبود تستوسترون باید توسط آزمایش‌های خون دقیق به اثبات برسد. تستوسترون بر خلق و خوی مردان، بر پوست، موها و میل جنسی شان تأثیر گذار است. این هورمون در سطح کبد (افزایش تولید پروتئین‌های مختلف و آنزیم‌ها)، استخوان (معنی کردن در سطح ایپفیز)، تولید ایتروپوئین (گلبول‌های قرمز کارا تر)، مغز استخوان (تحریک سلول‌های اصلی) و همچنین باروری نقش بازی می‌کند. تستوسترون بر اراده و برخی موارد شدت عمل و جدیت در زندگی حرفه‌ای نیز تأثیر می‌گذارد بر اساس یافته‌های پزشکی افراد مسن‌تر بیشتر تحت تأثیر این هورمون قرار می‌گیرند.

**آثار مورد انتظار مکمل تستوسترون** براساس یک تحقیق بسیار گسترده اروپایی، که توسط پروفیسور لوگرس بر افراد بالای ۶۰سال انجام شده است (که در روز ۱۶۰۰ یا ۲۴۰ میلی گرم مکمل تستوسترون مصرف می‌کرده‌اند)، نشان می‌دهد که این هورمون تراکم استخوان‌ها را در سطح ران‌ها افزایش می‌دهد، همچنین عموم زان‌ها را در سطح ران یک تا ۲ کیلوگرم بیشتر می‌کند، تودهٔ چربی را کاهش می‌دهد و همچنین چاقی داخلی را کم می‌کند. یعنی هرچه میزان تستوسترون افزایش یابد،

سطح تستوسترون در مردان با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری پارکینسون و حتی اتریت روماتوئید مرتبط است. اخبار پزشکی به تازگی مطالعه‌ای را منتشر کرده که با تمرکز بر مجامعه باستانی نشان داد استتیبایی به موقتی‌تر انسان‌های اولیه در ساخت ابزار ۵۰هزارسال پیش با کاهش سطح هورمون تستوسترون در آنها همراه بوده‌است.

محققان این مطالعه اخیر، به رهبری جاستین

کارو از دانشگاه نیابسینگ در کانادا، می‌گویند مطالعات قبلی نشان داده است که تجویز یک واحد از تستوسترون در افراد، عملکرد ملار مغزشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، هر چند این مطالعات به شکل شگفت آوری بر زنان انجام شده است. این تیم پژوهشی به منظور بررسی اثر تستوسترون بر واکنش تهدیدآمیز و خشونت‌آمیز مغز مردان، ۱۶ داوطلب از میان مردان سالم را انتخاب کردند. محققان با تمرکز بر ساختارهای مغز که در پردازش تهدید و رفتار پر خاشگرانه، از جمله بخش‌های آمیگدال و هیپوتالاموس، نمونه‌های انتخاب شده را در دورز کامل مورد آزمون قرار دادند. در این تست‌ها این افراد گروهی دارونما و گروهی تستوسترون دریافت کرده بودند.

دکتر جان کرایستال متخصص روانپزشکی زیستی در این رابطه می‌گوید: درک اثرات تستوسترون در الگوهای فعالیت مغز که با تهدید و پر خاشگری در ارتباط است، می‌تواند به ما کمک کند تا واکنش مردان در موقعیت‌های خشونت‌آمیز را که ممکن است با اضطراب و خشونت در ارتباط باشد، بهتر درک کنیم.

تأثیر عمیق تستوسترون بر مدارهای مغزی در گیر در خشونت انسان در طول روزهای برگراری آزمون این مطالعه، شرکت‌کنندگان دارویی دریافت کردند که سرکوب کننده هورمون تستوسترون در آنها بود تا اطمینان حاصل شود که تمام شرکت‌کنندگان در مطالعه سطوح مشابه این هورمون داشته باشند. به این ترتیب، هر مردی که تستوسترون دریافت کرد، در این تست‌ها موفق بود که برای بازگشت

به سطح نرمال و طبیعی کافی باشد. شرکت‌کنندگان در مرحله بعد در حالی که تست انطباق چهره را تکمیل می‌کردند، تحت اسکن مغناطیسی قرار گرفتند. پس از تجزه و تحلیل داده‌ها، محققان دریافتند مردانی که تستوسترون دریافت کردند، هنگام مشاهده حالت‌های عصبانی صورت، در مقایسه با گروه دارونما واکنش‌های آمیگدال و هیپوتالاموس در مغزشان افزایش یافت. توضیحاتی که این محققان از یافته‌های خود ارائه دادند بر این اساس بود: ما برای اولین بار است که توانستیم نشان دهیم افزایش سطح هورمون تستوسترون در محدوده طبیعی فیزیولوژیکی می‌تواند تأثیر عمیقی بر مدارهای مغزی که در پردازش خشونت و تهدید در انسان درگیر هستند، داشته باشد.

این تیم پژوهشی معتقد است درک این موضوع که تستوسترون چطور بر مغز مردان تأثیر می‌گذارد مهم است، چرا که کنترل یادستکاری سطح هورمون تستوسترون امروزه به‌عنوان یک راه حل برای کاهش نیرودندی در مردان مسن‌تر در بازار عرضه می‌شود. دکتر کارو با وجود یافته‌های این مطالعه تأکید می‌کند، که تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است. او معتقد است نمونه کاری که در حال حاضر انجام شده در حد بررسی این مسأله است که تا چه حد یک واحد هورمون تستوسترون بر رفتار پر خاشگرانه و رقبیتی در مردان تأثیر گذار است. گفتنی است مطالعه دیگری هم اخیراً صورت گرفته که نشان می‌دهد قدرت ادراک و بصیرت در زنان از قرار گرفتن در معرض هورمون تستوسترون کمتر در رحم ناشی می‌شود.

## استراتژی‌های لاغر شدن



ثانیه از زمان غذا خوردن شما را بگرد بلکه می‌تواند گزینه‌ای بسیار سبک‌سیر کننده و کم‌کالری نیز باشد، به این ترتیب به جای خوردن حجم زیادی از غذای اصلی، باقی معده را با سالاد پر کنید. اگر سالاد را در آخر وعده غذایی بخورید، مغز شما این فرصت را دارد رستوران‌های سریایی و مکان‌های عمومی به‌طور غیرارادی بیش از حد معمول غذای خوریم. اگر غذا را سر میز ناهار خوری میل کنید، نسبت به آنچه که می‌خورید بیشتر آگاه هستید تا وقتی که جلوی بوفه‌های مملو از خوراکی‌های مختلف و پرکالری ایستاده‌اید. برای این‌که از سوسه و هوس غذای خود باز هم بکاهدید تا حد امکان از بیخچال غذاهای بوفه‌ها و سلف سروسوس فاصله بگیرید و دورتر بنشینید.

## سالاد را آخر سر بخورید

سالاد هم یکی از اجزای وعده غذایی است اما سعی کنید آن را آخر سر بخورید. سالاد نه تنها می‌تواند چند

و مقاومت انسولینی می‌شود. بنابراین مطالعه، زمانی که زندگی کم‌استرسی دارند، کمتر مشکلات متابولیکی تجربه می‌کنند.

## نوشابه رژیمی رافراموش کنید

مطالعات انجام شده در دانشگاه تگزاس نشان می‌دهد، افرادی که نوشابه‌های رژیمی مصرف می‌کنند، دور کم‌ربرتری دارند. آنها پس از حدود یک‌دهه مطالعه روی ۷۴۷ نفر دریافتند، افرادی که نوشابه‌های رژیمی مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که نوشابه رژیمی نمی‌نوشند، ۷۰ درصد بیشتر با افزایش سایز دور کم‌رواچه می‌شوند. همچنین افرادی که در روز ۲ یا ۳ نوشابه رژیمی می‌خورند، شاهد افزایش ۵۰۰ درصدی سایز دور کم‌ر خود هستند.

## آب بنوشید

قطعا همه ما این مسأله را بارها شنیده‌ایم که نوشیدن آب کافی مفید است اما معمولاً به آن عمل نمی‌کنیم. نتایج مطالعات همچنین نشان می‌دهد، نوشیدین آب منجر به کاهش وزن می‌شود. در یک مطالعه که در دانشگاه «ویرجینیا تک» انجام شد، افرادی که اضافه‌وزن داشتند، تحت یک رژیم کم‌کالری قرار گرفته و پیش از هر وعده غذایی به آنها ۲۳۶ میلی‌لیتر آب داده شد که آنها در نهایت طی مدت ۲ ماه بیش از ۷ کیلوگرم وزن کم کردند. در این مطالعه افرادی که رژیم کم‌کالری داشتند اما آب کافی ننوشیدند تنها حدود ۵ کیلوگرم وزن کم کردند. خوردن ماست منجمد را محدود کنید اگر از طرفداران ماست منجمد هستید، مصرف آن را محدود کنید. هر ۴۵۰ گرم ماست حتی پیش از اضافه کردن هر افزودنی دیگر معمولاً ۲۰ تا ۳۰ کالری انرژی دارد. اگر بودجه خود را برای خرید ماست منجمد محدود کنید، می‌توانید از سوی دیگر کالری دریافتی خود را نیز محدود کنید. پس هنگام خرید ماست منجمد وزن آن را نیز در نظر بگیرید. میزان مناسب ماست برای هر وعده غذایی به اندازه یک مشت است. میزان مجاز اضافه کردن سایر افزودنی‌ها نظیر میوه به آن نیز به اندازه یک بند انگشت است.

## تغذیه

## گوشت را قبل از کباب کردن بیزید

اداره استاندارد غذای انگلیس (FSA) هشدار داد که برای پیشگیری از مسمومیت غذایی باید گوشت را پیش از کباب کردن، خوب بیزید. پس از آن که نتایج یک مطالعه نشان داد حدود ۹۴ درصد از مردم انگلیس در مواقع کباب کردن گوشت اشتباهاتی می‌کنند که سلامت آنها را به خطر می‌اندازد، متخصصان سلامت توصیه کرده‌اند که قبل از کباب کردن گوشت حتماً باید ابتدا آن را بیزید. این اداره اعلام کرد، مسمومیت غذایی ناشی از مصرف گوشت کبابی که به خوبی طبخ نشده تهدید جدی برای سلامتی است. در این مطالعه از ۲۰۳۰ نفر نظرسنجی شد و از این تعداد ۲۰ درصد اظهار کردند که در گذشته حداقل یک‌بار دچار مسمومیت غذایی شده‌اند. یک‌سوم این افراد همچنین اعتراف کرده‌اند که هنگام غذا خوردن به پخته‌بودن کامل غذا توجه چندانی ندارند.

اداره استاندارد غذای انگلیس هشدار می‌دهد، خطرات ناشی از عدم رعایت نکات بهداشتی در مواقع طبخ غذا سبب آلوده شدن به برخی انگل‌ها نظیر «کامپیلوباکتر» خواهد شد. در همین راستا FSA دستورالعمل‌هایی را برای جلوگیری از ابتلای مردم به مسمومیت‌های غذایی به ویژه در زمان تعطیلات که فصل محسوب کباب‌خوری است، منتشر کرده است.

به گزارش دهلی دیلی نیوز، بنابر این مطالعه همچنین مشخص شد ۲۴ درصد از مردم که غذای اصلی آنها کباب بوده گفتند، آن را در خانه نپختند. یک پنجم افراد نیز می‌گویند، برای نگهداری از گوشت‌های خام و گوشت‌های کباب‌شده از بشقاب تمیز و جداگانه استفاده نمی‌کنند. این در حالیست که بیش از نیمی از افراد بدلیل استفاده از انبرک‌های مشترک کباب‌پزها در معرض ابتلا به بیماری‌های مشترک هستند. آلودگی به انگل کامپیلوباکتر می‌تواند سالانه منجر به مسمومیت ۲۸۰ هزار نفر به تنهایی در انگلیس شود.

اما یکی از توصیه‌های اعلام شده از سوی FSA این است که پیش از کباب کردن گوشت آن را بیزید. بنابر اعلام این اداره، داخل گوشت کباب‌شده نباید صورتی رنگ باشد و در عوض باید از وسط آن بخار داغ بیرون بیاید و آب خارج شده از آن نیز قرمز نبوده و شفاف باشد. همچنین به افراد توصیه شد تا آن شستن مرغ خام اجتناب کنند زیرا این کار سبب پخش شدن میکروب‌ها به فضای آشپزخانه می‌شود. ضمناً گوشت‌های خام باید در ظرف جداگانه نگهداری شوند.

مسمومیت غذایی یکی از خطرات جدی ناشی از پخت و مصرف کباب است و به مردم توصیه می‌شود در تهیه این غذای خوشمزه با رعایت این اصول ساده سلامتی دوستان و خانواده خود را حفظ کنند.

## تحقیق

## جایگزینی خاطرات بد با خاطرات خوب با تاباندن نور

براساس ادعای دانشمندان، خاطرات تروماتیک را می‌توان با تاباندن یک فلش نور به درون چشم‌ها به خاطرات شیرین تبدیل کرد.

پزشکان شاید روزی بتوانند از شیوه جدید برای درمان سربازان مبتلا به استرس پس از سانحه یا بیماران مبتلا به ترس‌های شدید ناتوان‌کننده استفاده کنند. این روش روی موش‌ها با موفقیت آزمایش شده و توانایی تبدیل خاطره را نوید می‌دهد. دانشمندان علوم اعصاب موسسه فناوری ماساچوست گذرگاه مغز که خاطرات را به عواطف مرتبط می‌کند، کشف کرده‌اند. آنها دریافتند یک خاطره منفرد می‌تواند ترس، خوشحالی یا هیجان را بسته به ناحیه فعال مغز ایجاد کند. این محققان نشان داده‌اند عواطف مثبت یا منفی مرتبط با یک خاطره را می‌توان معکوس کرد و در مطالعاتشان با اعمال شوک الکتریکی به تعدادی از موش‌ها در آنها خاطرات ترس ایجاد کردند. در حالی که برای موش‌های دیگر با قرار دادن آنها در کنار یک موش ماده، خاطرات خوشایند ایجاد کردند.

تیم علمی هنگام شکل‌گیری خاطره بر سلول‌های عصبی (نورون) موش‌ها که در بخش‌های هیپوکامپ و آمیگدال فعال بودند، نظارت کردند. این دو بخش با عاطفه مرتبط هستند و نقش هر دوی آنها در شکل‌گیری خاطره حیاتی است. خاطره سپس با استفاده از پالس‌های نور به منظور تحریک همان نورون‌های داخل در شکل‌گیری آن بازفعال شد و موش‌ها بسته به خطر هان‌چینش شده، ترس یا خوشحالی از خود بروز دادند. نتایج نشان داد موش‌هایی که شوک‌های الکتریکی دریافت کرده بودند، هنگام به خاطر آوردن خاطره ناخوشایند دیگر ترسی از خود نشان ندادند. بر عکس، حیواناتی که خاطرات خوش به آنها تزریق شده بود، هنگام تاباندن شدن بر نور، به چشم‌هایشان از خود ترس نشان دادند. محققان همچنین به دنبال پاسخگویی به این پرسش هستند که آیا بازفعال‌سازی خاطرات خوش‌سایند روی افسردگی اثری خواهد داشت. آنها امیدوارند اهداف دارویی جدیدی برای درمان افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه پیدا کنند.

جزئیات این دستاوردهای علمی در مجله Nature منتشر شد.