

تازه‌ها

خطر ابتلا به دیابت در دوقلوهای چاق



سپید: بر اساس تحقیقات جدید، دوقلوهای دارای شاخص توده بدنی بالا بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. محققان دانشگاه اوما سوند دریافتند دوقلوهای دارای شاخص توده بدنی بالا بیش از آنکه در معرض ریسک حمله قلبی یا مرگ باشند، در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. در این مطالعه، محققان داده های سلامت ۴۰۴۶ دوقلوی تک تخمکی را با شاخص توده بدنی متفاوت مقایسه کردند. به لحاظ ژنتیکی خواهر و برادرهای همسان با شاخص توده بدنی متفاوت فرصت منحصر به فردی برای ارزیابی ریسک سلامت مرتبط با چاقی که مستقل از فاکتورهای ژنتیکی هستند، تلقی می شوند.

در طول متوسط مدت ۱۲/۴ سال پیگیری وضعیت این دوقلوها، تفاوت بین دوقلوها از لحاظ وقوع مرگ، حمله قلبی و دیابت نوع ۲ مقایسه شد. نتایج به وضوح نشان داد دوقلوها با شاخص توده بدنی بالا در مقایسه با هم‌نهای لاغرشان در معرض ریسک بالای مرگ یا حمله قلبی قرار ندارند. طبق یافته های این تحقیقات، در بین دوقلوهای دارای شاخص توده بدنی بالاتر (میانگین ۲۵/۱)، ۲۰۳۰ مورد حمله قلبی (۵ درصد) و ۵۵۰ مورد مرگ (۱۳/۶ درصد) در طول مدت دوره پیگیری وضعیت آنها وجود داشت، در حالی که بین دوقلوهای دارای شاخص توده بدنی کمتر (میانگین ۲۳/۹)، ۲۰۹۰ مورد حمله قلبی (۵/۲ درصد) و ۶۳۳ مورد مرگ (۱۵/۶ درصد) در طول مدت مشابه اتفاق افتاد. نتایج این مطالعه نشان داد شاخص توده بدنی بالاتر با افزایش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. ■

منبع: MNT

تازه‌ها

پیشگیری از سنگ کلیه با کمک مکمل غذایی

سپید: پژوهشگران می گویند مکمل های رژیمی دارای قدرت تجزیه و حل جزو اصلی سنگ های کلیه است. به گفته محققان دانشگاه هیوستون آمریکا، مکمل های رژیمی می توانند ابزار پیشگیرانه جدیدی برای شرایط دردناک ناشی از سنگ کلیه باشند. بلورهای کلسیم اگزالات که متداول ترین نوع سنگ کلیه محسوب می شوند، رسوبات معدنی هستند که در داخل کلیه ها تشکیل می شوند. آن ها ممکن است به مجرای ادرار بچسبند، مانع از دفع ادرار شوند و درد شدیدی را ایجاد کنند. سنگ های کلیه به حدود ۱۲ درصد از مردان و ۷ درصد از زنان تاثیر می گذارند. فشارخون بالا، دیابت و چاقی می تواند موجب افزایش این ریسک شود.

پزشکان غالباً به افرادی که در معرض این ریسک قرار دارند توصیه می کنند آب بیشتری بنوشند و از خوردن مواد غذایی سرشار از اگزالات نظیر اسفناج، بادام، پامپه و ریواس پرهیز کنند. پزشکان همچنین پتاسیم سیترات که مکمل غذایی برای کاهش روند رشد کریستال هاست، را نیز تجویز می کنند. در مطالعه جدید، محققان به بررسی ترکیب مشابه موسم به هیدروکسی سیترات پرداختند که عصاره طبیعی میوه به شکل مکمل غذایی است. پژوهشگران دریافتند هیدروکسی سیترات راحکاب بهتری برای کاهش روند رشد کریستال های کلسیم اگزالات است. به نظر می رسد هیدروکسی سیترات پیوند قوی تری بین کریستال ها تشکیل می دهد و به تجزیه آنها نیز کمک می کند.

محققان این مکمل را بر روی افراد آزمایش کردند، اما هنوز برای مشاهده تاثیر بلندمدت و دوز مصرف آن نیاز به تحقیقات عمیق تری است. ■

منبع: WebMD



ادامه دارد...

و از کافئین، سیگار و الکل دور بمانند، چراکه این موارد با توانایی تفکر آنان تداخل دارد. همه روند تمرکز ذهنی در جریان تیراندازی هم ممکن است باعث سوزاندن چند کالری اضافی شود. مغز اندامی از بدن است که مقدار زیادی کالری مصرف می کند. هنگامی که افراد به شدت فکر می کنند و در وضعیت تنش آلود و مضطرب هستند، ممکن است نیازهای کالری شان افزایش یابد. این وضعیت همچنین به این معناست که ممکن است ورزشکاران در جریان مسابقه یا بازی

۷ درمان خانگی برای علائم عفونت دستگاه ادراری

بدن پر آب و مثانه خالی

این ناحیه می تواند به تسکین درد و فشار در اطراف دستگاه تناسلی کمک کند. توصیه می شود که به طور مستقیم از گرما استفاده نکنید، بلکه از یک حوله یا یک بالشتک گرم استفاده کنید. علاوه بر این، حوله یا بالشتک را نباید آنقدر گرم کنید که باعث احساس سوختگی در پوست شما شود. ■

۴ مواد تحریک کننده مثانه را از رژیم غذایی خود حذف کنید. وقتی که دچار عفونت دستگاه ادراری هستید، از مصرف کافئین، الکل، غذای ادویه دار، نیکوتین، نوشیدنی های گاز کربن دار و شیرین کننده های مصنوعی خودداری کنید، چون این مواد باعث تحریک و سوزش بیشتر مثانه می شوند و در نتیجه ترمیم عفونت دستگاه ادراری را مشکل تر می کند. تمرکز خود را روی غذاهای سالمی همچون کربوهیدرات های سرشار از فیبر قرار دهید که برای سلامت دستگاه گوارش مفید هستند. ■

۵ مثانه خود را خالی کنید. به عقیده موسسه ملی دیابت و بیماری های گوارشی و کلیوی هر بار که به توات می روید و مثانه خود را خالی می کنید - حتی اگر ادرار اندکی از بدن شما خارج شود - از دست باکتری های ایجاد کننده عفونت خلاص می شوید، بنابراین، مثانه خود را خالی نگه دارید تا از این طریق باکتری های عفونت زا از بدن شما خارج شوند. ■

۶ درمان های گیاهی را در نظر بگیرید. از گیاه دارویی انگور خرس (Uva Ursi) به عنوان یک درمان

با یک دوم وزن کل بدن شما باشد. به عبارت دیگر، اگر وزن شما ۶۳/۵ کیلوگرم است باید در طول یک روز ۲/۰۷ لیتر آب بنوشید. موسسه ملی دیابت و بیماری های گوارشی و کلیوی بیان می دارد که اگر مبتلا به بیماری کلیوی هستید، باید بیشتر مراقب میزان آب مصرفی خود باشید و در مورد میزان آب مصرفی مناسب خود با پزشک خود صحبت کنید. ■

۷ برای داشتن یک دستگاه ادراری سالم بدنتان را سرشار از ویتامین C کنید. مصرف زیاد غذاهای سرشار فراوان و ویتامین C خاصیت اسیدی ادرار را بیشتر می کند. به عقیده محققان دانشکده پزشکی دانشگاه جان هاپکینز بیشتر شدن خاصیت اسیدی ادرار از رشد باکتری ها در دستگاه ادراری جلوگیری می کند. دکتر کاندیس ریورس، یکی از متخصص های اورولوژی در شهر وست بلومفیلد ایالت میشیگان می گوید اگر مبتلا به عفونت دستگاه ادراری فعال هستید، جذب مکمل های ویتامین C نیز می تواند در تسکین علائم عفونت دستگاه ادراری مفید باشد. ■

۸ با گرما درد ناشی از عفونت دستگاه ادراری را تسکین دهید. دکتر ربورس می گوید که التهاب و سوزش ناشی از عفونت دستگاه ادراری باعث احساس سوختگی، درد و فشار در اطراف دستگاه تناسلی می شود. قرار دادن یک بالشتک یا یک حوله گرم در اطراف



تازه‌ها

کندی روند زوال عقل با طب سوزنی

سپید: به گفته پژوهشگران چینی، طب سوزنی می تواند به افراد مبتلا به زوال حافظه که هنوز دچار دمانس (زوال عقل) نشده اند کمک کند.

این محققان با بررسی پنج مطالعه اخیر دریافتند استفاده از طب سوزنی به تنهایی یا همراه با شیوه های دیگر درمان ممکن است به حفظ برخی از عملکردهای حافظه کمک کند؛ اما برخی پزشکان معتقدند هنوز اعلام اینکه طب سوزنی ممکن است در مقابل دمانس موثر باشد، کمی زود است.

برای این مطالعه، محققان دانشگاه ووهان چین، پنج مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۲ و ۲۰۱۳ را بررسی کردند. آزمایش ها شامل حدود ۶۰۰ فرد مبتلا به اختلال شناختی ضعیف بود که نوعی زوال حافظه قبل از دمانس تلقی می شود. به گفته محققان، در حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد افراد مبتلا به اختلال شناختی هر سال با پیشروی به سوی زوال عقل روبرو هستند. در این مطالعات، مزیت طب سوزنی به تنهایی در مقابل درمان دارویی نیمه عمدی یا هر دو همراه باهم در مقایسه با نیمه عمدی به تنهایی بررسی شدند.

در چهار آزمایش، بیماران ۳ تا ۵ بار در هفته و به مدت ۸ هفته تحت درمان بودند. آزمایش پنجم ۳ ماه به طول انجامیده بود. داده های به دست آمده از تمام ۵ آزمایش نشان داد افراد دریافت کننده طب سوزنی بهتر از گروه تحت درمان با نیمه عمدی نبودند. اما بیماران طب سوزنی در دو تست حافظه و دمانس امتیاز بهتری کسب کردند.

همچنین محققان دریافتند تلفیق طب سوزنی با نیمه عمدی در مقایسه با درمان با نیمه عمدی فقط، دارای امتیازات بهتری بود. ■

منبع: MNT

کینوا یکی از مهم ترین منابع پروتئین گیاهی

جذب روده شود. علاوه بر این، زمانی که میزان کلسترول کاهش پیدا می کند، رگ ها تمیزتر و بازش می شوند و قلب در سلامت بالایی قرار میگیرد. اگر روزانه ۲۵ گرم غلات مصرف شود، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی به میزان ۱۵ درصد کاهش می یابد.

کینوا حاوی مواد معدنی فوق العاده ای با خواص آنتی اکسیدانی مانند منگنز، مس و... است. این دانه ها باعث فعال کردن آنزیمی می شوند که به بدن کمک می کند تا با رادیکال های آزاد مقابله کند. رادیکال های آزاد به دلیل عواملی مانند استرس، آلودگی، غذاهای نامناسب و... وارد بدن شده و باعث پیری سلول ها می شوند. با مصرف کینوا شما علاوه بر تامین پروتئین بدن از مواد سالم خود را در برابر پیری نیز محافظت خواهید کرد. ■

منبع: RDs



کینوا سرشار از منیزیم است و به رها سازی رگ های خونی کمک می کند. این دانه ها همچنین حاوی ریوفلاوین هستند. نتایج پژوهش های علمی نشان می دهد این ویتامین برای مقابله با میگرن موثر است. بعد از مصرف روزانه ۴۰۰ میلی گرم ریوفلاوین، مدت زمان دردهای میگرنی کاهش پیدا کرده است.

دانه های کینوا سرشار از فیبر هستند و مصرف آنها از رگ ها محافظت می کند و خطر ابتلا به بیماری های کینوا، این دانه غنی از پروتئین فاقد گلوتن که روز به روز بر محبوبیتش اضافه می شود، جایگزین مناسبی برای خوراکی هایی همانند پاستا، برنج است. کینوا یکی از گیاهان خانواده برگ چغندر، اسفناج به شمار می رود. سه طیف مختلف از این گیاه وجود دارد که در رنگ های قرمز، سیاه و سفید دیده می شود. یک فنجان ۸ گرمی کینوا شامل ارزش غذایی ۵ گرم فیبر، ۱۵ درصد آهن، ۳۰ درصد منیزیم، ۱۹ درصد فولیک اسید و اسیدهای چرب امگا ۳ مفید برای قلب به شمار می رود.

قلب به شمار می رود. کینوا، این دانه غنی از پروتئین فاقد گلوتن که روز به روز بر محبوبیتش اضافه می شود، جایگزین مناسبی برای خوراکی هایی همانند پاستا، برنج است. کینوا یکی از گیاهان خانواده برگ چغندر، اسفناج به شمار می رود. سه طیف مختلف از این گیاه وجود دارد که در رنگ های قرمز، سیاه و سفید دیده می شود. یک فنجان ۸ گرمی کینوا شامل ارزش غذایی ۵ گرم فیبر، ۱۵ درصد آهن، ۳۰ درصد منیزیم، ۱۹ درصد فولیک اسید و اسیدهای چرب امگا ۳ مفید برای قلب به شمار می رود. ■

المپیک ها برای هر رشته ورزشی چه باید بخورند (۱)

۹۰ کیلوگرمی لازم دارد بنابراین در این رشته مطالب به چیزهایی که بهترین ورزشکاران جهان در رشته های متفاوت از وزن برداری تا تنیس روی میز می خوردند تا توان اعجاب آور ورزشی شان را به دست آورند، می پردازیم:

تیراندازان نخبه: اغلب افراد احتمالاً کار هدف گیری، نشانه گیری و شلیک تیر را چندان سنگین نمی شمارند. اما معلوم شده است که افرادی که در سطح بالای رشته های گوناگون تیراندازی هستند، هنوز به طراحی دقیق رژیم

سپید: مشخص شده است مقدار غذایی که ورزشکاران المپیک می خوردند، نه تنها براساس رشته ای که در آن رقابت می کنند ممکن است بسیار متفاوت باشد، بلکه نوع بدنی آنان و سبک زندگی شان در بیرون از میدان المپیک هم بر این مقدار موثر است. برای مثال یک تیرانداز در المپیک نیازهای کالری بسیار متفاوتی با یک شناگر مانند مایکل فلیس دارد. مقدار کالری ای که یک ژیمناست ۴۵ کیلوگرمی به آن نیاز دارد کمتر از مقدار است که یک کشتی گیر