

تازه‌ها

## سبزی‌ها و میوه‌های خود را از مزارع محلی تهیه کنید

سبید: اگر می‌خواهید سبزی‌ها و میوه‌های بیشتری را در سبد غذایی خود قرار دهید، بیشتر به مزارع محلی در محل سکونت خود سر بزنید. در زیر دلایلی را می‌خواند که در دریافت بیشتر مواد مغذی به شما کمک می‌کند. اگر شما خریدار مزرعه و محصولات ارگانیک را آغاز کنید، اطلاعات بیشتری درباره این مواد به دست خواهید آورد و می‌توانید نکات جدیدی را در زمینه بهترین روش‌های پخت‌وپز و سایر نکات بیاموزید. این کار شما را تشویق خواهد کرد چیزهای جدیدی یاد بگیرید.

♦ با جست‌وجوی اینترنتی می‌توانید دریابید که در منطقه شما و در فصلی که در آن به سر می‌برید به چه سبزیجاتی بیشتر دسترسی خواهید داشت و به چه طریقی می‌توانید به تازه‌ترین میوه‌ها و سبزیجات دست پیدا کنید.

♦ اگر تازه‌ترین سبزیجات را می‌خواهید صبح زود برای خرید اقدام کنید و اگر می‌خواهید با قیمت مناسب‌تری به محصولات دست باید آخر وقت برای خرید بروید و البته انتظار داشته باشید که در بین آن‌ها سبزیجات و میوه‌های خراب نیز وجود داشته باشد.

♦ اطمینان یابید که فروشندگان و مسئولان شیوه‌های ایمنی و بهداشت مواد غذایی را رعایت می‌کنند. مطمئن شوید که غذاهای فاسدشدنی در یخ یا در دمای مناسب نگهداری می‌شوند.

♦ از فروشنده درباره نحوه کاشت و برداشت محصولات بپرسید و مطمئن شوید که آن‌ها به شیوه‌های ارگانیک تولید و عمل می‌آیند. مواد خوراکی ارگانیک با طبیعی، به موادی گفته می‌شود که بدون دخالت یا بدون مصرف آفت‌کش‌ها، کودهای شیمیایی و ترکیبات اصلاح شده ژنتیکی تولید شده باشد. در واقع کشاورزی ارگانیک، شیوه‌ای از کشاورزی است که در تمامی مراحل کاشت تا برداشت، جمع‌آوری و بسته‌بندی محصولات کشاورزی از کود شیمیایی استفاده نمی‌شود. ■

منبع: HealthDay



منبع: HealthDay

تازه‌ها

## سیگارهای الکترونیکی به اندازه سیگارهای معمولی خطرناکند؟

سبید: نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که سیگارهای الکترونیکی به اندازه سیگارهای معمولی برای قلب مضر هستند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند. محققان دانشکده پزشکی دانشگاه آتن در یونان گفتند که استنشاق بخار نیکوتین به رگ‌های اصلی خون آسیب می‌زند و خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد، اما براساس نتیجه مطالعه روی ۲۴ مرد و زن سالم با متوسط سنی ۳۰ سال، مصرف سیگارهای الکترونیکی نیز بسیار خطرناک‌تر از تصور افراد است. آن‌ها در این مطالعه قلب افراد مورد مطالعه را برای پنج دقیقه حین کشیدن سیگارهای معمولی و برای نیم ساعت هنگام مصرف سیگارهای الکترونیکی کنترل کردند و دریافتند که هر دو نوع سیگار به یک اندازه باعث پرفشاری خون و نیز سختی (گرفتگی) آنورت، شریان اصلی قلب می‌شوند، وضعیت که عامل اصلی بروز مشکلات قلبی است. با این حال محققان تأکید کردند که این تحقیق تنها آسیب‌های کوتاه مدت را نشان می‌دهد و برای مشخص شدن اثرات طولانی مدت به تحقیقات بیشتری نیاز است. سازمان جهانی بهداشت نیز درباره سمی بودن بخار سیگارهای الکترونیکی برای افرادی که در معرض آن قرار می‌گیرند، هشدار داده است.

نتایج مطالعه جدید در کنگره انجمن قلب اروپا در رم ارائه شده است. ■



منبع: Dailymail

دارورسانی می‌تواند گجتی مفید برای درمان بیماران خردسال باشد. چرا که دارورسانی به این دست از بیماران بسیار سخت و نیازمند صبر و حوصله است که البته در کنار آن حساسیت این عمل را نیز نباید فراموش کرد.

این لنزها که از یک لایه بسیار نازک و حساس پلیمری ساخته شده است، می‌تواند علاوه بر زمان بندی دارورسانی میزان سرعت این کار را نیز تنظیم کند. این روند به صورت بسیار حساس و دقیقی انجام می‌شود و هیچگونه اختلالی در عملکرد عادی چشم ایجاد نخواهد کرد. ■

منبع: DigitalTrends

## ایزوفلاونوئیدها در جلوگیری از ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی در زنان مبتلا به PCOS موثر است



# سویا می‌تواند نجات‌دهنده باشد

نویسنده: هانا نیکولز  
ترجمه: بهناز حکیمانه

سبید: پژوهشی که اخیراً در مجله انجمن غدد درون‌ریز و متابولیسم به چاپ رسید نشان داد که مصرف سویا می‌تواند برای بهبود متابولیسم بدن و سلامت قلب و عروق در زنان مبتلا به PCOS موثر باشد.

سندرم تخمدان پلی‌کیستیک یک بیماری شایع است که روی کارکرد تخمدان‌های یک زن تأثیر می‌گذارد. زنان مبتلا به PCOS تجربه قاعدگی‌های نامنظم و دوز بالای هورمون‌های مردانه در بدن را تجربه می‌کنند. تخمدان پلی‌کیستیک دارای اندازه‌های بزرگ‌تر از حد معمول است و در اطراف تخمک‌ها کیسه‌هایی پر از مایع تشکیل شده است. PCOS در ۷۰ درصد موارد منجر به ناباروری در زنان شده و خطراتی جدی چون افزایش مقاومت به انسولین را در این زنان موجب می‌شود که همین عامل منجر به افزایش ریسک ابتلا به دیابت نوع دو و بیماری‌های قلبی عروقی در خانم‌ها می‌شود. قاعدگی‌های نامنظم، رشد موهای زائد، جوش‌های پوستی (آکنه) و چاقی در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک مشاهده می‌شود. این عارضه می‌تواند در نوجوانی با دوره‌های قاعدگی نامنظم مشخص شود یا اینکه بعدها به دنبال افزایش وزن یا مشکل در باروری تشخیص داده شود. علت دقیق سندرم تخمدان پلی‌کیستیک هنوز ناشناخته است. زنان مبتلا ممکن است

برای به دلیل مشکلات به وجود آمده در تخمک‌گذاری، بارداری با مشکل مواجه شوند. تشخیص زودهنگام و شروع درمان می‌تواند به پیشگیری عوارض طولانی مدت آن مثل دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و سکنه کمک کند. سندرم تخمدان پلی‌کیستیک با سندرم متابولیکی همراه است که همین امر منجر به افزایش امر ریسک بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع دو در زنان جوان مبتلا به این بیماری می‌شود. حدود ۵ تا ۱۰ درصد زنان جوانی که در سن باروری هستند به PCOS این بیماری مبتلا می‌گردند و این بیماری در کمتر از ۵۰ درصد زنان تشخیص داده می‌شود. مطالعات و پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حدود ۴۰ درصد از بیمارانی که مبتلا به دیابت و عدم تحمل گلوکز در سنین بین ۲۰ تا ۵۰ سال هستند به PCOS مبتلا هستند. حدود ۵ تا ۶ میلیون زن در ایالات متحده به PCOS مبتلا هستند.

سویا در بیماری‌هایی که مرتبط با اختلالات متابولیکی هستند دیده می‌شود. بررسی‌ها و تداخلات تغذیه‌ای از جمله مصرف سویا نشان می‌دهد که ایزوفلاونوئیدهایی که در موادی چون سویا موجود است اثر محافظتی در مقابل اثرات یانگی و ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان پوکی استخوان و جلوگیری از بیماری‌های مزمن کلیوی دارند. مطالعات زنان شرکت‌کننده را در رنج سنی ۱۸ تا ۴۰ سال به دو گروه تقسیم کرد. این مطالعه روی ۷۰ زن انجام شد که به یک گروه از زنان شرکت‌کننده به مدت ۱۲ هفته رژیم غذایی حاوی سویا به مقدار ۵۰ میلی‌گرم ایزوفلاون سویا که این مقدار معادل نیم لیتر سویا در روز بود داده شد و به گروهی دیگر دارونما داده شد. این زنان بعد از مدت ۱۲ هفته از لحاظ غدد درون‌ریز، میزان التهاب و بیومارکرهایی چون استرس اکسیداتیو در نمونه خونشان مورد بررسی قرار گرفتند. به این زنان توصیه می‌شد تا مقادیر معینی فعالیت بدنی را نیز در برنامه روزانه خود در نظر داشته باشند و همچنین از مصرف سایر مکمل‌های غذایی در طول این مدت جلوگیری کنند. مصرف سویا میان مقاومت به انسولین و ریسک دوز کلسترول بالا را در این زنان به میزان مشخصی کاهش داده بود. در مقایسه با گروهی که به آن‌ها دارونما داده شده بود ایزوفلاون سویا به میزان مشخصی سطوح انسولین خون و بیومارکرهای در ارتباط با سطح انسولین را کم کرده بود. مقاومت به انسولین عارضه‌ای است که در خلال آن نسوج بدن نسبت به انسولین مقاوم

منبع: MNT

سویا در بیماری‌هایی که مرتبط با اختلالات متابولیکی هستند دیده می‌شود. بررسی‌ها و تداخلات تغذیه‌ای از جمله مصرف سویا نشان می‌دهد که ایزوفلاونوئیدهایی که در موادی چون سویا موجود است اثر محافظتی در مقابل اثرات یانگی و ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان پوکی استخوان و جلوگیری از بیماری‌های مزمن کلیوی دارند. مطالعات زنان شرکت‌کننده را در رنج سنی ۱۸ تا ۴۰ سال به دو گروه تقسیم کرد. این مطالعه روی ۷۰ زن انجام شد که به یک گروه از زنان شرکت‌کننده به مدت ۱۲ هفته رژیم غذایی حاوی سویا به مقدار ۵۰ میلی‌گرم ایزوفلاون سویا که این مقدار معادل نیم لیتر سویا در روز بود داده شد و به گروهی دیگر دارونما داده شد. این زنان بعد از مدت ۱۲ هفته از لحاظ غدد درون‌ریز، میزان التهاب و بیومارکرهایی چون استرس اکسیداتیو در نمونه خونشان مورد بررسی قرار گرفتند. به این زنان توصیه می‌شد تا مقادیر معینی فعالیت بدنی را نیز در برنامه روزانه خود در نظر داشته باشند و همچنین از مصرف سایر مکمل‌های غذایی در طول این مدت جلوگیری کنند. مصرف سویا میان مقاومت به انسولین و ریسک دوز کلسترول بالا را در این زنان به میزان مشخصی کاهش داده بود. در مقایسه با گروهی که به آن‌ها دارونما داده شده بود ایزوفلاون سویا به میزان مشخصی سطوح انسولین خون و بیومارکرهای در ارتباط با سطح انسولین را کم کرده بود. مقاومت به انسولین عارضه‌ای است که در خلال آن نسوج بدن نسبت به انسولین مقاوم

منبع: MNT

تازه‌ها

## روکو، ربات امدادگر میمون‌نما

سبید: یک مخترع آمریکایی با الهام از ویژگی‌های حرکتی شامپانزه موفق به ساخت ربات امداد رسان با قابلیت ارسال بسته‌های حاوی دارو به مناطق جنگلی شده است. این ربات میمون‌نما و هوشمند علاوه بر قابلیت حمل دارو به اعماق جنگل قادر است تا با مشاهده رفتار سایر حیوانات، نحوه حرکت آنها در جنگل را نیز یاد بگیرد. ربات میمون‌نما که «روکو» نامیده می‌شود از نظر طراحی اقدام‌های حرکتی کاملاً مشابه شامپانزه است. میمون رباتیک با دست‌های بلند می‌تواند از درخت آویزان شود. مهم‌ترین ویژگی روکو توانایی پریدن از شاخه‌های درختان به کمک پنجه‌های پر قدرت رباتیک است.

چارلز بومباردی، طراح و سازنده ربات روکو عنوان کرد: «هدف از طراحی این ربات در مرحله اول تقلید از حرکات شامپانزه‌ها و در مرحله پیشرفته‌تر ارسال دارو، تجهیزات پزشکی و لوازم کمکی به اعماق جنگل است.» او در ادامه گفت: «اولین بار با مشاهده یک فیلم علمی تخیلی فکر اولیه ساخت میمون رباتیک به ذهن رسید. در ادامه با بررسی بیشتر فرآیند ارسال بار و تجهیزات پزشکی به اعماق جنگل‌ها که بعضاً غیرممکن یا بسیار گران تمام می‌شود در مورد ساخت این ربات تصمیم جدی گرفتیم.» روکو که رباتی کاملاً خودران است از دو سیستم کنترل برای حرکت استفاده می‌کند. این ربات برای حرکت در مسیر کوتاه متکی بر سیستم ناوبری رباتیک است و برای مسیرهای بلند از امواج سیستم موقعیت‌یاب جهانی استفاده می‌کند. ■

منبع: Dailymail



## نشانه‌های کمبود آب را جدی بگیرید

توصیه می‌شود به اندازه کافی خصوصاً قبل و بعد از ورزش و فعالیت‌های جسمانی آب نوشیده شود.

❖ **سرگیجه:** سرگیجه حالتی است که با احساس چرخش محیط پیرامون همراه خواهد بود. احساس گرمای بدن همراه با سرگیجه معمولاً نشانه‌ای از کمبود آب بدن است. در این شرایط حتماً یک لیوان بزرگ آب بنوشید.

❖ **تندخوبی و تحریک پذیری:** مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۹ روی گروهی از زنان و مردان با شرایط جسمانی یکسان صورت گرفت نشان می‌دهد کسانی که در زمان انجام تمرینات ورزشی به اندازه کافی آب نمی‌نوشند خیلی سریع‌تر دچار خستگی، تندخوبی، حالات عصبی و افسردگی می‌شوند. در واقع، کمبود آب بدن معمولاً احساس بد اخلاقی و تحریک‌پذیری را در پی دارد.

❖ **خشکی پوست:** اگر به رغم استفاده منظم از کرم‌های مرطوب‌کننده با هم پوستی خشک دارید باید کمبود آب بدن را جدی بگیرید. پوست سالم پوستی است که به اندازه کافی رطوبت داشته باشد. در صورت خشکی پوست حتماً آب کافی بنوشید و نیز به متخصص مراجعه نمایید.

❖ **چروک‌های پوستی:** قسمتی از پوست مانند پشت دست یا ساعد را با انگشتان کمی فشار دهید. اگر چین خوردگی‌هایی بین انگشتان ظاهر شد نشان‌دهنده این است که به خاطر کمبود آب بدن حالت کسنسانی پوست کم شده است. ■

منبع: www.PassportSanté.fr



منبع: MNT

ترجمه: مریم سادات کاظمی

سبید: پس از اکسیژن، آب مهم‌ترین ماده برای بدن است زیرا همه عملکردهای حیاتی به آن نیازمند هستند. از همین رو کمبود آب بدن یکی از مهم‌ترین تهدیدات سلامتی به حساب می‌آید. جالب است بدانید که بسیاری از افراد حتی در شرایط عادی زندگی نیز دچار چنین مشکلی هستند اما نمی‌دانند. مهم‌ترین نشانه‌های کمبود آب بدن عبارتند از:

❖ **خشکی دهان:** خشکی دهان همراه با احساس تشنگی یکی از نخستین علائم هشداردهنده کمبود آب بدن است. البته برای نوشیدن کافی آب نباید منتظر احساس تشنگی شد. اگر به طور مداوم از خشکی دهان رنج می‌برید باید مقدار بیشتری آب بنوشید.

❖ **سردرد:** سردرد را نیز باید یکی دیگر از نشانه‌های کاهش آب بدن دانست. در واقع، هوای گرم و خشک و کاهش آب بدن می‌تواند سبب بروز سردرد شود. برای کاهش این ناراحتی می‌توانید یک لیوان بزرگ آب خنک بنوشید.

❖ **تیره شدن رنگ ادرار:** در شرایط سلامت عمومی بدن رنگ ادرار روشن و با بوی خیلی کمی همراه است که در صورت کمبود آب بدن تیره‌تر می‌شود. اگر با نوشیدن مایعات کافی این مشکل برطرف نشد حتماً لازم است با پزشک مشورت شود.

❖ **بی‌بوست:** در صورت عدم مصرف کافی مایعات، بی‌بوست ایجاد می‌شود. نوشیدن آب به تسهیل عملکرد دستگاه گوارش

و عمل دفع کمک می‌کند. عدم مصرف کافی آب موجب خشکی روده‌ها و سفت شدن مدفوع می‌شود. در صورت ابتلا به بی‌بوست مزمن حتماً مایعات بیشتری بنوشید.

❖ **خستگی:** عدم تأمین آب مورد نیاز بدن باعث می‌شود احساس خستگی زودتر بروز کند. همچنین ممکن است فرد از خستگی مزمن نیز رنج ببرد. توصیه می‌شود همیشه یک بطری کوچک آب همراه خود داشته باشید تا باطری بدن را مرتب شارژ کنید.

❖ **گرفتگی عضلات:** گرفتگی عضلات به انقباضات ماهیچه‌ای غیر ارادی، ناگهانی، موقتی و کم و بیش دردناک اطلاق می‌شود که معمولاً خطرناک و جدی نیستند. این حالت ممکن است در شرایط مختلف مانند استراحت و خواب یا انجام فعالیت جسمانی شدید روی دهد که کمبود آب بدن آن را تشدید می‌کند. در صورت گرفتگی‌های مکرر عضلات

منبع: MNT

## لنزهایی برای چکاندن قطره‌های چشمی

لنز چشمی را طراحی کرده‌اند که با استفاده از آن بسیاری از این التهابات کم می‌شود یا پایان می‌یابد. به گفته این افراد، لنزهای چشمی جدید قادرند داروی مورد نیاز چشم را طبق فواصل زمانی تعریف شده بدون هیچگونه دردسر یا یادآوری به چشم وارد کنند. به گفته پروفیسور جوزف کولینو، متخصص بیماری‌های چشمی و استاد دانشگاه چشم پزشکی دانشگاه هاروارد که خود در پروژه طراحی لنزهای جدید چشمی نقش بزرگی را ایفا کرده است، دلایل طراحی این لنزها را اینگونه بیان کرد:

می‌کند: یکی از عللی که بیماران چشمی را از درمان خوددوری می‌کند، مشکلات و دردسرهایی است که در زمان استفاده از دارو رسانی دقیق به وجود می‌آورد، که حتی در بیماران با مشکلات حاد نظیر آب مروارید روند درمان را کند و گاه مختل می‌کند. فراموش کردن زمان بندی دارورسانی، التهاب‌ها و عوارض برخی از قطره‌ها و... عوامل مهمی در حد شدن مشکل و در نهایت نابینایی کامل بیمار است. پروژه تکنولوژی لنزهای چشمی هوشمند، چندی است ذهن بسیاری از غول‌های تکنولوژی

را به خود مشغول کرده است. شرکت گوگل نیز با طراحی لنز چشمی به کمک بیماران دیابتی آمده، تا میزان گلوکز موجود در اشک چشم را به صورت مداوم اندازه‌گیری کند.

این طرح که با همکاری پروفیسور کولینو و دکتر دنیل کوهن فوق تخصص بیماری‌های چشمی بیمارستان کودکان بوستون، به مرحله پیش تولید رسیده، نظر بسیاری از متخصصین چشم را به خود جلب کرده است. چرا که این متخصصین معتقدند دارو رسانی و پروسه درمان بعد از تشخیص مهم‌ترین قسمت درمان به حساب می‌آید. به اعتقاد متخصصان، پروژه لنزهای چشمی

یکی از مشکلات رایج بیماران چشمی، چکاندن قطره‌های چشمی است که گاه می‌تواند دردناک و پر دردسر تلقی شود اما خوشبختانه با پیشرفت‌های اخیر تکنولوژی پزشکی این مشکل تا حد زیادی برطرف شده است. مهم‌ترین مشکلات این کار داشتن برنامه زمانی دقیق برای چکاندن قطره‌های چشمی و التهاب‌های ناشی از چکاندن قطره است که در برخی مواقع حتی به اختلالاتی نظیر واکنش‌های حساسیت‌مانند منجر می‌شود. متخصصین علوم تکنولوژی پزشکی به تازگی

منبع: MNT