

## تازه‌ها

## مراقب مسمومیت دود شمع باشید!

روشن کردن شمع یا سوزاندن صمغ کندر همراه با اسپند دانه انتخاب عالی برای ایجاد محیطی دلپذیر و معطر در منزل است؛ اما باعث آلودگی محیط و آسیب به سلامتی می‌شود.

محققان دانشگاه سن دیگو آمریکا در مورد آلاینده‌های ناشی از دود شمع و خطر استنشاق این دود بر سلامتی هشدار دادند. نتیجه این مطالعه در مجله علمی «پلاس وان» (PLOS ONE) به چاپ رسید.

گرچه بررسی روی آلودگی هوای محیط داخلی در حدود ۳۰۰۰ منزل نشان داد که دود سیگار به شدت کیفیت هوا را آلوده می‌کند؛ اما انتظار نمی‌رفت که دود شمع نیز تا حد بالایی آلاینده باشد.

دود شمع و صمغ کندر موجب افزایش ذرات معلق در هوا می‌شود که اندازه‌های بین نیم تا دو و نیم میکرومتر دارند.

این ذرات ۱۰۰ بار کوچکتر از مو بوده و به همین دلیل به راحتی وارد بدن شده و زمینه ساز ناراحتی‌های مختلف تنفسی و قلبی می‌شود.

اثرات کوتاه و بلند مدت در مورد این ترکیبات در افراد مختلف دیده می‌شود اما نسبت به کودکان باید بیشتر دقت نمود؛ زیرا ریه آنها به طور کامل تکامل نیافته و نسبت به بزرگسالان مقدار هوایی حدود سه برابر بیشتر به ازای هر کیلوگرم وزن بدن را استنشاق می‌کنند.

اجتناب از روشن کردن شمع و صمغ کندر، سیگار کشیدن، سرخ کردن مواد غذایی و نظافت زمین با جارو مهم‌ترین توصیه‌های ساده اما کاربردی برای حفظ سلامت محیط منزل است. ■

مریم سادات کاظمی

www.Medisite.ir



## تازه‌ها

## برای کاهش وزن آووکادو بخورید

محققان دریافته‌اند آووکادو به کاهش وزن، کاهش شاخص توده بدنی و همچنین کاهش اندازه دور کمر کمک می‌کند. یافته‌های محققان کالیفرنایی نشان می‌دهد مصرف کنندگان آووکادو در مقایسه با سایر افراد، ۳۳ درصد کمتر دچار اضافه وزن یا چاقی بودند و ۳۲ درصد کمتر دارای اندازه بالاتر دور کمر بودند. به طور میانگین، کسانی که آووکادو مصرف می‌کردند در مقایسه با سایر افراد، ۳.۵ کیلوگرم وزن کمتری داشتند، میانگین شاخص توده بدنی شان، ۱ واحد کمتر و دور کمرشان نیز ۳ سانتی متر کمتر بود. همچنین به گفته محققان، مصرف آووکادو منجر به داشتن یک رژیم غذایی بهتر می‌شود؛ چراکه این میوه حاوی فیبر رژیمی، چربی کل، چربی‌های خوب، ویتامین B و C، فولات، منیزیم، مس و پتاسیم بیشتری است. همچنین مصرف کنندگان آووکادو از مصرف کمتر کربوهیدرات‌های کامل، مواد قندی افزودنی و سدیم برخوردارند. محققان عنوان می‌کنند خوردن آووکادو موجب تنظیم سطح انسولین و کاهش سطح هموسیستین که با افزایش ریسک بیماری قلبی-عروقی همراه است، نیز می‌شود. در این مطالعه، گروه تحقیق ۲۹،۶۸۴ فرد ۱۹ سال به بالا را بررسی کردند. ■

MedicalXpress



## دلایلی که می‌تواند به پر خوری مربوط باشد

## چرا همیشه گرسنه هستم؟



پر خوری شما شده است. در صورت مواجه شدن با این تاثیر داروها پزشک خود را مطلع کنید که در صورت امکان داروهای شما را عوض کند.

● **آیا اشتهای زیاد یا پر خوری می‌تواند به دلیل بارداری شما باشد؟** بسیاری از خانم‌های باردار با افزایش شدید اشتهای خود مواجه می‌شوند. این افزایش اشتها واکنشی است که بدن از خود نشان می‌دهد تا ما را مطمئن سازد که کودک در حال به دست آوردن مواد مغذی کافی برای رشد است. بسیاری از خانم‌ها در طول سه ماهه اول بارداری خود با افزایش ۲ و ۳ کیلوگرمی وزن خود در طول سه ماهه دوم و سوم بارداری خود با افزایش نیم کیلوگرمی وزن خود مواجه می‌شوند. از دیگر نشانه‌های بارداری می‌توان به عدم عادت ماهانه، تکرر ادرار، حالت تهوع و درد سینه یا بزرگتر شدن سینه‌ها اشاره کرد.

● **آیا اشتهای زیاد یا پر خوری می‌تواند به دلیل تیروئید شما باشد؟** غده تیروئید شما یک غده پروانه‌ای شکل در گردن شماست. غده تیروئید هورمون‌هایی را تولید می‌کند که کنترل میزان عملکرد اندام‌های بدن را بر عهده دارند. اگر تیروئید شما با سرعت بسیار زیادی کار کند، شما را فردی می‌نامند که مبتلا به پرکاری تیروئید هستید. علاوه بر بزرگ شدن غده تیروئید از علائم دیگر پرکاری تیروئید می‌توان به نبض سریع، احساس احساس عصبی، تعریق بیش از حد، ضعف عضله و احساس تشنگی حتی پس از نوشیدن اشاره کرد.

● **آیا اشتهای زیاد یا پر خوری می‌تواند به دلیل نوشیدنی‌ها رژیم باشد؟** بسیاری از مردم نوشیدنی‌ها یا سوپ‌های بدون قند می‌نوشند تا از مصرف کالری خود بکاهند یا وزن خود را کاهش دهند. اما قند مصنوعی موجود در این نوشیدنی‌ها به مغز شما می‌گوید که می‌تواند از کالری‌ها برای سوخت خود استفاده کند. در نتیجه زمانی که این نوشیدنی‌ها را مصرف نمی‌کنید، احساس گرسنگی در شما شکل می‌گیرد و بدن شما این پیام را می‌دهد که می‌تواند از طریق غذاها کالری‌های مورد نیاز را به دست آورد. در مجموع نوشیدنی‌های رژیمی نه تنها باعث احساس گرسنگی می‌شوند، بلکه باعث سردرد، افزایش میل به قندها و افزایش وزن نیز می‌شوند. ■

مصطفی صداقت رستمی

WebMD

فرمز کم چرب، ماهی، محصولات لبنی اشاره کرد. علاوه بر این، غذاهای سرشار از فیبر نیز چنین خاصیتی را دارند که برای نمونه می‌توان به میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات سبوس دار و لوبیاها اشاره کرد. شیرینی‌ها، نان سفید، بسیاری از غذاهای بسته بندی شده و فست فودها فاقد این مواد مغذی و سرشار از چربی و کربوهیدرات‌های ناسالم هستند. اگر این غذاها را زیاد مصرف کنید، پس از صرف وعده غذایی اصلی احتمالاً فورا احساس گرسنگی به شما دست می‌دهد یا با صرف این نوع از غذاها مجبور هستید که بیشتر از حد معمول غذا بخورید. از دیگر عواملی که نشان دهنده نامناسب بودن غذاهای انتخابی شما در ایجاد احساس سیری هستند می‌توان به بیوست، مدفوع‌های کوچک و سفت و دل درد اشاره کرد.

● **آیا اشتهای زیاد یا پر خوری می‌تواند به دلیل استرس باشد؟** وقتی که مضطرب یا تحت فشار روحی بالا هستید، بدن شما هورمونی به نام کورتیزول را آزاد می‌سازد. این هورمون احساس گرسنگی شما را افزایش می‌دهد. بسیاری از افراد تحت فشار روحی اشتیاق زیادی به خوردن غذاهای سرشار از چربی یا قند یا هر دو این غذاها دارند. شاید این افزایش اشتها واکنش بدن برای خاموش کردن آن بخشی از مغز باشد که باعث نگرانی می‌شود. از دیگر علائم استرس می‌توان به فوران خشم، خستگی، سردرد، مشکلات خواب و ناراحتی معده اشاره کرد.

● **آیا اشتهای زیاد یا پر خوری می‌تواند به دلیل رژیم غذایی شما باشد؟** همه غذاها به شیوه مشابهی باعث احساس سیری شما نمی‌شوند. غذاهایی که گرسنگی را مهار می‌کنند سرشار از پروتئین هستند که برای نمونه می‌توان به گوشت

بدن شما برای انرژی به غذا نیاز دارد، بنابراین اگر برای چند ساعت غذا نخورید به طور طبیعی با احساس گرسنگی مواجه می‌شوید. اما اگر معده شما به طور مداوم و حتی پس از صرف غذا فارغ و قور می‌کند، باید گفت که احتمالاً مشکلی در سلامتی خود دارید. اگر فردی دچار گرسنگی بیش از حد باشد از اصطلاح پزشکی Polyphagia (پر خوری) برای او استفاده می‌کنند و چنین فردی باید به پزشک مراجعه کند.

● **آیا اشتهای زیاد یا پر خوری می‌تواند به دلیل دیابت باشد؟** بدن شما قند موجود در غذاها را به سوختی به نام گلوکز تبدیل می‌کند. اما وقتی که مبتلا به دیابت هستید، گلوکز به سلول‌های شما نمی‌رسد. در عوض بدن شما از طریق ادرار این گلوکزها را بیرون می‌دهد و به شما می‌گوید که باید غذای بیشتری بخورید. مخصوصاً افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ نیاز به غذای بیشتری دارند، اما با وجود مصرف غذای زیاد همچنان از وزن آن‌ها کاسته می‌شود. دیابت نه تنها موجب افزایش اشتهای می‌شود، بلکه موجب علائمی همچون تشنگی مفرط، دید تار، بریدگی‌ها و کبودی‌های بلندمدت، گزگز یا درد دست یا پا و خستگی نیز می‌شود.

● **آیا اشتهای زیاد یا پر خوری می‌تواند به دلیل قند خون پایین باشد؟** زمانی که قند خون یک فرد به سطح بسیار پایین نزول می‌کند می‌گوئیم که فرد مبتلا به هیپو گلیسمی است. افراد مبتلا به دیابت بیشتر در معرض هیپو گلیسمی هستند، اما دیگر مشکلات سلامتی نیز می‌تواند موجب هیپو گلیسمی شوند. از دیگر مشکلات سلامتی که می‌تواند موجب قند خون پایین یا هیپو گلیسمی شوند می‌توان به هپاتیت، اختلالات کلیه و اختلال‌های مربوط به غدد فوق کلیوی و غده هیپوفیز اشاره کرد. در موارد خطرناک این امکان وجود دارد که افراد دارای قند خون پایین مست به نظر برسند. همچنین ممکن است که این افراد در تکلم و پیداه روی دچار مشکل شوند. از دیگر علائم مربوط به هیپو گلیسمی می‌توان به اضطراب، احساس تپیدن نامنظم قلب، پوست رنگ پریده، لرزش، عرق کردن و گزگز در اطراف دهان اشاره کرد.

● **آیا اشتهای زیاد یا پر خوری می‌تواند به دلیل کمبود خواب باشد؟** اگر استراحت کافی نداشته باشید، هورمون‌های کنترل کننده گرسنگی شما تحت تاثیر قرار می‌گیرند. افرادی که محروم از خواب هستند اشتهای بیشتری دارند و به نسبت

## تازه‌ها

## آثار مخرب سیگار بر کبد جنین بیمار

پزشکان هشدار داده‌اند که استعمال سیگار در دوران بارداری بر کبد جنین تاثیر سوء دارد. متخصصان علوم پزشکی دانشگاه ادینبورگ در این مطالعه که روی سلول‌های بنیادی انجام شد به تاثیر آسیب‌های ناشی از مصرف سیگار روی جنین پی بردند. به گفته آنها مجموعه مواد شیمیایی موجود در سیگار برای سلول‌های کبد در حال رشد خطرناک است. همچنین آنها دریافته‌اند مواد شیمیایی سیگار بر جنین پسر و دختر تاثیر متفاوتی دارد. در این مطالعه آنها از سلول‌های بنیادی پرتوان که توانایی تبدیل شدن به دیگر انواع سلول‌ها را دارند استفاده کردند تا بافت کبد جنینی را تولید کنند. در این بررسی آشکار شد که یک مجموعه از مواد شیمیایی مانند آنچه در سیگار وجود دارد بیش از یک ماده خطرناک منفرد به کبد جنین آسیب وارد می‌کند. عملکرد کبد برای پاکسازی بدن از مواد سمی، ضروری است و نقش مهمی در تنظیم متابولیسم بازی می‌کند. استعمال سیگار که حاوی حدود ۷۰۰۰ ماده شیمیایی است می‌تواند بر اندام‌های جنین تاثیر بگذارد و آسیب‌دیدگی ناشی از آن ادامه پیدا کند. ■

HealthDay

## قدرت شگفت‌آور عطر گل‌ها بر سلامت افراد

کاهش ضربان قلب و فشار خون و همچنین کاهش سطح استرس و تعداد نفس‌ها می‌شود. از این رو شما احساس آرامش بیشتری خواهید داشت.

## چمن

بوی چمن، بخصوص چمن تازه چیده شده، تاثیرات مثبتی بر سلامت دارد. به گفته محققان، زمانی که چمن چیده می‌شود یک ماده شیمیایی از آن آزاد می‌شود که حس شادی و آرامش را القاء می‌کند و حتی ممکن است از زوال حافظه در سالمندی خودداری کند. همانند

گل یاس، ماده شیمیایی چمن نیز به طور مستقیم بر روی بخش مغز مرتبط با احساسات عمل می‌کند و بر نواحی مرتبط با حافظه «هیپوکامپ» تاثیر می‌گذارد.



شل شده و مغز مجدداً سازمان‌دهی می‌کند. از این رو خواب همراه با عطر گل لاوندرد موجب سرحالی و سرزندگی فرد به هنگام صبح می‌شود.

## یاسمن (گل یاس)

بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند که عطر یاسمن به شدت آرام‌بخش است و حتی در گزارش‌های آرام‌بخشی آن به اندازه مصرف قرص و الیوم اعلام شده است. مطالعات نشان می‌دهد استنشاق مولکول‌های روغن یاسمن موجب انتقال پیام‌های به مغز مخصوصاً به ماده شیمیایی موسوم به GABA در سلول‌های عصبی می‌شود که در کنترل احساسات دخیل هستند. همچنین عطر این گل موجب

آزاده اسدی

WebMD

مشکلات و سوژه هایتان را  
با ما در میان بگذارید

پیامک: ۰۹۱۲ ۹۲۴ ۳۸۴۴  
Email: info@sepidonline.ir



پاروز نامه سپید

در تلگرام همراه شوید

https://telegram.me/sepidonline