

تغذیه

قهوه می تواند از کبد محافظت کند

محققان موسسه ملی سرطان در آمریکا گفتند، مصرف روزانه قهوه حتی بدون کافئین برای سلامت کبد مفید است.

مصرف روزانه حداقل ۳ فنجان قهوه حتی بدون کافئین با سلامت کبد همراه است؛ این تحقیق توسط یک تیم از موسسه ملی سرطان در آمریکا روی ۳۰ هزار نفر که بیش از ۲۰ سال داشتند انجام شد.

در این تحقیقات از شرکت کنندگان خواستند روزانه ۳ فنجان قهوه بنوشند سپس خون آنها مورد آزمایش قرار گرفت؛ افرادی که حداقل ۳ فنجان قهوه در روز خورده بودند، نسبت به افرادی که اصلاً قهوه نخورده بودند (در سطح جهانی) امتیاز بیشتری داشتند؛ افرادی که دارای امتیاز بیشتری بودند، غلظت غیر طبیعی آنزیمها که نشان دهنده نقص در عملکرد کبد است (ALT, AST, GGT, PAL, ALP) در خون آنها کمتر مشاهده شد.

مطلبی که در این تحقیقات جالب بود، نداشتن کافئین است که نشان می دهد، قهوه بدون کافئین اثر سودمندی روی کبد دارد؛ اما محققان در این مورد توضیح بیشتری ندادند.



هشدار

ارتباط مصرف زیاد گوشت قرمز با ابتلا به سرطان آنتا شد

محققان آمریکایی متوجه شدند که یک نوع قند که خاص گوشت قرمز است، نقش اساسی در تشکیل تومور هادر انسان ایفا می کند.

به گزارش پایگاه اینترنتی ام ان تی، محققان دانشکده پزشکی سن دیگو - کالیفرنیا در آمریکا در یک تحقیق به بررسی این موضوع پرداختند که چرا خطر ابتلا به برخی سرطان ها در افرادی که زیاد گوشت قرمز مصرف می کنند بیشتر از افرادی است که گوشت قرمز مصرف نمی کنند.

محققان در این مطالعه متوجه شدند که گوشت های قرمز مانند گوشت گوسفند، گاو و خوک مولو از یک نوع قند به نام NeuGc هستند. آنها کشف کردند که NeuGc در بافت های انسانی ذخیره می شود.

محققان از این یافته ها نتیجه گرفتند که مصرف گوشت قرمز می تواند موجب بروز یک نوع التهاب باقوه شود که به تشکیل سرطان منجر می شود.

این التهاب در صورتی بروز می کند که بدن مرتب غلبه NeuGc از یک نوع مولکول خارجی محسوب می شود، شروع به تولید



آنتی بادی کند.

محققان در آزمایش روی موش ها متوجه شدند که دادن این قند به موش ها موجب بروز یک التهاب سیستمیک می شود که خطر تشکیل تومور های خود به خودی را ۵ برابر افزایش می دهد.

مطالعه

رابطه آلودگی هوا با امراض کلیوی

بزرگان می گویند: آلودگی هوا با افزایش نرخ ابتلا به بیماری های مزمن کلیوی ارتباط دارد.

گروهی از متخصصان دانشگاه میشیگان اظهار داشتند: شیوع بیماری های کلیوی در مناطقی از آمریکا که کیفیت هوا پایین تر است،

بیشتر مشاهده می شود. «جنیفر براگ - گرشام» نویسنده ارشد این مطالعه گفت: در صورتی که آلودگی هوا یک فاکتور خطر را برای بیماری های کلیوی باشد، تأثیر آن در کشورهای که سطح آلودگی هوا فراتر از آمریکا است قابل توجه تر خواهد بود.

در این بررسی متخصصان به منظور تعیین ارتباط آلودگی هوا با شیوع بیماری های کلیوی به مطالعه سوابق پزشکی بیش از

یک میلیون نفر در آمریکا پرداختند. این تیم پزشکی پس از در نظر گرفتن فاکتورهای خطر زایی همچون سن، فشار خون بالا و دیابت،

به رابطه بین میزان ابتلا به بیماری های مزمن کلیوی با سطح آلاینده های موسوم به ذرات معلق پی بردند. به گزارش هلث دی نیوز،

در حالی که در این مطالعه ارتباط بین تأثیر آلودگی هوا بر شیوع بیماری های کلیوی مشاهده شد، رابطه علت - معلولی آن دو ثابت نشده است.



در باره شکل گیری خصوصیات فردی و شخصیت کودکان

زمن مه محبت

این موضوع به دلیل استرس هایشان باشد. این گروه نیازهای اصلی فرزندانشان را تأمین می کنند اما با آنها صمیمی نیستند. این والدین همچنین انتظارات بسیار کمی از فرزندانشان دارند.

نتیجه: این فرزندان بدترین حالت را در این ۴ گروه دارند و به احتمال بیشتر در معرض کارهای پر مخاطره و مصرف مواد هستند و عملکرد ضعیف آموزشی در مدرسه و دانشگاه دارند. آنها اغلب ضعف اعتماد به نفس و خود کنترلی پایینی دارند.

مقتدر (از مقیاس پاسخگو و متوقع): این والدین فرزندان خود را دعوت به استقلال بیشتر در کارها و اطاعت از قوانین خانه می کنند. آنها تعامل گرم و خوبی با فرزندانشان دارند اما انتظارات زیادی نیز از آنها دارند.

نتیجه: فرزندان با اعتماد به نفس بالا و افسردگی کم، اما با این حال این گونه کودکان اغلب عملکرد خوبی در مدرسه و دانشگاه نداشته و در معرض خطرات بیشتر مصرف مواد مخدر هستند.

مسامحه کار (از مقیاس غیر پاسخگو و غیر متوقع): این دست والدین در کارهای روزانه فرزندانشان هیچ گونه مداخله ای نمی کنند. شاید

اگر از آنها چرایی انتظارشان سوال شود، تنها پاسخی که دارند این است که «چون من می خواهم!» این والدین از روش های تنبیهی و تهدید برای مطیع شدن فرزندانشان استفاده می کنند.

نتیجه: کودکان طبیعی که اغلب شاد نیستند، اعتماد به نفس کمی دارند و به لحاظ برخورد های اجتماعی در سطح پایینی قرار دارند.

بخشنده (از مقیاس پاسخگو و غیر متوقع): در این والدین پذیرش و رابطه دوستانه با فرزندان موجب رفتار صحیح فرزندانشان می شود. آرامش و نداشتن درگیری در این خانواده ها خود موجب اطاعت از قوانین خانه می شود. اما این گونه والدین

عمدتاً توقعات کمی از فرزندانشان نیز دارند. **نتیجه:** فرزندان با اعتماد به نفس بالا و افسردگی کم، اما با این حال این گونه کودکان اغلب عملکرد خوبی در مدرسه و دانشگاه نداشته و در معرض خطرات بیشتر مصرف مواد مخدر هستند.

مسامحه کار (از مقیاس غیر پاسخگو و غیر متوقع): این دست والدین در کارهای روزانه فرزندانشان هیچ گونه مداخله ای نمی کنند. شاید

بی اهمیتی کامل» و مقیاس دوم از «نقطه متوقع بودن تا نقطه خون سردی و بی توقعی کامل» درجه بندی می شود.

به گزارش روزنامه هرالد تایمز، والدین پاسخگو کسانی هستند که به فرزندانشان پاسخ های حمایتی می دهند و در واقع آنها با توجه به نیازهای فرزندانشان به آنها واکنش هایی نشان می دهند که موجب تشویق و خود انضباطی آنها می شود. والدین متوقع والدینی هستند که از فرزندانشان انتظار دارند طبق انتظارات آنها و خانواده شان رفتار کنند و همچنین از خانواده نیز انتظار دارند تا انضباط و نظارتی را فراهم کنند که

فرزندان را به انجام این انتظارات تشویق کند. اما این گروه بندی ها در ذات مختلفی دارند که به طور کلی در تقسیمات چهار گانه زیر گنجانده می شوند و نتایج یکبارگیری هر شیوه روی رفتار کودک تا حدودی قابل پیش بینی است.

استنبادهای (از مقیاس غیر پاسخگو و متوقع): برای این خانواده ها مطابقت فرزندانشان با خواسته ها و توقعات آنها بسیار مهم است و خواسته های آنها هرگز نباید زیر سوال برود و همیشه باید بر آورده

شیوه تربیتی والدین به شدت بر شکل گیری خصوصیات فردی و شخصیت کودکان و بالطبع موفقیت و سعادت آنها در تمام طول عمرشان تأثیر گذار است.

شیوه تربیتی در هر خانواده از مسائلی مختلفی نظیر فرهنگ، تعداد اعضای خانواده، سطح سواد و بسیاری از عوامل دیگر منشأ می گیرد. اطلاعات موجود درباره انواع مختلف تکنیک های تربیتی در خانواده ها، ریشه در تحقیقات دهه ۱۹۶۰ میلادی توسط «دانا بامر بند»، روانشناس آمریکایی دارد. وی

در مطالعات خود صدها کودک و والدینشان را مورد بررسی قرار داد و شیوه تربیتی در این خانواده ها را به ۳ گروه تقسیم بندی کرد. پس از آن در مطالعات بعدی یک الگوی تربیتی دیگر نیز به این تقسیم بندی اولیه افزوده شد. اکنون ما با آگاهی از این الگوهای

تربیتی چهار گانه می توانیم نتیجه و پیامدهای نحوه برخورد های والدین با فرزندانشان را پیش بینی کنیم. با مرئند، سبک های تربیتی را در یک نمودار بر اساس دو مقیاس درجه بندی کرده که مقیاس اول درجه پاسخگویی والدین از «نقطه پاسخگو بودن کامل تا

پوست و مو

روغن نارگیل و بادام تأثیری بر مو ندارد

امیر هوشنگ احسانی | متخصص پوست و مو |

روغن بادام و نارگیل هیچ تأثیری در تقویت مو ندارد. در باره تبلیغات متنوع مربوط به مواد شوینده و بتامینه و پروتئینه باید گفت، این تبلیغات گمراه کننده و عوام فریبانه هستند. ویتامین و پروتئین توسط کف سر برای مو جذب نمی شود و چنانچه کسی بخواهد به موهای خود ویتامین برساند باید این مواد را با تزریق یا داروی خوراکی به موی خود برساند. درباره نقش روغن هایی مثل بادام و نارگیل در تقویت فولیکول مو باید گفت، سال ها پیش تحقیقات زیادی در این عرصه صورت گرفت و اثبات شد که هیچ تأثیری در تقویت و رشد مو ندارد.



تحقیقات نشان داد، روغن بادام، زیتون و نارگیل تنها نقش چرب کننده مو را دارند.

تحقیق

بزرگترین علت ابتلا به سرطان

جدیدترین آمار از مرکز تحقیقات سرطان انگلیس نشان می دهد که سیگار کشیدن بزرگترین علت خطر ابتلا به سرطان است و پس از آن تغذیه ناسالم قرار می گیرد.

کارشناسان می گویند که یک سبک زندگی سالم تر می تواند از هر ۱۰ مورد ابتلا به بیماری سرطان مانع ۴ مورد آنها شود به طوری که زندگی سالم مانع ۴۰ درصد سرطان های شود.

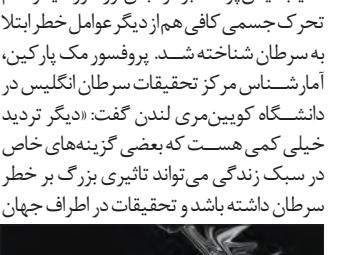
کاهش مصرف الکل و ورزش منظم جزو این توصیه ها است. بر اساس آمارهای مربوط به سال های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۱ در انگلیس بیش از ۳۰۰ هزار مورد سرطان که علت آن کشیدن سیگار شناخته می شد، ثبت شد.

عوامل اصلی خطر سرطان

۱۴۵ هزار مورد دیگر سرطان در این مدت به تغذیه ناسالم، از جمله مصرف بیش از حد مواد پر خارش شده، مرتبط شناخته شد. از این میان ۸۸ هزار مورد سرطان به چاقی مغرط و ۶۲ هزار ۲۰۰ مورد به مصرف الکل گره زده شد.

آسیب دیدن پوست بر اثر تابش نور خورشید و عدم تحرک جسمی کافی هم از دیگر عوامل خطر ابتلا به سرطان شناخته شد. پروفیسور مک پارکین،

آمارشناس مرکز تحقیقات سرطان انگلیس در دانشگاه کوپنم مری لندن گفت: «دیگر تردید خیلی کمی هست که بعضی گزینه های خاص در سبک زندگی می تواند تأثیری بزرگ بر خطر سرطان داشته باشد و تحقیقات در اطراف جهان



خطر آسپرین برای زنان جوان

بزرگان در یک مطالعه جدید هشدار دادند که زنان جوان و سالم از مصرف مداوم دوز پایین آسپرین پرهیز کنند. پزشکان هشدار دادند، زنان جوان سالمی که مرتب دوز پایین آسپرین مصرف می کنند بیش از فواید آن در معرض آسیب های ناشی از مصرف این دارو هستند. زنان جوانی که مرتب آسپرین مصرف می کنند با خطر بیشتری نسبت به زنان میانسال روبرو می شوند. در واقع مصرف آسپرین در سنین بالاتر برای زنان نه تنها خطرات کمتری دارد بلکه می تواند منجر به ابتلا به این مطالعه، مصرف آسپرین در زنان بالای ۶۵ سال فواید درماتی بیشتری نسبت به زنان جوان دارد. تحقیقات نشان داده، مصرف آسپرین با کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های قلبی و سرطان ها مرتبط است اما در عین حال خطر خونریزی های داخلی در نواحی شکم و سیستم گوارشی را افزایش می دهد. به رغم فواید بسیار این دارو، معایب آن نیز ناچیز به نظر نمی رسد. به گزارش لایوساینس در تحقیقاتی که اخیراً انجام شده، حدود ۲۸ هزار زن در سنین ۴۵ سال به بالا به لحاظ مصرف ۱۰۰ میلی گرم از این دارو یا دیگر

داروهای مسکن مورد بررسی قرار گرفتند. این تحقیقات که به مدت ۱۰ سال در این افراد پیگیری شده، تأثیر مصرف این دارو بر بروز بیماری های قلبی، سرطان و خونریزی های داخلی را مورد بررسی قرار داده است. همچنین نتایج به دست آمده نشان می دهد در مقایسه با مسکن های دیگر، مصرف آسپرین خطر خونریزی های داخلی شدید را افزایش می دهد. به عبارت دیگر، این تحقیقات نشان داد مصرف آسپرین برای اکثریت زنان جوان نه تنها فواید کمتری دارد بلکه حتی می تواند مضر هم باشد. همچنین یافته ها نشان داد، سن، مهم ترین عامل در بروز عوارض جانبی یا بهر مندی از فواید آسپرین در مصرف کننده است. در واقع فواید و همچنین عوارض مصرف این دارو توأم است اما فواید آن برای زنان بالای ۶۵ سال به مراتب بیشتر است. بر اساس این یافته ها متخصصان پیش بینی کردند در هر ۲۲ نفری که در سنین ۶۵ سال و بالاتر به مدت ۱۵ سال دوز پایین آسپرین مصرف می کنند، خطر ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی یک نفر کمتر از گروهی است که این دارو را مصرف نمی کنند.

چپ دست ها فقیر ترند؟

بر اساس تحقیقات جدید دانشمندان دانشگاه هاروارد روی ۴۷ هزار نفر در آمریکا و انگلستان، افراد چپ دست در مقایسه با راست دست ها در طول عمرشان ۱۲ درصد درآمد کمتری دارند.

این بررسی باورهای موجود را درباره این که چپ دست ها مستعدتر از همسالانشان هستند، به چالش می کشد. به گفته پروفیسور جاشوا گوگمن، اقتصاددان دانشگاه هاروارد در ماساچوست، افرادی که چپ دست هستند، در درجه اول درآمد کمتری دارند. این یافته ها با تحقیقات قبلی در این زمینه همخوانی دارد. چپ دست ها از لحاظ اقتصادی و آماری نارسایی های مالی مهمی در مقایسه با راست دست ها از خود نشان دادند.

آنها همچنین مهارت های شناختی پایین تر و ناتوانی های ذهنی و رفتاری بالاتری را نسبت به راست دست ها از خود بروز دادند. این نخستین مقاله ای است که نشان می دهد چپ دست ها دارای درآمد های مالی پایین تری هستند و این که چنین فاصله درآمدی معادل ترک یکسال زودتر در مدرسه است. دانشمندان ملاحظه چنین موضوعی حتی با در نظر گرفتن مولفه هایی مانند

سلامتی نوزاد و پیش زمینه های خانوادگی صادق است. دلایل این نارسایی اقتصادی هنوز مشخص نیست اما محققان بر این باورند که افراد چپ دست دارای نارسایی های شناختی بنیادی تری هستند. داده های دریافتی از این پژوهش نشان می دهد کودکان چپ دست بیشتر احتمال دارد که نسبت به راست دست ها در آنتهای جدول نمرات امتحانی باشند. آنها همچنین بیشتر احتمال دارد که دارای ناتوانی در یادگیری باشند. بررسی این افراد نشان می دهد چپ دست هایی که مادرشان نیز چپ دست است، از توانایی شناختی پایین رنج نمی برند اما کودکان راست دست دارای مداران چپ دست، به نارسایی هایی شناختی دچارند. به عبارتی، عدم تطابق بین چپ دست یا راست دست بودن فرزندان و والدین از اهمیت خاصی برخوردار است و شاید یک دلیل این باشد که کودکان مداران چپ دست در تقلید کردن از مادرشان با مشکل مواجه هستند. جزئیات این پژوهش در مجله Economic Perspectives قابل مشاهده است.

موضوعی حتی با در نظر گرفتن مولفه هایی مانند

موضوعی حتی با در نظر گرفتن مولفه هایی مانند

موضوعی حتی با در نظر گرفتن مولفه هایی مانند



مطب

عامل اصلی عفونت های چشمی

مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا اعلام کرد: استفاده نامناسب از لنز عامل اصلی بسیاری از عفونت های چشمی است. نتایج بررسی مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا حاکی از آن است که استفاده نامناسب از لنزهای چشم، موجب بروز نزدیک به یک میلیون مورد بیماری های مرتبط با چشم می شود. دکتر «آلفرد سومر» از دانشگاه جانز هاپکینز گفت: هیچ جای

شکی وجود ندارد که افراد تمایل بیشتری به استفاده از لنز به جای عینک دارند هر چند لنزها عامل خطر زای عفونت هستند و در مواردی حتی منجر به نابینایی می شوند. بررسی های انجام شده در آمریکا نشان می دهد، «کراتیت میکروبی» یا عفونت قریه یکی از مشکلات شایع در اورژانس مراکز درمانی است که اغلب به دلیل استفاده نامناسب از لنز یا نظافت نادرست این وسیله ایجاد می شود. دکتر «جنیفر کوپ» نیز گفت: افرادی که در طول شب نیز از لنزهای خود استفاده می کنند بیش از ۲۰ برابر در معرض ابتلا به التهاب قریه هستند. به گزارش ساینس ورلد ریپورت، پزشکان برای کاهش خطر کراتیت میکروبی به استفاده کنندگان از لنز توصیه می کنند پیش از استفاده از آن، دست های خود را خوب شست و شو دهند و هنگام خواب، استحمام و شنا کردن از لنز استفاده نکنند.

