

سلامت نامه

خطر رژیم غذایی پر چرب و شیرین زنان برای نوزادان

نوزادان متولد شده از زنانی که رژیم غذایی پرچرب و شیرین مصرف می کنند در معرض خطر بیشتر بیماری های قلبی و عروقی و دیابت در سنین بالاتر قرار دارند. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نوزادانی که از زنان باردار مبتلا به چاقی متولد می شوند، به دلیل آسیب های جنینی ناشی از رژیم غذایی پرچرب و پر انرژی مادرشان، در بزرگسالی بیشتر در معرض مشکلات قلبی و دیابت هستند. این یافته یک مطالعه جدید است که در مجله فیزیولوژی منتشر شده است که برای اولین بار نشان می دهد که چاقی مادر یک هورمون تیروئید مهم در قلب جنین را تغییر می دهد و رشد آن را مختل می کند. مصرف یک رژیم غذایی پرچرب و شیرین در دوران بارداری نیز احتمال مقاومت جنین متولد نشده به انسولین را در بزرگسالی افزایش می دهد و به طور بالقوه باعث دیابت و ایجاد بیماری های قلبی و عروقی می شود. این در حالی است که وزن نوزادان در بدو تولد طبیعی است. به گفته نویسنده اصلی این مقاله این یافته ها بسیار مهم هستند، زیرا ارتباط واضحی بین رژیم غذایی ناسالم سرشار از چربی های اشباع و قند و سلامت ضعیف قلبی و عروقی را نشان می دهند. رژیم غذایی پرچرب و پرانرژی مادر، غلظت هورمون تیروئید فعال T۳ را کاهش می دهد، هورمونی که مانند یک کلید در اواخر بارداری عمل می کند و به قلب جنین می گوید که پس از تولد برای زندگی آماده شود. بدون این سیگنال، جنین قلب متفاوت رشد می کند. رژیم های غذایی سرشار از چربی و قند می توانند مسیرهای مولکولی درگیر در سیگنال دهی انسولین و پروتئین های حیاتی درگیر در جذب گلوکز در قلب جنین را تغییر دهند. این خطر مقاومت قلبی به انسولین را افزایش می دهد که اغلب منجر به دیابت در بزرگسالی می شود. قلب پس از تولد به اندازه کافی سلول های عضلانی را برای ترمیم هر گونه آسیب تولید نمی کند، بنابراین تغییراتی که بر این سلول ها قبل از تولد تأثیر منفی می گذارد، می تواند برای تمام عمر باقی بماند. این تغییرات دائمی می تواند باعث کاهش بیشتر در سلامت قلب شود؛ زمانی که کودکان به سنین نوجوانی و بزرگسالی می رسند و زمانی که قلب شروع به پیر شدن می کند. این مطالعه اهمیت تغذیه خوب مادر در در پیش از بارداری، نه تنها به خاطر مادر، بلکه برای سلامت نوزاد، نشان می دهد. محققان در حال حاضر در حال انجام مطالعات طولانی مدت روی نوزادان متولد شده از زنان با رژیم های غذایی پرانرژی پرچرب هستند تا سلامت آن ها را در طول دهه ها بررسی کنند.



اثرات روغن های گیاهی خوراکی بر سلامتی

نتایج یک مطالعه نشان می دهد روغن های گیاهی اثرات مفیدی بر کاهش غلظت لیپیدها، به ویژه با روغن های غنی از تک غیراشباع و چند غیراشباع زمانی که در مقادیر توصیه شده مصرف شوند، برای فرد دارد. روغن های گیاهی که از منابع مختلفی مانند دانه ها، مغزها و برخی میوه ها به دست می آیند، نقش مهمی در سلامت رژیم غذایی دارند با این حال، شواهد فعلی در مورد اثرات سلامتی انواع مختلف مصرف روغن نباتی بحث برانگیز است. هدف این بررسی، ترکیب شواهدی از بررسی های سیستماتیک و متآنالیزها برای ارزیابی پیامدهای سلامتی مرتبط با روغن های گیاهی مختلف است. یک جست و جوی جامع تا ۲۱ ژوئیه ۲۰۲۳ در ۱۲ پایگاه داده برای مطالعاتی انجام شد که ارتباط روغن های گیاهی مختلف را با پیامدهای سلامتی در بزرگسالان بررسی می کرد. در مجموع ۴۸ مطالعه، شامل ۲۰۶ متآنالیز وارد شدند. شواهد با قطعیت متوسط تا بسیار پایین نشان داد که اسیدهای چرب تک غیراشباع و چند غیراشباع مانند روغن کانولا، روغن زیتون و روغن سیس پرچرب در کاهش کلسترول تام، سرم و غلظت لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) مفید هستند. در مقابل، شواهد با قطعیت کم تا بسیار کم نشان می دهد که چربی های حاوی چربی های اشباع مانند LDL را افزایش می دهند، اما غلظت لیپوپروتئین با چگالی بالا را نیز افزایش می دهند. شواهد با قطعیت بسیار پایین نشان داد که مصرف روغن زیتون، روغن کنجد و روغن نارگیل می تواند کنترل قند خون را بهبود بخشد. شواهد با قطعیت پایین نشان می دهد که مصرف روغن زیتون خطر ابتلا به سرطان سینه، گوارش و سایر سرطان ها را کاهش می دهد. شواهد با قطعیت متوسط تا بسیار پایین نشان می دهد که مصرف روغن کانولا و روغن کنجد وزن بدن را کاهش می دهد. به نظر می رسد مصرف روغن گیاهی فواید سلامتی متفاوتی را ارائه می دهد، با تخمین های خلاصه، اثرات مفیدی در کاهش غلظت لیپیدها، به ویژه با روغن های غنی از تک غیراشباع و چند غیراشباع زمانی که در مقادیر توصیه شده مصرف شوند، نشان می دهد. تحقیقات آتی باید بر مطالعات بلندمدت و ارزیابی های رژیم غذایی جامع برای درک بهتر اثرات روغن های گیاهی بر سلامتی تمرکز کند و منابعی برای توصیه های غذایی آگاهانه فراهم کند.



باید های و نبایدهای تغذیه ای دانش آموزان در سال تحصیلی جدید

گروه سلامت محیط معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز بر ضرورت توجه والدین، مدیران و مربیان به توصیه های کارشناسان بهداشت محیط برای سلامت دانش آموزان تأکید کرد. وی با بیان این که مدیران مدارس باید نظارت مستقیم بر عرضه مواد خوراکی بوفه ها داشته باشند، گفت: تنها مواد خوراکی مجاز مطابق دستورالعمل های بهداشتی باید در بوفه مدارس به دانش آموزان عرضه شود. وی افزود: عرضه تنقلاتی مانند آلوچه، لواشک و دیگر تنقلات رایج به صورت فله، بدون بسته بندی و فاقد مشخصات بهداشتی از جمله پروانه ساخت، تاریخ تولید و انتضا و آدرس کارخانه توسط دستفروشان ممنوع است و مدیران مدارس باید این موارد را به مراکز و شبکه های بهداشت یا سامانه شکایات مردمی وزارت بهداشت به شماره تماس ۱۹۰ گزارش کنند.

وی طبع غذا در بوفه های مدارس یا شرایط غیر بهداشتی یا آماده سازی مواد غذایی در منزل متصدیان را برای توزیع در بوفه مدرسه ممنوع اعلام کرد و گفت: در صورت عرضه مواد غذایی باید شرایط بهداشتی مطابق با دستورالعمل های مربوطه رعایت شود. «تاجیک» تصریح کرد: در بوفه های مدارس باید دیوار، سقف و کف قابل نظافت و نگهداری باشند ضمن این که وجود سینک ظرفشویی و کاسه روشویی برای بوفه ها ضرورت دارد. وی به مدیران مدارس توصیه کرد: اگر بوفه مدرسه فاقد چنین شرایطی است قبل از بهره برداری بهسازی و تجهیز شود. وی از مدیران مدارس خواست برای کارت بهداشت و گواهینامه اصناف پرسنل آبدارخانه و بوفه اقدام کنند. «تاجیک» دسترسی دانش آموزان و مربیان به مایع صابون را از دیگر مواد قابل توجه برشمرد و بر ضرورت نظافت سرویس های بهداشتی، آبخوری ها و دیگر فضاهای مورد استفاده دانش آموزان تأکید کرد.

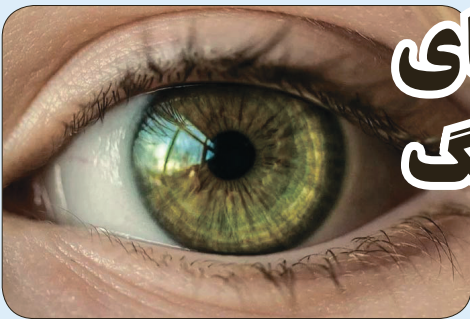
سالم مدارس (بوفه) عرضه می شود نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت دانش آموز دارد و مراقبین سلامت مدارس، مدیر و اولیای دانش آموزان در زمینه عرضه مواد غذایی در پایگاه تغذیه سالم باید فعالانه برخورد کنند و نظارت داشته باشند به شکلی که لیست اقلام مجاز و غیرمجاز مواد غذایی را در معرض دید دانش آموزان قرار دهند. به گفته وی، فراورده های غلات حجیم شده، یخکم، نوشابه، ساندویچ های سوسیس، کالباس، ناگت، فلافل، پیتزا، آب نبات، سنبوسه، پیراشکی و سایر مواد غذایی ناسالم که ارزش غذایی کمی دارند نباید در دسترس کودکان باشد و یا در بوفه مدارس عرضه شود.

ضمناً ضروری است که از عرضه هر نوع محصول غذایی بدون بسته بندی و محصولاتی که فاقد پروانه ساخت و کد بهداشتی و تاریخ مصرف هستند جلوگیری شود. «فزونی» فراورده های لبنی پاستوریزه یا استریلیزه، از نوع کم چرب و کم نمک به صورت بسته بندی تک نفره مثل ماست، پنیر، بستنی ساده (به جز بستنی یخی)، شیرساده، شیر برنج و فرنی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی، خشکبار و انواع مغزهای بسته بندی دارای مجوز بهداشتی از قبیل توت خشک، انجیرخشک، انواع برگه ها، خرما، کشمش، انواع میوه های خشک، گردو، بادام، مغز تخمه های کم نمک، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده، کلاب های سالم نان پنیر و گردو، نان، پنیر و خرما و نان و تخم مرغ را به شرط آن که همه مواد عرضه شده دارای بسته بندی بهداشتی با مجوز وزارت بهداشت باشند، برای عرضه در بوفه های مدارس پیشنهاد کرد. وی تأکید کرد: والدین برای دریافت مشاوره تغذیه و تنظیم برنامه غذایی رایگان برای فرزندان شان می توانند به واحدهای تغذیه نزدیک ترین مراکز خدمات جامع سلامت به محل سکونتشان مراجعه کنند. «مجید تاجیک» رئیس

گروه سلامت- سال تحصیلی جدید دانش آموزان آغاز شده است و یکی از نکات مهمی که لازم مورد توجه والدین و مدیران مدارس قرار بگیرد ضرورت توجه به تغذیه دانش آموزان و مواد خوراکی عرضه شده در مدارس است. اما باید های و نبایدهای تغذیه ای دانش آموزان در سال تحصیلی جدید شامل چه مواردی است؟ «فرشته فزونی» رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اهمیت تغذیه دانش آموزان همزمان با آغاز سال تحصیلی اظهار کرد: دانش آموزان از نظر وضعیت تغذیه ای در یکی از مهم ترین دوره های زندگی خود هستند. وی افزود: در این دوران، علاوه بر افزایش نیاز به تأمین انرژی و پروتئین، رفتارها و باورهای تغذیه ای شکل می گیرد که نقش مهمی در انتخاب مواد غذایی و سلامت دانش آموزان در آینده دارد. وی تأکید کرد: دانش آموزان علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به میان وعده هم نیاز دارند و برای نگه داشتن قند خون در حد طبیعی و عملکرد مطلوب مغز باید میان وعده مناسب مصرف کنند. «فزونی» استفاده انواع تنقلات و ساندویچ های خانگی را که توسط خانواده به صورت روزانه و تازه تهیه می شود، به عنوان یک میان وعده مناسب پیشنهاد کرد و گفت: این مواد غذایی علاوه بر ارزش غذایی بالا کم هزینه نیز هستند و به راحتی در دسترس بیشتر خانواده ها قرار دارد.

وی ادامه داد: خوراکی هایی مانند انواع چیپس، غلات حجیم شده شور، شکلات و شیرینی ها میان وعده مناسبی برای تأمین نیازهای غذایی نیستند و ارزش غذایی مناسبی ندارند، ضمن این که نمک موجود در این خوراکی ها ذائقه دانش آموز را به خوردن غذاهای شور عادت می دهد. رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: مواد غذایی که در پایگاه تغذیه

روش های تغییر رنگ چشم



یک فوق تخصص قرنیه و پیوند قرنیه با بیان این که هیچ یک از روش های جراحی تغییر رنگ چشم بی خطر نیستند، اختلال در دید را از مهم ترین عوارض این جراحی ها دانست. دکتر «نادر نصیری» با بیان این که تغییر رنگ چشم به دوروش خارجی و داخلی امکان پذیر است، گفت: استفاده از لنزهای رنگی و تماسی از روش های خارجی تغییر رنگ چشم محسوب می شود. لنزهای رنگی برای افراد جنبه زیبایی دارد، اما در برخی موارد به دلیل عفونت قرنیه، لکه های سفید در قرنیه ایجاد می شود که استفاده از لنزهای تماسی یکی از راه های پوشاندن این سبیدی است. این لنزها به صورت موقتی روی چشم قرار می گیرد و موقع خواب باید از چشم خارج شوند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بر ضرورت رعایت بهداشت به منظور جلوگیری از عفونت در استفاده از هر دو نوع لنز تأکید کرد. وی بیان این که تنوع چشم از دیگر روش های تغییر رنگ چشم و بهبود ظاهر چشم برای افرادی است که قرنیه سفید دارند و دید مطلوبی ندارند، افزود: این روش نیز که در گذشته رواج بیشتری داشته است نوعی جراحی محسوب می شود، اما در جریان آن چشم باز نمی شود، بلکه مرگب یا دوات را با تونلاو استریل می کنند، روی قرنیه می بریزند و با نوک سوزن قرنیه چند سوراخ روی قرنیه ایجاد می کنند. تنوع چشم ممکن است از یک سال تا پنج سال ماندگاری داشته باشد و پس از آن باید تمدید شود.

دکتر «نصیری» اظهار کرد: روش دیگر از بین بردن لایه قهوه ای رنگ روی چشم به کمک لیزر است. چشم اغلب ایرانی ها قهوه ای تیره مایل به مشکی است، جراح به کمک تاباندن ممتد پالس لیزر لایه های بالایی رنگ دانه یا همان ملانین های رنگ چشم را از بین می برد، بنابراین قرنیه شفاف تر می شود و لایه های زیرین که روشن تر هستند، ظاهر می شود. وی ادامه داد: در این روش احتمال ایجاد رسوب روی عدسی یا قرنیه چشم وجود دارد که در نهایت منجر به تاری دید می شود. از طرفی این روش ممکن است منجر به انسداد مجاری اشکی، اختلال در خروج مایع اشکی، اختلال در خون سازی، افزایش فشار چشم و گلوکوم نیز شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه، کاشت عنبریه مصنوعی را نیز از دیگر روش های تغییر رنگ چشم اعلام و عنوان کرد: این روش ضریب ترین روش تغییر رنگ چشم است و انواع مشکلات را به همراه دارد. البته به طور کلی تمامی این روش ها که با دستکاری چشم همراه است، روش های بی خطری نیستند. چشم و مهم تر از آن قرنیه عضو به شدت ظریف و حساس است و هر گونه تغییر بی دلیل روی آن منجر به بروز اختلال دید و عوارض جبران ناپذیر خواهد شد. همچنین اگر در آینده به دلیل هر گونه مشکل به مداخله جراح نیاز پیدا کند، میدان دید جراح نیز بسیار محدود می شود.

دکتر «سیدمرتضی انتظاری» فلوشیپ جراحی شبکیه و لیزر نیز ضمن ارائه توضیحی در خصوص یکی دیگر از روش های پرخطر دار تغییر رنگ چشم، عنوان کرد: در این نوع عمل جراحی، قرنیه از سطح چشم جدا و ضخامت آن رنگ و در نهایت به حالت اولیه برگردانده می شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه گفت: قرنیه محیطی شفاف است که از چشم محافظت می کند و دیدی واضح در اختیار فرد قرار می دهد، چرا که امواج نوری را دقیق به شبکه منتقل می کند، اما در جریان جراحی تغییر رنگ چشم این لایه دستکاری و رنگی می شود که همین امر موجب کاهش شفافیت دید و دقت انتقال امواج نوری خواهد شد. وی ادامه داد: با برداشتن لایه ای از قرنیه و رنگ آمیزی آن بیمار به اختلال و تاری دید مبتلا می شود و دید کدتری پیدا می کند، از همین رو این نوع جراحی از سوی انجمن چشم پزشکی کشور غیر علمی اعلام شده است و بسیاری از مراکز درمانی انجام آن را ممنوع اعلام کرده اند. به گفته وی، تاری دید در روشهای محسوس تر است و ممکن است فرد را دچار ترس از نور کند. دکتر «انتظاری» همچنین گفت: این مدل عمل جراحی میدان دید فرد را مختل می کند و بیمار فقط از مرکز مردمک چشم دید خوبی دارد که این اتفاق از آذندهد است. حتی ممکن است به دلیل این اختلال فرد به جراحی کاتاراکت یا آب مروارید نیاز پیدا کند که در این صورت مسائلی پیش روی بیمار و جراح قرار دارد. وی اظهار کرد: این که فرد به جراحی نیاز پیدا کند یک چالش است و این که دکدورت ایجاد شده به دنبال جراحی تغییر رنگ چشم، دقت لازم را از جراح می گیرد، چالش دیگری است. وی با بیان این که انجام این عمل برای تغییر هر رنگ چشم به هر رنگ دیگری امکان پذیر است، ماندگاری این جراحی را بستگی به رنگ انتخابی فرد دانست.

خوب است بدانیم

ترکیب قدرتمند زردچوبه و فلفل برای ارتقای سلامت بدن

ترکیب زردچوبه و فلفل ترکیب قدرتمندی برای ارتقای سلامت بدن محسوب می شود. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، زردچوبه به عنوان ادویه بلایی شناخته می شود و مطالعات نشان می دهد که می تواند برای سلامتی مفید باشد اما ترکیب زردچوبه با فلفل سیاه می تواند اثرات آن را افزایش دهد.

مواد فعال کلیدی

در سال های اخیر تحقیقات نشان داده است که زردچوبه دارای خواص دارویی است و در حالی که بیشتر مردم آن را چیزی جز یک ادویه نمی دانند، فلفل سیاه نیز می تواند فوایدی برای سلامتی داشته باشد. هم زردچوبه و هم فلفل سیاه دارای مواد فعال کلیدی هستند که به خواص ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و مبارزه با بیماری کمک می کند.

کورکومین موجود در زردچوبه

ترکیبات کلیدی زردچوبه کورکومینوئید نامیده میشود. کورکومین خود قویترین ماده است و به نظر مهم ترین آن باشد. کورکومین به عنوان یک پلی فنول، فواید سلامتی متعددی دارد، یک آنتی اکسیدان قوی و دارای خواص ضد التهابی، ضد باکتریایی و ضد قارچی است. با این حال یکی از بزرگترین معایب کورکومین این است که به خوبی در بدن جذب نمی شود.

پیپرین در فلفل سیاه

فلفل سیاه حاوی ترکیب زیست فعال پیپرین است که یک الکالوئید مانند کپسایسین است که در پودر چلی و فلفل قرمز یافت می شود. پیپرین به تسکین حالت تهوع، سردرد و سوزناک شدن کمک می کند و همچنین دارای خواص ضد التهابی است. با این حال مهمترین مزیت آن ممکن است توانایی اش در افزایش جذب کورکومین باشد.

جذب کورکومین را بهبود می بخشد

متأسفانه کورکومین موجود در زردچوبه به خوبی جذب جریان خون نمی شود در نتیجه، ممکن است مزایای سلامتی آن را از دست بدهید. با این حال، افزودن فلفل سیاه می تواند کمک کننده تحقیقات تأیید می کند که ترکیب پیپرین

در فلفل سیاه با کورکومین در زردچوبه جذب کورکومین را تا ۲ هزار درصد بهبود می بخشد. یک مطالعه نشان داد که افزودن ۲۰ میلی گرم پیپرین به ۲ گرم کورکومین به طور قابل توجهی جذب آن را افزایش می دهد. در حال حاضر دو نظریه در مورد نحوه کارکرد این کار وجود دارد: ابتدا، پیپرین عبور کورکومین را از دیواره روده و به جریان خون تسهیل می کند. دوم، می تواند تجزیه کورکومین توسط کبد را کند کند و سطح خون آن را افزایش دهد در نتیجه

ترکیبی، روند خودنوسازی سلول های بنیادی پستان را مختل می کنند. این مهم است زیرا این فرایند جایی است که سرطان سینه رخ می دهد. مطالعات بیشتر نشان می دهد که کورکومین و پیپرین اثرات محافظتی در برابر انواع دیگر سرطان از جمله سرطان پروستات، پانکراس، کولورکتال و سایر سرطان ها دارند.

خواص ضد التهاب قوی

کورکومین زردچوبه دارای خواص ضد التهاب قوی است. در واقع، آنقدر قدرتمند است که برخی از مطالعات نشان می دهد با قدرت برخی از داروهای ضد التهابی مطابقت دارد، بدون این که عوارض جانبی منفی داشته باشد. مطالعات همچنین نشان می دهد که زردچوبه ممکن است در پیشگیری و درمان آرتریت که با التهاب و درد مفاصل مشخص میشود، نقش داشته باشد. خواص ضد التهابی کورکومین اغلب به دلیل کاهش درد و ناراحتی موقت مورد ستایش قرار می گیرد. پیپرین همچنین دارای خواص ضد التهابی و ضد آرتریت است. این به حساسیت زدایی یک گیرنده درد خاص در بدن شما کمک می کند که می تواند بیشتر احساس ناراحتی را کاهش دهد. هنگامی که کورکومین و پیپرین با هم ترکیب شوند یک ضد التهاب قوی هستند که می توانند به کاهش ناراحتی و درد کمک کنند.

نویدبخش پیشگیری از سرطان

کورکومین نه تنها برای درمان، بلکه حتی برای پیشگیری از سرطان نیز نویدبخش است. مطالعات نشان می دهد که می تواند رشد، توسعه و گسترش سرطان را در سطح مولکولی کاهش دهد و همچنین ممکن است به مرگ سلول های سرطانی کمک کند. همچنین به نظر می رسد که پیپرین در مرگ برخی از سلول های سرطانی نقش داشته باشد که ممکن است خطر تشکیل تومور را کاهش دهد، در حالی که چربی می تواند جذب آن را افزایش دهد. با این حال، برای بهره مندی کامل از فواید دارویی کورکومین، بهتر است آن را به صورت مکمل همراه با پیپرین مصرف کنید.

