

## محیط

## هنگام آلودگی هوا پیاپی مصرف کند

| مرتضی صفوی | متخصص تغذیه |

پساز دارای خاصیت ضد عفونی کنندگی و ضد چربی است و به مردم توصیه می شود هنگام آلودگی هوا پیاپی مصرف کنند.

پساز خاصیت ضد عفونی کنندگی دارد به همراه سبزی می تواند به از آلودگی های ناشی از آلودگی هوا پاک کند.



سال های سال است که تحقیقات در مورد خواص پیاز در حال انجام است. حتی در برخی موارد مشاهده شده که در اتاق بیمار عفونی پیاز قاچ کرده و قرار می دهند تا میکروب ها کشته شوند. همچنین پیاز محصولی است که چربی خون را کاهش می دهد و به مبتلایان به چربی خون توصیه می شود تا پیاز را در سبذ غذایی خود قرار دهند.

## مطالعه

## ارتباط فقر با جهش ژنتیکی سرطان را

پژوهشگران دانشگاه داندی با بررسی تومورهای سرطان سینه در زنان دریافته اند، احتمال نجات زنانی که دارای ژن جهش یافته P53 هستند بسیار کمتر است و ژنتیک می تواند دلیل شانس کمتر زنان فقیر در برابر سرطان سینه را روشن کند.

شیوه زندگی فقیرانه می تواند باعث بروز یک جهش مهم ژنتیکی شود که توانایی بدن در سرکوب تومورهای سرطانی را کاهش می دهد. گروهی از پژوهشگران دانشگاه داندی دریافته اند شیوه زندگی زنان را می توان با سلامت ژن P53 در سلولهای سرطانی آنها مرتبط دانست. ارتباط بین وضع اجتماعی - اقتصادی و نتایج ضعیف سرطان های مختلف بیشتر کشف شده بود. شیوه های ناسالم زندگی و تشخیص دیر تری بیماری عامل این تفاوت ها شناخته شده بود.

این پژوهش هائشان داد که چگونه شیوه زندگی می تواند در توانایی بدن برای محافظت از خود در برابر سرطان هائشان داشته باشد.



به گفته محققان به طور معمول ژن P53 یک سرکوبگر تومور است که به سلول های سرطانی یا پیش سرطانی فرمان می دهد پیش از رشد و نمو، خودکشی کنند. با این حال، زمانی که این ژن آسیب دیده یا جهش می یابد، این توانایی نیز از دست می یابد. این پژوهشگران دریافته اند که شیوه زندگی سرطانی بسیار افزایش می یابد. این تحقیقات نشان می دهد که اگر به افراد فقیر کمک کنیم، احتمال دارد مشکلات کمتری با ژن P53 خود داشته باشند و کمتر به سرطان سینه مبتال شوند.

به گفته محققان، شیوه زندگی زنان می تواند ارتباط مستقیمی با ژن P53 آنها داشته باشد. فقر و محرومیت به تنهایی موجب ابتلا به سرطان سینه نمی شود، اما وقتی ژن P53 در نتیجه شیوه زندگی که به طور معمول با فقر مرتبط است، آسیب می بیند، به پیش آگهی سرطان تأثیر می گذارد.

نتایج این تحقیقات در نشریه Cancer منتشر شده است.

## هشدار

## ارتباط دیابت با دور کمر

افزاده وزن، چاقی و چاق شدن دور کمر باعث دیابت می شود؛ کارشناسان وزارت بهداشت عمومی انگلستان برای اولین بار در مورد چاقی دور کمر و ارتباط آن با دیابت تحقیقاتی داشتند. آزمایشات نشان دادند مردانی که دور کمر آنها از ۱۰۲ سانتی متر بیشتر باشد و زنانی که دور کمر آنها بیش از ۸۸ سانتی متر باشد مبتلا به دیابت می شوند. چاقی شکم در دو صورت رخ می دهد؛ انتشار مواد انتهایی و تغییرات متابولیک که موجب افزایش میزان قند خون شد، باعث مبتلا شدن به دیابت می شود.

کارشناسان توصیه کردند مراقب وزن خود مخصوصاً اندازه دور کمر خود باشید، این مسأله می تواند حتی هشدار برای بیماری های قلبی عروقی باشد؛ یک رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی منظم از مبتلا شدن به دیابت جلوگیری می کند.



## عواملی که تلاش های شمارا برای کاهش وزن بی نتیجه می گذارند

## مشکل جای دیگری است

کالری سوخته شده بر اثر ورزش کردن مجوزی برای پر خوری کردن است. همچنین فرد نباید با اعمال تغییراتی در رژیم غذایی شان و انجام فعالیت های جسمی واحدی وزن خود را کاهش می دهند اما اغلب میزان این کاهش وزن چندان ایده آل و قابل توجه نیست.

کارشناسان تغذیه معتقدند به رغم تلاش ها و اقدامات فرد برای کاهش وزن ممکن است به دلیل نا آگاهی از تأثیرات فرآیندهای برخی عوامل فرد به نتیجه مطلوبش نرسد. شبکه خبری فاکس نیوز به چند عامل تأثیر گذار که تلاش های شما را برای کاهش وزن بی نتیجه می گذارند، اشاره کرده که ممکن است بسیاری از افراد از آنها آگاهی نداشته باشند:

– کمبود خواب: طبق نتایج نظرسنجی گالوپ ۴۰ درصد افراد در شب کمتر از هفت ساعت به خواب می روند که این مدت زمان نا کافی موجب می شود هورمون کورتیزول افزایش یابد و فرد احساس گرسنگی داشته باشد. همچنین کمبود خواب موجب مقاومت انسولینی می شود که ذخیره سازی چربی را در بدن آسان می سازد.

– داشتن فعالیت بیش از حد بهانه ای برای پر خوری: برخی افراد تصور می کنند میزان

کالری سوخته شده بر اثر ورزش کردن مجوزی برای پر خوری کردن است. همچنین فرد نباید با اعمال تغییراتی در رژیم غذایی شان و انجام فعالیت های جسمی واحدی وزن خود را کاهش می دهند اما اغلب میزان این کاهش وزن چندان ایده آل و قابل توجه نیست.

کارشناسان تغذیه معتقدند بروز اختلال در غده تیروئید یکی از تشخیص داده نشده ترین موانع برای کاهش وزن است. علاوه بر این، آنچه که بسیاری از پزشکان سنتی برای سطح هورمون ترشح کننده تیروئید مناسب در نظر می گیرند صحیح نیست و به علایم دیگر مرتبط با عملکرد غده تیروئید توجه ندارند.

– مصرف مقدار کم مواد غذایی در وعده های متناسب: برخی افراد تصور می کنند مصرف مواد خوراکی کم در فواصل دو تا سه ساعت به ثابت ماندن قند خون کمک می کند و مانعی برای پر خوری است اما در حقیقت این روش موجب افزایش انسولین بدن می شود و میل به خوردن را افزایش می دهد.

– مصرف بیش از حد مواد قندی و عدم مصرف کافی چربی: بدن برای آن که چربی سوزی داشته باشد به چربی نیاز دارد اما باید نوع درستی از چربی را انتخاب کند. چربی های سالم همچون چربی های موجود در ماهی، آووکادو، روغن زیتون و خشکبار بهترین انواع

چربی هستند.

– کمبود ویتامین D: ویتامین D برای انجام بسیاری از کارکردهای بدن ضروری است و بدون آن بدن نمی تواند چربی سوزی داشته باشد.

– دیر غذا خوردن: لازم است وعده غذایی شام در یک ساعت معقول مصرف شود و پس از آن فرد از مصرف مواد خوراکی پرهیز کند.

– سمی بودن بدن: سموم زیست محیطی در اطراف ما وجود دارند و می توانند در عملکرد هورمون ها اختلال ایجاد کرده، دمای بدن را پایین آورده و موجب ذخیره چربی در بدن شوند. همچنین بدن نمی تواند مواد سمی را به طور کامل از بدن ببرد. اما خوردن مقدار قابل توجهی فیبر، پروتئین، سبزیجات سبز در کاهش و حذف مواد سمی از بدن موثر است.

– رژیم غذایی سمی: رژیم های غذایی سخت و شدید روش خوبی برای کاهش وزن نیستند و حتی می تواند موجب بیماری های قلبی -

عروقی شوند و به همین دلیل پزشکان تغذیه به افراد توصیه می کنند تمرکز خود را روی سلامت خود و نه میزان وزن نشان قرار دهند چون همین امر موجب می شود که بدن در حالت سالم قرار گیرد.

## تغذیه

## گردو آرایمر را از شما دور می کند

مطالعه محققان آمریکایی نشان می دهد که رژیم غذایی سرشار از گردو می تواند از ابتلا به آلزایمر پیشگیری کند یا روند پیشرفت این بیماری را کاهش دهد.

به گزارش مدیکال نیوز تودی، پیش از این مطالعات نشان داده بود که مصرف گردو با کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه و تقویت باروری مردان ارتباط دارد.

اکنون در این مطالعه که به تازگی توسط محققان آمریکایی انجام شده است نشان می دهد که یک رژیم غذایی مملو از گردو می تواند روند پیشرفت آلزایمر را کاهش دهد.

دکتر «آنها جانوهان» از موسسه تحقیقات پایه در رشد معلولیت در نیویورک که ریاست این تیم را بر عهده داشت گفت: در این تحقیق به بررسی اثر یک رژیم غذایی سرشار از گردو بر روند پیشرفت آلزایمر در موش ها پرداختیم.

محققان در این مطالعه موش های مبتلا به آلزایمر را به دو گروه تقسیم کردند و به یک گروه برای مدت ۹ تا ۱۰ ماه رژیم های غذایی دادند که حاوی ۶ یا ۹ درصد گردو بود.

در انسان ها این میزان با مصرف یک تا ۱.۵



اونس (۲۸.۳۵ گرم تا ۴۲.۵۲ گرم) گردو در روز برابر است.

از گروه دوم موش ها در مدت این مطالعه رژیم های غذایی بدون گردو مصرف کردند.

محققان در پایان این مطالعه همه موش ها را از لحاظ توانایی های فراگیری، هماهنگی حرکتی و رفتار مرتبط با تشویب مورد آزمایش قرار دادند. محققان متوجه شدند که موش های آلزایمری که رژیم های غذایی مملو از گردو داشتند نسبت به موش هایی که رژیم غذایی بدون گردو داشتند در تمامی حوزه های مورد آزمایش به اندازه قابل توجهی پیشرفت داشتند.

محققان می گویند: محتوای بالای آنتی اکسیدانی گردو که حدود ۳.۷ میلیون در هر اونس است به پیشگیری از افت فعالیت مغزی در این موش ها کمک کرده است.

بیش از ۵ میلیون آمریکایی به آلزایمر مبتلا هستند و انتظار می رود که شمار افراد مبتلا به این بیماری تا سال ۲۰۵۰ سه برابر شود و به ۱۶ میلیون نفر برسد.

این مطالعه در مجله Alzheimer's Disease منتشر شده است.

بر اساس آمارهای جهانی تخمین زده می شود که در حال حاضر ۵۰۰ تا ۶۰۰ هزار ایرانی از بیماری آلزایمر رنج می برند.

## توصیه

## ترکیبات غذایی کافین دار برای دانش آموزان ممنوع

| سعیده نهبانندی | متخصص تغذیه |

توصیه می شود که دانش آموزان از ترکیبات غذایی محرک کافین دار استفاده نکنند، چرا که در یادگیری آنها تأثیر سوء دارد. بانوجه به این که حساسیت بالایی در خصوص یادگیری دانش آموزان وجود دارد، توجه به تغذیه دانش آموزان اهمیت بسیاری دارد و این روزها تغذیه سالم باید مدنظر خانواده ها باشد تا دانش آموزان با انرژی بالا در کلاس حضور داشته باشند. دانش آموزان باید دقت کنند که از خوردن تنقلاتی



نظیر چیپس، بک و نوشیدنی های گازدار پرهیز و سعی کنند از نان و پنیر و سبزی و اگر مقدور بود از مغز های خوراکی همچون گردو، بادام، فندق و ... استفاده کنند، چرا که یک غذای کامل محسوب می شود. نان و غلات با وجود پروتئین ها و ویتامین ها باعث بالا رفتن هوش دانش آموزان و میزان یادگیری آنها می شود. همچنین در کنار همه اینها خوردن میوه را فراموش نکنند، چرا که مواد غذایی که در بوفه های مدارس تهیه می شوند چندان به لحاظ بهداشتی مناسب نیستند و این مواد تأثیر مثبتی در یادگیری ندارد. اگر کودکان هنگام شب به موقع بخوابند، صبح راحت تر بیدار می شوند. والدین سعی کنند در کنار فرزندان خود به صرف صبحانه بپردازند، چرا که این فضای گرم موجب می شود بچه ها با اشتیاق بیشتری صبحانه خود را بخورند و با معده خالی در کلاس درس حضور پیدا نکنند. در این راستا نقش مادران غیر قابل انکار است.

## توجه

## کودکان از چه سنی استراتژیک فکر می کنند؟

نتایج پژوهش جدید دانشمندان دانشگاه مینهسوتا نشان می دهد کودکان در ۷ سالگی می توانند به طور استراتژیک و به شیوه ای بزرگسالانه فکر کنند.

کودکان ۶.۵ سال به بالای حاضر در این تحقیق هنگام بازی کردن از استراتژی هایی استفاده کردند که با استراتژی های مورد کاربری بزرگسالان قابل مقایسه بودند.

توسعه یک استراتژی، نیازمند نظریه ذهنی و توانایی برداشت کردن از افکار دیگران و همچنین پیش بینی رفتار آنها بر اساس انگیزه هایشان است. این استراتژی همچنین تفکر بازگشتی و توانایی استفاده از یک گام از برداش فکری برای فرمول بندی گام بعدی را می طلبد. تیم علمی حاضر در این پژوهش ترکیب نظریه ذهنی و تفکر بازگشتی را «نظریه استراتژیک ذهن» (SToM) نامید.

به طور مثال، در یک موقعیت شاید در ابتدا فکر کنید دروغ گفتن به دیگری به نفع شماست اما با استفاده از نظریه استراتژیک ذهن متوجه می شوید که مخاطب شما برای دروغگویی



## تحقیق

## اثرات مثبت ورزش روی مغز

محققان برای اثبات این مطالعه از دو گروه داوطلب آزمایشاتی گرفتند، گروه اول بین سنین ۱۸ تا ۳۰ سال بودند و گروه دوم متشکل از افراد ۵۵ تا ۷۵ سال بودند و هیچ کدام از شرکت کنندگان بیماری جسمی یا روانی نداشتند.

آمادگی جسمانی این افراد با مصرف حداکثر اکسیژن در طول ورزشی سخت اندازه گیری شد؛ قوای شناختی (چابکی ذهنی) در این آزمون مورد بررسی قرار گرفت و طی ۳ جلسه برای مشاهده جریان خون در مغز، از مغز، فعالیت مغز هنگام انجام آزمایش شناختی و وضع جسمی آنورت تمام شرکت کنندگان MRI گرفته شد.

به گفته کارشناسان، با ترکیب تمام داده ها، ارتباط روشنی بین سلامت عروق و عملکرد مغز و ارتباط بین عملکرد مغز و ظرفیت هوازی وجود دارد. نتایج بعدست آمده نشان دادند، سبک زندگی اثر زیادی در سلامت مغز، قلب و عروق دارد و فعالیت های بدنی خاص به حفظ قابلیت ارتجاعی عروق کمک می کند، مغز را از آسیب های عروقی حفظ و قوای شناختی را در سنین بالا حفظ می کند.

