

## تغذیه

## «ژله» و تضمین سلامت مو

| مرتضی صفوی | متخصص تغذیه

والدین باید مانع مصرف زیاد این ماده غذایی در کودکان خود به‌ویژه پیش از غذای اصلی شوند؛ چرا که ژله میل به غذا را کاهش می‌دهد.

ژله از ماده‌ای به نام ژلاتین تهیه می‌شود که این ماده حاوی پروتئین است و مصرف این ماده غذایی حاوی پروتئین و آمینواسید نقش موثری در استخوان‌سازی و رشد دارد.

ژلاتین به‌عنوان ماده اصلی سازنده ژله طبیعتاً ماده سالمی است. ژله چاقی‌کننده نیست و در تهیه آن از مقدار کمی شکر استفاده می‌شود که ضرر چندانی برای بدن ندارد.

کودکان نباید زیاد ژله و پاستیل مصرف کنند. ارزش غذایی ژله بالا نیست و نمی‌تواند جایگزین وعده‌های اصلی غذا باشد و معمولاً از آن به‌عنوان دسر و میان وعده استفاده می‌شود. در ساخت پودر ژله از رنگ‌ها و اسانس‌های خوراکی استفاده می‌شود. تنها در صورت اضافه کردن رنگ‌ها و اسانس‌های غیراستاندارد مصرف ژله ضرر خواهد داشت؛ بنابراین مصرف‌کنندگان باید به نشان پروانه بهداشتی محصول توجه کنند.



در صورتی که ژله‌ها از مواد خوب و سالم تهیه شده باشند، مشکلی برای بدن ندارد. هنگام خرید نیز باید به تاریخ مصرف، پروانه بهداشتی و علامت استاندارد حک شده روی بسته‌بندی محصول توجه کرد.

ژله حاوی آمینواسیدهای طبیعی است که برای پوست و سایر بافت‌های بدن مفید است و کالری آن بسیار کم و به دلیل داشتن ویتامین B برای افرادی که از افسردگی رنج می‌برند، مفید است. ژله منبع غنی از اسید فولیک است. مصرف ژله برای سلامت مو و جلوگیری از نازک شدن مو بسیار مفید است؛ همچنین به کاهش کلسترول خون نیز کمک می‌کند.

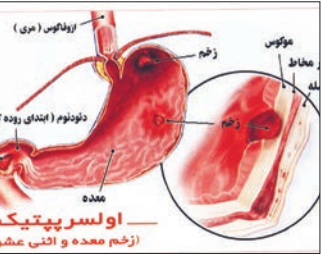
در صورتی که مصرف ژله تنها در مهمانی‌ها، موردی و هفته‌ای یکی، دو بار باشد، مشکلی ندارد. اما اگر مصرف این ماده غذایی عادت شود، جای بخشی از وعده‌های غذا را خواهد گرفت و منجر به کم‌اشتهایی خواهد شد.

## بازشکنان

## شایع‌ترین علامت زخم معده

| دکتر ستار جعفری | فوق تخصص گوارش

شایع‌ترین علامت زخم معده، درد سرد دل است که بعد از خوردن غذای تند پدید می‌شود. از این رو نسبت به این مهم نباید بی‌توجه بود.



معده در حالت طبیعی دارای پیوستگی است. اگر در هر قسمتی، این پیوستگی از بین برود باعث ایجاد زخم می‌شود؛ به‌طوری که اگر عمیق باشد زخم و اگر سطحی باشد خراش گفته می‌شود. در حقیقت معده یک مکانیزم دفاعی با ترشح مواد قلیایی برای بدن ایجاد می‌کند و هر جا این سد حفاظتی از بین برود، سبب بروز مشکل می‌شود. از دیگر علامت‌های زخم معده می‌توان به حالت تهوع، پری سردل و کاهش اشتها اشاره کرد. در صورتی که زخم معده خوب نباشد، نشانه‌ها در حالت بدخیم‌تر در آن زمان کاهش اشتها طولانی‌تری می‌شود و فرد بیمار دچار استفراغ‌های خونی می‌شود. البته در حالت خوش‌خیم نیز امکان خونریزی وجود دارد که به دو صورت خود را نشان می‌دهد یا این که فرد خون بالای آورد یا این که مدفوع آسیداره‌نگ می‌شود.

دقیق‌ترین شیوه تشخیص، استفاده از روش آندوسکوپی است که در کنار این، علائم بالینی نیز می‌تواند کمک بسیاری در تشخیص درست داشته باشد. به همین دلیل کسانی که در ناحیه سردل، درد دارند حتماً به پزشک مراجعه کنند زیرا پزشک نیز بعد از گرفتن شرح حال بیمار در صورت نیاز آندوسکوپی می‌کند. البته در افراد بالای ۵۰ سال در صورت نداشتن علائم خطر نیز از آندوسکوپی استفاده می‌شود.

عمده علت ایجاد زخم معده مصرف داروهای مسکن غیراستروئیدی نظیر آسپرین و ژلوفن است. همچنین نوعی میکروبی که کلسترول‌دفاعی در برابر اسید معده به‌وجود می‌آورد که اگر ریشه‌کن نشود سبب بروز زخم معده می‌شود. البته گاهی عوامل ناشناخته‌ای باعث زخم معده می‌شوند. ناگفته‌نماند که زخم اثنی عشر در جوانان بیشتر وزخم معده در سن‌های بالاتر مشاهده می‌شود.



## وقتی سلامتی به خطر می‌افتد

## افراط در خوردن ویتامین‌های غیر ضروری

ویتامین A دریافت نمی‌کنند بیشتر مستعد بیماری‌های عفونی و اختلالات بینایی هستند. با این حال مصرف بیش از حد ویتامین A با عوارض جانبی همچون حالت تهوع، اسهال، استفراغ، از دست رفتن اشتها، خستگی، سردرد، تاری دید، در دستخوان، از دست رفتن مو و آسیب دیدن کبد همراه است. حتی مقدار زیاد آن در افراد سیگاری سرماخوردگی مقابله کند. توصیه می‌شود ویتامین C مورد نیاز بدن از طریق مصرف مواد خوراکی حاوی آن تأمین شود. به گفته پزشکان مصرف بیش از حد ویتامین C خطری را متوجه فرد نمی‌کند. به‌طور معمول محدوده مصرف ویتامین C حدود ۲۰۰۰ میلی‌گرم در نظر گرفته می‌شود. اگرچه مصرف زیاد ویتامین کشنده نیست اما افرادی که در طول یک‌روز این میزان ویتامین را مصرف می‌کنند ممکن است دچار علائمی چون استفراغ، سردرد، بی‌خوابی و ترش کردن شوند. هر چند مصرف بیش از ۱۰۰۰ میلی‌گرم از این ویتامین نیز می‌تواند منجر به اسهال شود.

– **مولتی ویتامین:** بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف میزان بالایی از این نوع ویتامین‌ها برای سلامت خوب نیست. به‌طور کلی مصرف بیش از حد مولتی‌ویتامین‌ها به‌خاطر خطر ناکاست حتی اگر به شکل مولتی‌ویتامین‌های پاستیلی میوه‌ای باشد که اغلب نیز برای اطفال تجویز می‌شوند. بنابراین گاهی مصرف بدون کنترل و نظارت یک ویتامین ساده می‌تواند فرد را تا مرز کما برود جان او را به خطر بیندازد. پس نوبت بعد اگر تصمیم گرفتید مکمل ویتامینی بخرید توصیه می‌کنیم برای این که سلامت خود را به خطر نیندازید حتماً به یک متخصص مراجعه کرده و طبق تجویز او، ویتامین مصرف کنید.

و مصرف میزان بیشتری از آن می‌تواند منجر به درد شکم، استفراغ، تند شدن نفس و حتی کما شود. – **ویتامین C:** این ویتامین بدون شک یکی از شناخته‌شده‌ترین و پر مصرف‌ترین انواع ویتامین‌ها به حساب می‌آید. کمبود ویتامین C موجب از دست رفتن دندان، آکنه، خستگی و حتی مرگ می‌شود. همچنین مصرف ویتامین C می‌تواند با سرماخوردگی مقابله کند. توصیه می‌شود ویتامین C مورد نیاز بدن از طریق مصرف مواد خوراکی حاوی آن تأمین شود. به گفته پزشکان مصرف بیش از حد ویتامین C خطری را متوجه فرد نمی‌کند. به‌طور معمول محدوده مصرف ویتامین C حدود ۲۰۰۰ میلی‌گرم در نظر گرفته می‌شود. اگرچه مصرف زیاد ویتامین کشنده نیست اما افرادی که در طول یک‌روز این میزان ویتامین را مصرف می‌کنند ممکن است دچار علائمی چون استفراغ، سردرد، بی‌خوابی و ترش کردن شوند. هر چند مصرف بیش از ۱۰۰۰ میلی‌گرم از این ویتامین نیز می‌تواند منجر به اسهال شود.

– **ویتامین A:** این ویتامین به دلیل تاثیر گذاری بر قدرت بینایی شناخته شده است. همچنین به شکل گیری و حفظ سلامت پوست، دندان، بافت اسکلتی و نرم بدن کمک می‌کند. بررسی‌ها حاکی از آن است افرادی که میزان کافی

در بدن باقی می‌مانند این ویتامین‌های می‌توانند سستی شوند و عوارض جانبی جدی برای بدن داشته باشند. نیاز بدنشان از انواع مکمل‌های ویتامینی استفاده می‌کنند.

در حالی که در بیشتر مواقع تنها عوارض مصرف بی‌رویه و غیر ضروری ویتامین‌ها در بدن پول است و ویتامین‌ها مزاد بدن به راحتی از راه ادرار دفع می‌شود اما مصرف میزان افراطی ویتامین‌های غیر ضروری با پیامدهای جدی برای سلامتی همراه است. گاهی افراد با این سوال روبرو می‌شوند که آیا مصرف زیاد مکمل‌های ویتامینی می‌تواند کشنده هم باشد؟

مدیکال دیلی در این باره منتشر کرده و ویتامین‌ها ترکیب‌های ارگانیک به حساب می‌آیند که میزان محدودی از آنها برای سلامت بدن ضرورت دارد. بدن به‌طور معمول میزان ضروری آنها را از طریق رژیم غذایی دریافت می‌کند اما در برخی مواقع فرد با کمبود ویتامین‌ها مواجه می‌شود که البته تشخیص آن به عهده متخصص و پس از انجام آزمایشات لازم است.

«ماریسلا پولو»، متخصص تغذیه از پنیسیلوانیا گفت: مصرف میزان زیادی از ویتامین‌ها و مکمل‌ها پیامدهای منفی به دنبال دارد. اگرچه بسیاری از ویتامین‌های قابل حل در آب ممانی که به میزان زیادی مصرف شوند دفع می‌شوند اما انواع دیگر مانند

مردم معمولاً اگر احساس بیماری و کسالت نکنند آنتی‌بیوتیک نمی‌خورند اما بسیاری از آنها به‌رغم عدم نیاز بدنشان از انواع مکمل‌های ویتامینی استفاده می‌کنند.

در حالی که در بیشتر مواقع تنها عوارض مصرف بی‌رویه و غیر ضروری ویتامین‌ها در بدن پول است و ویتامین‌ها مزاد بدن به راحتی از راه ادرار دفع می‌شود اما مصرف میزان افراطی ویتامین‌های غیر ضروری با پیامدهای جدی برای سلامتی همراه است. گاهی افراد با این سوال روبرو می‌شوند که آیا مصرف زیاد مکمل‌های ویتامینی می‌تواند کشنده هم باشد؟

مدیکال دیلی در این باره منتشر کرده و ویتامین‌ها ترکیب‌های ارگانیک به حساب می‌آیند که میزان محدودی از آنها برای سلامت بدن ضرورت دارد. بدن به‌طور معمول میزان ضروری آنها را از طریق رژیم غذایی دریافت می‌کند اما در برخی مواقع فرد با کمبود ویتامین‌ها مواجه می‌شود که البته تشخیص آن به عهده متخصص و پس از انجام آزمایشات لازم است.

«ماریسلا پولو»، متخصص تغذیه از پنیسیلوانیا گفت: مصرف میزان زیادی از ویتامین‌ها و مکمل‌ها پیامدهای منفی به دنبال دارد. اگرچه بسیاری از ویتامین‌های قابل حل در آب ممانی که به میزان زیادی مصرف شوند دفع می‌شوند اما انواع دیگر مانند

## مطب

## دلایل یائسگی زودرس در زنان

| اشرف آل یاسین | جراح و متخصص زنان

یائسگی زودرس به دنبال جراحی، شیمی‌درمانی، رادیوتراپی، اختلال کروموزومی، خودایمنی یا مشکلات ژنتیکی رخ می‌دهد.

به زنانی که مستعد یائسگی زودرس هستند مانند زنانی که مادرانشان در سنین پایین یائسه شده‌اند یا دچار سرطان شده و تحت شیمی‌درمانی و رادیوتراپی قرار گرفته‌اند، توصیه می‌کنیم اقدام به باروری کنند و قبل از یائسگی هر تعداد فرزند که می‌خواهند داشته باشند. اما اگر بخواهند فرزندانی را که مستعد یائسگی زودرس هستند نیاز به ماموگرافی ندارند اما باید از لحاظ مشکلات قلبی، پوکی استخوان، چربی و قند خون بررسی شوند. متأسفانه برخی زنان فکر می‌کنند مصرف هورمون‌ها آنها را دچار سرطان سینه می‌کند در حالی که نباید از هورمون‌درمانی ترسید.

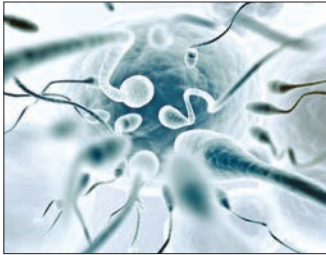
یکی از وپروس‌هایی که افراد پس از ابتلا به آن از نازایی در آینده می‌ترسند، اورپون است. وپروس اورپون در همه یکسان عمل نمی‌کند و چنانچه فردی واکنش‌ناپذیر به موقع انجام دهد به این وپروس مبتلا نمی‌شود. همچنین دختران در سنین بلوغ به‌ندرت اورپون می‌گیرند. این بیماری در پسران نگران‌کننده‌تر از دختران است و با تزریق واکنش‌قابل‌پذیری است.

متأسفانه برخی افراد بدون توجه به عوارض اعمال جراحی اقدام به عمل‌های غیر ضروری می‌کنند یا موقع عمل آندوسیت، کیست تخمدان را برمی‌دارند. این عمل موجب چسبندگی لگن می‌شود زیرا بخشی از نسج سالم تخمدان از بین می‌رود و مجدداً کیست ایجاد می‌کند.

توصیه می‌شود، زنان از اعمال جراحی غیر ضروری بپرهیزند زیرا ذخیره تخمدانی باعمل کیست از بین می‌رود.

## تحقیق

## ناباروری، علامت وجود مشکل در سلامت مردان



بر اساس تحقیقات جدید دانشمندان آمریکایی، سلامت کلی یک مرد به کیفیت اسپرم وی بستگی دارد.

مشکلات ناباروری در مردان به عنوان وجود مشکلات سلامتی در آنها مانند فشار خون بالا و اختلالات هورمونی است.

محققان دانشگاه استنفورد در یافتند ۱۵ درصد از زوج‌ها مشکلات باروری دارند و کیفیت اسپرم نیمی از آنها پایین است. آنها برای نخستین بار، کیفیت پایین اسپرم را به امکان ابتلا به مشکلات سلامتی دیگر مانند فشار خون بالا و اختلالات هورمونی و پوستی مرتبط کرده‌اند.

بر اساس یافته‌های جدید، مردان دارای مشکلات باروری باید معاینات دقیقی را برای شناسایی علائم زود هنگام مشکلات سلامتی شان دریافت کنند.

در پژوهش جدید، سابقه پزشکی ۹ هزار و ۳۸۷ مرد بین سنین ۳۰ و ۵۰ سال در سال‌های بین ۱۹۹۴ و ۲۰۱۱ بررسی شد تا عامل ناباروری آنها تعیین شود. این سوژه‌ها به‌طور معمول نمونه‌هایی از اسپرم‌شان را به تیم علمی ارائه می‌دادند تا محققان مشخصه‌هایی مانند حجم، تراکم و تحرک آن را ارزیابی کنند. این مشخصه‌ها نشان‌دهنده توانایی اسپرم برای حرکت کردن آنی و فعال، هم‌زمان با مصرف انرژی است.

در نیمی از سوژه‌های مورد بررسی، مشکل، اسپرم غیرعادی بود اما در نیمی دیگر از آنها مشکل جای دیگری بود. حدود ۴۴ درصد از تمامی مردان نابارور یا میانگین سنی ۳۸ سال علاوه بر مشکلات اسپرم، مبتلا به مشکلات سلامتی دیگر بودند. مشکلات عمده، بیماری‌های دست‌گاه گردش خون، فشار خون بالا، بیماری‌های شریانی و بیماری‌های قلبی بودند. این نخستین بار است که دانشمندان ارتباط بین کیفیت پایین اسپرم و مشکلات سلامتی دیگر در مردان را آشکار سازی می‌کنند.

جزئیات این بررسی در نشریه Fertility and Sterility قابل مشاهده است.

## NEWS

## تابلوی سلامت

صرع بیماری‌های شایعی است و در حال حاضر ۶۰ هزار نفر در ایران به این اختلال مبتلا هستند. این در حالی است که در میان اختلالات مغز و اعصاب، صرع جزو بیماری‌های نسبتاً مستعدی است که بیشترین کمک را می‌توان به آن کرد.

## مطالعه

## سبزیجات سبز ضد بیماری‌های قلبی و چاقی

جریان باید بنابراین ارگان‌ها و بافت‌های بدن ممکن است تشنه اکسیژن باشند. نتایج این مطالعه نشان داد که مصرف بیشتر سبزیجات غنی از نیترات می‌تواند با کاهش تولید شمار گلبول‌های قرمز موجب رقیق شدن خون شود.

علاوه بر این محققان متذکر شدند که نتایج مطالعه آنها می‌تواند مسیر را برای کشف راه‌های بهتر ارائه اکسیژن به سلول‌ها هموار سازد.

در مطالعه دوم که در مجله Physiology منتشر شده است محققان موش‌ها را در ارتفاعات بالا قرار دادند تا بدن آنها را به تولید بیشتر گلبول‌های قرمز وادار کنند.

محققان متوجه شدند، موش‌هایی که یک رژیم غذایی نیتراتی دارند (که در مورد انسان‌ها به معنی افزودن سبزیجات سبز به رژیم غذایی است) نسبت به موش‌هایی که رژیم غذایی نیتراتی نداشتند در برابر یک سری بیماری‌های قلبی و بیماری‌های گردش خون بهتر مقاومت می‌کردند.

این موضوع به دلیل این است که نیترات موجب افزایش تولید مولفه‌ای می‌شود که به نام «نیترات» که در سبزیجات سبز از جمله اسفناج، کاهو و کرفس یافت می‌شود به سلامت قلب کمک می‌کند و خطر ابتلا به چاقی و دیابت را کاهش می‌دهد.

در مطالعه اول که در مجله FASEB منتشر شده است، محققان متوجه شدند که مصرف بیشتر سبزیجات غنی از نیترات تولید هورمون «ایتروپیتین» که توسط کبد و کلیه‌ها تولید می‌شود کاهش می‌دهد. این هورمون تعداد گلبول‌های قرمز را در بدن تنظیم می‌کند. محققان می‌گویند: در ارتفاعات بالا و در بیماری‌های قلبی و عروقی بدن با کمبود اکسیژن روبرو می‌شود.

برای دریافت اکسیژن بیشتر در سراسر بدن ایتروپیتین تولید گلبول‌های قرمز را افزایش می‌دهد.

با این حال تعداد زیاد گلبول‌های قرمز می‌تواند باعث غلیظ شدن خون شود. این بدان معنی است که خون به دلیل غلظت خود نمی‌تواند در رگ‌های خونی کوچک



نتایج سه مطالعه نشان می‌دهد که مصرف سبزیجات سبز به سلامت قلب کمک می‌کند و خطر ابتلا به چاقی و دیابت را کاهش می‌دهد. به گزارش میدیکال نیوز تودی، سه مطالعه که به‌تازگی توسط محققان دانشگاه «کمبریج» و «سאות همپتون» در انگلیس انجام شده است، نشان می‌دهد که یک ماده شیمیایی به نام «نیترات» که در سبزیجات سبز از جمله اسفناج، کاهو و کرفس یافت می‌شود به سلامت قلب کمک می‌کند و خطر ابتلا به چاقی و دیابت را کاهش می‌دهد.

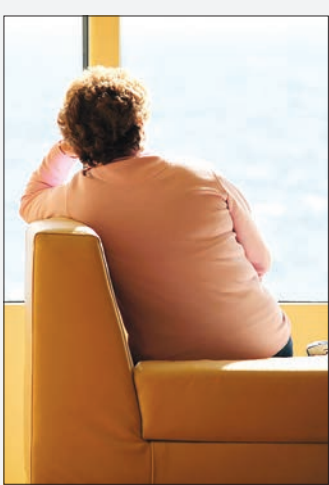
در مطالعه اول که در مجله FASEB منتشر شده است، محققان متوجه شدند که مصرف بیشتر سبزیجات غنی از نیترات تولید هورمون «ایتروپیتین» که توسط کبد و کلیه‌ها تولید می‌شود کاهش می‌دهد. این هورمون تعداد گلبول‌های قرمز را در بدن تنظیم می‌کند. محققان می‌گویند: در ارتفاعات بالا و در بیماری‌های قلبی و عروقی بدن با کمبود اکسیژن روبرو می‌شود.

برای دریافت اکسیژن بیشتر در سراسر بدن ایتروپیتین تولید گلبول‌های قرمز را افزایش می‌دهد.

با این حال تعداد زیاد گلبول‌های قرمز می‌تواند باعث غلیظ شدن خون شود. این بدان معنی است که خون به دلیل غلظت خود نمی‌تواند در رگ‌های خونی کوچک

## روان

## برای افسردگی فصلی چه باید کرد؟



نمی‌برند فعالیت ناقل سروتونین در آنها افزایش پیدا نمی‌کند و سروتونین آنها در طول فصل زمستان پیاپی کم می‌شود.

مطالعات قبلی ارتباط نوسانات انتقال حامل سروتونین و افسردگی را نشان داده‌اند؛ با این حال در این مطالعه برای اولین بار شرکت‌کنندگان در طول تابستان و زمستان مورد بررسی قرار گرفتند و آنها را با افرادی که مبتلا به این بیماری نیستند مقایسه کردند.

محققان گفتند: مادی‌فیزیکی دانیم که چگونه نور

در سطح سروتونین تأثیر می‌گذارد و باید مطالعات بیشتری برای درک این مکانیسم انجام شود. سروتونین اثر حفاظتی روی سلول‌های مغزی دارد و از تخریب مغز در دوران پیری جلوگیری می‌کند. به همین منظور نور درماتی نیز برای درمان این افراد می‌تواند مفید باشد و اسیدهای آمینه باعث افزایش سطح سروتونین می‌شود که باید قبل از این انتقال‌دهنده عصبی صورت گیرد.

باید توجه داشت افزایش سروتونین در مغز به هر دلیلی در ادراک زمانی، بینایی و گفتاری تغییراتی ایجاد می‌کند، استرس با حملات عصبی میزان سروتونین مغز را کاهش می‌دهد؛ در مقابل خواب‌نیم‌روزی، ورزش، مصرف مواد غذایی غنی از کربوهیدرات، زعفران و لیخند زدن باعث افزایش میزان سروتونین مغز می‌شود همچنین نان جو و غذاهای رنگی بیشتر از سایر غلات باعث سنتز سروتونین می‌شود.