

تغذیه

نوشابه‌های گازدار
پوکی استخوان می‌آورند

دکتر محمد صفاریان |
متخصص تغذیه

آسبیمی که نوشیدنی‌های گازدار به بدن وارد می‌کند، یکسان است. نوشابه‌های رژیمی تنها به لحاظ قند مصرفی با دیگر نوشابه‌ها تفاوت دارند که قند مورد استفاده در آنها ساختار این است. چندی پیش این قند سرطان‌زا شناخته شده بود اما اکنون این نظریه را رد کرده‌اند، به همین دلیل نوشابه‌های رژیمی سالم‌تر از دیگر نوشابه‌ها شناخته می‌شوند.

در خصوص ارتباط نوشابه‌های گازدار و ابتلا به پوکی استخوان نیز باید گفت، کافئین موجود در این نوشیدنی‌ها برای افرادی که در مدت زمان زیادی از این نوشابه‌ها در وعده‌های روزانه خود استفاده می‌کنند، مانع از جذب کلسیم و ویتامین D می‌شود. نوشابه‌های گازدار به علت اسیدی بودن زیاد، معده را اذیت می‌کند و این خاصیت اسیدی باعث تحلیل استخوان‌ها و در نتیجه پوکی استخوان می‌شود.

درباره ارتباط نوشیدنی‌های گازدار و ابتلا



به بیماری‌هایی از قبیل سرطان لوزالمعده و سنگ‌های کلیوی نیز ذکر این نکته لازم است که این نوشیدنی‌ها نقش خاصی در ابتلا به سرطان ندارند اما با تکرار در مصرف نوشابه‌ها به دلیل افزایش ترشح اگزالات از کلیه، باعث تشدید ایجاد سنگ کلیه در افراد می‌شود.

دوغ طبیعی یکی از سالم‌ترین نوشیدنی‌هاست اما در مطالعات جدید ثابت شده که عصاره‌های مورد استفاده در دوغ‌ها مانند حبیب نمناغ، سرطان‌زاست و هرچه دوغ‌ها بدون مواد اسانسی و گاز باشند، سالم‌ترند.

می‌توان با فرهنگ‌سازی نوشیدنی‌های سالم دیگری را جایگزین نوشیدنی‌های مضر کرد. انواع شربت‌های خانگی اعم از شربت‌های ایلیمو، سکنجبین، البالو و آبغوره را می‌توان در خانواده‌ها به‌خصوص برای مصرف کودکان جایگزین کرد.

بیشتر چای‌های گیاهی و نبتون‌ها دارای رنگ و کافی‌میکنس‌ها نیز دارای قند زیادی هستند که اگرچه فوایدی از جمله جذب بالای بتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها دارند اما باید به میزان مصرف آنها و همچنین موادی که همراه آن مصرف می‌شود از جمله شیرینی‌ها و خامه‌ها توجه کرد.

ماه‌الشعرب، منقعات از دیگر نوشیدنی‌های گازدار است. ماه‌الشعری که از تخمیر جو به‌دست می‌آید و نوعی فراوری مالت است، طعم گس و تلخی دارد و نوشیدنی سالم و مفیدی به حساب می‌آید.



اما اگرهای مصرف سه چای سبز، سفید و سیاه

نوشیدن یک فنجان سلامتی

اغزاله‌اسلامیان | متخصص تغذیه

مختلف با مقادیر گوناگونی گزارش شده است که میزان ۲ تا ۳ فنجان چای سبز در روز را توصیه می‌کنند.

عماره چای، به‌ویژه چای سبز و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در آن اثرات مهاری در تشکیل و رشد تومورهای سرطانی به‌ویژه سرطان‌های پوست، ریه، معده، کبد، روده کوچک، پانکراس، کولون، مثانه و سینه دارند.

چای سبز نیز همانند چای سیاه مانع از جذب آهن بدن می‌شود و بهترین زمان برای مصرف این چای یکی تا ۲ ساعت قبل یا بعد از غذاست و مصرف چای با غذا اصلاً مناسب نیست.

فوااید و مضرات چای سفید
در فراآید تخمیر (از زمانی که برگ چای چیده می‌شود تا زمانی که در معرض هوا قرار می‌گیرد) تغییراتی در ترکیبات چای رخ می‌دهد به نحوی که در چای سبز و سفید مقدار کافئین به حداقل می‌رسد.

چای سفید از خاصیت درمانی بیشتری نسبت به چای سبز برخوردار است اما گران بودن آن مانعی است که مردم زیاد آن را مورد استفاده قرار نمی‌دهند.

چای سفید خواص ضدباکتری و ضدویروسی دارد. همچنین در کاهش کلسترول، سلامتی پوست، جوان‌سازی، محافظت پوست در برابر اشعه ماورای بنفش، سلامتی دهان و دندان و استحکام استخوان‌ها موثر است.

فوااید و مضرات چای سیاه
چای پس از آب پر مصرف‌ترین مایع در جهان است. مطالعات نشان می‌دهد که ۷۸ درصد چای به‌صورت سیاه، ۲۰ درصد به صورت چای سبز و ۲ درصد نیز چای اولانگ (ویژه کشورهای چین و تایوان) مصرف می‌شود.

انواع چای براساس نوع فراوری و میزان مقایسه با پسران به کاربرند. به‌گفته دکتر هریت تنه‌باوم، نتایج این تحقیق نشان می‌دهد مکالمات والدین-فرزندان براساس جنسیت است و مادران با دختران بیش از پسران احساسات عاطفی خود را بیان می‌کنند.

وی گفت: این موضوع به‌طور اجتناب‌ناپذیری موجب می‌شود دختران طوری بزرگ شوند که عواطفشان را در مقایسه با پسران بیشتر بیان کنند. در نتیجه آنها بهتر احساساتشان را بروز می‌دهند و با عواطف نیز بهتر کنار می‌آیند. این موضوع در محیط کار از اهمیت بسزایی برخوردار بوده و بسیاری از شرکت‌ها به‌مزایای هوش عاطفی بالاتر موارد فروش، کارهای تیمی و رهبری پی برده‌اند.

جزئیات این تحقیق در نشریه انگلیسی Developmental Psychology قابل مشاهده است.

محققان بازن این باورند که این دستاورد در بازسازی سلول‌ها و جلوگیری از سرطان و پیری موثر است.

نتایج این تحقیقات در نشریه PLOS Biology منتشر شده است.

بررسی

افزایش احتمال بروز «فلج بل»
با میگردن

بررسی‌ها نشان می‌دهد میگردن ممکن است بروز یک نوع بیماری سیستم عصبی را که موجب فلج شدن چهره و صورت می‌شود، افزایش دهد. در این بررسی جدید آمده است، میگردن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری «فلج بل» که عصب صورت و چهره را از کار می‌آندازد، ۲ برابر بالا ببرد. «شوجیه وانگ» دانشگاه ملی «یانگ-مینگ» تایپه و محقق ارشد این مطالعه گفت: این اولین بررسی انجام شده در مورد ارتباط بین میگردن و ابتلا به «فلج بل» است. همچنین می‌توان مشاهده کرد این ۲ بیماری دارای ارتباط نهفته مشترکی هستند. در این مطالعه ۲ گروه از افراد ۱۸ سال و بالاتر برای مدت ۳ سال مورد بررسی قرار گرفتند. تعدادی از این افراد به بیماری میگردن مبتلا بودند



و در گروه دیگر علائم این بیماری وجود نداشت. در مدت زمان انجام این بررسی ۶۷۱ نفر از گروه نخست و ۳۶۵ نفر از افراد گروه دوم به بیماری «فلج بل» مبتلا شدند.

متخصصان این مطالعه اظهار داشتند: حتی زمانی که فاکتورهای دیگر همچون فشار خون بالا و دیابت که عامل تشدید کننده میگردن و «فلج بل» است در نظر گرفته شد باز هم خطر ابتلا به این نوع فلج در مبتلایان به میگردن ۲ برابر بود.

مطالعه

تحریک رشد مو با استفاده
از سیستم ایمنی بدن

مطالعات محققان مرکزی تحقیقات سرطان اسپانیا نشان می‌دهد که با استفاده از سیستم ایمنی بدن می‌توان رشد موها را تحریک کرد. به گزارش پلاس وان، ماکروفازها و سلول‌های بنیادی احیا کننده پوست، با هم مرتبط هستند. به سلول‌های سیستم ایمنی که در فراآیندی به



نام فاگوسیتوز، پاتوزن (عوامل بیماری‌زا) را از بین می‌برد اما کروزفاژ گفتمی‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهد که ماکروفازها نقش مهمی در فعال‌سازی سلول‌های بنیادی فولیکول مو در پوست غیر ملتهب ایفا می‌کنند. ماکروفازها سلول‌های بنیادی فولیکول مو را احاطه و آنان را تحریک می‌کنند تا رشد کنند.

مرحله اول این تحقیقات روی موش‌های آزمایشگاهی باعث شده است که رشد مو در این موجودات با تراکم بالا صورت گیرد البته این روش در موش‌ها با استفاده از داروهای ضد التهابی صورت گرفته است.

محققان بازن این باورند که این دستاورد در بازسازی سلول‌ها و جلوگیری از سرطان و پیری موثر است.

نتایج این تحقیقات در نشریه PLOS Biology منتشر شده است.

تحقیق

اثر سوء فقر بر هوش کودکان

براساس تحقیق جدید دانشمندان دانشگاه لندن، فقر بر هوش کودکان ۲ ساله اثر می‌گذارد و اثرات آن با افزایش سن آنها بیشتر می‌شود. در این تحقیق مشخص شد نمره هوشی کودکان محروم به‌طور متوسط در مقایسه با کودکان خانواده‌های ثروتمند، نمره پایین‌تری بود. این گسست در طول دوران کودکی بیشتر شد و زمانی که این کودکان به سن نوجوانی می‌رسند، این تفاوت هوشی به ۳ برابر رسید.

دانشمندان دانشگاه لندن داده‌های دریافتی روی ۱۵ هزار کودک و والدینشان را به‌عنوان بخشی از «بررسی رشد آغازین دوقلوها» (Teds) مقایسه کردند. این بررسی دایم، ارتباطات ژنتیکی و اجتماعی - اقتصادی با هوش را کنکاش می‌کند.

در این پروژه پژوهشی، کودکان بین ۱۶ تا ۱۶ سال با استفاده از آزمون‌های تلقن، اینترنت و والدین مجرب، ۹ بار ارزیابی شدند. نتایج این بررسی نشان داد کودکان با پیش‌زمینه ثروتمندتر دارای فرصت‌های بیشتر در آزمون‌های بهره هوشی ۲ سالگی، نمره هوش بالاتری داشتند و با گذر زمان نمرات هوشی آنها بالاتر رفت.

روان
صحبت عاطفی تر مادران با دختران

مقایسه با پسران به کاربرند.

به‌گفته دکتر هریت تنه‌باوم، نتایج این تحقیق نشان می‌دهد مکالمات والدین-فرزندان براساس جنسیت است و مادران با دختران بیش از پسران احساسات عاطفی خود را بیان می‌کنند.

وی گفت: این موضوع به‌طور اجتناب‌ناپذیری موجب می‌شود دختران طوری بزرگ شوند که عواطفشان را در مقایسه با پسران بیشتر بیان کنند. در نتیجه آنها بهتر احساساتشان را بروز می‌دهند و با عواطف نیز بهتر کنار می‌آیند. این موضوع در محیط کار از اهمیت بسزایی برخوردار بوده و بسیاری از شرکت‌ها به‌مزایای هوش عاطفی بالاتر موارد فروش، کارهای تیمی و رهبری پی برده‌اند.

جزئیات این تحقیق در نشریه انگلیسی Developmental Psychology قابل مشاهده است.

