تغذيه

درمان پوکی استخوان

بازردچوبهوسنجد

برای درمان پوکی اســتخوان در طب سنتی

ر کی پر کی ہے۔ توصیه شده که ریشه زردچوبه مصرف شودچون برای درمان دردمفاصل و پوکی استخوان کاربرد

همچنیــن گیاه گزنــه نیز خواص ضــد درد همچیت بینه ترت بین کرد. مفاصل و پوکیاستخوان دارد بهطوری که جوشانده گزنه برای پیشگیری از پوکیاستخوان توصیه شده است چراکه پوکیاستخوان در

برصت درد بری پیستیری رپو می سد وی توصیه شده است چراکه پوکی استخوان در نتیجه از بین رفتن املاح معدنــی از بدن ایجاد

، ---در برخی موارد با توصیه پزشــک طب س انجام حجامت برای کاهش د, دهاء . استخ

بیماری بروز می یابد.

مفصلي محازاست.

ر ... ود، البته اغلب در افراد بالای ۵۰سال این

_ حانه و شــام البته در ابتدای شب مصرف صبحانه و سنام انبینه در ایندی برای پیشدگیری و درمان ایس بیماری توصیه شده است. همچنین استفاده از روغن بادام تلخ و اسسانس نعنا برای مانساژ دادن اندامهایی که دردناک است،مناسباست. دردناک است،مناسباست.

متُ بُرای کُاهش دردهای استخوانی

. جوشـــانده رازیانـــه به صورت

ی ، ر --مصرف روزانه مخلوط آســیاب شده از پوسته

جوشيده تخممرغ باعسل نيز توصيه شده

روزانەوفرنىپودرسنجدتوسيەشدەاست.

حميدافراسيابي متخ



چاقیدردوران کودکیباافزایش احتَّمال ابتلاَّبهُ سُرطانٌ مرى ارتباطُ دارد

محققــان آمریکایی اعــلام کردنــد: کودکان مبتلا به اضافه وزن در بزر گســالی دو برابر بیشتر از ســایرین با خطر ابتلا به ســرطان مری روبهرو

به گزارش مدیکال نیوز تودی، مطالعه به نزارش مدیدال نیوز تودی مطالعه محققان آمریکایسی در فاصله زمانی سسال های ۱۹۶۷ تا ۲۰۰۵ روی گروه سننی نوجوانان تا میانسالان ننسان می دهد که چاقسی در کودکی خطر ابتلا به سسرطان مهلک مری را در بزر گسالی دو برابر قاداش مدهد فزایشمیدهد.

رً" کی پیش تر ارتباط بین چاقی و سرطان مشخص دهبودولی تاکنون نوع سرطانی کهممکن است به دنبال چاقی کودکان ایجاد شود، مشخص نبود. بر کی بر کی بر به گفته این محققان، افراد بزر گسالی که چاق هستندیااضافه وزن دارند، مستعدابتلابه سرطان مری بوده و علت احتمالی آن نیز ریفلاکس است که در طـول زندگی افـراد چاق، آنهـا را در گیر می کند. همچنین وضع اقتصادی و اجتماعی کودک نیز بر احتمال ابتلای او به سرطان مری در بزرگسالی تأثیر خواهدگذاشت.

رُر بر اساس تحقیقات مرکز ملی سرطان آمریکا کـه در سـالهای ۲۰۰۷ و ۲۰۰۸ انجام گرفت، ۸۶درصداز بزرگسالان این کشور مبتلابه اضافه وزن یا چاقی هستند این آمار درباره کودکان و نوجوانان آمریکایی نیز نگران کننده است زیرا ۱۷ درصداز آفراد ۲ تا ۹ اسكال این کشسور چَاقَ هستند. هنگامی که سیلول ها توانایی تقسیم و رشد عادی خود را از دست می دهند، این موضوع منجر به تسخیر، تخریب و فاسد شدن بافتهای سالم میشــود و در نهایت، سرطان ایجاد خواهد شداین مطالعه در مجله Medical Today منتشرشدهاست.



تاثير چرتزدن برسلامتي

محققان فرانسوى معتقدند چرت روزانه بدن را در برابر تاثیرات منفی کهاز نداشتن خواک مناسب و کافی در طول شب متوجه سلامتی می شود، حفظمي كند

ی در این بررسی مشخص شد چرت زدن در طول روز می تواند هورمون هــا و پروتیین هایی که در رے و پرونیین هایی که در سترس و عملکرد سیستم ایمنی نقش دارند در سطح نرمال حفظ کند.



محققان در بررسی خودبه مطالعه روی ۱۱ مرد ۲۵ تا ۳۲سـاله پرداختند و مدت زمان خواب در آنان ایه ۲ساعت در شب کاهش دادند و روز بعد مشاهده كردندسطح هورمون استرس در أنأن كه موجب افزايش ضربان قلب فشارخون وقندخون میشود دو برابر افزایش یافته است. علاوه بر ایر سطح پروتیین اینترلوکین ۶ در این افراد که با

ویروسهامقابله می کند کاهش یافته بود. این محققان فرانسوی در مرحله بعدی مطالعه خود به این افراد اجازه دادند در طول روز ۳۰ دقیقه چرت کوتاهی داشته باشند که مشخص شد سطح هورمون استرس و پروتیین اینتر لوکین ۶ در آنان در حدنرمال شد.به گزارش هلثدی نیوز، نداشتن خواب کافی فرد را با مشکلاتی همچون چاقی، دیابت، فشار خون بالا و افسردگی معبیون می کند که چــرت زدن در طــول روز می تواند تا حــدودی از اثرات منفی ناشــی از کمبود خواب



مطالعه

فطرمرك درزنان مبتلابه ديابت نوع يك 40درصدبيشتراز مرداناست

مطالعه محققان استراليايي نشان ميدهد، خطر مرگ ناشی از دیابت نوع یک در زنان نسبت به مردان ۴ در صدبیشتر است. به گزارش هلث، محققان دانشگاه «کوینزلند» استرالیاً بابررسی وضع حدود ۲۰۰هزار زُن و مرد مبتلابه دیابت نوع یک متوجه شدند که زنان مبتلابه این بیماری نسبت به مردان با ۴۰درصد فطرمرگبیشتر روبه روهستند. محققان متوجه شدند که خطر مرگ ناشے ر بریماریهای کلیده در زنان مبتلابه دیابت نوع یک در مقایسه بامردان تا ۴۴درصد بیشتر و خطر ىرگ ناشى از بىمارى ھاى قلبى در زنان نسُر

محققان از پیش می دانستند که افراد مبتلابه بیماری دیابت نوع یک در مقایســه با افراد سالم، امید به زندگی کمتــری دارند اما ایــن اولین بار است که بررسی ها نشان می دهد که زنان مبتلا به دیابت نوع یک در مقایسه با مردان مبتلا به این يمارىباخطر بيشترى روبه روه

مردان دوبرابربیشتراست.



ورزش ورژيم غذايي باعث كاهش وزن افراد چاق نمى شود

چاقى؛محصولسبكزندگىناسالم

محققان آمریکایی می گویند:ورزش ورژیم غذایی باعث کاهش وزن افراد چاق نمیشـود و این در ک نادرست پزشکان بالینی از علت چاقی است که مانع از درمان موثر چاقی می شود.

ر ر ب رمر پسی می سود. به گزارش بی بی سب، این نظر چهار محقق آمریکایی است که آن را در تحلیلی در نشریه معتبر «نست» منتشر کردهاند.

كمتر بخورندوبيشتر تحرك داشته باشندٌ،مي توانندُ .ت ۰۰ اما این چهار پژوهشگر معتقدند توصیه به افراد

چاق برای کاهش وزن با ورزش و رژیم غُذایی، نتیجه فهم نادرست از ماهیت این مشکل است و با چنین وصیههایی نمی توان جلوی شیوع گسترده چاقی

این محققان می گویند: توصیه به کاهش مصرف کالری به فردی که قصد کاهش وزن دارد شاید در این حدموثر باشد که به کسی که به شدت در حال خونریزی است، بگوییم از اشــیای نوک تیز پرهیز

دکتر کریستوفر اُچنر یکی از نویسندگان این تحقیق می گوید: درواقع عده کمی از افراد می توانند بر چاقی خود غلبه کنندو بیشتر به طور گذر اممکن

است ورن صودرا نم سند. وی می گوید: بیشـــتر افراد چــاق می توانند چند ماهی وزن کم کنند اما ۸۰ تــا ۹۵ درصد آنها دوباره به وزن قبلی برمی گردند.

رازمدت، اُصلاح سبک زندگی را در بسیاری از افراد

چاق ہے اثر کند۔ انتشار این تحلیل در نشریه لنست باانتشار تحقیق

چاقىمىشوند نظیم مصرف انرژی صادر می کند، کنترل می کنند.

باعث تغییر سوخت و ساز بدن ُمی شود. آنها می گویند: این افراد با کسانی که هم جنس

انتشار این تحلیل در نشر په لنست باانتشار تحقیق دیگری در نشریه نیچر همزمان شدهاست. در این تحقیق، پژوهشگران از شناسایی ۹۷ ناحیه در ژنوم (مجموعه ژنها) انسان خبر دادهاند که باعث

کار کردهای دستگاه عصبی داشته باشد.

این محققان معتقدند محدود کردن مصرف کالری و هم سن و هم وزن آنها هستند اما هیچگاه چاق نبودهاند کاملااز نظر زیست شناختی متفاوتند. این تغییرات ممکن است آن قدر شدید باشد که در

این ژنها علایمی را که مغز برای کنترل اشتها و آنها با بررسی رابطه ژنها و فرایندهای مغز به این تیجه رسسیدهاند که چاقی ممکن است ریشه در

. بروفسور البزایت استلبوتس از دانشگاه میشیگان می گوید: ژنهای متعددی در ایجاد چاقی نقش دارند، بنابراین احتمال این که باری غلبه بر چاقی یک راه حل برای همه موثر باشد، بسیار کم است. در حـال حاضر ما در توصیههـای عمومی درباره سلامت و وزن، جنس و سن فرد را در نظر می گیریم. محققان ابراز امیدواری کردند که این اطلاعات درباره ژن ها به آنها کمک کند د در آینده به هر فرد

ر. در رب وصیههای خاص خود او را داشت. دکتر اســـپلیوتس می گوید در آین ر بی بر ت کی ر ... بررســی ژنتیکی متوجه شــد آیا چاقی فرد، خطر بیماریها را افزایش میدهد یا نه؛ چون در درصدی از افراد، چاقی خُطری برای سلامتی ایجاد نُمی کند و حتماافراد چاقی هستند که بسیار سالماند.

دکتر ریچل بترهم رئیس مرکز کاهش وزن دانشگاه ÜCL لندن می گوید: صدها بیمار را دیده که «تقریبا همه آنها» با موفقیت وزن کم کرده اما دوباره به وزن سابق برگشتهاند، چون ُبدن أنها اُز نظر زیستشناسی مایل است به حداکثر وزن برگردد.

پروفسور جان ویلدینگ استاد مرکز پیری و روفسور جان ویلدینت سبب سر برربر اری های مزمن دانشگاه لیورپول می گوید: کاهش وزن با رژیم و ورزش بهترین روش اس

اگر به تغذیه سابق بر گردند، دوباره وزن شان زیاد اسست که در این وزن بماند تا برای کسی که وزنشُ همیشه ۷۰ کیلو بوده است، چون این افراد باید دایم با مجموعه ای از علایم پیچیده متابولیک در نبرد

بااين حال برخى متخصصان باايس ديدگاه ی ریار کرار کرار کراری کراری کراری شــعار قدیمی کمتر بخورید و بیشتر تحرک داشته باشیدهنوز موثر است.

باشند که به بدن شان می گوید، باید ۱۰۰ کیلو وزن

بسیدهمورمودراست. زیست شناسسی بدن انسان در ۴۰سال گذشته تغییر نکرده اما در آن زمان، افراد، کمتر چاق بودند. وزن کُم کُردن نیاز به اراده دارد اما برخی تسلیم

ئىكمبارگىمىشوند. ۰۰۰ ری ی حرد.. اما دکتر اچنر معتقد است: پزشکان و متخصصان وقتی از افراد می خواهند رفتار خود را تغییر دهند، نبایدریشههای بیولوژیک چاقی رانادیده بگیرند. وی می گوید: به چاقی باید به چشــم یک بیماری

مزمن و مقاوم به در مان نگاه کرد که دلایل بیولوژیک ورفتاری دارد.

ب تندمزاجی، تشــنج و پرش عضلات

اگر کودکان در سنین یک تا سـه سالگی، منیزیم مورد نیاز را از طریق شیر مادر دریافت

منیزیم مورد بیاز راز طریق شیر مادر دریافت نکننده ، دچرا رورم بدن می سوند. گرفتگی عضلاتی، تحریک پذیری عصبی، آهکی شدن بافتهای نرم بدن مانند کلیه به گرفتگی شریان های بدن، اختلال رفتاری و ضعف بدن از نشانههای کمبود منیزیم است.

ر سناسایی میروسیوری م مقدار احتیاجات روزانه به منیزیم در شرایط مختلف فیزیولوزیکی متفاوت است. در نوزادان تا یک سالگی روزانه ۶۰ میلی گــرم، از یک تا هفت سالگی روزانه ۱۵۰ میلی گرم و ۱۰ تا ۱۴

ســالگی روزانه ۲۵۰ میلی گرم احتیاج اســت

دریافت ۴۵۰ میلی گـرم روزانه این عنصر برای زنان باردار و شیرده نیز الزامی است.

ر منیزیم از طریق مواد غذایی بیشترین جذب را دارد. قهوه، کاکائو، حبوبات، غلات به خصوص

سُـبُوس گُندم، برنج، جُو و سـبزیجاتی مانند اسفناج، کاهو و گشنیز سرشار از منیزیم مورد نیاز بدن اسـت و در صورت عـدم دریافت آن

عوارضي را براي افراد به دُنْبَال دارد.

بررسي

جيوه عامل بروز بيماري هاي خودايمني درزنان

نتایج به دست آمده در یک بررسی انجام میدهد جیوه موجود در غذاهای خوراکی می تواند با اختلال های خود ایمنی در زنان

. بیماریهای خودایمنی به عارضههایی اطلاق میشود که سیستم ایمنی بدن عملکرد خود را به درســتی انجام نمی دهدو سلول های سالم را مورد حمله قرار می دهند بیماری هایی همچون رر روماتویید آر تریت، ام اس، بیماری التهایی روده و لوپوس از جمله این عارضه ها به حساب می آید. ر کرد. «آمیلی سـومرز» محقق ارشــد این مطالعه از دانشــگاه میشــیگان گفت: تاکنون شناخت رستی در مور دعلت ابتلای افراد به بیماری های ر یا گار بررسیهای انجام شده روی ژنتیک افراد مبتلا رر کی حاصل نشده به همین دلیل معتقدیم مطالعه فاکتورهای زیست محیطی در فهم علت بروز این گونه بیماریها و روشهای مقابله با آنها مىتواندكمككنند



در خوراکی هـای دریایی می تواند فاکتور اصلی خطرزادر بروز بیماری های خودایمنی باشدواین خطر در زنانی که در سن بارداری هستند بیشتر

درین سنانه مختص به بررستی عارفت تعدادی زن ۱۶ تا ۴۹سـال در فاصله سال های ۱۹۹۹ تــا۲۰۰۴ پرداختنــد که حاکـــی از آن ر ان رر موقت در معرض جیوه موجب تولید پروتیینی به نام «توانتی بادی» در بدن می شود. این نسوع پروتیینی زمانی شسکل می گیرد که سیستم ایمنی قادر به تشخیص سلول های سالم از ناسایم نیست در حالی که در ان ۱۰-۱۱ ر از ناسالم نیست. در حالی که در این مطالعه وجود رابطه بین قرار گرفتن در معرض جیوه با افزایش احتمال ابتلابه بیماریهای خودایمنی مشاهده شده ارتباط علت معلولی بین آن دو تأیید نشده

به گزارش هلثدی نیسوز، درحالی که وجود ر وتپین «اتو آنتے بادی» در بندن ضرور تا به برم رسی رسید. بیماریهای خود ایمنی منتهی نمیشــود؛ اما می تواندشاخص قابل توجهی برای احتمال ابتلا بهبيمارىهاىخودايمنى باشد

تابلوىسلامت

شهای سرسیاه و سرسیفید در ن مصرف لیوازم آز ایش شایعتر ا بن این جوشها کار اشتباهی است التعاد ے ہیں ہوس ھا کار اشــتباھی اســت زیر ا باعث التھاب، سور اخ شدن پوست صور ت و بهجا مادن لکہ می شود.

سامانه پیام کوتاه ۹۷ ه ه ه ۳۰

رژیمیبرایبرطرفشدن کمبودمنیزیمو پوکیاستخوان

دكترعلى اكبرسهيلي آزاد متخصص تغذيه



کمبود منیزیم عاملی موثر بر پوکی استخوان ست. تنها مصرف مكمل هاى كلسيم براى رفع ہوکی استخوانُ کافی نیس مانع از جذب منيزيم مي شود و كمبود آن باعث

منیزیم نقش مهمی در واکنشهای بیوشیمیایی بدن دارد و باعث آزاد شدن انرژی از سلولها می شود. منیزیم سبب پایداری ساختمان ژنهای بدن، DNA و RNA می شــود. بنابراین در ســاخت مواد پروتیینی شــرکت می کند و در صورت کمبود آن در بدن باعث عدم رشد مناسب می شود. پروتیین های قند شیر، ویتامین D و هورمون رشید سیب افزایش جذب منیزیم

در بدن میشوند و در آرامش پذیری عصبی، ماهیچهای و حرکتی موثرند. منیزیم به عنسوان یک عنصر معدنی باعث هدایت تحریک عصصی، انقباض طبیعی عضلات، نگه داشتن متابولیسم یایه در حد طبیعــی، تأثیر موثــر بر تُرشــح هورمونُ تیروکســین و تنظیم حرارت بدن میشــود و كَمُبُود أَن بيشُــتر در افراد الكلّٰي اتفاق مي افتد

ايجاد پوكى استخوان است

ه ماهی توصیه می تسود مسر - ری پیشگیری از اغلب سـرطان ها و بیماری های قلبی D " محمده متامین وثر است، این درحالی اُست که کمبود ویتام حتى در مردان بسيار بالاست و اين موضوع ار تباطى به تغذیه و پوشش افراً دندار د.

به عدیده و پوسس «راندنارد. مصرف روغن زیتون، شــیر سویا و خور اکی هایی که امگا۲ فراوان دارند تأکید شــده است، از طرفی مصرف الکل و دود سیگار در ابتلا به این سرطان موثر است، حتی افرادی که در معرض دود سیگار هم قرار

می گیرنداختمال بیشتری برای ایناندارند مصرف مکمل های ویتامین D نیز باید توسط پزشک و براساس شـرایط سنی و شغلی بیمار داده شود، که طبق بررسی های انجام شده میزان ویتامین D در بدن بیش از ۵۰ سطح باشد تا بتواند موثر واقع شــود. مصرف داروهای هورمونی در ابتلای مردان به سرطان سینه موثر است، چرا که میزان هورمون نستوسترون را در آنها افزایش می دهد واضافه این هورمون باعث افزایش نامتقارن بافت سینه می شود و فردرا مستعدابتلابه سرطان می کند متاسفانه و فرد را مستعداید به سرس می سد سست. مردان به دلیــل این که فکر می کنند بافت ســینه آنها افزایش یافته به پزشک مراجعه نمی کنند و در درْجاتُ بالا، بيمارى آنها كشف مى شود.

خوراكىهايى كهازابتلابه سرطان سينه پيشگيري مىكنند

على شجاعى متخصص باتولوژى بالينى



در کشــور بهدلیل این که روش.هــای غربالگری

تحرک کافی، تغذیه مناسب و جدی گرفتن نهای غربالگری باعث می شیوند که سیرطان بینه ایجاد نشیود، یا در مراحل اولیه کشف شود. ا روشهای غربالگری باعث میش این سـرطان زمانی که شـیوع بالایی پیدا می کند اندامهایی مانند ریه، کبد، مغز و استخوان را در گیر می کند. پیشگیری از ابتلابه این سرطان با سایر مصُرف کلم بروکلی، هویج، گوجُهفُرنگیی، انگور

که روشهای غربالگری در کشور جدی گرفته نشده

جدی گرفته نمی شوند، ســرطان سینه در شرایط . خیم تشخیص داده می شود و در این رابطه مصرف کلم بروکلی، هویج، شیر سویا، امگا۱۲، ویتامین D

صرب رص ر " .. تشخیص زودتر سرطان ســینه طول عمر بیمار ری حسوبی درحالی است که ۵ مرحله در شیوع این سرطان وجود دارد و هر چه در سطوح پایین تر بیماری کشف شود به نفع بیمار است، اما متاسفانه در شرایط سال ب این از از این از از است سرطان شیوع بالاتری دارد، این به دلیل آن است

رصانها متفاوت نیست، مصرف ســبزیجات و بوها بســیار مفید اســت که در این رژیم غذایی