

## تغذیه

## نان و برنج تیره بخورید

**ایلا رضازاده** | کارشناس تغذیه |  
 بهتر است از نان و برنج‌های تیره سیوس دار استفاده شود.  
 مواد غذایی گروه کربوهیدرات از جمله نان و برنج هر چه رنگ تیره‌تری داشته باشند، حاوی سیوس بیشتری هستند.  
 احساس سیری یکی از فواید سیوس است که باعث می‌شود فرد کمتر غذا مصرف کرده و دچار افزایش وزن چربی، کلسترول و قند خون نشود.  
 کربوهیدرات‌های حاوی سیوس پس از مصرف، قند خون را آهسته بالا می‌برند؛ این در حالیست که نان و برنج سفید به صورتی سریع قندخون را افزایش می‌دهند. بر این اساس مصرف کربوهیدرات‌های تیره و حاوی سیوس برای افراد دیابتی بسیار مفید است.  
 نقش فیبر موجود در سیوس در پیشگیری از یبوست نیز حائز اهمیت است. توصیه می‌شود افراد نان‌های تیره از جمله نان سنگک و جو که سیوس بیشتری دارند، استفاده کنند.



نان‌های سفیداشتهار را با لایه‌ها داشته و به چاقی منجر می‌شوند. میزان سیری یک کدکدست نان سنگک ۲ برابر نان لواش است.

## نکته

## مصرف حبشیه در نوجوانی به جنون منجر می‌شود

**آذر خشن مکرری** | معاون مرکز ملی مطالعات اعتیاد |  
 مصرف زیاد حبشیه در نوجوانی، به جنون ناشی از مصرف حبشیه می‌انجامد و افراد مبتلا به نوعی اسکیزوفرنی مبتلامی‌شوند.  
 حبشیه بیماری‌های عمده روان‌پریشی در گروه نوجوانان را تا ۲ برابر افزایش می‌دهد.

این جنون چیزی شبیه اسکیزوفرنی است. خوشبختانه توهم زایی حبشیه نسبت به روان‌گردان‌ها کمتر و آفت‌مانین به مراتب مشکل سازتر است.

جنون ناشی از حبشیه مخصوص نوجوانانی است که از ۱۴ سالگی زیاد حبشیه مصرف می‌کنند و هم‌زمان نیز زمینه‌های روانی را دارند. درباره تفاوت‌های حبشیه و شیشه باید گفت وقتی شما در نوجوانی چند نوبت شیشه مصرف می‌کنید به احتمال زیاد ۳۰ درصد روانی می‌شوید اما این میزان در حبشیه ۳ درصد است. نکته‌ای که جای تأسف دارد این است که مصرف حبشیه هم در نوجوانان و هم در دنیا بیشتر از شیشه است و نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ سال به آن علاقه دارند.

## تازه‌ها

## کرم‌های میکرو و سکوپی که در صورت انسان زندگی می‌کنند

براساس ادعای دانشمندان دانشگاه کارولینای شمالی، ۸ کرم پنبیری که دارای پاهایی در یک انتهایشان هستند، از صورت انسان تغذیه می‌کنند. در مطالعه جدید، کرم‌های پنبیری که برای چشم غیرمسلح نامریی هستند، در ۱۰۰ درصد اشخاص مورد آزمایش وجود داشتند. این کرم‌ها که Demodex نام دارند، در فولیکول‌های مو به صورت زندگی می‌کنند و از چربی‌های ترشح‌شده تغذیه می‌کنند. صورت انسان میزبان ۲ گونه از این موجودات به نام‌های Demodex و Demodex folliculorum است.



به نظر می‌رسد کرم‌های مزبور با ۸ پای ریزشان در استخری از چربی غوطه می‌خورند و بعد است برای انسان مشکلی ایجاد کنند. در آزمایش‌های دی‌ان‌ای روی ۲۹ شرکت‌کننده، تمامی سوزدهای بالای ۱۸ سال حامل دی‌ان‌ای کرم‌های پنبیر بودند. دانشمندان هنوز درباره چگونگی گسترش این کرم‌ها اطلاعی ندارند و بر اساس یک نظریه به موجودات این موجودات هنگام شیردهی از مادر به فرزند منتقل می‌شوند. کرم‌های مزبور احتمالاً شب‌هنگام و در تاریکی روی صورت می‌خزند.

جزئیات این مطالعه در مجله PLOS One منتشر شد.



## مزایا و معایب روش‌های زایمان

## طبیعی یا سزارین

یک تیم تحقیقاتی به رهبری دکتر ولمیکس از گروه زنان و زایمان دانشکده پزشکی دانشگاه آمستردام در هلند، مطالعه‌ای انجام داد که اشاره می‌کند آمار زایمان سزارین پس از مطالعه‌مسال ۳۰۰۰ افزایش یافته است؛ مطالعه‌ای که نشان داد زایمان سزارین به‌طور چشمگیری خطر مرگ‌ومیر نوزادان BREECH را در مقایسه با زایمان طبیعی کاهش می‌دهد.

در ایالات متحده، آمار سزارین بین سال‌های ۱۹۹۶ تا ۲۰۰۹، ۶۰ درصد افزایش یافته است؛ به‌طوری که از ۲۰۰۷ درصد در کل زایمان‌ها به ۳۲/۹ درصد رسیده است؛ این آمار در هلند هم افزایش داشته است؛ به‌طوری که بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۸، از کل تولدها، تعداد زایمان‌های سزارین از ۵۰ درصد به ۷۸ درصد رسیده است. در این مطالعه اخیر، دکتر ولمیکس و همکارانش بررسی کردند که چگونه افزایش آمار زایمان سزارین به تولد کودکان بریج مرتبط است.

## زایمان طبیعی و افزایش ۱۰ برابری خطر مرگ‌ومیر نوزادان بریج

این گروه تحقیقی اطلاعات ثبت شده تعدادی از زنان باردار هلندی از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۷ را مورد بررسی قرار دادند. آنها ۵۸ هزار و ۳۲۰ زن که نوزادان تک‌قلو خود را در دوران حاملگی بین ۳۲۷ تا ۴۲ هفته‌گی در بیمارستان‌های هلند به دنیا آوردند را شناسایی و بررسی کردند. این محققان تأکید کردند مادرانی که مرده‌زایی داشتند یا نوزادانی با نقص‌های بدو تولد به دنیا آورده بودند را از این بررسی حذف کردند. نتایج این مطالعه نشان داد که در میان این زنان، میزان سزارین انتخابی از ۲۴ درصد در سال ۱۹۹۹ به ۶۰ درصد در سال ۲۰۰۷، افزایش یافت که این افزایش نرخ هم منجر به کاهش قابل توجه نوزادان در زمان تولد از ۱/۳ در هر ۱۰۰۰ تولد به ۰/۷ در هر ۱۰۰۰ تولد شد. در حالی که هیچ کاهش مرگ

طبیعی مشاهده شده است. در مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۷ دلایل عمده ناخوشی مادر، عفونت‌های زایمانی، خونریزی و ترومبو آمبولی (لخته شدن خون در سیاهرگ‌ها) تشخیص داده شد. در مطالعه سال ۱۹۹۷ دیده شده که بروز پارگی مثانه به دنبال سزارین، ۱/۴ درصد بود و آسیب مجاری کلیه به مثانه، ۰/۳ درصد بود. اگر چه آسیب مثانه، بلافاصله تشخیص داده می‌شود، ولی آسیب مجاری کلیه به مثانه ممکن است دیرتر تشخیص داده شود. همه این ناخوشی‌ها، همراه با افزایش زمان بهبودی (ریکاوری) در بیمارستان، منجر به افزایش هزینه‌ها نسبت به زایمان طبیعی می‌شود.

مطالعه جدید محققان هلندی نشان می‌دهد که خطر مرگ نوزاد در زایمان طبیعی در حالت‌های فیزیکی غیرعادی جنین، بیشتر از روش سزارین است. این مطالعه توصیه می‌کند صورتی که جنین در روزهای قبل از تولد به شکلی در رحم قرار بگیرد که پاهایش پایین و سرش بالا باشد، بهتر است مادر به روش سزارین فرزندش را به دنیا آورد. محققان می‌گویند سزارین در مقایسه با زایمان طبیعی به میزان قابل توجهی خطر مرگ این نوزادان را کاهش می‌دهد. همان‌طور که اشاره شد سزارین یک روش جراحی است که نوزاد از طریق یک برش ایجاد شده در شکم و رحم مادر متولد می‌شود، مادران در صورت بروز مشکلات پیش‌بینی نشده پزشکی که ممکن است به خودشان و نوزادشان آسیب بزند، می‌توانند این روش را انتخاب کنند.

اگر کودک در رحم در موقعیت BREACH قرار داشته باشد، یعنی باسن نوزاد یا پاهای نوزاد در حالی قرار داشته باشد که اول بیرون بیاید، جراحی سزارین به منظور کاهش خطر عوارض پس از زایمان توصیه می‌شود. به گزارش انجمن بارداری آمریکا در هر ۲۵ زایمان طبیعی در دنیا، یک زایمان در حالت BREACH انجام می‌شود.

## محیط کار

## افزایش بازدهی کارمندان با گیاهان

براساس پژوهش‌های انجام‌شده به رهبری دانشگاه کاردیف ولز، وجود گیاهان در دفاتر اداری، کارمندان را شادتر می‌کند و بازدهی آنها را افزایش می‌دهد.

براساس مطالعه جدید، غنی کردن یک دفتر خالی با گیاهان می‌تواند بازدهی کارمندان را تا ۱۵ درصد افزایش دهد.

تیم علمی حاضر در این پژوهش اثر دفاتر کار سبز و خالی را روی کیفیت هوای حس‌شده توسط کارکنان و همچنین تمرکز و رضایت آنها از محیط کار بررسی کرد. دانشمندان همچنین بر سطوح بازدهی آنها طی ماه‌های متوالی در دو دفتر تجاری بزرگ در انگلستان و هلند نظارت کردند. نتایج این تحقیق نشان داد، گیاهان در دفتر کار رضایت کارکنان، سطوح تمرکز و کیفیت هوای حس‌شده توسط آنها را تا حد قابل توجهی افزایش می‌دهند. در واقع، دفتر سبز مشارکت جسمانی، شناختی و عاطفی کارمندان در کارشان را ارتقا می‌بخشد.



این نخستین مطالعه طولانی مدتی است که در موقعیت واقعی انجام شده و تأثیر گیاهان در دفاتر کار را بررسی می‌کند.

## مطالعه

## حل معمایی تقدم مرغ یا تخم مرغ در وادی مغز!

دانشمندان سویسی موفق به حل یک معمایی قدیمی مرغ و تخم‌مرغی در مورد شکل‌پذیری سیناپسی شده‌اند که براساس آن، نورون‌ها حتی در صورت ساکت‌بودن، در یک فعل و انفعال ارتباطی قرار می‌گیرند. مطالعه صورت‌گرفته توسط محققان نشان می‌دهد، تحریک حسی در ترکیب با سایر فعالیت‌ها مانند فعالیت موتور - به تقویت اتصالات سیناپسی منجر می‌شود. یک سلول عصبی که در ارتباط با سایر سلول‌ها از همان نوع قرار دارد، ارتباطات ارتباطی سیناپسی سلول‌های دیگر را تقویت می‌کند که این پالس‌ها با سیگنال‌های در یافتی از سایر سلول‌های عصبی ترکیب‌شده و برای تحریک سیناپس مورد استفاده قرار می‌گیرند. یادگیری را آغاز می‌کنیم، مغز یک معمولاً به‌طور مصنوعی پالس‌های الکتریکی را در ارتباط با سایر سلول‌های عصبی ترکیب‌شده و برای تحریک سیناپس مورد استفاده قرار می‌گیرد. یادگیری و حافظه توسط مکانیسم تقویت ارتباط سیناپسی فرماندهی می‌شود. وقتی ما یک تجربه یادگیری را آغاز می‌کنیم، مغز یک تجربه حسی را به وسیله محرک دیگری با شکل خاصی از رفتار با آن مرتبط می‌کند. نورون‌های قشر مخ مسئول اطمینان یافتن از انتقال اطلاعات و سپس تغییر و اصلاح ارتباطات سیناپسی با دیگر نورون‌ها هستند. این دقیقاً چیزی است که متعاقباً



مغز را قادر به بهینه‌سازی پردازش اطلاعات در زمان ملاقات مجدد سیناپس‌ها و همچنین پیش‌بینی عواقب آنها می‌کند. دانشمندان علوم اعصاب در مطالعات خود در زمینه مکانیسم‌های سیناپسی، معمولاً به‌طور مصنوعی پالس‌های الکتریکی را در نورون‌ها القا می‌کنند. این در حالیست که محققان علوم اعصاب پایه در دانشکده پزشکی دانشگاه ژنو یک رویکرد متفاوت را در تلاش برای کشف آنچه به‌طور طبیعی در نورون‌ها در زمان دریافت محرک حسی رخ می‌دهد، انتخاب کردند. آنها پوسته مغزی موش‌هایی را مورد بررسی قرار دادند که سیل‌های آنها به‌طور مکانیکی و بدون پالس‌های الکتریکی از سوی مصنوعی، بارها و بارها تحریک می‌شد. موش‌ها از سیل‌های خود به‌عنوان حسگری برای هدایت و تعامل استفاده می‌کنند، از این‌رو یک عنصر کلیدی برای ادراک این چوندگان محسوب می‌شوند.

محققان با مشاهده این محرک طبیعی نشان دادند که محرک‌های حسی به تنهایی می‌توانند بدون تخلیه نورون توسط پالس الکتریکی مصنوعی یا طبیعی، تقویت سیناپسی طولانی مدت ایجاد کنند. در نتیجه و بر خلاف تصورات پیشین، سیناپس‌ها حتی در صورت ساکت‌بودن نورون‌های داخل در محرک، تقویت خواهند شد. علاوه بر آن، اگر تحریک حسی ادامه‌دار باشد، سیناپس‌ها به قدری قوی می‌شوند که متعاقباً نورون‌ها فعال شده و کاملاً در شبکه عصبی مشغول خواهند شد. هنگامی که نورون فعال شد، می‌تواند سیناپس‌ها را در حرکات ربه پیش و پس تقویت کند.

این یافته‌ها می‌توانند معمایی (مغز آمد) یا تخم‌مرغ، را در مورد مغز حل کنند چراکه همه مسیرهای سیناپسی مرتبط با حافظه را به جای تمرکز بر این که آیا سیناپس یا نورون به فعل کردن دیگری پرداخته می‌شود، بررسی می‌کند. نتایج این مطالعه در مجله Nature منتشر شده است.

## والدین سرماخوردگی و اسهال مکرر را جدی بگیرند

**انیماراضیا** | مدیر بیمارستان مرکز طبی کودکان |

برخی خانواده‌ها سرماخوردگی و اسهال را به‌ویژه در کودکان جدی نمی‌گیرند و خودسرانه به درمان می‌پردازند، تکرار این رفتار موجب مزمن شدن بیماری می‌شود، ابتلای بیش از ۸ بار در سال به عفونت گوش میانی، ۲ بار مبتلا شدن به عفونت سینوزیتی و ربوی و همچنین کودکی که نسبت به واکسن عارضه شدید نشان می‌دهد می‌تواند مستعد بیماری نقص ایمنی اولیه باشد.

اگر کسی در خانواده خود شخصی را به دلیل عفونت از دست داده است باید به پزشک مراجعه کند چراکه می‌تواند مستعد این اختلال باشد، نکته مهم در مورد تشخیص و درمان به موقع است. بیش از هزار و ۵۰۰ مورد ابتلا به این بیماری در کشور شناخته شده است. بیشتر مبتلایان کودکان هستند و نائویه است. در نوع نائویه با اکتسابی، برخی بیماری‌ها مانند ایدز، سرطان‌ها، متاستاز آنها، شیمی‌درمانی، رادیوتراپی و سوءتغذیه سیستم دفاعی بدن را دچار نقص می‌کنند.

در نقص ایمنی اولیه که عامل اصلی آن ژنتیک است، یکی از اجزای دفاعی بدن به صورت کامل و کیفی دچار مشکل می‌شود و در این حالت مبارزه با عوامل بیماری‌زای خونی صورت نمی‌گیرد. عفونت‌ها مهم‌ترین علامت بیماری‌های نقص ایمنی اولیه هستند و در این حالت مبارزه با عوامل بیماری‌زای بدن ضعیف عمل می‌کند و با عفونت خود را نشان می‌دهد.

۲۲۰ نوع بیماری نقص ایمنی اولیه شناخته شده است، برخی از آنها کم علامت و بی علامت هستند و برخی آن‌قدر شدید هستند که کودک تولد یک سالگی خود را نمی‌بیند. ۹۰ تا ۹۰ درصد بیماران شناخته نمی‌شوند بنابراین آگاهی از شناخت علائم بسیار موثر است.



بیماری‌های نقص ایمنی عبارت است از وجود نقص در دستگاه ایمنی بدن. دستگاه ایمنی سالم در حالت عادی از بدن در برابر میکروب‌ها، باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و سرطانات محافظت می‌کند، وقتی دستگاه ایمنی نتواند به نقش خود خوب عمل کند، بدن مستعد عفونت و سرطان می‌شود.

بیماری‌های نقص ایمنی به ۲ صورت اولیه و نائویه است. در نوع نائویه با اکتسابی، برخی بیماری‌ها مانند ایدز، سرطان‌ها، متاستاز آنها، شیمی‌درمانی، رادیوتراپی و سوءتغذیه سیستم دفاعی بدن را دچار نقص می‌کنند.

در نقص ایمنی اولیه که عامل اصلی آن ژنتیک است، یکی از اجزای دفاعی بدن به صورت کامل و کیفی دچار مشکل می‌شود و در این حالت مبارزه با عوامل بیماری‌زای خونی صورت نمی‌گیرد. عفونت‌ها مهم‌ترین علامت بیماری‌های نقص ایمنی اولیه هستند و در این حالت مبارزه با عوامل بیماری‌زای بدن ضعیف عمل می‌کند و با عفونت خود را نشان می‌دهد.

۲۲۰ نوع بیماری نقص ایمنی اولیه شناخته شده است، برخی از آنها کم علامت و بی علامت هستند و برخی آن‌قدر شدید هستند که کودک تولد یک سالگی خود را نمی‌بیند. ۹۰ تا ۹۰ درصد بیماران شناخته نمی‌شوند بنابراین آگاهی از شناخت علائم بسیار موثر است.

## بیمار

## ۱۲ عارضه مهم کاهش وزن سریع

**دکتر بهمن محمدی** | متخصص تغذیه |



کاهش وزن اصولی و تناسب اندام ماندگار نیازمند زمان و ایجاد عادات غذایی مناسب است. این نوع کاهش وزن بدون گرسنگی و عوارض بوده و امکان چاقی مجدد در آن بسیار کم است.

در طرف دیگر کاهش وزن سریع با عوارض همراه است. ریزش موها، چین و چروک و شلی پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف وی‌بی‌جی، پوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم عمده، بیوست و حتی افسردگی از عوارض کاهش وزن سریع هستند.

همچنین کاهش وزن سریع، موجب مقاومت بدن در برابر لاغری می‌شود. کاهش وزن سریع به‌طور معمول در جریان کم‌خوری و ورزش شدید روی می‌دهد، بدن را تحت فشار قرار داده و بدن در برابر لاغری مقاومت می‌کند. بدین ترتیب، به تدریج سرعت کاهش وزن کند و بالاخره در جایی کاهش وزن متوقف می‌شود.

علت این امر نیاز بدن به حفظ بافت چربی به‌عنوان ذخیره حیاتی انرژی بدن در مواقع گرسنگی و قحطی است و بدن تلاش می‌کند به هر صورت ممکن ذخیره چربی را حفظ کند. شخصی که با انجام تمرینات ورزشی شدید و کم‌خوری لاغر شده است اگر به هر دلیلی نتواند به همان شدت سابق ورزش کند، ورزش را رها کرده یا غذای خود را افزایش دهد، بدن سریع واکنش نشان می‌دهد، مجدداً وزن افزایش یافته و آن شخص چاق می‌شود. از طرف دیگر، کم‌خوردن و گرسنگی سرانجام مقاومت فرد را در هم شکسته و ممکن است باعث شود که حتی بیشتر از قبل غذا بخورد و چاق‌تر شود.

در دوران کاهش وزن باید عادات غذایی چاق‌کننده مانند خوردن غذاهای چرب و پرکالری و مواد غذایی کم‌خاصیت و چاق‌کننده، (نظیر هله‌هوله و شیرینی‌جات) را به تدریج کنار گذاشت و عادات‌های غذایی مناسب مانند خوردن غذاهای