

## هشدار

## در مصرف جینسینگ احتیاط کنید

افراد بسیاری براین باورند که گیاه دارویی جینسینگ با قدرت آن تی اکسیدانی بالا به بهبود عملکرد مغز و تنظیم قندخون و سلامت عمومی بدن کمک می کند.

جینسینگ از هزاران سال پیش در میان فرهنگ ها و ملل مختلف کاربرد داشته و به دلیل خواص درمانی متعدد مورد استفاده بوده است. برخی افراد این ادعا را دارند که جینسینگ برای کاهش استرس، رفع زوال عقل، تقویت سیستم ایمنی، پیشگیری از سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، کاهش عفونت، تقویت روند هضم غذا و حتی درمان سرطان کاربرد دارد در حالی که تحقیقات کافی برای تأیید هیچ یک از این ادعاها وجود ندارد.

البته بررسی ها حاکی از آن است که گیاه جینسینگ تنها در کنترل دیابت نوع ۲ و عفونت دستگاه تنفسی فوقانی موثر است اما با این حال استفاده از این دارو بدون نظارت پزشک برای درمان هیچ بیماری توصیه نمی شود. در حالی که این گیاه اغلب به نوشیدنی های انرژی زا و مواد خوراکی به منظور افزایش انرژی و حتی حافظه افزوده می شود شواهدی برای تأیید این اثر گذاری وجود ندارد.



به گزارش هلت لاین، این گیاه همچون انواع دیگر مکمل ها با عوارض جانبی همراه است که برخی از آنها جدی هستند. برخی از داروها نیز تعامل پایینی با جینسینگ دارند و علاوه بر این برخی مصرف کنندگان آن ممکن است به اسهال، بی خوابی، سردرد، بالا رفتن ضربان قلب و نوسان فشار خون مبتلا شوند.

## تغذیه

## گرم کردن ماکارونی سرد افزایش قند خون را ۵۰ درصد کاهش می دهد

یک مطالعه نشان می دهد که بافت ماکارونی بعد از پختن تغییر پیدا می کند و گرم کردن دوباره ماکارونی سر رشته افزایش قند خون را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد.



به گزارش هلت، کربوهیدرات ها در جهان کاهش وزن به یک دشمن تبدیل شده اند؛ این در حالی است که تصور می شود غذاهای ناشاسته ای مانند ماکارونی و سببزمینی چند کیلو به وزن اضافه می کنند.

در حالی که ماکارونی و سببزمینی خوشمزه هستند، آنها مملو از کربوهیدرات فراوان هستند و این موضوع باعث شده افرادی که رژیم غذایی کم کربوهیدرات دارند از مصرف آنها ممانعت کنند. با این وجود طبق مطالعات جدید، پخت یک کاسه ماکارونی و گرم کردن مجدد آن پس از سرد شدن نسبت به ماکارونی گرمی که تازه پخته شده است برای سلامتی بهتر است.

همچنین یک محقق دانشگاه «سوری» در انگلیس گفته است اگر شما ماکارونی بپزید و بگذارید سرد شود، ساختار مواد غذایی آن تغییر می کند و بدن آن را شبیه یک فیبر هضم می کند.

برای بررسی این موضوع دکتر «مایکل موسلی» روزنامه نگار انگلیسی و نویسنده کتاب پر فروش «رژیم غذایی سریع» در یک مطالعه که چند هفته به طول انجامید میزان سطح قند خون داوطلبان را پس از مصرف ماکارونی اندازه گرفت.

وی افزود: در این مطالعه دیده شد، قند خون و انسولین افرادی که ماکارونی سرد مصرف کرده بودند نسبت به افرادی که ماکارونی تازه پخته شده مصرف کرده بودند به اندازه کمی افزایش یافت.

وی ادامه داد: در حقیقت این مطالعه نشان داد که گرم کردن دوباره ماکارونی سر شده افزایش قند خون را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد. محققان خاطر نشان کردند: این کشف یک روش «آسان و راحت» برای بهبود سلامت بدن است.

وی افزود: با استفاده از این روش می توانیم بدون تغییر یک ماده غذایی و تنها با تغییر دما، یک غذای مملو از کربوهیدرات را به یک غذای مملو از فیبر تبدیل کنیم. به عبارت دیگر، برخی غذاها در وعده دوم سالم تر از وعده اول هستند.



## نشانه های سکته قلبی

# وقتی که رگ ها مسدود می شوند

| عباس ربانی | فوق تخصص جراحی عروق |

حتی بدون علام، باید برای معاینه به پزشک مراجعه کند تا اگر مشکلی دار مشخص شود که در این زمینه تست ورزش انجام می شود و اگر علام غیر اختصاصی اما برخی بسیار بد زندگی می کنند و ۵۰ تا ۶۰ سال سیگار می کشند و در نهایت جان خود را از دست می دهند.

برخی پس از سکته به سرعت جان خود را از دست می دهند و برخی خیر چرا که رگ های قلب اهمیت و خطرات متفاوتی دارند؛ اگر انسداد رگ تا ۸۰ درصد باشد مر یض متوجه نیست ولی در حاد ته و عصبانیت این رگ مقداری منقبض می شود.

بنابر این بستگی به این دارد که کدام رگ در گیر شود اگر رگی اصلی باشد و به کل قلب خون رسانی کند کافی است یک دقیقه به قلب خون رسانی نکند قلب از کار می افتد و بیمار جان خود را از دست می دهد، اما اگر رسوب شاخه هایی کوچک را بگیرد و

فرد فقط در شدید قلبی پیدا می کند نیاز به بستری دارد و اقدامات درمانی روی آنها انجام می شود پس

این ماجرا به اصلی و فرعی بودن رگ ها مرتبط است.

برخی افراد دارای ۳ رگ اصلی قلب در گیر رسوب دارند که اگر با این علامت به پزشک مراجعه کنند

سرعام مشکل حل خواهد شد و با دارو و استنت و عمل جراحی مشکل حل خواهد شد.

این موارد قانون صدر صد نیست چرا که برخی افراد بسیار خوب زندگی می کنند ولی به علت عامل سن و دیگری کلسترول بالا، چربی خون بالا است و یکی از علل بسیار مهم در کشور ما استرس و نحوه زندگی کردن است این که یک فرد در طول ۲۴

ساعت چه مقدار زندگی بدون استرس داشته باشد، چقدر آرامش داشته باشد و افکارش مغشوش نباشد و با مردم دچار چالش نشود؛ هر چه در جوامع آرامش باشد طول عمر بیشتری خواهد داشت و رسوب در

رگ ها دیر تر انجام می شود.

یکی دیگر از موارد که باعث گرفتگی عروق می شود دیابت است و برخی نژ دیابتیک دارند، عامل دیگر استعمال دخانیات است چرا که سیگار و آلودگی هوا و کمبود اکسیژن باعث می شود پروسه آترواسکلروز در رگ های بدن مانند رگ های قلب زودتر به وجود

بیاید

چیزی که برای ما بسیار مهم است نحوه زندگی،

تغذیه، فعالیت بدنی و ورزش است چرا که ورزش باعث می شود خون در رگ ها به سرعت گردش کند

و رگ ها با شود که این پروسه رسوب در رگ ها را به تأخیر می اندازد پس مصرف دخانیات، داشتن

استرس، کاهش فعالیت بدنی و ورزش و تغذیه

نامناسب باعث ایجاد رسوب در رگ می شود.

اگر کسی زمینه بیماری های قلبی داشته باشد

عمر می کند و رگ های قلب از کار نمی افتند.

فاکتورهای تسریع کننده رسوب در رگ های قلب آن قسمت قلب کار خود را از دست می دهد پس

سکته بسته شدن رگ های قلب به صورت ناگهانی

است.

قلب و عروق از زمانی که به وجود می آیند مانند هر ماشین صفر کیلومتر تمام اجزایش در شرایط ایده آل است و در طول زمان استهلاک و مشکل پیدا می کند که یکی از استهلاک های بدن تشکیل رسوبات در

رگ های بدن است که بیشتر شان کلسترول هستند.

در تمام رگ های بدن رسوب ایجاد می شود که به

آن آترواسکلروز گفته می شود که چیزی مانند پنیر

سفت و خشک از دهه ۳ و ۴ عمر شروع می شود با

لا به فوق العاده نازک در چند صدم میلیمتر شروع

به رسوب می کند تا این که فرد در ۱۰۰ سالگی

رگ هایش بسته می شود و اعضای بدن از کار

می افتند ولی چون در قلب نمودش بیشتر است

بیشتر تظاهراتی کند.

هر چه زندگی طبیعی تر باشد یک سری فاکتور های

تسریع کننده انسداد رگ در بدن وجود نداشته باشد

این پروسه دیر تر حاصل می شود به همین دلیل یک

نفر در ۴۰ سالگی رگ هایش بسته می شود و فرد

دیگر در سن ۹۰ سالگی و فرد دیگر تا ۱۰۰ سالگی

قلب چندین رگ اصلی دارد و هر کدام از این رگ ها

از کار بیفتند براساس این که کدام قسمت قلب باشد

آن قسمت قلب کار خود را از دست می دهد پس

سکته بسته شدن رگ های قلب به صورت ناگهانی

است.

قلب و عروق از زمانی که به وجود می آیند مانند هر

ماشین صفر کیلومتر تمام اجزایش در شرایط ایده آل

است و در طول زمان استهلاک و مشکل پیدا می کند

که یکی از استهلاک های بدن تشکیل رسوبات در

رگ های بدن است که بیشتر شان کلسترول هستند.

در تمام رگ های بدن رسوب ایجاد می شود که به

آن آترواسکلروز گفته می شود که چیزی مانند پنیر

سفت و خشک از دهه ۳ و ۴ عمر شروع می شود با

لا به فوق العاده نازک در چند صدم میلیمتر شروع

به رسوب می کند تا این که فرد در ۱۰۰ سالگی

رگ هایش بسته می شود و اعضای بدن از کار

می افتند ولی چون در قلب نمودش بیشتر است

بیشتر تظاهراتی کند.

هر چه زندگی طبیعی تر باشد یک سری فاکتور های

تسریع کننده انسداد رگ در بدن وجود نداشته باشد

این پروسه دیر تر حاصل می شود به همین دلیل یک

نفر در ۴۰ سالگی رگ هایش بسته می شود و فرد

دیگر در سن ۹۰ سالگی و فرد دیگر تا ۱۰۰ سالگی

## دانستنی ها

## حوله های آشیز خانه آلوده به باکتری روده

محققان آمریکایی هشدار دادند که ۹۰ درصد حوله های آشیز خانه آلوده به انواع باکتری هایه ویژه باکتری روده هستند.

به گزارش ساینس، محققان دانشگاه آریزونای آمریکا شیوع باکتری را در حوله های آشیز خانه که اغلب برای خشک کردن ظروف، دست ها و سایر سطوح در آشپز خانه ها استفاده می شوند، مورد بررسی قرار دادند.

آنها می گویند: خشک کردن ظروف با حوله های آشیز خانه سبب انتشار میکروب ها و باکتری های مسموم کننده غذا در خانه می شود که می تواند مشکلات عمده ای ایجاد کند.

در این مطالعه محققان در مجموع ۸۲ حوله آشپز خانه را از خانه های ۵ شهر عمده در آمریکا و کانادا جمع آوری کردند و متوجه شدند که ۸۹ درصد از این حوله ها به باکتری های روده و ۲۵.۶ درصد آنها به باکتری «ای. کولی» آلوده بودند.

همچنین شماری از باکتری های «هتروتروف»، «کلی فرم»، «اشرشیاکلی» در حوله ها کشف شد.

شیوع شایع باکتری روده در اسفنج ظرفشویی و



پیش بندها نیز نشان می دهد که آنها می توانند در آلودگی مواد غذایی و دست ها نقش داشته باشند. محققان می گویند: برای پاکیزه نگه داشتن حوله های آشپز خانه باید آنها را بعد از هر بار استفاده شست و اگر این کار عملی نیست می توان آنها را در سفید کننده های رقیق فرو برد و بعد خشک کرد.

## مطالعه

## در مان کمبود ویتامین D زنان باردار و کاهش درد زایمان

محققان آمریکایی در یک مطالعه متوجه شدند

که وجود سطح بالای ویتامین دی در خون درد

زایمان را کاهش می دهد.

به گزارش هلت، گروهی از محققان آمریکایی

متوجه شدند زنانی که کمبود ویتامین D داشتند

بیشتر احتمال داشت که زایمان با بی حسی

اپیدورال (نخاعی) انجام دهند.

در این مطالعه محققان سطح ویتامین D خون

۹۳ زن باردار را قبل از تولد زایمان اندازه گرفتند.

تمامی این زنان درخواست کرده بودند که

زایمان خود را با بی حسی اپیدورال (نخاعی) انجام

دهند. سپس محققان میزان داروی تسکین درد

را که به هر زن در جریان زایمان تزریق شده بود،

اندازه گرفتند.

محققان کمیت داروی درد زاننی را که سطح

ویتامین D بالایی داشتند با زنانی که سطح

ویتامین D پایین داشتند مقایسه کردند.

این یافته ها که در انجمن آمریکایی سالانه

متخصصان بیهوشی در نیواورلئان واقع در آمریکا

انجام شد نشان داد زنانی که سطح ویتامین D

در خونشان پایین است به داروی تسکین درد

بیشتری در جریان زایمان نیاز دارند.

ویتامین D به اندازه زیادی در شیر، روغن ماهی

و مکمل های غذایی یافت می شود.

محققان متذکر شدند که ۴۱ درصد از زنان باردار

در آمریکا کمبود ویتامین D دارند و ۴۱ درصد

دیگر از سطح کافی این ویتامین برخوردار نیستند.

به گفته محققان، پیشگیری و درمان سطح

پایین ویتامین D در دوران بارداری تأثیر قابل

توجهی بر کاهش درد زایمان در زنان دارد.

محققان کمیت داروی درد زاننی را که سطح

ویتامین D بالایی داشتند با زنانی که سطح

ویتامین D پایین داشتند مقایسه کردند.

این یافته ها که در انجمن آمریکایی سالانه

متخصصان بیهوشی در نیواورلئان واقع در آمریکا

انجام شد نشان داد زنانی که سطح ویتامین D

در خونشان پایین است به داروی تسکین درد

بیشتری در جریان زایمان نیاز دارند.

ویتامین D به اندازه زیادی در شیر، روغن ماهی

و مکمل های غذایی یافت می شود.

محققان متذکر شدند که ۴۱ درصد از زنان باردار

در آمریکا کمبود ویتامین D دارند و ۴۱ درصد

دیگر از سطح کافی این ویتامین برخوردار نیستند.

به گفته محققان، پیشگیری و درمان سطح

پایین ویتامین D در دوران بارداری تأثیر قابل

توجهی بر کاهش درد زایمان در زنان دارد.

محققان کمیت داروی درد زاننی را که سطح

ویتامین D بالایی داشتند با زنانی که سطح

ویتامین D پایین داشتند مقایسه کردند.

این یافته ها که در انجمن آمریکایی سالانه

متخصصان بیهوشی در نیواورلئان واقع در آمریکا

انجام شد نشان داد زنانی که سطح ویتامین D

در خونشان پایین است به داروی تسکین درد

بیشتری در جریان زایمان نیاز دارند.

ویتامین D به اندازه زیادی در شیر، روغن ماهی

و مکمل های غذایی یافت می شود.

محققان متذکر شدند که ۴۱ درصد از زنان باردار

در آمریکا کمبود ویتامین D دارند و ۴۱ درصد

دیگر از سطح کافی این ویتامین برخوردار نیستند.

به گفته محققان، پیشگیری و درمان سطح

پایین ویتامین D در دوران بارداری تأثیر قابل

توجهی بر کاهش درد زایمان در زنان دارد.

محققان کمیت داروی درد زاننی را که سطح

ویتامین D بالایی داشتند با زنانی که سطح

ویتامین D پایین داشتند مقایسه کردند.

این یافته ها که در انجمن آمریکایی سالانه

متخصصان بیهوشی در نیواورلئان واقع در آمریکا

انجام شد نشان داد زنانی که سطح ویتامین D

در خونشان پایین است به داروی تسکین درد

بیشتری در جریان زایمان نیاز دارند.

ویتامین D به اندازه زیادی در شیر، روغن ماهی

و مکمل های غذایی یافت می شود.

محققان متذکر شدند که ۴۱ درصد از زنان باردار

در آمریکا کمبود ویتامین D دارند و ۴۱ درصد

دیگر از سطح کافی این ویتامین برخوردار نیستند.

به گفته محققان، پیشگیری و درمان سطح

پایین ویتامین D در دوران بارداری تأثیر قابل

توجهی بر کاهش درد زایمان در زنان دارد.

محققان کمیت داروی درد زاننی را که سطح

ویتامین D بالایی داشتند با زنانی که سطح

ویتامین D پایین داشتند مقایسه کردند.

این یافته ها که در انجمن آمریکایی سالانه

متخصصان بیهوشی در نیواورلئان واقع در آمریکا

انجام شد نشان داد زنانی که سطح ویتامین D

در خونشان پایین است به داروی تسکین درد

بیشتری در جریان زایمان نیاز دارند.

ویتامین D به اندازه زیادی در شیر، روغن ماهی

و مکمل های غذایی یافت می شود.

محققان متذکر شدند که ۴۱ درصد از زنان باردار

در آمریکا کمبود ویتامین D دارند و ۴۱ درصد

دیگر از سطح کافی این ویتامین برخوردار نیستند.

به گفته محققان، پیشگیری و درمان سطح

پایین ویتامین D در دوران بارداری تأثیر قابل

توجهی بر کاهش درد زایمان در زنان دارد.

محققان کمیت داروی درد زاننی را که سطح

ویتامین D بالایی داشتند با زنانی که سطح

ویتامین D پایین داشتند مقایسه کردند.

این یافته ها که در انجمن آمریکایی سالانه

متخصصان بیهوشی در نیواورلئان واقع در آمریکا

انجام شد نشان داد زنانی که سطح ویتامین D

در خونشان پایین است به داروی تسکین درد

بیشتری در جریان زایمان نیاز دارند.

ویتامین D به اندازه زیادی در شیر، روغن ماهی

و مکمل های غذایی یافت می شود.

محققان متذکر شدند که ۴۱ درصد از زنان باردار

در آمریکا کمبود ویتامین D دارند و ۴۱ درصد

دیگر از سطح کافی این ویتامین برخوردار نیستند.

به گفته محققان، پیشگیری و درمان سطح

پایین ویتامین D در دوران بارداری تأثیر قابل

توجهی بر کاهش درد زایمان در زنان دارد.

محققان کمیت داروی درد زاننی را که سطح

ویتامین D بالایی داشتند با زنانی که سطح

ویتامین D پایین داشتند مقایسه کردند.

این یافته ها که در انجمن آمریکایی سالانه

متخصصان بیهوشی در نیواورلئان واقع در آمریکا

انجام شد نشان داد زنانی که سطح ویتامین D

در خونشان پایین است به داروی تسکین درد

بیشتری در جریان زایمان نیاز دارند.

ویتامین D به اندازه زیادی در شیر، روغن ماهی

و مکمل های غذایی یافت می شود.

محققان متذکر شدند که ۴۱ درصد از زنان باردار

در آمریکا کمبود ویتامین D دارند و ۴۱ درصد

دیگر از سطح کافی این ویتامین برخوردار نیستند.

به گفته محققان، پیشگیری و درمان سطح

پایین ویتامین D در دوران بارداری تأثیر قابل