

دانستنی‌ها

تقویت خطر ابتلا

به زوال عقل در زنان مسود

براساس تحقیقات جدید، حسادت موجب افزایش خطر ابتلا به آلزایمر می‌شود.

براساس تحقیقی ۴۰ ساله مشخص شد در زنان میان‌سالی که مضطرب یا ترشرو هستند، احتمال ابتلا به مشکلات عصبی در آینده افزایش خواهد یافت.

دکتر لئا جانسون، سرپرست این تحقیق از دانشگاه کاتولیک سائو پائولو گفت: بیشتر تحقیقات در مورد آلزایمر به تحصیلات، قلب و عوامل خطر خونی، آسیب‌های وارده به سر، سابقه خانوادگی و ژنتیک اختصاص دارند، اما شخصیت افراد، رفتار، واکنش به استرس و سبک زندگی نیز بر خطر ابتلا به زوال عقل تأثیر دارند.

در این تحقیق محققان، ۸۰۰ زن را که در اوایل ۴۶ سالگی بودند مورد بررسی قرار دادند. محققان از شرکت‌کنندگان تقاضا کردند آزمون‌های شخصیتی را کامل کنند تا میزان روان رنجوری، درونگرایی و بیرونگرایی آنان مشخص شود. همچنین به همراه این موارد آزمون‌های گوناگون حافظه نیز انجام شد. از این افراد در مورد میزان استرس، زودرنجی، ترس، تنش، ناآرامی، اختلالات خواب و دیگر موارد اخلاقی سوال شد و به این افراد نمره صفر تا ۵ داده شد.

نتایج نشان داد افرادی که بیشترین نمره روان رنجوری را کسب کردند ۲ برابر افرادی که نمره کمتری داشتند در معرض خطر ابتلا به زوال عقل بودند.



نتایج این تحقیق در نشریه نورولوژی منتشر شده است.

یافته‌ها

نقش مد

در افزایش ابتلا به سرطان پوست

یافته‌های محققان در دپارتمان پوست (مرکز پزشکی لانگون) نیویورک سینتی و دانشکده پزشکی دانشگاه نیویورک، در تحقیقات خود دریافتند عوامل تاریخی و فرهنگی از جمله تغییرات به وجود آمده در مد و طراحی لباس، در افزایش ابتلا به سرطان بدخیم پوست ایفای نقش کرده‌اند. به گزارش ایسنا، دانشمندان حاضر در این مطالعه اثر متحول‌کننده میراث اقتصادی اجتماعی را از دهه ۱۹۰۰ به بعد بررسی کردند. آنها سبک‌های لباس، هنجارهای اجتماعی، الگوهای پزشکی، دیدگاه جامعه درباره پوست و مراقبت‌های اقتصادی و الگوهای مسافرت را مطالعه کردند. برای مقایسه بازه‌های زمانی، این محققان درصد قسمت‌هایی از بدن که در معرض نور آفتاب قرار گرفته بودند را تخمین زدند. به‌طور مثال، در اوایل قرن بیستم مردم لباسی را می‌پوشیدند که تقریباً به‌طور کامل بدن را از سر تا انگشت پا می‌پوشاند. در آن زمان پوست سفید به پوست برنزه برتری داشت و پوست برنزه بیشتر با طبقه پایین‌تر جامعه مرتبط بود که در بیرون از منزل کاری می‌کردند.

با این حال، تغییرات به‌وجود آمده در پزشکی راه برای ظهور نوعی دیدگاه جدید هموار کرد. در اوایل قرن بیستم، نور آفتاب تا حد زیادی به‌عنوان درمانی برای نرمی استخوان و سل پذیرفته شده بود و برای سلامت عمومی بدن مناسب به‌شمار می‌آمد. در محافل غیرمتخصص نیز این توجیه پزشکی به اعتقاد روزافزون به فواید برنزه شدن تبدیل شد. مردم همچنین شسرو به لذت بردن از اوقات فراغتشان کردن و از لباس شنا و لباس ورزشی استفاده می‌کردند که تا حد زیادی بخش کمتری از پوست را می‌پوشاند. در این‌جا به صداهایی که دغدغه‌های خطرات قرار گرفتن در معرض نور فرابنفش را مطرح می‌کردند، تا حد زیادی بی‌توجهی می‌شد. محققان حاضر در این مطالعه دریافتند عامل دیگر، معکوس شدن دیدگاه‌ها درباره پوست برنزه بود که به نشانه‌ای از کیفیت زندگی و سلامتی طبقه بالادست و مفرح جامعه تبدیل شد. نمودارهایی که در دویید پوسلکی، قرار گرفتن پوست در معرض آفتاب را رهگیری می‌کنند، نشان داده‌اند ظهور این دیدگاه همزمان با افزایش مورد‌های سرطان بدخیم پوست در آمریکا بوده است. افزایش ابتلا به مالوم طی سال‌ها به یک دغدغه اصلی تبدیل شده است؛ به‌ویژه این که سن متوسط تشخیص و مرگومیر ناشی از مالوم جوان‌تر از دیگر سرطان‌های مهم است. با این حال دانشمندان بر این باورند استرالیا که معمولاً با اختیاط سرطان پوست در جهان به‌شمار می‌آید، توانست تا کمکه کمیون آموزش عمومی و تغییر دیدگاه مردم درباره برنزه شدن، این روند را معکوس کند. به گفته دکتر دویید پوسلکی، یکی از دانشمندان حاضر در این مطالعه، عقاید و رفتارها، قرار گرفتن در معرض خورشید را شکل می‌دهند و قرار گرفتن قسمت بیشتری از پوست در معرض نور، نور خورشید بیشتر و برنزه شدن بیشتر به معنای احتمال بالاتر ابتلا به مالوم است.

رشد

خیمیر مایه وجود کودک، در دست والدین است باید آن را با تعلیمات اسلامی بسازیم تا جوانان خوبی در آینده داشته باشیم. والدین باید با ظرافت و به دور از فشار کودکان خود را با مسائل تربیتی اسلامی آشنا کنند، چون خیمیر مایه وجود کودک آماده تغییر پذیرد.

در سیره اهل بیت(ع) و دین مبین اسلام توجه و تأکید ویژه‌ای بر حقوق کودکان شده است، طوری که طبق روایات بهترین میراث فرد مومن داشتن فرزند صالح است که با تربیت صحیح اسلامی شکل می‌گیرد.

انتخاب نام مناسب، آموزهای دینی و ایجاد تفریح و سرگرمی مهم‌ترین حقوق کودکان بر والدین است که باید توجه ویژه‌ای به آنها شود، چون طبق روایات، نخستین احسان و نیکی پدر به کودک انتخاب نام زیبا و خوشایند برای اوست و این از حقوق لازم کودک است.

تربیت مطابق اسلام یکی دیگر از حقوق کودک است که طی آن باید با ظرافت و با توجه به روحیات و خلقیات کودکان انجام شود. در این زمینه امام علی(ع) می‌فرماید: «قلب کودک مانند ناله نوری است که چیزی در آن کاشته شده و آماده است که بذری کاشته شود، این پدر و مادر است که خوبی یا بدی را دل آنها می‌کارند» ایجاد تفریح و سرگرمی برای کودکان یکی دیگر از حقوق کودکان است که باید به آن توجه شود، چون کودک بر اساس سن خود، به بازی و سرگرمی نیاز دارد و به این حق در سیره اهل بیت(ع) توجه می‌شود. طوری که پیامبر(ص) با کودکان بسیار بازی می‌کردند.



وقتی تشخیص یک الگوی صحیح غذایی دشوار می‌شود

باورهای اشتباه درباره تغذیه

این مسأله این است که وقتی چربی از رژیم غذایی حذف شد، شدت چاقی ناگهان افزایش یافت. لابد می‌پرسید چرا؟ دلیل اصلی این است که وقتی چیزی از رژیم حذف می‌شود، باید با یک چیز دیگر جایگزین شود. در نتیجه چربی با یک جایگزین سیرکننده دیگر و پنهان در لباس شکر جایگزین می‌شود. حقیقت این است که بدن ما به چربی، هیدرات‌کربن و پروتئین سالم نیاز دارد تا بتواند عملکرد و کارایی مناسب داشته باشد و وزن بدن را متعادل نگه دارد. حقیقت دیگر این است که در بسیاری از موارد وقتی چربی مفید به رژیم غذایی افزوده می‌شود، به کاهش وزن کمک شایانی می‌شود. بهترین منبع چربی‌های مفید آو کادو است.

شکر فقط

در مواد غذایی شیرین وجود دارد

باور عمومی این است که تنها غذاهای شیرین مملو از قند بوده و مضر هستند. اما این باور اشتباه است زیرا سس کچاپ، سس پاستا، نان ساندویچ، لبنیات کم‌چرب و بیسکویت‌های کم‌چرب و به عبارت ساده‌تر هر غذای کم‌چربی دست‌کم به اندازه یک تکه کیک شکر دارد. شکر در واقع ماده‌ای است که صنایع غذایی با استفاده از آن شمارا به دام می‌اندازند. پس خود را قربانی اهداف آنها نکنید و حقیقت را درباره ذخیره پنهان شکر موجود در مواد غذایی دانسته و از شیرین‌کننده‌های جایگزین استفاده کنید چون چربی شما را چاق نمی‌کند بلکه در واقع این شکر است که باعث چاقی می‌شود.

همه کالری‌ها از یک نوع مشابه هستند
آیا تا به حال در اطرافیان خود کسی را دیده‌اید که تک به تک کالری غذاهایی که می‌خورد را شمرده اما هنوز هم اضافه‌وزن دارد؟ جالب اینجاست که این افراد بیش از ۱۰ سال است که به همین منوال عمل

می‌کنند. بنده واقعاً درناک است. اول این که این شیوه اصلاً جواب نمی‌دهد و دوم این که وقتی به کالری‌ها اجازه می‌دهید برای شما تصمیم بگیرند روش‌تان هرگز جواب نمی‌دهد و خسته‌کننده می‌شود. بگذارید راستش را بگویم، اثر خوردن یک بیسکویت کم‌چرب با ۱۰۰ کالری انرژی با ۱۰۰ کالری سس آو کادو بسیار متفاوت است. حدس بزنید چرا؟ چون بیسکویت کم‌چرب سلامتی شما را نابود می‌کند اما سس آو کادو سلامتی شما را به شکل باورنکردنی بهبود می‌دهد. بنابراین اطلاع از این که چگونه کالری‌های مختلف روی بدن شما اثر می‌گذارد علاوه بر این که سلامت شما را به‌شدت بهبود می‌بخشد بلکه از میل شدید به غذاهایی بافته‌وزن، شما متعال شده و وقت خلق بهبود می‌یابد.

وقتی به عادت‌های غذایی‌تان

دیدت معصیان‌دارید

درست مانند این قضیه که برای هر فرد یک الگوی مشخص تغذیه‌ای وجود ندارد، هیچ تضمینی هم وجود ندارد که یک شیوه خاص تغذیه‌ای در تمام طول عمر شما جوابگو و مفید باشد. چون هر چه سن شما بالا می‌رود نیازها، محدودیت‌ها، الزامات و عادت‌های غذایی شما نیز تغییر می‌کنند.

تمام برچسب‌های تبلیغاتی روی محصولات غذایی با شعار سالم بودن این محصولات، درست و قابل اطمینان هستند

این باور اشتباه محض است. البته منظور ما این نیست که کلاز غذاهای بسته‌بندی شده دوری کنید، چرا که این نسخه برای افرادی که زندگی پر مشغله‌ای دارند جواب نمی‌دهد ضمن این که انتخابات سالمی نیز در این زمینه وجود دارد. ولی یک نکته مهم در این قضیه وجود دارد و آن این است که هر محصولی که روی آن برچسب بدون گلوتن،

ارگانیک، طبیعی یا هر شعار تبلیغاتی خورده بود به معنای سالم بودن آن نیست زیرا بسیاری از این محصولات بسته‌بندی شده حاوی بیش از نیم لیتر شربت شکر هستند. یادگیری نحوه درست خواندن برچسب محتویات محصولات غذایی بهترین کاری است که برای حفظ سلامت خود می‌توانید انجام دهید.

غذای مورد علاقه‌مان را نباید بخوریم

هر چه بیشتر به خود بگویید فلان خوراکی را نخورم، بیشتر نسبت به آن حرص می‌شوید و هوس خوردن آن را می‌کنید. تغذیه سالم به معنای اجتناب از خوردن یا تغییر شدید در تمام جنبه‌های زندگی نیست بلکه تغذیه سالم یعنی یاد بگیریم چگونه چیزهایی را که دوست داریم به‌طور سالم تهیه کنیم و از خوردن آنها لذت ببریم. بستنی یک مثال خوب است. اگر عاشق بستنی هستید چرا بستنی یخی فوری یا میوه‌ای را امتحان نمی‌کنید؟ طرز تهیه آن هم بسیار ساده است، به این صورت که موز یا میوه‌های رسیده را در فریزر قرار می‌دهید تا یخ بزنند سپس آن را با شیرهای غیر لبنی نظیر شیر سویا در مخلوط‌کن بهم می‌زنید تا به شکل پوره دربیاید. شکلات هم دوست دارید؟ شکلات هم برای شما مفید است اما شکری که به آن افزوده می‌شود مضر است. بسیاری از شکلات‌های تخته‌ای شکر فراوانی دارند اما انتخاب صحیح نوع شکلات باعث می‌شود از زندگی خود بدون آسیب رسیدن به سلامتی لذت ببرید.

شما مجبور نیستید از خوراکی‌هایی که برای سلامتی شما مفید هستند، دوری کنید. بلکه همین که یاد بگیرید چگونه قند خون خود را کنترل کنید از کاهش شدید وزن خود بدون حذف غذاهای مورد علاقه‌تان شگفت‌زده خواهید شد.

تغذیه

چرا باید تخم مرغ بخوریم؟

مصطفی حسینی | کارشناس تغذیه

با وجود این که تخم‌مرغ دارای ارزش غذایی بسیار زیادی است اما متأسفانه ایرانی‌ها تقریباً نصف مردم کشورهای در حال توسعه تخم‌مرغ می‌خورند.

در حال حاضر سرانه سالانه مصرف تخم‌مرغ، در کشور ما حدود ۱۶۰ عدد است، در حالی که این مهم در بسیاری از کشورهای در حال توسعه ۳۰۰ عدد است.

بهترین نوع استفاده از تخم‌مرغ آب‌پز است. تخم‌مرغ سرشار از پروتئین است و در آن موادی نظیر فسفر، کلسیم، آهن، روی، ویتامین A و مقداری ویتامین B وجود دارد.

تخم‌مرغ مهم‌ترین منبع پروتئین است و معمولاً اصالت دیگر مواد پروتئین‌دار با میزان پروتئین موجود در تخم‌مرغ سنجیده می‌شود.

از تخم‌مرغ به‌عنوان رفرنس و مرجع پروتئین سنجی یاد می‌شود. ارزش بیولوژیکی تخم‌مرغ از گوشت به‌عنوان یکی از مهم‌ترین منابع تأمین پروتئین بدن بیشتر است.

مصرف تخم‌مرغ به همه افراد توصیه می‌شود. مخصوصاً برای کودکان و زنان باردار استفاده



روزانه یک تخم‌مرغ لازم است. حتی به سالمندان و افرادی که دارای چربی خون، کلسترول بالا یا دچار بیماری‌های قلبی-عروقی هستند، مصرف هفتگی ۳ تخم‌مرغ توصیه می‌شود. انتخاب غذای آماده مناسب و آگاهی از خواص تغذیه‌ای آن علاوه بر تأمین انرژی موردنیاز بدن، مزایای ناشی از مصرف فست‌فودها و غذاهای آماده خیابانی به‌ویژه در کودکان، نوجوانان و جوانان باید مدنظر والدین باشد و لازم است میان وعده‌های مورد استفاده توسط کودکان و نوجوانان با دقت بیشتری انتخاب شود. تخم‌مرغ نه تنها یک میان وعده غذایی خوشمزه و کامل است، بلکه عنصر جدایی‌ناپذیر برای بسیاری از غذاهاست.

پژوهش

شیوع سندروم پای بیقرار در سالمندان

دکتر میرفراهاد قلعه‌بندی |

فلوشیپ طب خواب |



پژوهش‌ها نشان داده است که فیزیولوژی خواب در سنین سالمندی تغییر می‌کند و منجر به آشفتگی و بی‌خوابی می‌شود. دوره سالمندی با تغییرات جدی در حوزه‌های مختلف زیست‌شناسی، روانشناسی و اجتماعی همراه است. خواب در سالمندی سبک‌تر و منقطع است. سالمندی صورتی که زمان کلی خواب شبانه کاهش پیدا می‌کند و دفعات بیدار شدن در خواب نیز بیشتر می‌شود که این مشکل، ناراحتی سالمندان را به دنبال دارد.

اختلالات خواب در سالمندی حاصل تغییرات درون‌زاد فیزیولوژیک، اختلالات روانپزشکی، بیماری‌های جسمی، عوارض داروهای مصرفی و تغییرات سبک زندگی است.

زندگی مدرن با به خدمت گرفتن تکنولوژی پزشکی طول عمر آدمی را افزایش داده است. افزایش طول عمر با افزایش بیماری‌های جسمانی و روانی همراه است، به‌طوری که افسردگی، بیماری‌های قلبی، ربوی، بدخیمی‌ها و بیماری‌های درناک در سالمندی شایع هستند که این بیماری‌ها در درمان آنها به‌خصوص داروهای مصرفی بر خواب سالمندان تأثیر منفی می‌گذارد. اختلالات نفسی هنگام خواب سالمندان ۲۰ درصد گزارش شده است. خواب آلودگی مفرط روزانه، تخریب قوای شناختی، دیابت، پر فشاری خون و افزایش مرگومیر در تشخیص این گروه از اختلالات خواب موثر است. بیدار شدن مکرر شبانه حاصل تغییرات درونی فرآیندهای هموستاتیک خواب در دوره سالمندی است. علاوه بر بیدار شدن مکرر شبانه، سندروم آپه‌ای ریور و اختلالات حرکتی هنگام خواب از مشکلات شایع این دوران است.

اختلالات خواب در سالمندان دارای عوامل متعدد و متنوعی است که برای بررسی و درمان آن اتخاذ رویکردی چندوجهی ضروری است.

خیمیر مایه کودکان را چگونه بسازیم؟

حجت‌الاسلام حسن دهقان نژاد | کارشناس مذهبی |



می‌خواهد بازی کند، حوصله ندارند و همین امر سبب افسردگی کودکان می‌شود در حالی که در این سنین کودک به بازی نیاز دارد و بهترین بازی برای کودکان بازی‌های فکری و سنتی است.

با توجه به زندگی آوارتمان نشینی، بازی‌های رایانه‌ای جایگزین بازی‌های سنتی شده است، والدین در انتخاب بازی‌های رایانه‌ای باید دقت کنند که بازی‌ها سالم و متناسب با سن کودکان باشد و بازی‌های خشن که روح و روان کودکان را خدشه‌دار می‌کند را برای کودکان انتخاب نکنند.

بازی‌های رایانه‌ای و انیمیشن‌های رهاورد غرب علاوه بر لطمه زدن به روح کودک، شخصیت خشن و دور از فرهنگ ایرانی و اسلامی برای کودکان به ارمغان می‌آورد، والدین برای بازی کودکان باید ساعت مشخصی را تعیین کنند و اجازه استفاده از بازی رایانه‌ای در ساعات‌های متوالی را به کودکان ندهند.

پیامبر(ص) به والدین امر کرده‌اند که به کودکان احترام بگذارند، چون بی‌توجهی و بی‌احترامی به آنان باعث بروز مشکلات عاطفی زیادی در کودکان می‌شود، همچنین در روایتی از رسول اکرم(ص) چنین آمده است، فرزندان خود را زیاد بپوسید، بهشت فرامی‌دهد، برای شما مقام و مرتبتی در حکیم بوعلی سینا که در ۱۲ سالگی دانشمند بود علاوه بر دانش، بازی خود را داشتند، چون تعلیم بدون تفریح سبب ایجاد تنفر میان کودکان نسبت به تعلیم می‌شود.

امروزه مادر و پدرها اغلب شاغل هستند و وقت کمتری را با کودکان می‌گذارند در وقت کودک