

تغذیه

برگ زیتون برای مقابله با چاقی مفید است

مطالعات اخیر دانشمندان نشان می‌دهد که یک فنجان قهوه به همراه عصاره برگ زیتون می‌تواند برای مقابله با چاقی مفید باشد.

به گزارش مرکز بیماری‌های کبدی خاورمیانه، محققان می‌گویند، برگ زیتون اثر ضدچاقی دارد و به دلیل خواص ضدالتهابی‌اش، به پایین آمدن وزن بسیار کمک می‌کند.

همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهد، برگ زیتون دارای خواص دارویی فراوان است و می‌تواند چربی‌های بدن را بسوزاند و در نتیجه با مصرف آن شاهد کاهش وزن خواهیم بود.

همچنین از آن‌جا که برگ زیتون، عوامل زمینه‌ای فشارخون مثل چاقی، کلسترول خون و قند خون را کنترل می‌کند، قادر به کاهش فشارخون نیز هست.

مردم منطقه مدیترانه کمتر از سایر مناطق دنیا به بیماری‌های قلبی - عروقی مبتلا می‌شوند که محققان یکی از دلایل آن را مصرف فراورده‌های مختلف زیتون می‌دانند.

یخس‌های مورد استفاده زیتون، روغن، میوه و برگ آن است.

از بین این قسمت‌ها، برگ زیتون دارای خواص مفید بیشتری است، زیرا هنگام تهیه، مواد مؤثره آن کمتر آسیب می‌بیند.



برگ زیتون را می‌توان روزی دو بار همانند چای دم و استفاده کرد یا این‌که روزی یکبار به میزان یک قاشق غذاخوری از آن را به سالاد اضافه کرد.

البته باید در نظر داشت که طعم برگ زیتون کمی تلخ است و برای برطرف کردن طعم تلخ آن می‌توان از یک شیرین‌کننده یا طعم‌دهنده مناسب مانندنعناع استفاده کرد.

پرهیز

مصرف لبنیات پر چرب ممنوع!

دکتر مینو فروزانی | متخصص تغذیه | در اصلاح الگوی غذایی، باید از مصرف چربی‌های اشباع پرهیز کرد.

چگونه‌گی تغذیه کودک در زمان تولد، بر سلامت او در بزرگسالی تأثیر بسزایی دارد. به‌طوری‌که رعایت رژیم غذایی مناسب از مشکلاتی مانند اضافه‌وزن، استخوان‌های ضعیف و دیابت پیشگیری می‌کند.



هر مرحله از زندگی نیازهای تغذیه‌ای خاص خود را دارد. لازم است تمام گروه‌های غذایی متناسب با این نیازها در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود. اگرچه تغذیه در دهه‌های مختلف سنی از کودکی تا پیری بسیار مهم است، اما تغذیه نوجوانان اهمیت بیشتری داشته و تأثیر بسزایی در سلامت آینده آنها دارد.

نیاید بیشتر از ۳۰ درصد رژیم غذایی از چربی‌ها باشد. در یک رژیم غذایی ۲۲۰۰ کالری، روزانه ۷۳ گرم چربی و برای یک رژیم با ۲۸۰۰ کالری، ۹۳ گرم چربی لازم است. البته نوع چربی مصرفی هم اهمیت ویژه‌ای دارد. محصولات لبنی پرچرب، میزان کلسترول را بیشتر از چربی‌های غیراشباع بالا می‌برند. چربی‌های غیراشباع از مصادی مانند بادام‌زمینی، روغن‌ذرت، روغن‌آفتابگردان و سویا به وفور یافت می‌شوند. میزان بالایی از کالری بدن هم به‌وسیله قندها تأمین می‌شود. درحالی‌که ارزش غذایی قندها بسیار کم است.

از گروه‌های سنی به‌ویژه نوجوانان باید از گوشت‌خوردن چربی و محصولات لبنی کم‌چرب استفاده کنند. در رژیم غذایی نوجوانان باید بیشتر از روغن‌های گیاهی و کره مارگارین استفاده شود. باید همیشه برچسب‌های مواد غذایی خوانده شود تا میزان چربی آن مطمئن شد. غذاهایی که حاوی میزان زیادی قند و چربی اشباع هستند، باید از رژیم غذایی روزانه حذف شوند.

محصولات لبنی حاوی پروتئین، ویتامین و موادمعدنی بوده‌و منبع خوبی از کلسیم هستند. نوجوانان باید روزانه ۳ تا ۴ وعده شیر، ماست و پنیر البته از نوع کم‌چرب مصرف کنند.



مطالعه‌ای جدید در حوزه تأثیر وزن بر ابتلا به بیماری‌های خطرناک نشان می‌دهد

۱۰ سرطان شایع در کمین چاق‌ها

قرار گرفتند.

گروه تحقیق BMI شرکت کنندگان را مورد بررسی قرار دادند؛ خطر ابتلا به ۲۲ نوع از شایع‌ترین سرطان‌ها که گفته می‌شود ۹۰ درصد از سرطان‌های انگلیس در این نوع بیماری‌ها تشخیص داده شده است را براساس شاخص توده بدن آنها محاسبه کردند. نتایج تجزیه و تحلیل نشان داد که در طول ۷۵ سال تحت‌نظر بودن، حدود ۱۶۷ هزار شرکت‌کننده به یکی از ۲۲ نوع سرطان مبتلا شدند. محققان دریافتند که شاخص توده بدنی با توسعه ۱۷ نوع از ۲۲ نوع سرطان رایج در انگلیس مرتبط بود. آنها دریافتند که ۵ کیلوگرم بر مترمربع افزایش شاخص توده بدنی با افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های رایج همراه بود که از مهم‌ترین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

سرطان رحم (۶۲ درصد افزایش خطر)
سرطان کیسه صفرا (۳۱ درصد افزایش خطر)
سرطان کلیه (۲۵ درصد افزایش خطر)
سرطان دهانه رحم (۱۰ درصد افزایش خطر)
سرطان تیروئید (۹ درصد افزایش خطر)
سرطان خون (۹ درصد افزایش خطر)
این پژوهشگران همچنین دریافتند که بالا بودن شاخص توده بدن موجب ۱۹ درصد افزایش خطر ابتلا به سرطان کبد، ۱۰ درصد افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ، ۹ درصد افزایش خطر ابتلا به سرطان تخمدان و ۵ درصد افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه شده است. این مطالعه تأکید می‌کند که این موارد افزایش خطر را به‌واسطه زمینه BMI، جنس فرد و وضع یانسگی متفاوت است و آنها شواهدی به دست آورده‌اند که نشان می‌دهد BMI بالا در مواردی مثل سرطان پروستات و سرطان سینه قبل از یانسی یا کاهش خطر همراه است.

دکتر باسکارا در این رابطه توضیح می‌دهد: تغییرات بسیار زیاد و متفاوتی در اثر BMI بر ابتلا به سرطان‌های مختلف وجود دارد برای مثال خطر ابتلا به سرطان‌رحم به میزان قابل توجهی بالا رفتن شاخص توده بدن افزایش می‌یابد و در سرطان‌های دیگر مانند سرطان سینه که در زنان جوان تر و قبل از یانسی اتفاق می‌افتد، ما شاهد افزایش ناچیز خطر یا بی‌تأثیری شاخص توده بدن بر بروز بیماری هستیم. این تنوع به ما می‌گوید که شاخص توده بدن بر خطر ابتلا به سرطان به‌واسطه فرآیندهای مختلف تأثیر می‌گذارد که این تأثیر به نوع سرطان هم بستگی دارد.

تداوم افزایش میزان شاخص توده بدن می‌تواند به سزاله باعث توسعه سلول‌های سرطانی در ۳۸۰ نفر شود

یافته‌های محاسباتی این تیم پژوهشی نشان داد که اضافه‌وزن یا چاقی می‌تواند عامل اصلی ۴۱ درصد از موارد ابتلا به سرطان رحم و بیش از ۱۰ درصد از موارد سرطان کیسه صفرا، کلیه، کبد و روده بزرگ را تشکیل دهد. علاوه بر این، آنها بر این باورند که یک کیلوگرم بر مترمربع افزایش شاخص توده بدنی معادل ۴-۳ کیلوگرم در هر بزرگسال (که به گفته محققان در هر ۱۲ سال به‌طور متوسط این افزایش شاخص توده بدنی رخ می‌دهد)، می‌تواند در ساله بیش از ۳ هزار و ۷۰۰ نفر را به‌آمار مبتلایان به سرطان در این کشور اضافه کند.

دکتر باسکارا در این رابطه عنوان می‌کند تعداد افرادی که دارای اضافه‌وزن یا چاقی هستند هم در انگلیس و هم در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است. چاقی و اضافه‌وزن امروزه به‌عنوان عامل اصلی افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی

رافضیه زرگری | درحالی‌که مطالعات پزشکی ثابت کرده‌اند چاقی خطر ابتلا به انواع سرطان را افزایش می‌دهد، مطالعه‌ای جدید در حوزه تأثیر وزن بر ابتلا به بیماری‌های خطرناک نشان می‌دهد چاقی بودن یا اضافه‌وزن می‌تواند خطر ابتلا به ۱۰ نوع از شایع‌ترین سرطان‌ها را افزایش دهد. این یافته اخیراً در مجله لانست منتشر شده است. اضافه‌وزن و چاقی به یک نگرانی بزرگ سلامت جهانی تبدیل شده است. در آمریکا بیش از ۶۹ درصد از بزرگسالان بالای ۲۰ سال دچار اضافه‌وزن یا چاقی هستند. ارقام مشابه در انگلستان نشان می‌دهد که در این پژوهشگران ۶۲ درصد از افراد ۱۶ سال یا بیشتر دارای اضافه‌وزن یا چاقی هستند.

این موضوع به خوبی درک شده است که اضافه‌وزن می‌تواند خطر ابتلا به مشکلات سلامتی جدی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و سکنه مغزی را افزایش دهد. تحقیقات قبلی نیز نشان داده است که چاقی و اضافه‌وزن می‌تواند خطر ابتلا به انواع سرطان را افزایش دهد. در حال حاضر پژوهشگران دانشکده بهداشت و پزشکی لندن به سرپرستی دکتر باسکارا این مطالعه را به‌عنوان بزرگ‌ترین پژوهش از نوع خود در بررسی ارتباط بین شاخص توده بدنی (BMI) و سرطان ارایه داده‌اند.

اثر متفاوت BMI در ابتلا به سرطان

این تیم پژوهشی برای رسیدن به این یافته‌ها، اطلاعات پرونده‌های پزشکی عمومی که در تحقیقات بالینی انگلستان (CPRD) ارزیابی شده بود را جمع‌آوری کردند. بر همین اساس آنها ۵ میلیون و ۴۰ هزار نفر در محدوده سنی ۱۶ سال به بالا انتخاب کردند که این افراد سابقه هیچ سرطانی نداشته و به‌طور متوسط ۷۵ سال تحت نظارت پزشکی عمومی

بابتها

هدف اصلی در درمان بیماری دیابت، کنترل میزان قند خون در حد طبیعی است در نتیجه، مطلع بودن از میزان قند خون یک نیاز حیاتی برای هر فرد دیابتی محسوب می‌شود. نیاز به اندازه‌گیری‌های مکرر و گاهی از روند تغییرات میزان قند خون، موجب ظهور متدها و تکنولوژی‌های گوناگونی در این زمینه شده است. در حال حاضر یکی از روش‌های موفقی که برای اندازه‌گیری قند استفاده می‌شود، دستگاه تست قند خون است. در این شیوه، با استفاده از سوزن‌های نلست، مقدار کمی خون، از نوک انگشت دست گرفته شده و روی نوار یک بار مصرفی قرار می‌گیرد. اندازه‌گیری قند خون توسط دستگاه تست قند خون با روش انجام می‌شود. فتومتر (که یک ماده رنگی را اندازه‌گیری می‌کند) یا الکتروشیمیایی (که جریان الکتریکی را اندازه‌گیری می‌کند).

به‌تازگی محققان در حال بررسی یک راه جدید برای استفاده از تکنولوژی لیزر در اندازه‌گیری قند خون هستند که به گفته آنها این تکنولوژی روشی به مراتب ایمن تر و غیرتهاجمی تر از راه‌های معمول امروزی است. درحالی‌که هنوز مسیر زیادی برای ساخت یک دستگاه لیزر قابل حمل و مناسب برای استفاده در منزل وجود دارد، محققان بر این باورند که در آینده‌ای نزدیک می‌توان به راحتی نیاز بیماران دیابتی برای گرفتن خون و تست قند را با این روش جایگزین تأمین کرد.

گروهی از مهندسیین برق دانشگاه پرینستون که نتایج تحقیق خود را در مجله پزشکی اپتیک اکسپرس منتشر کرده‌اند، توضیح دادند که چگونه توانستند از دستگاه نمونه اولیه برای اندازه‌گیری قند خون، با هدایت لیزر در کف دست فرد استفاده کنند. کلر جسی ماچل، استادمهندسی برق در پرینستون و نویسنده ارشد این پژوهش می‌گوید: با این روش ما به بهبود زندگی بسیاری از افراد مبتلا به دیابت که زندگی‌شان بر کنترل قند خون وابسته است امیدواریم.

پرتولیزر به پوست نفوذ و توسط گلوکز جذب می‌شود

این دستگاه با ارسال یک پرتولیزر از طریق سلول‌های پوست، بدون ایجاد آسیب عمل می‌کند که این پرتو توسط مولکول‌های قند جذب می‌شود. هدف از این فرآیند صرفاً قند خون نیست، بلکه مقدار قند در

پرتولیزر به جای نمونه خون روشی نوین برای اندازه‌گیری قند خون



ماح میان بافتی پوست است که از تطابق قوی با قند خون دارد. مقدار جذب پرتولیزر شاخص میزان گلوکز در خون می‌شود. این روش جدید از لیزر، به جای نمونه خون برای خواندن سطح قند خون استفاده می‌کند. لیزر روی کف دست بیمار هدایت و از سلول‌های پوست عبور می‌کند و بخشی از آن توسط مولکول‌های قند جذب می‌شود. این کار امکان محاسبه میزان قند خون را به محققان می‌دهد.

این تیم از دقت خواش میزان قند خون توسط این وسیله شگفت‌زده شد. دستگاه‌های تست قند کنونی که بیماران در خانه مورد استفاده قرار می‌دهند، برای نشان دادن میزان قند خون به نمونه‌ای از سطح خون واقعی بیمار نیاز دارند. صابر لیاکت دانشجوی کارشناسی ارشد در رشته مهندسی برق و یکی از اعضای این تیم می‌گوید: حتی نسخه اولیه این سیستم لیزر توانست پاسخگوی این نیاز باشد در حالی‌که دقت آخرین نسخه آن ۸۴ درصد محاسبه شد. چالش پیش رو، بهبود فناوری فوق و حفظ مقیاس و دقت اندازه‌گیری میزان قند خون توسط پرتولیزر است. هنگامی که این تیم شروع به کار روی این ایده کرد، دستگاه تحت شرایط محیط کنترل شده آزمایشگاه قرار داشت و نیاز به پرداختن به جزئیات سیستم بود تا دستگاه را سرنگ دارد.