

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نباشد تن من مباد همه سر به سر تن به کشتن دهیم
بدین بوم و بر زنده یک تن مباد از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Literary-Cultural

ادبی - فرهنگی

بهرام رحمانی
۲۰ اگست ۲۰۲۴

نگاهی به امر مهم «سلامتی و بهداشتی و درمانی»!

سلامتی واژه‌ای است با تعابیر مختلف که شامل عوامل بسیاری می‌شود از جمله: تغذیه، فعالیت و ورزش روزانه، چاقی یا لاغری مفرط، تیزهوشی افراد، میزان استرس و حتی سطح شادی و رضایت از زندگی! همه این عوامل دست به دست هم می‌دهند تا میزان سلامتی افراد مشخص شود.

خواب کافی در سلامتی بسیار موثر است. بدن بزرگسالان به ۷ الی ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارد. خواب کافی باعث می‌شود که بدن شما به‌صورت خودکار بهبود یافته و خود را بازیابی کند. در نتیجه کم‌خوابی باعث می‌شود بدن شانس خود را برای انجام این اعمال حیاتی از دست بدهد.

توجه به نکات بهداشت فردی، به‌معنی توجه به سلامتی است. رعایت بهداشت فردی در درجه اول تضمین کننده سلامت فردی و در وهله دوم تضمین‌کننده سلامت سایر افراد یک خانواده و یک اجتماع است. همه ما در مقابل سلامتی یکدیگر مسئولیت‌هایی داریم که منطقی باید آن‌ها را رعایت کنیم تا بیمار نشویم یا کمتر بیمار شویم. در واقع وارد کردن عادات صحیح بهداشتی در زندگی نه تنها سخت نیست، بلکه بسیار ساده و البته شیرین و جذاب هم هست. در واقع برای پیش‌گیری از بسیاری از بیماری‌ها رعایت بهداشت فردی ضرورتی غیرقابل انکار است.

داشتن زندگی خوب مستلزم داشتن سلامتی است، اگر شما سلامتی نداشته باشید نمی‌توانید موفقیت‌های مهم زندگی را کسب کنید. وقتی انرژی کمی دارید بیان عشق و صمیمیت برایتان دشوار است، نمی‌توانید از خانواده و نزدیکان و رفقای خود حمایت کنید.

بنابراین، داشتن زندگی خوب مستلزم داشتن سلامتی است، اگر شما سلامتی نداشته باشید نمی‌توانید و هر پست و مقامی داشته باشید، هر جایگاهی در جامعه داشته باشید و چه فقیر و چه غنی باشید پیشرفت مهمی در زندگی خود داشته باشید. چرا که به ناچار جایی زمین‌گیر می‌شوید وقتی انرژی کمی دارید بیان عشق و صمیمیت و کار و تلاش برایتان دشوار است، نمی‌توانید از عهده همه کارهای برآیید. اگر بدن شما ضعیف باشد ذهن شما هم تضعیف می‌گردد؛ در حالی که اگر شما تندرست و سلامت باشید این سلامتی از درون شما به بیرون در جهت کمک به دیگران نیز می‌تواند مفید و موثر باشد.

در سطح کلان، سلامتی ما به چهار نوع انرژی بستگی دارد:

۱- فیزیکی،

۲- منطقه،

۳- عاطفی،

۴- ذهنی.

ما برای هر یک از این بخش‌ها انرژی جداگانه‌ای صرف می‌کنیم.

چرا برخی از افراد با این که به خوبی غذا می‌خورند، ورزش می‌کنند و حتی خوب فکر می‌کنند اما از زندگی خود رنج می‌برند؟

احساس نارضایتی عمومی، احساس اضطراب و احساس ناخوشایند نسبت به پیرامون. برای داشتن انرژی خوب و وضعیت جسمانی و روحی مناسب باید تمام انرژی شما که در بالا نام برده شد با هم هماهنگ باشند. اضطراب و افسردگی نشانه‌ای است که شما را از بالا رفتن از اوج گرفتن باز می‌دارد و شما شروع می‌کنید به نادیده گرفتن زندگی عاشقانه، خانواده، دوستی، ادامه تحصیل، فعالیت اجتماعی و فرهنگی و...

این‌ها بخش‌هایی از وجود همه ماست که برای به‌دست آوردن و پایدار ماندن این بخش‌ها، نیاز است که ما دارای سلامت ذهنی، احساسی و معنوی عمیق باشیم و تمام این موارد به‌خودی خود سلامت جسمی ما را آشکار می‌سازد. بنابراین سلامتی ما فراتر از تغذیه، ورزش و خواب است. مسئله مهم‌تر مردم این است که نمی‌دانند چگونه یک زندگی آگاهانه داشته باشند. هیچ چارچوبی برای یک زندگی آگاهانه وجود ندارد، اطلاعات در همه جا دیده می‌شود اما در روش غیر ساختاری و جداگانه مصرف می‌شود و یا فقط به طبقات خاصی از جامعه تعلق دارد و همه مردم نمی‌توانند از آن بهره ببرند.

ما برای یک زندگی خوب نیاز به سلامت جسم، سلامت روان، سلامت روح و سلامت معنوی داریم. برای داشتن یک زندگی نسبتاً ایده‌آل که همه این موارد در گرو داشتن سلامتی جسم است، در ابتدا باید خود را دوست داشته باشیم!



توصیه محققان: شستن کافی نیست؛ پوست میوه‌ها را جدا کنید

برخی آفت‌کش‌ها روی پوست میوه‌ها که پس از شستن نیز به‌طور کامل از بین نمی‌روند خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش می‌دهند.

شستن میوه‌ها و سبزیجات یکی از روش‌های معمول تمیز کردن آن‌ها است. اما پژوهش‌های جدید می‌گویند که شاید این روش برای از بین بردن آفت‌های مضر روی این محصولات کافی نباشد.

متخصصان «دانشگاه کشاورزی آن‌هویی» در چین، برای پیدا کردن آثاری از مواد شیمیایی، که بسیاری از آزمایش‌ها موفق به شناسایی آن‌ها نشده‌اند، از یک فیلم بسیار حساس استفاده کردند. آزمایش‌ها روی سیب و خیار و

همچنین سایر مواد غذایی مانند میگو و برنج نشان داد که شستن مواد غذایی آثار برخی آفتکش‌هایی را که با سرطان کبد مرتبط است از بین نمی‌برد.

به گزارش دیلی‌میل، دانشمندان با توجه به شواهد به دست‌آمده می‌گویند که شستن کافی نیست و به جای آن باید میوه‌هایی مانند سیب و خیار را پوست بکنیم. آن‌ها در مطالعه‌ای که در مجله «نانو لترز» (Nano Letters) منتشر شد، نتیجه‌گیری کردند که خطر آفتکش‌ها با شست‌وشوی ساده از میان نمی‌رود و حتماً باید میوه‌ها را پوست کند. آن‌ها تأکید می‌کنند جدا کردن پوست مواد غذایی می‌تواند از خطرات آفتکش‌های موجود در پوست (اپیدرم) و پالپ نزدیک به آن به شکل قابل‌توجهی جلوگیری کند و احتمال ورود آفتکش‌ها به داخل بدن را کاهش دهد.

شستن میوه‌ها و سبزیجات قبل از مصرف

هرچند بیش‌تر مردم از خطرانی که گوشت خام و ماهی می‌تواند برای سلامتی داشته باشد آگاه هستند، بسیاری محصولات تازه را «ایمن» می‌دانند.

این در شرایطی است که هر سال از هر ده نفر یک نفر با خوردن مواد غذایی آلوده بیمار می‌شود و تقریباً ۴۶ درصد از این موارد بیماری‌های منتقله ناشی از مصرف میوه و سبزیجات است.

واقعیت این است که بیش‌تر محصولات تازه در فضای باز رشد می‌کنند، جایی که هر کسی یا هر چیزی (مانند حشرات و پرندگان) می‌تواند آن‌ها را لمس کنند.

این بدان معناست که علاوه بر کثیفی، محصولات شسته‌نشده ممکن است حاوی انواع مختلفی از مواد بالقوه مضر از جمله باکتری‌ها، قارچ‌ها، ویروس‌ها و آفتکش‌ها باشند.

محصولات تازه، همچنین ممکن است در طول مراحل بسته‌بندی، آماده‌سازی یا نگهداری آلوده شوند. حتی محصولاتی که در گلخانه‌ها به صورت ایزوله رشد می‌کنند نیز می‌توانند حاوی میکروب‌ها و آفتکش‌ها باشند. در نتیجه شستن میوه‌ها و سبزیجات از اهمیت واقعی برای ایمنی مواد غذایی برخوردار است. اما بهترین راه برای انجام آن چیست؟

پرایمورس فریستون، مدرس ارشد میکروبیولوژی بالینی در دانشگاه لستر بریتانیا، در این باره می‌گوید: «ابتدا دستان خود را بشویید. این از آلودگی میکروب‌های روی پوست به محصولی که تمیز می‌کنید جلوگیری می‌کند.»

ساده‌ترین و ایمن‌ترین راه برای شستن محصولات تازه با دست، زیر آب جاری و سرد است. میوه‌ها و سبزیجات را با دستان خود بمالید تا آلودگی، آفتکش‌ها و برخی میکروب‌های سطحی از بین برود.

این کار را آن‌قدر ادامه دهید تا سطح دیگر کثیف به‌نظر نرسد. اگر می‌خواهید محصول را در آب خیس کنید، مطمئن شوید که به جای سینک ظرف‌شویی (که ممکن است پر از میکروب باشد) از یک کاسه تمیز استفاده کنید.

هرگز محصولات را با مواد شوینده یا سفیدکننده‌ها نشویید، زیرا پوست برخی از میوه‌ها و سبزیجات متخلخل است و می‌تواند این مواد شیمیایی را جذب کند. این نه تنها می‌تواند طعم و بافت آن‌ها را تغییر دهد، بلکه می‌تواند آن‌ها را برای مصرف خطرناک کند.

برخی از روش‌های شیمیایی بی‌خطر نیز برای تمیز کردن میوه‌ها و سبزیجات شما وجود دارد. برای مثال سرکه و جوش شیرین هر دو می‌توانند برای شستن محصولات تازه استفاده شوند. آن‌ها می‌توانند تجمع باکتری‌ها و آفتکش‌ها را روی محصولات کاهش دهند.

برای شست‌شو می‌توانید از سرکه سیب استفاده کنید. در هر فنجان آب فقط از نصف فنجان سرکه استفاده کنید، محصول را به مدت دو تا سه دقیقه خیس کنید و گه‌گاه آن را هم بزنید. سپس حداقل یک دقیقه آن را زیر آب سرد شیر بشویید.

یکی از معایب استفاده از سرکه این است که اسید استیک موجود در آن می‌تواند طعم و بافت را تغییر دهد و این به‌ویژه در مورد میوه‌های نرم صادق است.

برای جوش شیرین، حدود ۰.۸۴ گرم به ازای هر ۱۰۰ میلی‌لیتر آب (کمتر از شش قاشق غذاخوری) رشد میکروب‌ها را در محصولات تازه متوقف می‌کند.

همچنین اثبات شده است که خیساندن به مدت ۱۵ دقیقه با جوش شیرین تقریباً تمام آثار آفت کش‌ها را از محصولات تازه از بین می‌برد.

میوه‌ها و سبزیجات را به مدت ۱۵ دقیقه در یک کاسه تمیز خیس کنید و هر از گاهی هم بزنید. از آنجایی که جوش شیرین قلیایی است، خیساندن بیش از یک ربع و عدم شست‌شوی کامل ممکن است پوست میوه‌ها و سبزیجات ظریف را از بین ببرد و بر بافت و طعم آن‌ها تأثیر بگذارد.

با این حال تحقیقاتی که اثر شستن سیب‌ها را با آب تنها به تنهایی در مقابل خیساندن آن‌ها در جوش شیرین مقایسه کرد، نشان داد که آب تقریباً به اندازه جوش شیرین در از بین بردن آفت‌کش‌ها موثر است.

بنابراین بر اساس مجموعه شواهدی که در حال حاضر در اختیار داریم، آب به تنهایی هنوز بهترین راه برای تمیز کردن محصولات تازه است و هیچ مزیت واقعی برای استفاده از سرکه یا جوش شیرین وجود ندارد.

برای شستن سبزیجاتی مانند کاهو، کلم، کلم بروکلی، گل کلم و کلم پیچ برگ‌ها یا گلچپ‌ها را جدا کرده و به صورت جداگانه به مدت یک دقیقه زیر شیر آب بشویید.

در نهایت توجه داشته باشید که هیچ روش شست‌شوی خانگی نمی‌تواند تمام میکروب‌هایی را که ممکن است در میوه‌ها و سبزیجات وجود داشته باشند به‌طور کامل از بین ببرد. این تنها پخت و پز با حرارت بالای ۶۰ درجه سانتیگراد است که می‌تواند این کار را انجام دهد.

آب‌میوه نخورید حتی اگر ۱۰۰ درصد طبیعی باشد

یکی از مشکلات اساسی آب میوه، کمیت آن است. دکتر والتر ویلت، استاد اپیدمیولوژی و تغذیه در دانشگاه هاروارد در این خصوص به سی‌ان‌ان می‌گوید: «مصرف میوه به‌شکل آب‌میوه باعث می‌شود که نوشیدن زیاد از حد آن آسان شود. به‌عنوان مثال، ما هر چند وقت یک بار سه پرتقال را هم‌زمان می‌خوریم؟ در حالی‌که یک لیوان آب‌میوه پرتقال حدوداً از سه میوه گرفته شده و می‌تواند در یک یا دو دقیقه مصرف شود.»

این باعث می‌شود که کالری بیشتری به بدن اضافه و در نتیجه به افزایش گلوکز خون منجر شود. به گفته کارشناسان، با گذشت زمان، قند بیش از حد در خون می‌تواند منجر به مقاومت به انسولین، سندرم متابولیک، دیابت، بیماری قلبی، چاقی و سایر بیماری‌های مزمن شود.

با توجه به نگرانی‌ها در مورد افزایش میزان چاقی کودکان و حفره‌های دندانی این پژوهش به والدین توصیه می‌کند که از مصرف آب میوه برای نوزادان کمتر از ۱ سال خودداری کنند و مصرف آن‌را برای کودکان ۱ تا ۳ سال را به تنها ۴ اونس در روز محدود کنند.

دکتر تامارا هانون، عضو کمیته تغذیه آکادمی اطفال آمریکا، در این خصوص می‌گوید: «واقعاً هیچ دلیلی وجود ندارد که نشان دهد خوردن آب میوه به جای خود میوه مزایای بیشتری دارد و از نظر سلامتی مفیدتر است مگر این‌که کودک در هضم غذا مشکل داشته و نتواند آن‌را به‌صورت کامل مصرف کند.»

طبق دستورالعمل‌های تغذیه ملی ایالات متحده، نوجوانان و بزرگسالان نباید بیش از ۸ اونس در روز آب میوه ۱۰۰ درصد بنوشند و آب میوه نباید به‌عنوان یک راه سالم برای رفع تشنگی تلقی شود.

دکتر دیوید کاتز، متخصص طب پیشگیری و شیوه زندگی در این خصوص می‌گوید: «اتکا به آب میوه به جای آب برای تشنگی، یا مصرف آب میوه یک رویکرد غلط در سبک زندگی است. این اصلاً برای سلامتی شما مفید نیست چرا که در حال مصرف یک خوراکی شیرین هستید. هر چند باید اذعان داشت که آب میوه انتخاب بهتری نسبت به نوشابه خواهد بود.»

چگونه آب‌میوه روی بدن تاثیر می‌گذارد؟

برای برخی، ممکن است ضررهای آب‌میوه صد در صد طبیعی چندان قابل درک نباشد. ممکن است افراد بگویند وقتی میوه سالم است، چرا باید آب میوه مشکل داشته باشد؟ اصلاً فرق بین میوه و آب آن چیست؟

میوه‌ها و سبزیجات کامل در بسته‌هایی از مواد مغذی - کربوهیدرات‌ها، پروتئین، چربی، مواد معدنی و ویتامین‌ها که همگی حاوی فیبر هستند، وجود دارند. هانن می‌گوید وقتی میوه به صورت آب‌میوه مصرف می‌شود فیبر و بخش‌های ساختاری آن از بین می‌رود و بدن ما متفاوت از آنچه برای هضم تکامل یافته این موارد را متابولیزه می‌کند.»

به‌عنوان مثال، خوردن یک سیب کامل، سطح قند خون را افزایش نمی‌دهد، زیرا فروکتوز، قندی که به‌طور طبیعی در میوه‌ها و برخی سبزیجات یافت می‌شود، به آرامی در خون ترشح می‌شود. با این حال، نوشیدن آب سیب خون را با فروکتوز پر می‌کند.

و اسانتی مالیک، یکی از پژوهش‌گران در بخش تغذیه دانشگاه هاروارد این خصوص می‌گوید: «خون نمی‌تواند قندی باشد چرا که این برای اندام‌ها خطرناک است، بنابراین بدن مکانیسم‌های زیادی برای خلاص شدن سریع از شر قند و حفظ قند خون در حالت عادی دارد. بنابراین، کبد که قندها را متابولیزه می‌کند، بخش بزرگی از آن کالری را به چربی تبدیل می‌کند که می‌تواند به راحتی ذخیره شود و از خون دور نگه داشته شود.»

مالیک در ادامه می‌گوید: «وقتی کالری‌ها را به شکل جامد مصرف می‌کنید، مغز شما بهتر می‌تواند آن کالری‌ها را ثبت کند و غذای دریافتی‌تان را بر اساس آن تنظیم کند.» اما اگر این کالری‌ها را بنوشید، ممکن است احساس سیری نکنید و دوباره شروع به خوردن کنید.»

این متآنالیز که روز سه‌شنبه در مجله جاما پدیاتریکس منتشر شده بر اساس ۴۲ مطالعه شامل ۱۷ مورد در کودکان و ۲۵ پژوهش در میان بزرگسالان بوده صورت گرفته است.

هانن می‌گوید: «خوبی در مورد این متآنالیز این است که مطالعات کوچکی را انجام می‌دهد و همه داده‌ها را در کنار هم قرار می‌دهد تا بتوان آن را طوری تحلیل کرد که گویی یک مطالعه بزرگ صورت گرفته است.»

بر اساس این مطالعه، در کودکان، هر وعده اضافی روزانه از آب‌میوه طبیعی ۱۰۰ درصد به تغییر ۳ صدم درصدی شاخص BMI منجر می‌شود. مالیک در این خصوص می‌گوید: «در ابتدا، این مطالعه به دلیل تفاوت در نحوه اندازه‌گیری کالری، تاثیری بر بزرگسالان پیدا نکرد. با این حال، پس از مطالعات مرتبط و موازی مشخص شد که مصرف این آب‌میوه طبیعی ۱۰۰ درصد می‌تواند به تغییر کوچک دو صدم درصدی در BMI بزرگسالان منتهی شود.»

در حالی که تغییرات در شاخص توده بدنی که توسط این مطالعه مشخص شد ممکن است برای هر فرد ناچیز باشد اما اگر این شاخص را در مقیاس کل جمعیت جهان در نظر بگیریم این میزان قابل توجه خواهد بود. ضمن این‌که بسیاری از افراد حتی بیش از این میزان در روز آب‌میوه می‌نوشند به ویژه در فصل تابستان.

هانون، در این خصوص می‌گوید: «افرادی که روزانه ۱۶، ۲۰ یا ۲۴ اونس آبمیوه می‌نوشند افزایش قابل توجهی از BMI را تجربه می‌کنند. توصیه من این است که اولاً والدین برای میزان مصرف آبمیوه برای فرزندان خود همیشه با پزشک مشورت کنند و در عین حال این را بدانند که نباید آبمیوه را یک نوشیدنی سالم برای زمانی که تشنه هستید در نظر گرفت.»

هانون اضافه کرد: «برای میان وعده‌ها و خوراکی‌ها، به کودک خود میوه کامل بدهید نه این‌که او را به نوشیدن آبمیوه عادت دهید. اگر هم از آبمیوه به‌عنوان یک وعده میوه استفاده می‌کنید باید روزانه بیشتر از نصف فنجان نباشد.»



مطالعه دانشگاه کالیفرنیا: قند، پیرتان می‌کند

بر اساس مطالعه جدیدی که توسط مجله معتبر جاما نتورک اوپن در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته است، مصرف شکر معیار «اپی ژنتیکی» سن بیولوژیکی را در زنان افزایش می‌دهد. این در حالی است که پیروی از رژیم‌های غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان یا غذاهای ضدالتهاب آن را کاهش می‌دهند.

گفتنی است؛ اپی ژنتیک مطالعه عوامل خارجی یا محیطی است که باعث روشن یا خاموش شدن ژن‌ها می‌شوند و روی چگونگی خوانده شدن ژن‌ها اثر می‌گذارند.

محققان دانشگاه کالیفرنیا، سان فرانسیسکو گروهی از شرکت‌کنندگان زن سیاه پوست و سفید پوست را در موسسه ملی قلب، ریه و خون مطالعه رشد و سلامت (NGHS) آمریکا تحت بررسی قرار دادند.

شرکت‌کنندگان افرادی بودند که در ابتدای مطالعه با رده سنی ۹ تا ۱۹ سال در سال‌های ۱۹۸۷-۱۹۹۷ ثبت نام کرده بودند. آن‌ها بین سال‌های ۲۰۱۵-۲۰۱۹، زمانی که سنشان ۳۶-۴۳ سال بود، مجدداً پیگیری شدند.

این مطالعه در ابتدا برای بررسی سلامت سیستم قلبی و متابولیک بدن طراحی شد. گفتنی است که داده‌های مربوط به رژیم غذایی هم در دسترس بودند، چرا که از شرکت‌کنندگان خواسته شده بود تا یک دفترچه غذایی ۳ روزه را در هر یک از پیگیری‌های دوره‌ای تکمیل کنند.

مقدار قند افزوده در رژیم غذایی با استفاده از داده‌های مذکور محاسبه شد، همان‌طور که پای‌بندی به رژیم غذایی مدیترانه‌ای، شاخص تغذیه سالم جایگزین و سیستم امتیاز بندی مواد مغذی جدید از ۰-۲۴ (به‌طور خاص برای این مطالعه طراحی شده بود) نیز بررسی شدند.

این سیستم امتیاز بندی جدید مواد مغذی با استفاده از داده‌های مربوط به مقدار ریزمغذی‌ها در جیره غذایی شرکت‌کنندگان طرح‌ریزی شد:

- ویتامین A

- ویتامین E

- ویتامین ث

- فولات
- ویتامین B۱۲
- فلز روی
- سلنیوم
- منیزیم
- فیبر
- اسیدهای چرب تک غیر اشباع
- ایزوفلاون‌ها
- قند

چگونه رژیم غذایی بر سن اپی ژنتیک تاثیر می‌گذارد

داده‌های اپی ژنتیک ۳۴۲ شرکت کننده با استفاده از نمونه بزاق جمع‌آوری شد. نیمی از شرکت کنندگان سیاه پوست و نیمی سفید پوست بودند.

سن اپی ژنتیک با استفاده از الگوریتمی به نام GrimAGE ۲ محاسبه شد. این الگوریتم به متیلاسیون نقاط خاصی روی ژنوم می‌پردازد تا قرار گرفتن در معرض پروتئین واکنشی سی؛ پروتئینی که در کبد در پاسخ به التهاب ساخته می‌شود و همچنین هموگلوبین C1A؛ فاکتوری که نشان می‌دهد چه مقدار قند در خون وجود دارد، بررسی شود. محققان به دنبال تجزیه و تحلیل یافته‌ها دریافتند: به ازای هر گرم قند اضافی که افراد در روز مصرف می‌کنند، نمره GrimAGE ۲ آن‌ها به اندازه ۷ روز افزایش می‌یابد. آن‌ها، همچنین نتیجه گرفتند شرکت‌کنندگانی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای، شاخص تغذیه سالم جایگزین و رژیم مواد مغذی ارائه شده توسط خود محققین پیروی می‌کردند، امتیاز GrimAGE ۲ پایین‌تری داشتند.

بدین ترتیب، رژیم غذایی با کیفیت بالاتر حاوی مقادیر بیشتری از آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی ضد التهابی، تاثیر مثبت قابل ملاحظه‌ای بر سن اپی ژنتیکی دارد. در مقابل مصرف شکر باعث افزایش سن اپی ژنتیکی می‌شود.

رژیم غذایی «ضد التهابی» می‌تواند مانع زوال عقل شود

مطالعات جدید نشان می‌دهد که پیروی از رژیم غذایی ضدالتهابی، که حاوی غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات است، به جای رژیم غذایی التهابی، که بر گوشت قرمز و مواد غذایی فرآوری‌شده و فوق‌فرآوری‌شده تمرکز دارد، خطر ابتلا به زوال عقل را تا ۳۱ درصد کاهش می‌دهد.

ایبگل داو، نویسنده ارشد این مطالعه، که روز دوشنبه در مجله «جاما نتورک اوپن» (JAMA Network Open) منتشر شد می‌گوید، این مزیت حتی برای افرادی که در حال حاضر به بیماری‌های سندرم متابولیک (کاردیومتابولیک) مانند دیابت نوع ۲، بیماری قلبی یا سکته مغزی دچارند نیز صدق می‌کند. داو، دانشجوی دکترا در مرکز تحقیقات پیری در موسسه کارولینسکا در سولنا، سوئد گفت: «رژیم غذایی ضدالتهابی با کاهش خطر زوال عقل، حتی در میان افراد مبتلا به سندرم متابولیک، که در حال حاضر با خطر ابتلا به زوال مواجه‌اند، مرتبط است.»

در واقع افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، سکته مغزی یا بیماری قلبی، که بیشتر مواد غذایی ضدالتهابی مصرف می‌کردند، دو سال دیرتر از افراد مبتلا به سندرم متابولیک، که رژیم غذایی التهابی داشتند، به زوال عقل مبتلا

شدند. به گفته داو، همچنین در اسکن مغزی افرادی که رژیم غذایی ضدالتهابی داشتند سطوح پایین‌تر نشانگرهای زیستی مغزی تخریب عصبی و بیماری‌های عروقی مشاهده شد.

دکتر دیوید کاتز، متخصص طب پیشگیری و شیوه زندگی که در این مطالعه مشارکت نداشت، می‌گوید با آنکه این مطالعه مشاهده‌ای است و رابطه علی و معلولی را بررسی نمی‌کند، اما یافته‌ها نشان می‌دهد که میان رژیم غذایی التهابی و سلامت مغز ارتباط وجود دارد. به گفته او، به احتمال زیاد رژیم غذایی با کیفیت بالاتر و التهاب کمتر، در طول زمان مستقیماً بر چندین عامل مرتبط با سلامت مغز و عصب‌شناختی تاثیر می‌گذارد.

به گزارش سی‌ان‌ان، راه‌های بیولوژیکی دقیقی که غذاها از طریق آنها بر مسیرهای التهابی تاثیر می‌گذارند هنوز کاملاً شناسایی نشده‌اند. با این حال، باور محققان این است که تکیه بر غذاهای شیرین و فراوری‌شده و همچنین ازدیاد چربی‌های اشباع‌شده در گوشت‌قرمز و فراوری‌شده، که در رژیم غذایی غربی رایج است، به همراه آلودگی ناشی از دود سیگار، تشعشعات، پلاستیک‌ها و آفتکش‌ها ممکن است فعالیت رادیکال‌های آزاد بدن را افزایش دهد.

رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی با الکترون‌های جفت‌نشده‌اند که می‌خواهند با الکترون‌های دیگر جفت شوند، به همین دلیل الکترون‌های سلول‌های دیگر را می‌ربایند و باعث «آسیب سلولی» می‌شوند و در نتیجه در ابتلا به بیماری آلزایمر، زوال عقل و بیماری‌های مزمن دیگر نقش دارد. افزون بر این، غذاهای بسیار فراوری‌شده و چرب، سطح بالای نشانگرهای زیستی التهابی مانند پروتئین واکنشی سی(C)، اینترلوکین ۶ و فاکتور نکروز تومور را تحریک می‌کند.

پژوهشی در نوامبر ۲۰۲۰ نشان داد افرادی که به میزان زیادی گوشت قرمز و فراوری‌شده مانند سوسیس و بیکن و همچنین غذاهای شیرین و فراوری‌شده مصرف می‌کنند، ۲۸ درصد بیشتر با خطر سکته مغزی و ۴۶ درصد بیشتر با خطر ابتلا به بیماری قلبی مواجه‌اند. براساس مطالعه فوریه ۲۰۱۹، افزایش تنها ۱۰ درصد این مواد غذایی خطر مرگ ناشی از هر علت مرتبط را ۱۴ درصد افزایش می‌دهد.

اما نکته امیدوارکننده این است که امکان مبارزه و جلوگیری از آن وجود دارد. طبق نتایج تحقیقات، عناصر ضدالتهابی مانند ویتامین‌ها، کاروتنوئیدها و فلاونوئیدهای موجود در مواد غذایی مانند میوه‌ها و سبزیجات رادیکال‌های آزاد و دیگر نشانگرهای التهابی را خنثی می‌کنند و استرس جسمی را کاهش می‌دهند.

در این پژوهش جدید محققان از طریق داده‌های «بانک زیستی بریتانیا» (UK Biobank)، الگوهای غذایی بیش از ۸۴ هزار بزرگسال بالای ۶۰ سال را که به دیابت نوع ۲ یا بیماری‌های قلبی یا سکته مغزی مبتلا بودند اما به زوال عقل دچار نبودند تجزیه و تحلیل کردند. از این افراد پنج بار درمورد ۲۰۶ غذا و ۳۲ نوشیدنی که به گروه‌های التهابی و ضدالتهابی تقسیم شده بودند سوال کردند. سوابق پزشکی ۱۵ سال بعد این افراد هم بررسی شد تا مشخص شود آیا میان خوردن کمترین و بیشترین مقدار مواد غذایی التهابی و ابتلا به زوال عقل ارتباطی وجود دارد یا نه. همچنین حدود ۹ هزار شرکت‌کننده را از طریق آم‌آرای، اسکن مغز، آزمایش کردند.

اسکن‌ها نشان داد که افراد مبتلا به سندروم متابولیک، که بیشترین مواد غذایی ضدالتهابی را مصرف کرده بودند، مغزشان حجم ماده خاکستری بیشتری داشت که نشان‌دهنده تخریب عصبی کمتر بود و، در مقایسه، افرادی که رژیم غذایی التهابی را دنبال کرده بودند، مغزشان حجم ماده سفید کمتری داشت که نشان‌دهنده آسیب عروقی در مغز بود. کاتز با تاکید بر این‌که تحقیقات بیشتری نیاز است، توصیه می‌کند پیروی از رژیم غذایی باکیفیت از مغز محافظت می‌کند و علائم عملکردی تخریب را کاهش می‌دهد و به تاخیر می‌اندازد.



سه چیزی که متخصصان می‌گویند نباید در وعده صبحانه خورد

کریس دوبرلی، کارشناس سلامت روده، از بریتانیایی‌ها خواسته است که عادت مصرف مواد غذایی شیرین در وعده صبحانه را کنار بگذارند. او توصیه می‌کند که مصرف آب پرتقال و غلات شیرین را فراموش کنند، زیرا این مواد ظاهراً بی‌ضرر به سلامت روده و سلامت عمومی صدمه می‌زنند.

او تأکید می‌کند که مواد غذایی شیرین مانند آب پرتقال، به دلیل تأثیر منفی که بر سلامت روده و سلامت عمومی دارد، باید از رژیم غذایی حذف شوند، زیرا قند بالای این مواد غذایی سطح قند خون را ناپایدار و تعادل ظریف دستگاه گوارش را مختل می‌کند. این تصور که صبحانه باید شیرین و حاوی آب میوه، غلات صبحانه یا انواع نان شیرینی باشد گمراه‌کننده و بالقوه مضر است.

متخصصان باور دارند که این ترجیحات غذایی را کارزارهای تجاری متداول کرده‌اند و علم تغذیه آن‌ها را تأیید نمی‌کند. وقت آن رسیده است که دیدگاهتان در مورد صبحانه را از نو بسازید و گزینه‌هایی را در اولویت بگذارید که بر سلامت روده تأثیر مثبت دارد. صبحانه‌ای لذیذ و مبتنی بر پروتئین برای سیری و عملکرد مطلوب روده عالی است، زیرا غذاهای پر پروتئین در وعده صبحانه به ما سیری پایدار می‌دهند و مواد مغذی ضروری برای رشد را فراهم می‌کنند.

به گزارش ولز آنلین، این تصور غلط وجود دارد که صبحانه‌های شیرین انرژی‌بخش‌اند، در حالی که بالارفتن ناگهانی قند، و به دنبال آن سقوط ناگهانی قند، احساس خستگی و کرختی در ما ایجاد می‌کند.

برای تأمین سوخت و ساز سالم بدن در طول روز، باید روی گزینه‌های متعادل و مغذی تمرکز کنیم که سلامت روده و سطح انرژی پایدار را ارتقا می‌دهند. با کاهش مصرف غذاهای شیرین هنگام صبح می‌توانید سطح قند خون را ثابت نگه دارید، هضم غذا را بهبود ببخشید و سبک زندگی سالم‌تر را بنا کنید.

محققان پیوسته می‌کوشند تأثیر مواد غذایی یا رژیم غذایی خاص را روی بیماری آلزایمر بررسی کنند.

به گزارش وریول هلت، تازمترین تحقیقات به ارتباط میان آلزایمر و تخم‌مرغ پرداخته و می‌توان گفت که نتایج آن، البته اگر زرده تخم‌مرغ را هم بخورید، امیدوارکننده بوده است.

محققان برای بررسی تأثیر تخم‌مرغ بر آلزایمر از داده‌های گروه شرکت‌کننده در بررسی «شتاب حافظه» (Rush Memory) و «طرح پیری» (Aging Project) استفاده کردند. آن‌ها با تکیه بر پرسشنامه‌هایی که دفعات مصرف تخم‌مرغ شرکت‌کنندگان را ردیابی می‌کرد، داده‌های یک هزار و ۲۴ بزرگسال را بررسی کردند.

سپس محققان «کولین»، ماده مغذی موجود در زرده تخم‌مرغ را که با سلامت مغز مرتبط است، به صفر رساندند. طی یک پیگیری بین شش تا هفت سال مشخص شد که ۲۸۰ شرکت‌کننده یعنی حدود ۲۸ درصد، مبتلا به زوال عقل از نوع آلزایمر تشخیص داده شدند. نتایج تجزیه و تحلیل نشان داد که مصرف بیش از یک تخم‌مرغ در هفته کاهش

۴۷ درصدی خطر ابتلا به آلزایمر را به همراه دارد و ۳۹ درصد از کل تاثیر تخم مرغ بر موارد آلزایمر هم به ماده مغذی «کولین» در رژیم غذایی مربوط می‌شود.

این پژوهش بر یافته‌های تحقیقی قدیمی‌تر استوار است که نشان داده بود حتی مصرف محدود تخم مرغ، یعنی تقریباً یک تخم مرغ در هفته، روند ضعیف شدن حافظه را کندتر می‌کند.

به گفته پروفسور گری اسمال، رئیس بخش روان‌پزشکی دانشکده پزشکی هکنساک مرایدین، این تحقیق سازوکار این تاثیر را نشان نمی‌دهد «اما می‌دانیم که چندین عنصر در تخم مرغ وجود دارد که برای مغز مفید است؛ کولین به سنتز و آزدسازی انتقال دهنده‌های عصبی مهم برای ذخیره خاطرات کمک می‌کند. چربی‌های امگا ۳ باعث می‌شوند التهاب شدید مغز که تخریب عصبی را به دنبال دارد، کاهش پیدا کند و لوتئین، استرس اکسیداتیو مربوط به سن را، که باعث ساییدگی و پارگی سلول‌های مغز می‌شود، کاهش می‌دهد.»

«کولین»، یک ماده مغذی حیاتی است که در حفظ سلامت کلی، به‌ویژه عملکرد مغز نقش مهمی دارد. این ماده مغذی به دلیل خواص و فواید مشابه با ویتامین‌های گروه ب، اغلب در این گروه قرار می‌گیرد. زرده تخم مرغ، یکی از غنی‌ترین و آسان‌ترین منابع کولین است. یک تخم مرغ بزرگ ۱۶۹ میلی‌گرم کولین دارد.

طبق توصیه مرکز ملی بهداشت و سلامت بریتانیا، مقدار کولین کافی برای مردان بالغ ۵۵۰ میلی‌گرم در روز و برای زنان غیر باردار و زنانی که در دوره شیردهی نیستند، ۴۲۵ میلی‌گرم در روز است.

به گفته دکتر تیلور والاس، محقق این مطالعه، مصرف دو تخم مرغ در روز، هدف دسترسی به کولین و سایر مواد مغذی کلیدی برای سلامتی مغز را تامین می‌کند. این مقدار حتی برای افراد مبتلا به دیابت و کسانی که بیماری قلبی متابولیک دارند یا با خطر ابتلا به آن مواجه‌اند، بی‌خطر است.

تخم مرغ را می‌توان به روش‌های گوناگون از آب‌پز گرفته تا املت، موقع صبحانه، به عنوان میان‌وعده یا با انواع سالادها میل کرد و از فواید آن بهره‌مند شد.

تعداد صدساله‌های جهان از ۱۵۱ هزار نفر در سال ۲۰۰۰ به ۵۷۳ هزار نفر در سال ۲۰۲۱ افزایش یافته است

برخی مردم بیشتر عمر می‌کنند و می‌توان انتظار داشت که در سال‌های آینده تعداد بیشتری از افراد به سن ۱۰۰ سالگی برسند.

صدساله‌ها نمونه‌ای از پیری موفق هستند، که اغلب کمتر به بیماری‌های مزمن مبتلا می‌شوند و تا سن ۹۰ سالگی فعالیت‌های روزانه خود را به طور مستقل انجام می‌دهند. در حالی که ژنتیک در طول عمر افراد نقش دارد، عوامل قابل تغییر بیش از ۶۰ درصد از پیری موفق را تشکیل می‌دهند.

اما چه عواملی به افراد برای رسیدن به سن ۱۰۰ سالگی کمک می‌کند؟ برای یافتن پاسخ، سبک زندگی و عادات بهداشتی صدساله‌ها و افراد نزدیک به صدسالگی (افراد ۹۵ تا ۹۹ ساله) در سراسر جهان بررسی شده‌اند.

در این مسیر، ۳۴ تحقیق که از سال ۲۰۰۰ به بعد منتشر شده‌اند، بررسی شدند. بر اساس این تحقیق که در وبسایت «The Conversation» منتشر شده است، چهار عامل کلیدی شناسایی شدند که به طول عمر بسیار زیاد کمک می‌کنند.

۱- رژیم غذایی متنوع با مصرف کنترل شده نمک

صدساله‌ها و افراد نزدیک به صدسالگی معمولاً رژیم غذایی متعادل و متنوعی داشتند. آن‌ها به طور متوسط بین ۵۷ درصد تا ۶۵ درصد از انرژی دریافتی خود را از کربوهیدرات‌ها، ۱۲ درصد تا ۳۲ درصد را از پروتئین‌ها و ۲۷ درصد تا ۳۱ درصد را از چربی‌ها تأمین کرده‌اند.

رژیم غذایی آن‌ها شامل غذاهای اصلی مانند برنج و گندم، میوه‌ها، سبزیجات و غذاهای غنی از پروتئین مانند مرغ، ماهی و حبوبات به همراه مصرف متوسطی از گوشت قرمز بود.

این الگوی غذایی که شباهت‌هایی به رژیم مدیترانه‌ای دارد، با کاهش خطر مشکلات جسمانی و مرگ و میر مرتبط است. همچنین بیش‌تر صدساله‌ها رژیم غذایی کم‌نمک را ترجیح می‌دادند. در این بررسی مشخص شد که میزان متوسط مصرف روزانه سدیم حدود ۱/۶ گرم بوده است، رقمی که پایین‌تر از حد توصیه‌شده توسط سازمان جهانی بهداشت است. بنا به توصیه سازمان جهانی بهداشت، میزان مصرف روزانه سدیم باید کمتر از ۲ گرم باشد که معادل حدود ۵ گرم نمک است. رژیم غذایی سنتی اوکیناوايي که به دلیل رعایت آن توسط صدساله‌های ژاپنی در جزیره اوکیناواي ژاپن شناخته شده است، حاوی حدود ۱.۱ گرم سدیم است.

بررسی‌ها نشان دادند که مصرف بیش‌تر نمک (افرادی که غذاهای شور را ترجیح می‌دهند یا نمک اضافی به غذاهای خود اضافه می‌کنند) با افزایش ۳/۶ برابری خطر نقص عملکرد جسمانی نسبت به افرادی که مصرف نمک کمتری دارند، همراه است.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که برای داشتن یک رژیم غذایی سالم باید مقدار زیادی غلات کامل، سبزیجات ریشه‌ای، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات را گنجاند، مصرف گوشت قرمز را به حداقل رساند و به جای از پروتئین‌های کم‌چرب مانند مرغ، ماهی و پروتئین‌های گیاهی روی آورد، و میزان نمک موجود در غذاها را کنترل کرد.

۲- کاهش مصرف داروها

صدساله‌ها از بیماری‌های مزمن کاملاً در امان نیستند، اما معمولاً بسیار دیرتر از میان‌سالان به این بیماری‌ها دچار می‌شوند.

بیش از نیمی از افرادی که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند، با مشکلات رایجی مانند فشار خون بالا، زوال عقل یا اختلالات شناختی مواجه بودند. پژوهش‌گران دریافتند که این افراد به طور متوسط از ۴/۶ نوع دارو استفاده کرده‌اند. داروهای مصرفی شامل داروهای فشار خون و داروهای بیماری‌های قلبی بودند.

این داده‌ها مشابه نتایج یک پژوهش در اسپانیا است که نشان می‌دهد صدساله‌ها به طور متوسط از ۴/۹ نوع دارو استفاده می‌کردند اما افرادی که صدساله نبودند به طور متوسط از ۶/۷ نوع دارو استفاده می‌کردند.

کمتر مصرف کردن داروها توسط صدساله‌ها ممکن است به این معنی باشد که آن‌ها وضعیت سلامتی بهتری دارند. البته اطلاعات مربوط به مصرف داروها معمولاً توسط خود افراد گزارش می‌شود و ممکن است دقیق نباشد.

پلی‌فارماسی یا مصرف همزمان پنج دارو یا بیش‌تر در افراد مسن شایع است. مصرف همزمان چند دارو به صورت نامناسب با افزایش خطرات جانبی مانند افتادن یا اختلالات شناختی همراه شود.

از آن‌جا که بیماران ممکن است نتوانند بر نوع یا تعداد داروهای تجویز شده کنترل داشته باشند، پزشکان باید داروها را فقط در صورت ضرورت تجویز و آن‌ها را از مزایا و خطرات داروها آگاه کنند.

۳- خواب کافی و آرام

کیفیت و کمیت خواب بر سیستم ایمنی بدن، هورمون‌های استرس و عملکردهای کاردیومتابولیک مانند چاقی، فشار خون بالا و دیابت تأثیر می‌گذارد. خواب مناسب و کافی با افزایش سلامتی جسمی و روانی و کاهش خطر بیماری‌های مزمن مرتبط است.

بر اساس داده‌های این پژوهش، ۶۸ درصد از صدساله‌ها از کیفیت خواب خود رضایت داشتند. در مقابل، نتایج یک نظرسنجی در سال ۲۰۲۰ که در ۱۳ کشور انجام شد، میزان رضایت از خواب در میان بزرگسالان بین ۲۹ درصد تا ۶۷ درصد متغیر بود.

مدت زمان خواب مناسب بین هفت تا هشت ساعت در شب است. حفظ یک روال خواب منظم، ایجاد محیط آرام، ورزش منظم و مدیریت استرس از جمله مواردی است که برای دستیابی به خواب مناسب توصیه می‌شوند.

۴- محیط زندگی

بیش از ۷۵ درصد از صدساله‌ها و افراد نزدیک به صدسالگی که در این تحقیق بررسی شدند، در مناطق روستایی زندگی می‌کردند.

این موضوع در «منطقه‌های آبی» که به دلیل داشتن تعداد زیاد افراد صد ساله معروف هستند، مشاهده می‌شود. این مناطق شامل اوکیناوا ژاپن، ساردینیا در ایتالیا، شبه‌جزیره نیکویا در کاستاریکا و ایکاریا در یونان هستند.

طول عمر زیاد افراد در این مناطق ممکن است تا حدی به ارتباط بین طبیعت و سلامتی مربوط باشد. برای مثال، زندگی در طبیعت و محیط‌های سبز با کاهش استرس، افسردگی، فشار خون، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی مرتبط است که می‌تواند به افزایش امید به زندگی کمک کند.

سایر عوامل مهم

در این تحقیق، همه رفتارها و عادات روزانه مرتبط با طول عمر بررسی نشده‌اند. تحقیقات نشان می‌دهند که سیگار نکشیدن، پرهیز از نوشیدن الکل یا محدود کردن آن، فعالیت بدنی منظم و داشتن روابط اجتماعی به افزایش احتمال رسیدن به سن ۱۰۰ سالگی کمک می‌کنند.

البته رعایت توصیه‌های پیشین تضمین نمی‌کند که یک فرد حتماً به سن ۱۰۰ سالگی خواهد رسید. همچنین برخی از افرادی که به سن ۱۰۰ سالگی رسیده‌اند، رفتار یا عاداتی داشتند که غیر معمول به‌نظر می‌رسد.

در هر حال بسیاری از افراد مسن در تلاشند تا سبک زندگی سالم‌تری را به منظور پیش‌گیری و مدیریت بیماری‌های مزمن در پیش گیرند.

پس هرچه زودتر بتوانید تغییرات مثبت در سبک زندگی و عادات خود ایجاد کنید، موقعیت بهتری برای داشتن زندگی طولانی و سالم خواهید داشت.

رابطه التهاب و قند خون

سطوح بالای قند در خون، همچنین می‌تواند منجر به تولید محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته شود که آن‌ها نیز به نوبه خود باعث التهاب خواهند شد. همه این عوامل می‌توانند به تغییراتی در سلول‌ها منجر شوند که در نهایت تسریع روند پیری در سطح سلولی و به صورت سیستمیک را رقم بزنند.

علاوه بر این مصرف زیاد قند باعث افزایش تولید رادیکال‌های آزاد می‌شود که همین موضوع منجر به آسیب اکسیداتیو به DNA، پروتئین‌ها و لیپیدها خواهد شد. این آسیب طی زمان به‌نوعی انباشته و به پیری زودرس سلول‌ها و بافت‌ها منتهی می‌شود.

چگونه می‌توان با مصرف بالای شکر مبارزه کرد؟

- مصرف نوشیدنی‌های شیرین را کاهش دهید

بیشتر قند افزوده در رژیم غذایی مربوط به نوشیدنی‌های شیرین، نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های ورزشی، نوشیدنی‌های انرژی زا، چای‌های شیرین شده و غیره است.

علاوه بر این، نوشیدنی‌هایی که بسیاری از مردم آن‌ها را سالم می‌دانند، مانند اسموتی‌ها و آب‌میوه‌ها، همچنان می‌توانند حاوی مقادیر نسبی قند افزوده باشند. به‌عنوان مثال، ۱ فنجان (۲۷۱ گرم) آب‌میوه به‌طور معمول حاوی بیش از ۷ قاشق چای‌خوری شکر است.

علاوه بر این، بدن کالری نوشیدنی‌ها را به روشی متفاوت از کالری غذا دریافت و تشخیص می‌دهد. کالری نوشیدنی‌ها به سرعت جذب می‌شود و در نتیجه سطح قند خون سریعاً افزایش می‌یابد. چند نوشیدنی سالم‌تر که به‌طور طبیعی فاقد قند هستند یا قند کمی دارند، عبارت‌اند از:

- آب

- آب گازدار غیر شیرین

- دمنوش‌های گیاهی

- چای سیاه

- قهوه

از مصرف دسرهای شیرین خودداری کنید

بیشتر دسرها ارزش غذایی زیادی ندارند. آن‌ها مملو از شکر هستند که باعث افزایش قند خون می‌شوند و می‌توانند احساس خستگی، گرسنگی و حتی هوس بیشتر به مصرف قند ایجاد کنند.

دسرهای حاوی غلات و لبنیات، مانند کیک، پای، دونات و بستنی، بیش از ۱۸ درصد از مصرف شکر افزوده شده در رژیم غذایی آمریکایی را تشکیل می‌دهند.

اگر به‌دنبال یک خوراکی خوشمزه با محتوای قند کمتر هستید که بتواند هوس شیرینی‌تان را برطرف کند، این جایگزین‌ها را امتحان کنید:

- میوه تازه

- ماست یونانی با دارچین یا میوه

- میوه پخته با خامه

- شکلات تلخ (۷۰ درصد کاکائو یا بالاتر)

شیرین کننده‌های طبیعی با کالری صفر را جایگزین کنید

شیرین کننده‌های مصنوعی متنوعی در بازار وجود دارند که کاملاً بدون قند و کالری هستند، مانند سوکرالوز و آسپارتام.

با این حال، این شیرین کننده‌های مصنوعی ممکن است با عدم تعادل در باکتری‌های روده مرتبط باشند که می‌تواند منجر به کنترل ضعیف تر قند خون، افزایش میل به غذا و همچنین بالا رفتن وزن شود. به همین دلیل، بهتر است از مصرف شیرین کننده‌های مصنوعی نیز اجتناب کنیم.

در این میان برخی دیگر از شیرین کننده‌های طبیعی با کالری صفر، امیدوار کننده هستند. این دسته از شیرین کننده‌ها عبارت‌اند از استویا، اریتریتول و آلولوز.

از جمله روش‌های موثر دیگر برای جلوگیری از مصرف شکر می‌توان به‌موارد زیر اشاره کرد:

- از مصرف سس‌های حاوی قند پرهیز کنید
- برچسب مواد غذایی را به دقت بررسی کنید
- حواستان به مصرف خوراکی‌ها و تنقلات فرآوری شده باشد
- مصرف مواد غذایی صبحانه حاوی شکر را حذف کنید یا به حداقل برسانید
- پروتئین بیشتری مصرف کنید

تاثیر فیبر در کاهش وزن

یک پژوهش دانشگاهی نشان می‌دهد که فیبر خاصی به نام بتا-گلوکان که به‌وفور در جو یافت می‌شود، می‌تواند اثر کاهش وزنی مشابه با داروهایی مانند اوزمپیک را بروز دهد، بدون آن‌که هزینه‌ها و عوارض جانبی مرتبط با این داروها را به دنبال داشته باشد.

محققان در این پژوهش تازه که در دانشگاه آریزونا انجام و گزارش آن در نشریه تخصصی «The Journal of Nutrition» منتشر شده، به بررسی انواع مختلف فیبرهای غذایی و تأثیرات آن‌ها بر سلامت روده و کاهش وزن پرداخته‌اند.

فرانک دوکا، استادیار دانشگاه آریزونا و سرپرست این پژوهش، در این باره گفته است: «ما می‌دانیم که فیبر مهم و مفید است، اما چالش اصلی شناخت دقیق انواع مختلف فیبر و تأثیرات متفاوت آن‌ها بر سلامت انسان است.» به‌گفته این استاد دانشگاه، هدف این پژوهش این بوده است که درک بهتری به دست آید از این‌که کدام نوع فیبر بیش‌ترین فایده را برای کاهش وزن و بهبود تعادل گلوکز خون دارد تا بتوان اطلاعات دقیق‌تری به جامعه و صنعت غذایی ارائه داد.

مطالعه‌ای که دوکا و همکارانش انجام داده‌اند، تجزیه و تحلیل گسترده‌ای را بر اساس تأثیر انواع مختلف فیبر بر میکروبیوتای روده ارائه داد. آن‌ها با بررسی فیبرهایی چون پکتین، بتا-گلوکان، دکسترین گندم، نشاسته و سلولز دریافتند که بتا-گلوکان، به‌خصوص آن که در جو یافت می‌شود، قابلیت‌های برجسته‌ای در مقابله طبیعی با چاقی دارد.

این تحقیقات، همچنین بر روی اثرات مختلف فیبرها بر سطوح گلوکز خون و حفظ توده بدون چربی تمرکز داشته است. در یک آزمایش کنترل‌شده، موش‌های آزمایشگاهی به پنج گروه تقسیم شدند و به همه آن‌ها رژیم غذایی پرچرب و پرساکارز داده شد.

در میان این گروه‌ها، گروهی که با بتا-گلوکان تغذیه شده بودند، کمترین افزایش وزن را داشتند و حتی در شرایط رژیم غذایی ناسالم، افزایش توده چربی قابل‌توجهی در آن‌ها دیده نشد و حفظ توده بدون چربی بیشتری نشان دادند.

نتایج این مطالعه نشان داد که موش‌هایی که با بتا-گلوکان تغذیه شده بودند، علاوه بر کاهش وزن، بهبود قابل‌توجهی در حساسیت به انسولین و کنترل سطوح قند خون نشان دادند، که نشان‌دهنده تأثیر مثبت این نوع فیبر بر متابولیسم بدن است.

مطالعات بیش‌تر نشان داد که بتا-گلوکان باعث توسعه نوعی میکروبیوتا می‌شود که به بهبود سلامت کلی و کاهش وزن کمک می‌کند. به‌ویژه، این فیبر باعث افزایش تولید بوتیرات در روده شده است.

بوئیرات یک متابولیت (ماده شرکت‌کننده در سوخت‌وساز سلولی) است که نقش کلیدی در تحریک ترشح نوع خاصی از هورمون‌های پروتئینی دارد که به مغز سیگنال سیری می‌دهد. این مطالعه بر اهمیت بالای بتا-گلوکان به‌عنوان یک عنصر غذایی کلیدی در مبارزه با چاقی و بهبود متابولیسم تأکید می‌کند و پژوهش‌گران امیدوارند که این یافته‌ها بتواند به توسعه محصولات غذایی موثرتر برای تقویت سلامت روده و کل بدن کمک کند.



عسل و ماست

بر اساس دو پژوهش جدید دانشگاه ایلینوی اربانا-شمپین آمریکا، افزودن عسل به ماست می‌تواند به کشت پروبیوتیک در این محصول لبنی تخمیری کمک کند.

هانا هولشر، دانشیار بخش علوم غذایی و تغذیه انسانی دانشگاه ایلینوی و یکی از نویسندگان این پژوهش، می‌گوید: «ما به ترکیب ماست و عسل که در رژیم غذایی مدیترانه‌ای رایج است و این‌که چگونه بر میکروبیوم (زیست‌بوم میکروبی-قارچی بدن انسان) دستگاه گوارش تأثیر می‌گذارد متمرکز بودیم.»

ماست یونانی و سایر ماست‌ها، انواع پروبیوتیک مانند «بیفیدوباکتریوم انیمالیس» دارند (bifidobacterium animalis، یک باکتری گرم مثبت، بی‌هوازی و میله‌ای شکل از جنس بیفیدوباکتریوم است که در روده بزرگ اکثر پستانداران از جمله انسان یافت می‌شود). مصرف برخی پروبیوتیک‌ها، سلامت گوارش و حرکات منظم روده را تقویت می‌کنند و بر قدرت شناختی و خلق‌و‌خو تأثیر مثبت دارند.

به گفته هولشر: «آنزیم‌های موجود در دهان، معده و روده‌ها به هضم غذا کمک و جذب مواد مغذی را تسهیل می‌کنند، اما حیات میکروب‌ها را به خطر می‌اندازند. البته اگر باکتری‌ها بیماری‌زا باشند خطری در کار نیست، اما برای باکتری‌های مفید روده مضرند. ما می‌خواستیم ببینیم آیا عسل به زنده‌ماندن باکتری‌های پروبیوتیک در روده کمک می‌کند یا نه.»

به گزارش نیوزوایز، محققان در پژوهش اول، به بررسی تأثیر چهار نمونه مختلف عسل (یونجه، گندم سیاه، شبدر و شکوفه پرتقال) بر بقای بیفیدوباکتریوم انیمالیس در ماست، از طریق فرایندهای شبیه‌سازی شده هضم پرداختند. آن‌ها میکروب‌ها را در ظروف آزمایشگاهی (پتری) با محلول‌هایی که از ترکیب بزاق، اسید معده، صفرا و روده و آنزیم‌ها الگوبرداری می‌کرد پرورش دادند.

هیچ تفاوتی در بقای بیفیدوباکتریوم انیمالیس بزاق و مایعات معده در هر یک از عسل‌ها و نمونه کنترل‌شده ترکیب ماست با آب یا شکر وجود نداشت، اما ترکیب ماست با عسل، به‌خصوص عسل شبدر، به بقای پروبیوتیک‌ها در مرحله هضم روده کمک می‌کرد.

محققان در مرحله بعد، سراغ آزمایش‌های بالینی روی نتایج به‌دست‌آمده رفتند. آن‌ها ۶۶ بزرگسال سالم را انتخاب کردند و از آن‌ها خواستند طی دو هفته دو ماده مختلف ماست با عسل شبنم و ماست پاستوریزه و حرارت‌دیده را مصرف کنند. سپس نمونه‌های مدفوع شرکت‌کنندگان و همچنین اطلاعات حرکات روده آن‌ها بررسی شد. شرکت‌کنندگان همچنین پرسش‌نامه‌هایی را پر کردند و برای ارزیابی خلق و خو، شناخت و سلامت عمومی‌شان نیز کارهایی انجام دادند.

هوشلر گفت: «یافته‌های ما نشان داد که ترکیب عسل و ماست به زنده‌ماندن باکتری‌های پروبیوتیک ماست در روده کمک می‌کند و بدین ترتیب نتایج مطالعه آزمایشگاهی در دنیای واقعی برای انسان کاربرد خواهد داشت.» با این حال، هیچ تغییری در زمان انتقال روده، دفعات دفع، یا هیچ‌یک از معیارهای خلقی و شناختی وجود نداشت. به باور هوشلر این احتمالاً به این دلیل است که شرکت‌کنندگان از پیش بزرگسالان سالمی بودند که دفع منظمی داشتند، بنابراین امکان زیادی برای بهبود وجود نداشت.

محققان، همچنین پژوهش دیگری را با ۳۶ شرکت‌کننده انجام دادند که آن‌ها سومین ماده غذایی یعنی ترکیب ماست و شکر را مصرف کردند. محققان، با مقایسه نتایج هر سه شرایط، متوجه شدند که ترکیب ماست با عسل پروبیوتیک‌های بیشتری را حفظ می‌کند، اما در ارزیابی‌های سلامت هیچ تغییری حاصل نمی‌شود.

محققان متوجه شدند که یک قاشق غذاخوری عسل در یک وعده ماست به بقای پروبیوتیک کمک می‌کند. با این حال، باید در نظر داشت که عسل یک قند افزوده است و افراد برای حفظ وزن مناسب بدن، باید از میزان قند موجود در رژیم غذایی‌شان آگاه باشند، اما افزودن مقداری عسل به ماست ساده شیرین‌نشده یک ترکیب غذایی مطلوب است.

محققان می‌گویند عوامل اقتصادی، اجتماعی، سن، بارداری، روابط جنسی، روش پیش‌گیری از بارداری، نقص سیستم ایمنی، مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی و بیماری‌های زمینه‌ای بر بروز واژینیت کاندیدایی موثر هستند.

خارش، بارزترین علامت واژینیت کاندیدایی است. ولی این بیماری با نشانه‌های دیگری چون سوزش اندام تناسلی و واژن به‌خصوص هنگام تماس با ادرار و همچنین تورم و بروز ترشحات آبکی تا غلیظ واژینال، زنان مبتلا را آزار می‌دهد و لازم است برای رفع آن چاره‌ای اندیشید. بدین منظور علاوه بر مصرف داروهای شیمیایی، می‌توان از روش‌هایی دیگر نیز استفاده کرد.

یکی از این روش‌ها، استفاده از موادی است که در طب سنتی نیز جایگاه ویژه‌ای دارند. در این خصوص، محققانی از دانشگاه علوم پزشکی سبزوار و دانشگاه علوم پزشکی مشهد تحقیقی را به انجام رسانده‌اند که در آن، تاثیر ترکیب عسل و ماست بر رفع این بیماری بررسی شده است.

در این مطالعه، محققان با بررسی جامع پایگاه‌های علمی بین‌المللی با استفاده از کلیدواژه‌های مرتبط با بیماری فوق، کلیه اطلاعات مورد نیاز را استخراج کرده و مورد تجزیه تحلیل قرار دادند.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که تاثیر عسل و ماست بر بهبود بیماری واژینیت کاندیدایی مؤثر است و این ترکیب، می‌تواند به‌عنوان یک درمان جایگزین برای داروهای ضد قارچ شیمیایی و یا همراه با آن‌ها، در درمان بیماری آزاردهنده فوق مورد استفاده قرار گیرد.

در این رابطه، حمیده یزدی مقدم، پژوهشگر مرکز تحقیقات سلامت سالمندان دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار و همکارانش اظهار کردند: «مخلوط عسل و ماست و همچنین عسل به‌تنهایی، بر کاهش و بهبود واژینیت کاندیدایی مؤثر بوده و موفقیت این روش درمانی طبیعی، در مطالعات مختلفی گزارش شده است.» طبق یافته‌های این تحقیق، استفاده از مخلوط عسل و ماست حتی در دوران بارداری نیز در درمان واژینیت کاندیدایی نتایج چشمگیری داشته و از نظر علمی تأیید شده است.

یزدی مقدم و همکارانش می‌گویند: «حال با توجه به این‌که داروهای شیمیایی به‌خصوص در دوران بارداری دارای عوارض جانبی بوده و حتی در بسیاری از بیماران به دلایل مختلف، مقاومت در برابر داروهای ضدقارچی وجود دارد و همچنین از آنجایی که عسل به‌تنهایی یا همراه با ماست، یک ماده در دسترس بوده و از نظر هزینه نیز مقرون‌به‌صرفه است، چنین ترکیبی می‌تواند به‌عنوان جانشینی مناسب برای داروهای ضد قارچ شیمیایی یا همراه با داروهای ضد قارچی برای رفع بیماری مورد اشاره استفاده شود.»

این یافته‌ها در مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان منتشر شده‌اند.

بسیاری از شکلات‌ها حاوی فلزات سمی‌اند

محققان در این آزمایش جدید، روی میوه تحت آزمایش اسپری حاوی آفتکش‌های «تیرام» (thiram) و «کاربندازیم» (carbendazim) پاشیدند. سپس آن‌ها را شستند تا از شیوه همیشگی میلیون‌ها خانواده که هر روز چنین اقلامی را خریداری می‌کنند پیروی کنند. اما فیلم مخصوص‌شان نشان داد که برای از بین بردن اثر آفتکش‌ها شست‌وشو کافی نیست و غلظت پایین این مواد هنوز روی میوه موجود است.

آن‌ها سپس این مطالعه را روی سایر مواد غذایی از جمله خیار، میگو، پودر چیلی و برنج تکرار کردند که نشان می‌داد در این غذاها نیز آلودگی آفتکش‌ها موجود است. همچنین برخی از مطالعات حیوانی نشان می‌دهد که «کاربندازیم» افزایش خطر ابتلا به سرطان کبد را در پی دارد. به گفته آژانس حفاظت از محیط زیست ایالات متحده، «تیرام» هم با مشکلات رشدی در نوزادان متولد نشده مرتبط است و تحریک پوستی را به دنبال دارد. قرار گرفتن مدام در معرض «کاربندازیم» با سردرد، سرگیجه، تهوع و استفراغ و همچنین مشکلات حرکتی همراه است.

پژوهش‌های جدید از ارتباط میان ابتلا به سرطان و مواجهه با آفتکش‌ها می‌گوید و یکی از این پژوهش‌ها حتی مدعی است که تاثیر آفتکش‌ها بر سرطان‌هایی مانند لنفوم هوچکین، سرطان خون و سرطان مثانه بیش از تاثیر مصرف سیگار است. با این همه کارشناسان معتقدند که فواید خوردن میوه و سبزیجات خیلی بیشتر از خطرات ناشی از مصرف مواد غذایی است که مقادیر ناچیز آفتکش‌دارند.



روزانه چند لیتر آب بخوریم؟

هر انسان در طول روز، نیاز به نوشیدن ۸ لیوان آب دارد. به احتمال زیاد شما نیز این جمله را در بحث اهمیت مصرف روزانه آب شنیده‌اید. باور اشتباهی که هنوز نیز بسیاری بر آن تاکید دارند و برای سلامت بدن نوشیدن ۸ لیوان آب را توصیه می‌کنند. در حالی که پیچیدن این نسخه یکسان برای هر فرد، در هر فصل سال و هر شرایطی لزوماً صحیح نیست.

آب، به‌عنوان مهم‌ترین بخش تشکیل‌دهنده بدن، نقش بسیار مهمی در سلامت هر فرد دارد. تمام ارگان‌های بدن برای فعالیت خود به آب نیاز دارند و از طرفی مواد سمی بدن به کمک آب از بدن خارج می‌شود. آب در رساندن مواد غذایی به سلول‌های مختلف بند نقش مستقیمی دارد و همچنین محیط مرطوب مورد نیاز برای گلو، بینی و گوش را فراهم می‌کند.

کمبود آب در بدن منجر به «دهیدراتاسیون» می‌شود.

دهیدراتاسیون هیپرتونیک چیست؟ اگر از دست دادن آب بدن با از دست دادن بیش از حد سدیم همراه باشد، غلظت سدیم خون کاهش می‌یابد و در نتیجه کم‌آبی هیپوناترمیک (یا هیپوتونیک) ایجاد می‌شود. اگر آب و سدیم با سرعت یکسانی از دست بروند، غلظت سدیم ثابت می‌ماند. این اتفاق در تعریق هم‌زمان با هم رخ می‌دهد.

کم‌آبی بدن چه علائمی دارد؟ تشنگی همیشه شاخص مطمئنی برای سنجش نیاز بدن به آب نیست و همچنین عدم تشنگی شما به معنی نداشتن کم‌آبی نیست. بسیاری از مردم، به خصوص سالمندان، تا زمانی‌که دچار کمبود آب نشوند، احساس تشنگی نمی‌کنند. به‌همین دلیل، مهم است که مصرف آب را در طول آب و هوای گرم یا زمانی‌که بیمار هستید افزایش دهید، حتی اگر تشنه نیستید. علائم و نشانه‌های کم‌آبی بدن نیز می‌تواند در سنین مختلف متفاوت باشد.

کم‌آبی بدن (dehydration)، زمانی اتفاق می‌افتد که مایعات از دست‌رفته بیش از مایع دریافتی بدن باشد. اگر مایعات از دست‌رفته را جایگزین نکنید، دچار کمبود آب می‌شوید. هر فردی ممکن است دچار کم‌آبی شود، اما این وضعیت برای کودکان و افراد مسن خطرناکتر است. شایع‌ترین علت کم‌آبی بدن در کودکان، اسهال شدید و استفراغ است.

به‌طور طبیعی حجم آب بدن سالمندان کمتر است و ممکن است هر گونه از دست‌دادن آب برای سالمندان با خطرات بیشتری همراه باشد. بدین معنی که حتی بیماری‌های جزئی مانند عفونت‌های ریه و مئانه می‌توانند در افراد مسن باعث کم‌آبی شوند. توجه داشته‌باشید که کم‌آبی ممکن است در هر گروه سنی رخ دهد، مثلاً اگر در آب و هوای گرم به اندازه‌ی کافی آب ننوشید یا اگر ورزش شدید کرده‌باشید. معمولاً کم‌آبی خفیف تا متوسط را می‌توان با نوشیدن مایعات بیشتر برطرف کرد، اما کمبود آب شدید نیاز به درمان پزشکی فوری دارد.

در چنین شرایطی، عموماً بدن دارای توانایی همیشگی خود برای انجام فعالیت‌های همیشگی نخواهد بود. بر اساس تحقیقات انجام شده زمانی که بدن ۲ درصد از حجم کل آب موجود را از دست بدهد، دچار تشنگی می‌شویم.

با این‌که از گذشته‌های دور باور عمومی به نوشیدن ۸ لیوان آب بوده است، اما این دستور مصرف برای همه قابل اجرا نیست. با توجه به این‌که بر مبنای لیوان استاندارد، هر لیتر آب تقریباً ۴ لیوان می‌شود پس ۸ لیوان معادل با ۲ لیتر است. یعنی در طول روز، حداقل باید ۲ لیتر آب نوشید که لزوماً صحیح نیست. میزان مصرف آب را با توجه به نیاز بدن و حس تشنگی تعیین کنید چرا که مصرف زیاد آب می‌تواند منجر به مسمومیت آبی هم بشود.

بر اساس آخرین توصیه‌های اعلام شده و البته وابسته به حجم فعالیت، سن فرد و دمای هوا، توصیه به مصرف ۲/۷ لیتر آب برای زنان و ۳/۷ لیتر آب برای مردان می‌شود. مسلماً در شرایط متفاوت این مقادیر نیز می‌تواند دارای

تغییر باشد، به‌طوریکه یک فرد با نوشیدن یک بطری آب آشامیدنی کوچک در طول روز نیز نیاز بدن خود را تامین کند.

در حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد از حجم بدن را آب تشکیل می‌دهد و بسیاری از فعالیت‌های حیاتی بدن نیز وابسته به مصرف آب است. مسلماً اگر در طول روز به اندازه کافی آب مصرف نکنید دچار دهیدراسیون می‌شوید. مهم‌ترین نشانه‌های دهیدراته بدن یا کم‌آبی عبارتند از:

خشکی دهان

احساس سرگیجه و یا سردرد

احساس خستگی و بی‌حالی

ادرار تیره رنگ

گود شدن زیر چشم و گونه‌ها

فرورفتگی قسمت نرم بالای جمجمه

نیودن اشک در چشم هنگام گریه کردن

اگر تا به‌حال توجه نداشتید وقتی بدن دچار کم‌آبی می‌شود ممکن است وقت و بی‌وقت گرسنه‌تان شود. وقتی به میزان کافی آب مصرف نکنید بدن‌تان تصور می‌کند که گرسنه هستید این در حالی است که بدن نیاز به آب دارد و نه غذا! یکی دیگر از علائم شایع کم‌آبی نیز گرم‌زدگی مداوم است.

مشکلی که بسیار آزاردهنده است و می‌تواند خطرناک نیز باشد. از سوی دیگر، مصرف زیاد آب نیز می‌تواند به اندازه کم نوشیدن آب مضر باشد.

مصرف آب یا هیدراتاسیون، زمانی که بیش از حد باشد می‌تواند منجر به مسمومیت آبی شود. هیپوناترمی یا مصرف بیش از حد آب در زمانی کوتاه نیز به‌طور مشابه با علائم کم‌آبی می‌تواند منجر به خستگی و گرم‌زدگی شود. مصرف بیش از حد آب، حتی می‌تواند بسیار خطرناک باشد. چرا که با افزایش حجم مایع در خون و خصوصاً کاهش غلظت سدیم و دیگر الکترولیت‌های موجود در خون تورم سلولی رخ می‌دهد. زمانی که چنین شرایطی برای مغز به‌وجود می‌آید امکان شکل‌گیری عوارض خطرناک و بالقوه زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

زمانی که مسمومیت با آب رخ می‌دهد فشار داخل جمجمه افزایش پیدا می‌کند و کم‌کم اولین نشانه‌های مسمومیت با آب زیاد پدیدار می‌شوند. این علائم عبارتند از سردرد، حالت تهوع و استفراغ که در موارد شدید مسمومیت حتی ممکن است بدن شما را تهدید کند.

با توجه به توضیحات ارائه شده شاید چنین برداشت کنید که نوشیدن آب تنها راه پیش روی شما برای تامین حجم مایع بدن است. در صورتی که مصرف میوه و سبزیجات، غذاهای آبدکی، چای، انواع نوشیدنی و حتی بستنی می‌تواند در تامین آب مورد نیاز بدن شما نقش داشته باشد. پس برای تامین آب بدن تنها خود را ملزم به نوشیدن آب نکنید.

نوشیدن آب از بطری پلاستیکی می‌تواند فشار خون را بالا ببرد

محققان پیش‌تر از ارتباط ریزپلاستیک‌ها و مشکلات سلامت مانند ناراحتی‌های قلبی، بی‌تعادلی هورمونی و حتی سرطان خبر داده بودند.

واحد پزشکی دانشگاه دانوب در اتریش به‌تازگی تحقیقی انجام داده است که نشان می‌دهد نوشیدن آب از بطری‌های پلاستیکی ممکن است فشار خون را افزایش دهد. این تاثیر به‌دلیل ورود ریزپلاستیک‌ها به جریان خون است. بنا بر گزارشی که در نیویورک پست منتشر شده است، فشار خون شرکت‌کنندگانی که برای نوشیدن از بطری‌های غیرپلاستیکی استفاده کرده بودند کاهش قابل‌توجهی داشته است.

به‌گزارش اکونومیک تایمز، محققان درمورد ریزپلاستیک‌ها، ذرات کوچکی که در بیشتر مواد غذایی و آب موجودند، به‌دلیل تاثیر بالقوه‌ای که بر سلامت انسان دارند ابراز نگرانی کرده‌اند. پیش از این هم بر ارتباط این ذرات با ناراحتی‌های قلبی، بی‌تعادلی هورمونی و حتی سرطان تاکید شده بود. اما این مطالعه که در مجله «میکروپلاستیکز» (Microplastics) منتشر شده است، به‌خصوص به ارتباط ریزپلاستیک‌های بطری‌های پلاستیکی و افزایش سطح فشار خون می‌پردازد.

به گفته این گروه تحقیقاتی، نتایج این مطالعه برای اولین بار نشان می‌دهد که کاهش استفاده از پلاستیک می‌تواند به طور بالقوه فشار خون را کاهش دهد و این احتمالاً به کاهش حجم ذرات پلاستیک در جریان خون برمی‌گردد. محققان می‌گویند با توجه به این یافته‌ها، کاهش فشار خون با کاهش مصرف پلاستیک مرتبط است، بدین ترتیب ما فرض می‌کنیم که ذرات پلاستیک موجود در جریان خون می‌توانند در افزایش فشار خون نقش داشته باشند.

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که برای کاهش بالقوه فشار خون، باید از نوشیدنی‌هایی که در بطری‌های پلاستیکی بسته‌بندی شده‌اند خودداری کنید. این پژوهش از یافته‌های قبلی پیروی می‌کند که نشان می‌داد با نوشیدن مایعاتی که در بطری‌ها بسته‌بندی می‌شوند هر هفته حدود پنج گرم ریزپلاستیک وارد بدن می‌کنیم.

جوشاندن و تصفیه آب لوله کشی، از جمله روش‌های توصیه‌شده برای جلوگیری از ورود ریزپلاستیک‌ها به بدن است. با این کارها می‌توان ورود ریزپلاستیک‌ها و نانوپلاستیک‌ها به بدن را تا ۹۰ درصد کاهش داد.

این پژوهش بر تاثیر کاهش مصرف پلاستیک بر بهبود سلامت تاکید می‌کند. بر همین اساس با اجتناب از نوشیدنی‌هایی که در بطری‌های پلاستیکی بسته‌بندی می‌شوند و همچنین با فیلتر کردن و تصفیه آب لوله کشی می‌توان ورود ریزپلاستیک‌های مضر را به بدن کاهش داد.



تغذیه سالم

غذای سالم باید کالری را به‌اندازه لازم به بدن برساند و حاوی انواع مواد مغذی باشد. برخی از مواد غذایی فرآوری شده و برخی روش‌های پخت باعث ایجاد سموم در بدن شده و زمینه را برای ایجاد انواع بیماری فراهم می‌کنند. غذای سالم شامل چربی‌های مفید بوده که چنین سمومی ایجاد نکرده و برای سلامت قلب و مغز مشکلی ایجاد نمی‌کنند.

غذاهای سالم در حفظ سلامت بدن بسیار موثر هستند. از ۸۰ درصد بیماری‌های قلبی و سکتة زودرس می‌توان از طریق انتخاب‌ها و عادات زندگی پیش‌گیری کرد. رژیم غذایی سالم فواید بسیار زیادی دارد. از جمله:

کاهش خطر بیماری قلبی و سکتة

بهبود سطح کلسترول خون

کاهش فشارخون

مدیریت وزن بدن و حفظ تناسب‌اندام

کنترل قند خون

کلسیم (calcium)، فراوان‌ترین ماده معدنی در بدن است. بدن ما برای ساخت و حفظ استخوان‌های قوی و انجام بسیاری از وظایف مهم به کلسیم نیاز دارد. در این مطلب به اهمیت دریافت کلسیم کافی، میزان کلسیم مورد نیاز هر فرد و بسیاری نکات مهم دیگر درباره این ماده معدنی پرداخته‌ایم.

نقش و اهمیت کلسیم در بدن چیست؟

بیش از ۹۹ درصد کلسیم موجود در بدن ما در استخوان‌ها و دندان‌ها ذخیره می‌شود و به تقویت و استحکام آن‌ها کمک می‌کند، بقیه آن در سراسر بدن در خون، ماهیچه و مایع بین سلول‌ها وجود دارد. بدن ما برای کمک به عملکرد عضلات و عروق خونی، ترشح هورمون‌ها و آنزیم‌ها و ارسال پیام از طریق سیستم عصبی به کلسیم نیاز دارد. مقدار دقیق کلسیم مورد نیاز هر فرد هم متفاوت است؛ به عنوان مثال کودکان و نوجوانان در حال رشد نسبت به بزرگسالان جوان به کلسیم بیشتری نیاز دارند.

چه میزان کلسیم نیاز داریم؟

مقدار توصیه شده روزانه (RDA^۱) کلسیم، به سن و جنسیت ما بستگی دارد.

ما می‌توانیم مقادیر توصیه شده کلسیم را با خوردن انواع غذاها، تامین کنیم. دریافت کلسیم از غذاهایی که می‌خوریم بسیار مهم است و کلسیم در بسیاری از غذاها وجود دارد.

برای بزرگسالان، مصرف حداقل ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز توصیه می‌شود.

زنان پس از یائسگی بهتر است حداقل ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم را در رژیم غذایی خود داشته باشند.

کودکان ۴ تا ۸ ساله نیاز به حداقل ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز دارند.

نوجوانان و کودکان ۹ تا ۱۸ ساله باید حداقل ۱۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم را در روز دریافت کنند.

منابع غذایی غنی از کلسیم عبارتند از محصولات لبنی مثل شیر، پنیر و ماست. این محصولات علاوه بر کلسیم، حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات، پروتئین و پتاسیم نیز هستند. مصرف منظم محصولات لبنیات ممکن است به کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی کمک کند.

ماست

ماست یک منبع عالی از کلسیم و پروبیوتیک‌ها است. پروبیوتیک‌ها باکتری‌های مفیدی هستند که به بهبود سلامت روده و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. مصرف ماست یونانی نیز علاوه بر ارائه پروتئین به بدن، در مقایسه با ماست معمولی، کمترین مقدار کلسیم را دارد. یک فنجان ماست کم‌چرب ۳۴ درصد از مقدار توصیه شده روزانه برای کلسیم، فسفر، پتاسیم، و ویتامین‌های گروه ب را فراهم می‌کند.

شیر

یک فنجان شیر کامل دارای ۳۰۶ میلی‌گرم کلسیم است. در مقابل، یک فنجان شیر بدون چربی حاوی ۳۲۵ میلی‌گرم

کلسیم می‌باشد. کلسیم موجود در شیر به‌خوبی در بدن جذب می‌شود. همچنین شیر منبع غنی از پروتئین، ویتامین آ، و ویتامین د می‌باشد.

پنیر

پنیر نیز یک محصول لبنی دیگر است که به عنوان منبع خوبی از کلسیم و پروتئین شناخته می‌شود. به عنوان مثال، یک اونس (حدود ۲۸ گرم) پنیر پارمزان (یا پارمیژان) دارای ۲۴۲ میلی‌گرم کلسیم است. پنیرهای نرم‌تر معمولاً کمترین مقدار کلسیم را دارند.

آب پنیر

پروتئین آب پنیر که در شیر یافت می‌شود، در هر پیمانه حاوی حدود ۱۶۰ میلی‌گرم کلسیم است. مصرف پروتئین آب پنیر پس از تمرینات ورزشی به تقویت و بهبود عضلات کمک می‌کند. اگر علاقه‌ای به مصرف شیر و فراورده‌های لبنی ندارید، می‌توانید به منابع دیگری از کلسیم در رژیم غذایی‌تان روی آورید. در نظر داشته باشید که کلسیم موجود در محصولات لبنی بهتر از کلسیم منابع گیاهی در بدن جذب می‌شود. سبزیجاتی مانند کلم سبز، کلم پیچ، و اسفناج غنی از کلسیم هستند.

کلم بروکلی

کلم بروکلی از خانواده سبزیجات چلیپایی است و هر فنجان آن حاوی ۳۵ میلی‌گرم کلسیم دارد. این سبزی، همچنین حاوی ویتامین‌های مختلفی از جمله فسفر، پتاسیم، ویتامین ث، بتاکاروتن، و ویتامین کا می‌باشد.

دانه‌ها

دانه‌ها نیز می‌توانند منبع مناسبی از کلسیم باشند. به عنوان مثال، یک قاشق غذاخوری دانه خشخاش حاوی ۱۲۷ میلی‌گرم کلسیم است. دانه‌ها همچنین دارای پروتئین و چربی‌های سالم هستند. دانه‌های چیا حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و دانه‌های کنجد دارای مواد معدنی از قبیل آهن، مس و منگنز می‌باشند.

دانه تاج‌خروس یا آمارانت

تاج‌خروس یا آمارانت دانه‌ای باستانی است که می‌توانید به‌عنوان غذای جانبی یا به‌جای برنج در رژیم غذایی خود اضافه کنید. در هر فنجان از این ماده غذایی، ۱۱۶ میلی‌گرم کلسیم یافت می‌شود. آمارانت همچنین منبع خوبی از فسفر و آهن می‌باشد.

انجیر خشک

انجیر خشک در مقایسه با سایر انواع میوه‌های خشک دارای مقدار بیشتری کلسیم است. این ماده غذایی، همچنین حاوی ویتامین کا و پتاسیم زیادی می‌باشد.

ریواس

ریواس یک میوه ترش است که می‌تواند منبع مناسبی از کلسیم و ویتامین کا باشد. این ماده غذایی همچنین دارای فیبر پری‌بیوتیک است که به تقویت باکتری‌های سالم در روده کمک می‌کند.

کنسرو ماهی سالمون

ماهی سالمون نیز یک منبع عالی از پروتئین و کلسیم محسوب می‌شود. یک وعده ۳ اونسی از ماهی سالمون کنسروی ۲۴۱ میلی‌گرم کلسیم و ۱۹/۶ گرم پروتئین دارد.

لوبیا و عدس

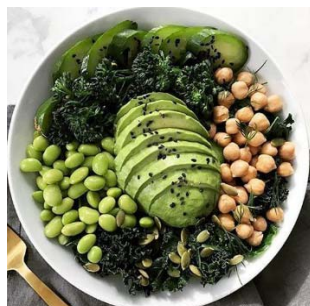
لوبیا و عدس دارای مقادیر قابل توجهی کلسیم، پروتئین و فیبر هستند و همچنین به تامین آهن، روی، فولات، منیزیم و پتاسیم در رژیم غذایی کمک می‌کنند. به‌عنوان مثال، یک فنجان لوبیای سفید شامل ۱۶۱ میلی‌گرم کلسیم و ۱۷/۴ گرم پروتئین دارد. مصرف مکرر لوبیا و عدس به کاهش کلسترول و کنترل قند خون کمک می‌کند و همچنین به پیش‌گیری از دیابت نوع ۲ کمک می‌کند.

بادام

در میان میوه‌های خشک و آجیل‌ها، بادام دارای بیشترین میزان کلسیم است. در هر اونس (حدود ۲۳ مغز) بادام، ۷۶/۳ میلی‌گرم کلسیم وجود دارد. مواد غذایی دیگر حاوی کلسیم

ادامامه

ادامامه نوعی محصول سویایی جوان است که می‌توان آن را به‌عنوان پیش‌غذا یا غذای جانبی خوشمزه مصرف کرد. یک فنجان ادامامه حاوی ۹۷/۶ میلی‌گرم کلسیم دارد و همچنین حاوی پروتئین و اسید فولیک است.



ادامامه گیاهی دو لپه است که کربوهیدرات کمتری نسبت به دیگر انواع حبوبات دارد. یک فنجان ادامام پوسته‌کنده و بخارپز دارای ۱۴ گرم کربوهیدرات است. در مقابل یک فنجان عدس یا لوبیای پخته شده محتوی ۴۰ گرم کربوهیدرات و یک فنجان لوبیای گاربانزو (نخود تازه) آب‌پز شده محتوی ۴۵ گرم کربوهیدرات است. مصرف ادامام برای افراد دیابتی توصیه می‌شود زیرا قند بسیار کمی دارد (۳/۴ گرم در هر لیوان دانه‌ی پوست‌کنده پخته). علاوه بر این، افرادی که دارای رژیم با کربوهیدرات پایین هستند نیز می‌توانند ادامام بخورند، چرا که میزان کربوهیدرات آن بسیار کم است، به ویژه زمانی که با لوبیاهای دیگر مقایسه می‌شود. همان‌طور که گفته شد، ادامام سرشار از فیبر است. یک لیوان ادامام پوسته‌کنده و پخته شده دارای ۸ گرم فیبر است که حدود یک سوم از فیبر توصیه شده روزانه را شامل می‌شود.

توفو

توفو یکی دیگر از محصولات سویایی است که با کلسیم غنی شده است. نصف فنجان توفو حاوی ۸۶۱ میلی‌گرم کلسیم است. توفو را می‌توان به صورت کبابی یا در تابه پخت. این ماده غذایی منبع عالی پروتئین است، به ویژه برای افرادی که گوشت نمی‌خورند.

شیر سویا

شیر سویا نیز با کلسیم غنی شده است. یک فنجان شیر سویای غنی‌شده ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم و ۳۴.۶ گرم پروتئین دارد.

راه‌های دیگر برای دریافت کلسیم

راه های دیگر از طریق مواد غذایی، افزودن غذاهای غنی شده به رژیم غذایی است. برخی از غذاها که با کلسیم غنی می شوند، به طور طبیعی کمترین مقدار کلسیم را دارند و به همین دلیل به آنها کلسیم اضافه می شود. به عنوان مثال، غلات صبحانه، توفو، آبمیوه و شیرهای تولیدی از دانه های آجیل مثل شیر بادام، از این نوع مواد غذایی هستند.

مصرف مکمل های کلسیم نیز یک راه دیگر برای تامین کلسیم بدن است، به ویژه در دوره هایی که انسان ها پس از سی سالگی شروع به از دست دادن کلسیم از استخوان های خود می کنند و این ممکن است باعث پوکی استخوان و افزایش خطر شکستگی شود. در این موارد، مصرف مولتی ویتامین ها و مکمل های کلسیم می تواند راهی مناسب باشد.

در نتیجه، برای مصرف مکمل ها حتما باید با متخصص مراقبت های بهداشتی و پزشک مشورت کرده و نکات مرتبط با مصرف این مکمل ها را رعایت کنید، زیرا مصرف بیش از حد ممکن است برای سلامت بدن مشکلاتی ایجاد کند یا در برخی موارد با داروهای دیگر تداخل داشته باشد.



غذاهای سالم برای کودکان

بی تردید، والدین تاثیر خیلی مهمی روی سلامت بچه ها و عادت های غذایی آنها دارند. بقرط چهار صد سال قبل از میلاد گفت که غذا باید داروی بدن ما و دارو باید غذای بدن باشد. شاید اگر او غذاهای سرشار از قند و نوشیدنی هایی که بچه های امروزی مصرف می کنند را می دید، با تمام قدرت به مخالفت برمی خواست.

این غذاها می توانند هم چون کوکائین و هروئین اعتیادآور باشند و والدین کار سختی در کنترل این شرایط دارند. از هر سه کودک یک نفر و ۶۶ درصد بزرگسالان در ایالات متحده با مشکل اضافه وزن یا چاقی روبه رو هستند و چنین چیزی به افزایش بی سابقه بیماری های مربوط به چاقی نظیر دیابت، مشکلات قلبی و کبدی و کم کاری کلیه ها دامن می زند.

رژیم غذایی ناسالم، همچنین منجر به بیماری های مغزی و آی کیو پایین در بچه ها می شود. درست همانند بدن، مغز ما هم به مواد مقوی حیاتی و ضروری و فضایی به دور از التهاب، اوکسیداسیون و قند بیش از اندازه برای درست کار کردن نیاز دارد. یک رژیم سالم در هر سنی در غذاهای گیاهی نظیر میوه ها، سبزیجات، حبوبات، آجیل و دانه ها و گندم، ماهی و روغن های سالم یافت می شود. این رژیم سالم در غذاهایی کنسروی یا با چربی زیاد و قند زیاد و گوشت قرمز کمتر وجود دارد.

والدین تاثیر خیلی مهمی روی سلامت بچه ها و عادت های غذایی آنها دارند. شیر دادن به بچه به مدت ۱۲ ماه می تواند روی ذائقه غذایی با تحمیل طعم های مختلف به آنها تاثیر بگذارد و بچه ها می توانند به این ترتیب ذائقه

غذایی خود را به‌سوی غذاهایی که مادرشان می‌خورد (سالم یا ناسالم) پیش ببرند. اگر به بچه‌ها در سنین کودکی سبزیجات داده شود، آن‌ها یاد می‌گیرند که غذاهای سالم نظیر سبزیجات را دوست داشته باشند.

کارشناسان تغذیه سالم، توصیه می‌کنند هر موقع می‌توانید برای بچه غذاهایی از مواد غذایی سالم درست کرده و از اضافه کردن نمک و شکر به آن خودداری کنید. ذائقه غذایی بچه‌ها در ابتدای زندگی آن‌ها شکل می‌گیرد. بهتر است آن را ساده نگه دارید و سبزیجات تازه و میوه را به‌صورت جداگانه در هر وعده به آن‌ها بدهید تا آن‌ها بتوانند طعم هر یک را تشخیص داده و برای آن ارزش قائل شوند. بچه‌های کم سن و سال‌تر که تقریباً دو سال دارند به‌طور طبیعی تمایل به ترس از غذاهای جدید دارند. بنابراین دادن غذاهای سالم به آن‌ها به‌جای کنار آمدن با ایراد گرفتن‌شان تمایل آن‌ها برای امتحان کردن غذاهای جدید را به‌طور طبیعی افزایش می‌دهد.

تحقیقات نشان داده اگر بچه‌ای یک سبزی خاص را دوست نداشته باشد، ده تا چهار دفعه طول می‌کشد تا از آن خوشش بیاید و آن را برای خوردن امتحان کند. بنابراین نباید تسلیم شوید. مهم این است که این دفعات به‌طور طبیعی بدون هیچ فشار و رشوه یا جایزه‌ای اتفاق افتند. این شرایط را به یک موقعیت مناسب خانوادگی بدون وجود هیچ‌گونه حواس‌پرتی که در آن تلویزیون و اسباب‌بازی‌ها نیستند، تبدیل کنید.

تحقیقات نشان داده که حتی نشان دادن سبزیجات به بچه‌ها در کتاب قصه‌ها هم در سنین کودکی می‌توانند میل آن‌ها را به خوردن سبزیجات افزایش دهد. مهم این است که این لحظه را به یک موقعیت سرگرم‌کننده تبدیل کنید و بگذارید که بچه‌ها با غذاهایشان بازی و رنگ و طعم و بافت آن را کشف کنند. الگوی «والدین انتخاب می‌کنند، بچه‌ها تصمیم می‌گیرند» می‌تواند این فرایند را کمی ساده‌تر کند. این زمانی است که والدین گزینه‌های سالمی را تهیه کرده و به بچه‌ها این امکان را می‌دهند که در مورد خوردن چه چیزی و به چه اندازه تصمیم‌گیری کنند. گزینه‌های ناسالم را بیرون از خانه نگه دارید. مجبور کردن بچه‌ها به خوردن سبزی کمی نمی‌کند. شما ممکن است برنده این نبرد باشید ولی جنگ را به آن‌ها واگذار می‌کنید. استفاده از رشوه و جایزه هم کمی نمی‌کند. برای این‌که بچه‌ها یاد می‌گیرند که جایزه را ترجیح دهند و یاد نمی‌گیرند که از خوردن غذای سالم لذت ببرند. بچه‌ها، همچنین از شما تقلید می‌کنند. بنابراین، اگر بچه‌های سالم می‌خواهید، باید الگوی خوبی برای آن‌ها باشید و خودتان هم خوب غذا بخورید. هرچه بچه‌ها بزرگتر می‌شوند، بچه‌های دیگر، میهمانی‌ها و مدرسه می‌توانند روی عادت‌های غذایی آن‌ها تاثیر بگذارند. با این حال، غذاهای محیط‌خانه، همچنان نقش مهمی در سالم خوردن آن‌ها ایفا می‌کنند. به خصوص رفتار مادر و غذایی که در خانه وجود دارد. والدین، همچنین می‌توانند بچه‌ها را در خرید کردن، آشپزی کردن و مراقبت از باغچه هم شرکت دهد.

پروژه‌های مدرسه‌ای نشان داده‌اند که اگر خود بچه‌ها در کاشتن و کندن و پختن سبزیجات مشارکت داشته باشند، علاقه بیشتری به خوردن این سبزیجات دارند. بچه‌ها از هر سنی وقتی که خانواده آن‌ها با هم به دور از هر گونه حواس‌پرتی نظیر تلویزیون غذا می‌خورد، رژیم غذایی سالم‌تری دارند. بنابراین، با هم غذا خوردن را یک اولویت مهم بدانید. عادت‌های غذایی می‌توانند تغییر کنند. تعداد بی‌شماری دستور تهیه غذاهای سالم وجود دارد که هم ساده و هم به راحتی قابل درست کردن هستند. سعی کنید یک محیط گرم، مثبت و یک وعده غذای سالم به دور از هر گونه حواس‌پرتی در زمان خوردن ایجاد کنید و الگوی خوبی باشید. بچه‌ها یاد می‌گیرند تا از غذای خوب همان‌طور که باید لذت ببرند.

میزان ابتلای مردان به سرطان در سه دهه آینده ۸۴ درصد افزایش پیدا می‌کند

اختلاف جنسیتی در میزان ابتلا به سرطان تا حدی به این دلیل است که مردان بیشتر در معرض عوامل خطرزا مانند کشیدن سیگار و نوشیدن الکل قرار می‌گیرند.

کیتی هاوکینسون

پژوهشی جدید نشان می‌دهد که احتمال می‌رود میزان ابتلا به سرطان در مردان در چند دهه آینده به شدت افزایش پیدا کند.

بر اساس این پژوهش که داوری علمی شده است، پیش‌بینی می‌شود که از سال ۲۰۲۲ تا ۲۰۵۰، میزان ابتلای مردان به سرطان ۸۴ درصد افزایش یابد، در همین حال احتمال می‌رود مرگومیر ناشی از سرطان در همین بازه زمانی ۹۳.۲ درصد افزایش پیدا کند.

این یافته‌ها روز دوشنبه در نشریه پژوهشی انجمن سرطان آمریکا، کنسر (CANCER)، منتشر شد.

بر اساس این پژوهش، این اختلاف جنسیتی تا حدی به این دلیل است که مردان بیشتر در معرض عوامل خطرزا مانند کشیدن سیگار و نوشیدن الکل قرار می‌گیرند. طبق این تحقیق، مردان همچنین بیش از زنان در معرض خطرات سرطان‌زای محیط کار مانند مواد شیمیایی مضر، تشعشع و آزیست قرار دارند.

در این پژوهش آمده است مردان ۶۵ ساله که به نوع نادری از سرطان مبتلا شده‌اند، یا در کشوری با «شاخص توسعه انسانی پایین» زندگی می‌کنند نیز بیشتر احتمال دارد جانشان را از دست بدهند.

پژوهش‌گران، همچنین متذکر شدند که گزینه‌های بیشتری برای تشخیص زودهنگام سرطان‌های اثرگذار بر زنان مانند سرطان دهانه رحم وجود دارد.

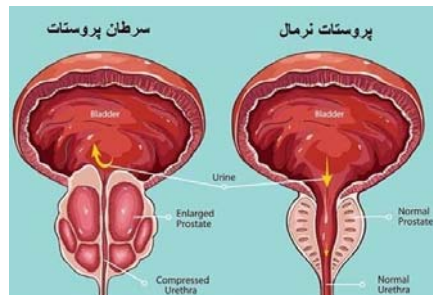
در این پژوهش آمده است: «برنامه‌های مشابهی برای سرطان‌های خاص مردان، مانند سرطان پروستات یا بیضه، وجود ندارد.»

نویسندگان پژوهش توصیه‌هایی نیز ارائه کردند تا اطمینان حاصل شود در آینده میزان مرگومیر ناشی از سرطان میان مردان کاهش پیدا می‌کند.

توصیه‌های آن‌ها ترویج برنامه‌های تشخیص زودهنگام سرطان‌های بیضه و پروستات، اجرای خدمات درمانی همگانی، و تصویب مقررات قوی‌تر برای حفاظت از کارکنان مقابل خطرات محیط کار را شامل می‌شود.

در این پژوهش آمده است این اقدام‌ها «برای کاهش نابرابری در ابتلا به سرطان و اطمینان از برابری درمان سرطان میان مردان در سراسر جهان حیاتی است.»

پژوهش‌گران نوشتند: «این تلاش‌ها در نهایت نابرابری در تحمل بار سرطان را کاهش خواهد داد و از برابری در پیش‌گیری و مراقبت‌های درمانی سرطان برای مردان در سراسر جهان اطمینان حاصل خواهد کرد.»



بیش‌تر مردها علائم سرطان پروستات را نمی‌شناسند

یک نظرسنجی جدید نشان می‌دهد که بیشتر مردان از علائم سرطان پروستات بی‌اطلاع‌اند.

نظرسنجی «یوگاو» که از یک هزار و ۴۵۶ مرد انجام شد، نشان داد که ۶۸ درصد پاسخ‌دهندگان قادر نیستند هیچ نشانه‌ای از سرطان پروستات را شناسایی کنند.

حتی در میان مردان مسن‌تر که بیشتر در معرض خطرند، ۶۲ درصد از مردان ۵۰ تا ۵۹ ساله درباره هیچ کدام از نشانه‌ها هیچ اطلاعی نداشتند. همین موضوع درباره ۶۰ درصد از مردان ۶۰ تا ۶۹ ساله و ۵۴ درصد از مردان ۷۰ تا ۷۹ ساله صدق می‌کرد.

علائم سرطان پروستات شامل نیاز به دفع مکرر ادرار به‌ویژه در طول شب، نیاز برای سریع رسیدن به توالت و مشکل در شروع ادرار یا جریان ضعیف ادرار است.

علائم دیگر عبارت‌اند از احساس تخلیه نشدن کامل مثانه و وجود خون در ادرار یا منی.

اگر سرطان پیشرفته‌تر شده باشد، سایر علائم می‌توانند درد استخوان و کمر، کاهش اشتها، درد بیضه و کاهش ناخواسته وزن باشند.

این نظرسنجی نشان داد که از هر هشت مرد تنها یک نفر (۱۳ درصد) درباره رایج‌ترین نشانه که تکرر ادرار است، آگاهی دارد.

از هر پنج پاسخ‌دهنده، یک نفر نزد پزشک عمومی معاینه پروستات انجام داده است و مردان با افزایش سن بیشتر احتمال دارد که معاینه شوند. با این حال، از هر پنج مرد، یک نفر (۱۸ درصد) تمایل به معاینه پروستات را «خیلی کم» یا «هرگز» ارزیابی می‌کند. در این میان، شش درصد نیز گفته‌اند قطعا چنین آزمایشی را انجام نمی‌دهند.

بیش‌تر مردانی که در این نظرسنجی شرکت کردند (۵۹ درصد) می‌دانستند که رژیم غذایی سالم می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهد و سرطان پروستات شایع‌ترین سرطان در بین مردان است.

اما فقط حدود یک سوم مردان (۳۵ درصد) می‌دانستند که ژنتیک در این امر نقش دارد. مردان بیشتر در معرض ابتلا به این سرطان‌اند اگر یکی از اقوام مذکر آن‌ها نیز به آن مبتلا شده باشد.

سالانه بیش از ۴۷ هزار و ۵۰۰ مورد سرطان پروستات در بریتانیا تشخیص داده می‌شود و سالانه حدود ۱۱ هزار و ۵۰۰ مرد بریتانیایی بر اثر آن جان خود را از دست می‌دهند.

ایمی راینس، رئیس بخش بهبود مراقبت‌ها در موسسه پروستات کنسر یوکی، گفت: «سرطان پروستات شایع‌ترین سرطان در مردان است. آنچه به‌ویژه این موضوع را مایه نگرانی می‌کند این است که بیشتر مردان از برخی حقایق اساسی درباره این بیماری بی‌اطلاع‌اند.»

«با این حال توجه به این نکته مهم است که سرطان پروستات معمولا تا زمانی که گسترش نیافته باشد، علائمی ندارد. این بدان معنا است که مردان نباید صبر کنند تا علائمی ظاهر شود و بعد اقدام کنند. در عوض باید وجود این خطر را در نظر بگیرند.»

«سرطان پروستات عمدتا مردان بالای ۵۰ سال را مبتلا می‌کند و این خطر برای مردان سیاه‌پوست یا مردان با سابقه خانوادگی سرطان پروستات بالای ۴۵ سال بیشتر است.»

«لازم است که این مردان درباره مزایا و معایب آزمایش آنتی‌ژن ویژه پروستات (با نام مخفف PSA) با پزشک عمومی خود مشورت کنند.»

«سر راد استوارت» که در فوریه ۲۰۱۶ به این بیماری مبتلا شد، خبر داد که سرطان پروستات‌اش با موفقیت درمان شده است.

این موزیسین هنگام حضور در مراسم گلریزان پروژه پروستات به همت سازمان خیریه تور اروپایی در شهر ساری انگلستان در روز شنبه ۱۴ سپتامبر ۲۰۱۹، توضیح داد که دکترها سرطان او در مراحل اولیه تشخیص دادند. سرطان پروستات رایج‌ترین نوع سرطان در میان مردان در بریتانیا است و تقریباً از هر هشت مرد یک نفر را در طول زندگی تحت تاثیر قرار می‌دهد. گرچه این بیماری بیشتر در افراد بالای سن ۵۰ سالگی شایع است، در سنین جوان‌تر هم امکان بروز و تشخیص آن وجود دارد.

از نشانه‌ها تا درمان پروستات

سرطان پروستات چیست؟

سرطان پروستات سرطانی است که در غده پروستات اتفاق می‌افتد، غده‌ای کوچک که در پایین مثانه قرار دارد. کارکرد اصلی غده پروستات، که عضوی بارور در مردان است، ترشح مایعات پروستات است. غده پروستات اندازه یک گردو است ولی با پا به سن گذاشتن مردان بزرگ‌تر می‌شود. این غده به دور اولین قسمت مجرای ادراری پیچیده است که لوله‌ای برای انتقال ادرار و منی است. بنا به اظهارات مرکز تحقیقات سرطان بریتانیا، وقتی غده پروستات به سرطان پروستات مبتلا می‌شود، معمولاً در سلول‌های خارجی آن قابل تشخیص است. این سلول‌ها اکینار ادنکارسینوماس (*acinar adenocarcinomas*) نامیده می‌شود.

سرطان وقتی اتفاق می‌افتد که سلول‌های غیرعادی شروع به زاد و ولد خارج از کنترل می‌کنند. به گزارش مرکز تحقیقات سرطان بریتانیا بیشتر موارد سرطان پروستات رشد آهسته‌ای دارد و معمولاً به سایر نقاط بدن سرایت نمی‌کند.

اگر سرطان پروستات به دیگر بافت‌های بدن سرایت کند از آن به عنوان سرطان پیشرفته پروستات یاد می‌شود.

نشانه‌های آن چیست؟

بر اساس اظهارات سازمان ملی بهداشت، نشانه‌های سرطان پروستات ممکن است شامل این موارد باشد: نیاز به ادرار کردن متناوب، عجله کردن به سمت دست‌شویی، زور زدن هنگام ادرار، احساس این که بعد از دست‌شویی رفتن هم هنوز مثانه‌تان کاملاً تخلیه نشده است، و خون در ادرار یا منی.

سازمان ملی بهداشت همچنین می‌افزاید وجود این نشانه‌ها لزوماً به معنای ابتلا به سرطان پروستات نیست. مردان مسن‌تر ممکن است نشانه‌های مشابهی را به‌خاطر بزرگ‌تر شدن غده پروستات خود شاهد باشند که هیچ ارتباطی با سرطان ندارد.

به گفته مرکز تحقیقات سرطان بریتانیا نشانه‌های این که سرطان پروستات به سایر اعضای بدن سرایت کرده باشد شامل این موارد است: درد در ناحیه کمر، باسن یا لگن، مشکل در نعوظ، خون در ادرار یا منی، و کاهش غیرقابل توضیح وزن.

برای اطلاعات بیشتر درباره نشانه‌های سرطان پروستات به سایت مرکز تحقیقات سرطان بریتانیا مراجعه کنید.

دلایل آن چیست؟

گرچه دلایل سرطان پروستات کاملاً مشخص نیست، بعضی عوامل ممکن است خطر ابتلا به آن را افزایش دهد.

به گزارش سازمان ملی بهداشت، این عوامل شامل موارد زیر است: سن بالای ۵۰ سال، این که آیا برادر یا پدر فرد قبل از رسیدن به سن ۶۰ سالگی به سرطان پروستات مبتلا شده یا نه، اضافه وزن داشتن، و رژیم غذایی ناسالم. کسانی که نژاد آفریقایی یا آفریقایی-کارائیبی دارند نیز ممکن است بیش‌تر از سایرین در معرض ابتلا به این سرطان باشند.

چه قدر رایج است؟

به گزارش مرکز تحقیقات سرطان بریتانیا، سرطان پروستات رایج‌ترین نوع سرطان در میان مردان در بریتانیا است.

سرطان پروستات هر ساله در حدود ۴۷ هزار و پانصد مرد در سراسر بریتانیا تشخیص داده می‌شود. حدود ۳۵ درصد موارد جدید سرطان پروستات در هر سال مردان بالای ۷۵ سال هستند. سرطان پروستات می‌تواند در هر کسی که غده پروستات دارد اتفاق بیفتد که شامل مردان، افراد تراجنسیتی و اشخاص خارج از جنسیت است.

چگونه می‌شود آن را درمان کرد؟

به گزارش سازمان ملی بهداشت بعضی از موارد تشخیص سرطان پروستات به هیچ درمانی احتیاج ندارد. درمان سرطان پروستات هر فرد به این بستگی دارد که آیا سرطان در غده پروستات محدود مانده یا به سایر نقاط بدن سرایت کرده است.

سازمان ملی بهداشت توضیح می‌دهد که بیمار مبتلا به این سرطان باید توسط تیمی حرفه‌ای تحت درمان قرار بگیرد که تیمی متشکل از متخصصان در زمینه‌های مختلف است.

این تیم از دکتران و متخصصان پزشکی ممکن است شامل سرطان‌شناس، متخصص رادیوگرافی، و پرستاران متخصص در این امر به همراه سایر کارشناسان باشد.

سازمان ملی بهداشت اضافه می‌کند که درمان سرطان پروستات با این هدف صورت می‌گیرد که یا بیماری را به‌طور کامل درمان کرد یا نشانه‌های آن را کنترل کرد که بر طول عمر بیمار تاثیر منفی نگذارد.

به برخی از مردان مسن‌تر که به سرطان پروستات مبتلا شده‌اند ممکن است پیشنهاد شود که فقط آن را «با شکیبایی به نظارت» بنشینند که یعنی از نزدیک مراقب نشانه‌های خود باشند تا سرطان ایشان به هیچ وجه به مرحله پیشرفته نرسد.

همین‌طور ممکن است به آنها گفته شود «نظارت فعالانه» داشته باشند که یعنی به‌طور مرتب برای انجام آزمایش و ام‌آر‌آی و نمونه‌برداری مراجعه کنند بدون این که نیازی به هرگونه درمان «غیرضروری» داشته باشند.

دیگر شیوه‌های درمانی که بیمار مبتلا به سرطان پروستات ممکن است از آنها بهره جوید شامل این موارد است: برداشت عمده قسمت‌هایی از پروستات، که از طریق جراحی بر روی غده پروستات انجام می‌پذیرد، پرتودرمانی، هورمون درمانی، و شیمی‌درمانی.

اگر سرطان پروستات شخصی بسیار پیشرفته شده ممکن است فرصت درمان از دست رفته باشد. با این وجود، راه‌هایی مانند پرتودرمانی، هورمون درمانی و شیمی‌درمانی ممکن است روند پیشرفت سرطان را کاهش دهد.

درمان و پیش‌گیری از سرطان پروستات با رژیم غذایی

البته باید تاکید کرد که رژیم غذایی نمی‌تواند یک جایگزین برای درمان و پیش‌گیری از سرطان پروستات باشد اما مطمئناً کمک کننده خواهد بود.

همان‌طور که اشاره شد سرطان پروستات بعد از سرطان پوست شایع‌ترین نوع سرطان در بین مردان است. رفته‌رفته تعداد افرادی که به سرطان پروستات مبتلا می‌شوند افزایش پیدا می‌کند که عمده دلیل آن رژیم غذایی پرچرب و پر قند دارد بنابراین، باید برای درمان و پیش‌گیری از سرطان پروستات اطلاعاتی کسب نمود. تغذیه مناسب خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله سرطان، بیماری‌های قلبی، دیابت و چاقی را کاهش می‌دهد و کیفیت کلی زندگی افراد را بهبود می‌بخشد.

برای درمان و پیش‌گیری از سرطان پروستات داشتن رژیم غذایی مناسب از اهمیت زیادی برخوردار است. برای سلامت پروستات باید غذاهای گیاهی را در اولویت رژیم غذایی خود قرار دهید، میوه و سبزیجات را به میزان زیادی به برنامه غذایی خود اضافه کنید، میزان چربی مصرفی را کم کنید در مقابل میزان فیبر را افزایش دهید و رژیم غذایی خود را از نظر قندهای ساده محدود کنید.

میوه‌ها

میوه‌ها و سبزیجات حاوی مقادیر زیادی مواد ضد سرطان و کاهش‌دهنده التهاب مانند ویتامین‌ها، پلی فنول‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، مواد معدنی و فیبر طبیعی هستند. اگر قصد دارید در رژیم غذایی خود تغییر ایجاد کنید میوه‌ها را فراموش نکنید.

سبزیجات

سبزیجات چلیپایی (شامل کلم بروکلی، کلم بروکسل، گل کلم، کلم کیل) دارای خاصیت فیتوشیمیایی هستند که باعث کاهش استرس اکسیداتیو یا آسیب رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شوند و این به معنی خطر کمتر ابتلا به سرطان پروستات و پیش‌گیری از تهاجمی شدن آن است.

مصرف پروتئین حیوانی را محدود کنید

رژیم‌های غذایی حاوی گوشت قرمز، لبنیات و چربی‌های حیوانی اغلب با پیشرفت سرطان پروستات همراه هستند. گوشت قرمز (مانند گوشت گاو و گوسفند) سرطان پروستات را به سمت تهاجمی شدن سوق می‌دهند. نوشیدنی‌های قندی را محدود کنید

قطع نوشابه‌های گازدار و نوشیدن آب می‌تواند باعث تسریع متابولیسم و پاکسازی بدن از مواد سرطان‌زا شود.

پروتئین‌های گیاهی را افزایش دهید

پروتئین‌های گیاهی مانند لوبیا، کتان و آجیل حاوی کوئرستین و لیگنان هستند که رشد بسیاری از انواع سرطان از جمله سرطان پروستات را سرکوب می‌کنند.

غذاهای ارگانیک مصرف کنید

میوه‌ها و سبزیجاتی که با استفاده از مواد شیمیایی و سموم دفع آفات کشت می‌شوند احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند.

محصولات **ارگانیک** عاری از مواد شیمیایی مضر و سموم دفع آفات هستند از این رو در کاهش خطر ابتلا به سرطان به خصوص سرطان پروستات نقش مهمی دارند.

مواد غذایی ارگانیک، محصولات و فرآورده‌های کشاورزی هستند که با روش‌های مطابق با استانداردهای کشاورزی ارگانیک، تولید می‌شوند. این استانداردها در سراسر جهان متفاوت هستند، اما اساس این نوع کشاورزی شامل موارد زیر می‌شود:

* منابع در فرایند کاشت و برداشت بازتولید شوند.

* تعادل اکولوژیکی با کشاورزی برهم نخورد. (اکوسیستم پایدار)

* تنوع زیستی حفظ شود.

سازمان حمایت از تولیدات ارگانیک، استفاده از برخی سموم دفع آفات، کودهای شیمیایی، استفاده از تابش مصنوعی، مواد افزودنی غیرطبیعی و حلال‌های صنعتی را منع کرده است. اتحادیه اروپا، امریکا، کانادا، ژاپن، مکزیک و بسیاری از کشورهای دیگر برای دریافت تاییدیه تولید غذای ارگانیک نیاز به تولیدکنندگانی دارند که بتوانند مجوزهای لازم را اخذ کنند. به‌عنوان مثال، تولیدات کشاورزان باید دارای تاییدیه برنامه ملی ارگانیک وزارت کشاورزی آمریکا (USDA) و یا کمیسیون اروپا (EC) باشند تا بتوانند مهر ارگانیک بودن را بر روی محصولات خود بزنند.

از نظر زیست محیطی، کوددهی، تولید بیش از حد و استفاده از سموم دفع آفات کشاورزی می‌توانند مشکلات زیر را در پی داشته باشد:

* تأثیر منفی بر اکوسیستم‌ها

* به خطر افتادن تنوع زیستی

* تأثیر منفی بر آب‌های زیرزمینی

* ایجاد مشکلات در تامین آب آشامیدنی

با کشاورزی ارگانیک این موارد به حداقل می‌رسند. تقاضا برای غذای ارگانیک در درجه اول از نگرانی مصرف‌کنندگان برای سلامتی شخصی و به خطر افتادن محیط زیست ناشی می‌شود. با این حال، از دیدگاه علمی و پزشکی شواهد کافی مبنی بر این وجود ندارد که غذاهای ارگانیک از غذاهایی که با روش‌های معمول تولید می‌شوند، سالم‌تر هستند. البته ممکن است تفاوت‌هایی در میزان مواد مغذی این دو نوع محصول وجود داشته باشد. برخی هم معتقد هستند این باور که غذاهای ارگانیک طعم بهتری از فرآورده‌های عادی دارند، صحیح نیست.

نکته دیگر این است که کشاورزی ارگانیک یا زیستی نسبت به کشاورزی با روش‌های معمولی هزینه بیشتری برای تولید می‌طلبد و در عین حال، بازده کمتری دارد. این به‌معنای آن است که دستمزد کارگران هم بیشتر می‌شود و در نتیجه، مصرف‌کننده باید هزینه بیشتری صرف خرید این محصولات کند.

عوارض جانبی درمان سرطان پروستات

تقریباً ۱۰۰ درصد از مردانی که به سرطان پروستات موضعی مبتلا هستند تا بیش از ۵ سال پس از تشخیص زنده می‌مانند. اما زمانی که این سرطان به سایر اندام‌ها سرایت می‌کند احتمال بقا کاهش می‌یابد. در هر صورت سرطان پروستات نیز مانند سایر سرطان‌ها مراحل درمانی دارد که مبتلایان به این بیماری باید آن را طی کنند.

زندگی با سرطان پروستات

کلم بروکسل و بوک چوی سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و ترکیبات گیاهی سالم هستند و ممکن است به جلوگیری از سرطان پروستات کمک کنند. مطالعات نشان داده‌اند که خطر ابتلا به سرطان پروستات در مردانی که سبزیجات چلیپایی بیشتری مصرف می‌کنند در مقایسه با مردانی که از این سبزیجات استفاده نمی‌کنند، کمتر است.

هویج

هویج سرشار از مواد مغذی است و حاوی آنتی اکسیدان‌های بتاکاروتن و فالکارینول می‌باشد که خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

گوجه فرنگی

لیکوپن آنتی اکسیدانی است که خاصیت ضد سرطانی آن به اثبات رسیده است. این ماده در میوه‌ها و سبزیجات به خصوص میوه‌ها و سبزیجات قرمز رنگ یافت می‌شود. گوجه فرنگی، سرشار از لیکوپن است که باعث از بین رفتن رادیکال‌های آزاد می‌شود و خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد و به پیش‌گیری از تهاجمی شدن آن کمک می‌کند.

قارچ

قارچ با ایجاد ترکیباتی به نام بتا گلوکان و پروتئین‌هایی به نام لکتین باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و با حمله به سلول‌های سرطانی، در مبارزه با سرطان به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

انار

انار هم جزو همان میوه‌های قرمز رنگ است که حاوی لیکوپن می‌باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که انار، به خصوص آب انار باعث کاهش سرعت رشد سلول‌های سرطانی و جلوگیری از عود سرطان پروستات پس از درمان اولیه می‌شود.

انگور

انگور و آب انگور منابع غنی از رسوراترول هستند. رسوراترول نوعی فیتوشیمیایی طبیعی از گروه بزرگی به نام پلی فنول است که دارای خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی قوی می‌باشد.

گریپ فروت

گریپ فروت حاوی چندین ماده فیتوشیمیایی از جمله نارینگنین، لیمونین، بتاکاروتن و لیکوپن است که همگی دارای خاصیت ضد سرطانی هستند.

مرکبات

پرتقال، لیمو و سایر مرکبات به محافظت در برابر رادیکال‌های آزاد آسیب‌پذیر در DNA کمک می‌کنند زیرا حاوی صدها ترکیب فعال زیستی از جمله فلاونوئیدها و مونوترپن‌ها هستند.

سیب

سیب منبع خوبی از فیبر و ویتامین C است همچنین حاوی کوئرستین، یک فلاونوئید است که هم خاصیت آنتی اکسیدانی و هم ضد التهابی دارد.

توت

انواع توت‌ها به خصوص تمشک و زغال اخته منبع عالی ویتامین‌های C و K، منگنز و فیبر هستند. توت‌ها به دلیل داشتن بسیاری از فیتوشیمیایی‌ها از نظر قدرت آنتی اکسیدانی بسیار قوی هستند.

چای سبز

چای سبز منبع خوبی از پلی فنول‌ها و فلاونوئیدها است که آنتی اکسیدان‌های قوی هستند. چای سبز بهترین منبع کاتچین است که به دلیل خاصیت ضد سرطانی آن‌ها مورد توجه محققان قرار گرفته است. مطالعات نشان داده اند که چای سبز به کند شدن و یا جلوگیری از پیشرفت سرطان پروستات کمک می‌کند.

غلات کامل

غلات سبوس‌دار شامل برنج قهوه‌ای، جو دوسر، ذرت، نان گندم سبوس‌دار، جو، بلغور و غیره منبع عالی فیبر و منیزیم هستند و پروتئین بدن را تامین می‌کنند. مصرف غلات کامل می‌تواند از ابتلا به سرطان جلوگیری کند.



موسیقی درمانی: تعریف، تاریخچه و روش کار

موسیقی به‌عنوان وسیله ارتباطی می‌تواند عامل ابراز عواطف و نگرش‌ها و احساسات باشد.

سایت روان‌شناسی، نوشته است:

مهم‌ترین جنبه ارتباطی موسیقی به‌خاطر وجه غیرکلامی آن است. موسیقی منعکس‌کننده محدوده وسیعی از عواطف انسانی است. و به‌دلیل جهانی بودن و عدم تعلق به گروه خاص می‌تواند کلیه سدهای فرهنگی و زبانی را در نور دیده و برای تعامل انسان‌ها تجربه‌ای مشترک فراهم نماید.

موسیقی واقعیتی سازمان یافته است. رویدادی واقعی که در زمان اتفاق می‌افتد و توجه لحظه به لحظه فرد را می‌طلبد.

موسیقی در جایی که لغات به تنهایی ناتوان هستند می‌تواند در ایجاد ارتباط کمک کند. به‌خاطر ساختار واقعی موسیقی پدیده‌ای شکل می‌گیرد که می‌تواند شنیده شود و احساس گردد.

رشته موسیقی درمانی در حقیقت یکی از شاخه‌های علوم درمانی است که دران موسیقی درمان‌گر از موسیقی و فعالیت‌های گوناگون همراه با موسیقی به‌عنوان ابزار درمانی استفاده می‌کند و از مدت‌ها پیش مرسوم بوده ولی به‌شکل علمی در دهه‌های اخیر مطرح شده است و تحقیقات بسیاری بر روی تأثیرات این شیوه درمانی انجام شده و هنوز هم در حال انجام است.

همچنین موسیقی درمانی به‌عنوان طب مکمل است طب مکمل به‌طور خلاصه یعنی درمان بدون استفاده از داروهای شیمیایی. امروزه موسیقی درمانی جای خود را در طب مکمل باز نموده است چرا که استفاده از موسیقی موجب آرامش، بهبود محاسبه ذهنی و کاهش اثرات ذهنی ناشی از استرس‌های وارده می‌شود. موسیقی انسان‌ها را در برقراری ارتباط، اتحاد و تطابق توانا می‌کند.

تاریخچه موسیقی درمانی

از ابتدای تاریخ بشر از موسیقی برای شفا استفاده می‌کردند. در فرهنگ ابتدایی قبایل آفریقایی، فردی به‌نام «شامان» رهبر موسیقی، طبیب و روحانی قبیله از موسیقی برای خروج امراض از کالبد بیماران استفاده می‌کرد. چینی‌های قدیم تمدن هندو نیز موسیقی را شفا بخش می‌دانستند.

یونانیان نیز از برنامه‌های موزیکال برای تصفیه و پالایش احساسات استفاده می‌کردند. و رومی‌ها موسیقی را علاج طاعون و درمان بی‌خوابی می‌دانستند.

از قرن ۱۷ تا نیمه قرن ۱۸، موسیقی با حفظ اهمیت خود به‌عنوان امداد پزشکی برای خانواده‌های سلطنتی مورد توجه قرار گرفت. نویسندگانی مانند اسپنسر و شکسپیر نیز کوشیدند تا در این دوران جایگاه علمی و پذیرفته‌ای از موسیقی در درمان آسیب‌های روانی و... ایجاد کنند در طول قرن ۱۹ استفاده از موسیقی در برنامه‌های آموزشی نابینایان و ناشنوایان آمریکا افزایش یافت.

در قرن ۲۰، به‌علت کاربرد موسیقی در درمان، زمینه ایجاد حرفه (موسیقی درمانی) مهیا شد و استفاده درمانی از موسیقی به‌خصوص در حرفه روان‌پزشکی گسترش یافت.

اولین انجمن موسیقی درمانی در دنیا، انجمن ملی موسیقی درمانی، آمریکا است که در سال ۱۹۵۰ تأسیس شد. در سال ۱۹۷۱ نیز انجمن موسیقی درمانی آمریکا تشکیل شد و به موازات آن سومین مرکز مهم موسیقی درمانی (انجمن موسیقی درمانی کانادا) در سال ۱۹۷۴ شکل گرفت. دو انجمن موسیقی درمانی آمریکا در سال ۱۹۹۸ بایکدیگر متحد شدند و سازمان واحدی را تشکیل دادند.

نخستین حرکت ملی و عمومی در کشور تأسیس انجمن موسیقی درمانی ایران (۱۳۸۰) با حضور اساتید برجسته کشور بود. هدف اصلی معرفی دانش موسیقی درمانی در سطح کشور و ارائه خدمات آموزشی و درمانی است.

تعریف موسیقی درمانی

موسیقی درمانی: کاربرد موسیقی و برنامه‌های موسیقی در جهت توان‌بخشی بیماران جسمانی و روانی انجمن موسیقی درمانی آمریکا: استفاده و کاربرد موسیقی در جهت برخی اهداف درمانی که می‌تواند مواردی از جمله ایجاد تقویت و سازماندهی سلامت روحی و جسمی افراد را به‌دنبال داشته باشد است. انجمن موسیقی درمانی استرالیا: استفاده بهینه از موسیقی در جهت برخی اهداف درمانی و رفع نیازهای عاطفی، بدنی و اجتماعی کودکان و بزرگسالان آسیب‌دیده که نیاز به کمک دارند. انجمن حرفه‌ای موسیقی درمان‌گران: ابزار و شبکه‌های ارتباطی برای ایجاد رابطه متقابل بین بیمار و درمان‌گر از راه موسیقی و نشانه‌های موسیقایی تعریف می‌کنند که می‌توانند هم در وضعیت بیمار و هم در شیوه درمان تغییراتی ایجاد کنند.

تعریف موسیقی درمان‌گر

موسیقی درمان‌گر: متخصص و آموزش دیده رشته موسیقی درمانی است که دروس مرتبط با موسیقی، روان‌شناسی و علوم رفتاری را مطالعه نموده و در این زمینه تجربه‌های علمی و کاربردی مناسب را فراگرفته است. موسیقی درمان‌گر، فرد تعلیم دیده‌ای است که به فعالیت‌های موزیکی نظام می‌بخشد و تلاش می‌کند تا با مراجعین ارتباط درمانی پیدا کند. این ارتباط مهمترین شاخص فعالیت موزیک تراپیست است. موزیک تراپیست برای این‌که برنامه‌های درمانی و روش‌های موثر برای درمان‌جویان ایجاد کند باید برنامه‌ریزی دقیقی را به‌کار گیرد.

جریان برنامه‌ریزی موسیقی درمانی

- ۱- تعریف مشکل درمان‌جو یا زمینه نیاز آن.
- ۲- فراهم آوردن هدفی برای درمان‌جو که به رفع نیاز او کمک می‌کند.
- ۳- برنامه‌ریزی مناسب فعالیت‌های موزیکی که به درمان‌جو برای رسیدن به هدف کمک می‌کند.
- ۴- تکمیل روش‌ها و فعالیت‌ها و ارزشیابی واکنش‌های درمان‌جو.

مزایای موسیقی درمانی

اثرات جسمانی: ساختار فیزیولوژی مغز در پاسخ به موسیقی تغییر می‌کند مثلاً فشار خون و ضربان قلب بستگی به نوع موسیقی دارد. همچنین موسیقی تنش ماهیچه‌ها را تسکین می‌دهد و مهارت‌های حرکتی را بهبود می‌بخشد. باعث افزایش آندرفین و کاهش هورمون‌های استرس می‌شود.

مطالعه‌ای که در سال ۱۹۹۳ در دانشگاه میشیگان انجام گرفت نشان داد که حتی ۱۵ دقیقه گوش دادن به موسیقی اثرات مثبتی بر روی فرد می‌گذارد.

اثرات روانی: با توجه به نوع صدا، موسیقی می‌تواند به آرامش فرد کمک کند مثلاً باعث افزایش یادگیری و حافظه می‌شود اثرات موسیقی بر روی بچه‌هایی که ناتوانی یادگیری داشتند، به اثبات رسیده و به‌طور جزئی باعث افزایش تمرکز می‌شود. مطالعه‌ای که بر روی دانشجویان انجام شد نشان داد که آن‌ها وقتی به آهنگ کلاسیک گوش می‌دهند مسایل ریاضی‌شان را بهتر انجام می‌دهند.

همچنین اثر بخشی موسیقی بر عاطفه انسان شناخته شده است. مثلاً بر روی خواب بچه‌ها.

هدف‌ها و برنامه‌های موسیقی درمانی

به‌طور کلی فعالیت‌های موسیقی درمانی بر پایه چند محور کلی استوار است که عبارت است از خواندن، نواختن، ساختن آهنگ حرکات موزیکال و بحث و گفت‌وگو پیرامون موسیقی و فعالیت‌های مرتبط با آن است. توجه اصلی در موسیقی درمانی هدف‌های درمانی و توان‌بخشی است. نوع برنامه و فعالیت‌های موسیقی درمانی به‌نوع ناراحتی و مشکل بیمار و همچنین هدف درمان بستگی دارد. معمولاً جلسات موسیقی درمانی از گروه‌های کوچک و هماهنگ تشکیل می‌شود. وقتی مراجع و درمان‌گر در ارتباط متقابل و فعال قرار می‌گیرند آرامشی او را فرا می‌گیرد و به تدریج تمایل پیدا می‌کند تا در حلقه‌های گروهی نیز شرکت کند. در واقع شرکت در این جلسات برای تقویت و ایجاد مهارت‌های غیر موزیکال است و بیش‌تر به هدف‌های درمانی توجه می‌شود.

نوروش در موسیقی درمانی

***روش فعال:** نواختن، خواندن و حرکات موزون پیرامون موسیقی است. در این روش واکنش‌های مختلف عاطفی، ذهنی، حسی و حرکتی تحریک و برانگیخته می‌شود.

***روش غیر فعال:** شنیدن موسیقی. در این روش، بیش‌ترین تاثیر و عملکرد در جهت برانگیختن واکنش‌های عاطفی و ذهنی است محورهای اصلی برنامه‌های موسیقی درمانی مثل شنیدن موسیقی آرام بخش و نواختن موسیقی در گروه‌های منظم و یا انفرادی، خواندن آوازها، ترانه‌های فردی و گروهی و حرکات موزون پیرامون موسیقی است.

چرا موسیقی به‌عنوان روش درمانی مفید است

«گاستن»، یکی از پایه‌گذاران اولیه موسیقی درمانی به این واقعیت تاکید می‌کند که موسیقی یک رفتار انسانی است و نه فقط برای این‌که انسان آن را خلق می‌کند بلکه برای این‌که ارتباط خود را با آن می‌فریند. گاستن سه اصل که ریشه اولیه استفاده از موسیقی است، را چنین برشمرده:

* ایجاد یا تجدید روابط بین فردی

* رشد احساس ارزشمندی در حین شکوفایی

* استفاده از پتانسیل ریتم در کسب نیرو و نظم

از نظر گاستن، موسیقی، رویدادی واقعی که در زمان اتفاق می‌افتد و توجه لحظه به لحظه فرد را می‌طلبد. در موسیقی خصوصیات ذاتی معینی وجود دارد که موجب طلب - اجازه - تحریک و برانگیختن رفتارهای خاصی

می‌شود. نظم و ساختار موجود در موسیقی خصوصا در ریتم آن می‌تواند در تشکل درک شخصی از جهان کمک کند.

چون موسیقی دارای خاصیتی مثبت و لذت‌بخش است به‌خاطر نیروی ارتباطی آن غالباً می‌تواند انگیزش‌هایی را فراهم کند که باعث پیوستن به گروه و ارتباط با دیگران شود.

روش‌ها و تکنیک‌های موسیقی درمانی

۱- شنیدن موسیقی به‌طور غیر فعال: هدف‌های عمده درمانی در این روش کاهش درد، اضطراب و استرس ناشی از بیماری و استفاده کم از داروهای بی‌حسی و یا کاهش عوارض جانبی داروها و در نهایت کوتاه کردن مدت استفاده از داروها است.

۲- موسیقی و مشاوره: هدف عمده در این روش کاهش استری‌های ترس‌های ناشی از بیماری و جراحی و افزایش ارتباط‌های بین فردی و ایجاد آرامش و امیدواری در بیماران است در این روش از موسیقی برای بحث و گفت‌وگو و یا دآوری خاطرات بیماران به‌منظور افزایش مکالمه مثبت و ارتباط نزدیک با یکدیگر استفاده شده است.

۳- موسیقی و رشد: هدف عمده در این روش افزایش یادگیری و توان‌بخشی بیماران و جلوگیری از واپس روی‌های رشدی است. در این روش از موسیقی به‌عنوان محرک تقویت‌کننده استفاده می‌شود و به تقویت رفتارهای خاص خود یاری و یادگیری می‌انجامد.

۴- موسیقی و محرک: این روش برای تقویت حواس بینایی، شنوایی، لامسه به کار می‌رود و غالباً با فعالیت‌های خوشایند همراه می‌شود و تحریک‌های شنوایی و لامسه را فراهم می‌کند. در مواردی نیز در این روش از نمایش برای هدایت تصویر و تخیل بیماران استفاده می‌کنند. این روش ضمن داشتن کارایی در درمان بیمارانی که دچار تصفیه‌های حسی و حرکتی هستند، تاثیر بارزی در کاهش اضطراب و افسردگی معلولین دارد.

۵- موسیقی و بازخورد زیستی: در این روش از موسیقی برای تقویت پاسخ‌های فیزیولوژیکی استفاده می‌شود و موسیقی را باز خوردهای زیستی بیماران همراه می‌نمایند و به این ترتیب، از ناراحتی فیزیولوژیکی می‌کاهند و پاسخ‌های مطلوب را در آن‌ها افزایش می‌دهند.

موسیقی درمانی تکاملی (DMT)

موسیقی درمانی تکاملی روش مخصوص از تکنیک‌های موسیقی درمانی است که بر اساس مدل درمان پیشرفته‌ای بنا شده است. درمان پیشرفته که برای بهبود کودکان دارای آشفتگی عاطفی در مرکز روتلند آتن و جرجیا سازمان یافت، نوعی روش روان-تربیتی است که در مورد کودکان دچار اختلال‌های رفتاری و عاطفی به کار برده می‌شود. این روش در مورد کودکان تا ۱۴ سال با موفقیت مورد استفاده قرار گرفته است. موزیک تراپیست‌هایی که از این روش استفاده می‌کنند باید استعداد‌های موزیکال کودکان را در سنین مختلف به‌منظور برنامه‌ریزی مناسب درمانی در هر سطح از عملکرد کودک مورد توجه قرار دهند و موزیک -تراپیستی که در زمینه آموزش کودکان دچار آشفتگی عاطفی کار می‌کنند، با مشکلات انتقال فعالیت‌ها و تمرین‌های موسیقی درمانی کلاسیک روبه‌رو می‌شود.

DMT پنج مرحله در برنامه

۱- نشان دادن عکس العمل توام با میل و رغبت به محیط موزیکال

۲- پی‌گیری جریان‌های موزیکال گروهی.

۳- به‌کارگیری مهارت‌های موزیکی گروهی در موقعیت‌های جدید.

۴- ارزیابی نقش گروه.

۵- تعمیم مهارت‌ها به موقعیت‌های جدید.

در هر مرحله انواع مختلف از فعالیت‌های مختلف برای تعقیب اهدافی در چهار زمینه اساسی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

رفتار، ارتباط، اجتماعی شدن، تحصیلات.

در مرحله اول؛ کودکان یاد می‌گیرند که با میل و رغبت به صداها محیط عکس‌العمل نشان دهند و به موزیک تریبست اعتماد کنند.

در مرحله دوم؛ کودکان مهارت‌های موزیکال خاصی را می‌آموزد که رابطه مناسب با دیگران برقرار کند و فعالیت‌هایی را برای ترکیب مفاهیم مشابه و مختلف نشانه‌ها، رنگ‌ها و اعداد انجام دهند.

در مرحله سوم؛ کودکان یاد می‌گیرند که موسیقی فردی، رفتار، ارتباط تحصیل و مهارت‌های حرکتی را در موقعیت‌های گروهی به‌کار برند.

فعالیت‌های این مرحله مستلزم همکاری و شراکت اعضای گروه به‌منظور ایجاد نتایج گروهی است.

در مرحله چهارم؛ توجه موسیقی درمانی در جهت تعهد گروهی است یعنی کودکان یاد می‌گیرند گروه و نقش آن را در محیطی که شرایط بالینی کمتری دارد، ارزیابی کنند.

در مرحله پنجم؛ کودکان می‌آموزند تا مهارت‌هایشان را به موقعیت‌ها و شرایط غیر بالینی تعمیم دهند. در طول این مرحله موزیک تریبست می‌تواند به‌عنوان مشاور عمل کند تا کودکان در موقعیت‌های موزیکالی قرار گیرد که با محیط زندگی آن‌ها مشابه است. وقتی کودکان این مراحل را با موفقیت به پایان می‌رسانند به‌طور فزاینده‌ای سازگار می‌شوند.

نقش موزیک تریبست میزان و نوع دخالت او و تجربیات موزیکی که کودکان نیاز دارند، در هر مرحله تغییر می‌کند.

...

واکنش‌های جسمی و روانی قابل توجه بیماران به موسیقی باعث شد تا پزشکان و پرستاران از بیمارستان‌ها، درخواست استخدام نوازندگان را داشته باشند. به زودی مشخص شد که نوازندگان بیمارستان‌ها قبل از ورود به مرکز نیاز به آموزش قبلی دارند و بنابراین تقاضا برای برنامه درسی در دانشگاه‌ها افزایش یافت.

انجمن موسیقی درمانی آمریکا (AMTA) در سال ۱۹۹۸ با هدف ادغام بین انجمن ملی موسیقی درمانی (NAMT) و انجمن موسیقی درمانی آمریکا (AAMT) تشکیل شد. در حال حاضر، AMTA به موسیقی درمانگران، دانشجویان، دانشجویان فارغ‌التحصیل و سایر حامیان، خدمات ارائه می‌دهد. ماموریت AMTA حمایت و آموزش حرفه موسیقی‌درمانی است. AMTA دو مجله تحقیقاتی و همچنین مجموعه‌ای از نشریات را منتشر می‌کند، و موسیقی درمانی را از طریق جریان‌های رسانه‌های اجتماعی ترویج می‌نماید.

AMTA بزرگترین انجمن موسیقی‌درمانی در ایالات متحده بوده که نماینده موسیقی‌درمان‌گران در ایالات متحده و بیش از ۳۰ کشور در سراسر جهان است.

افراد با هر پیشینه، سن و فرهنگ می‌توانند به موسیقی و موسیقی‌درمانی پاسخ دهند و از موسیقی‌درمانی بهره ببرند. گروه‌های قابل‌توجهی که موسیقی‌درمان‌گران به آن‌ها کمک کرده‌اند، عبارتند از:

سربازان و جانبازان: موسیقی درمانی کمک می‌کند تا با تروما کنار بیایید. افراد مبتلا به اختلال طیف اوتیسم (ASD): افراد در این طیف انس گرفتن، ساختار، قابلیت پیش‌بینی و سازگاری را یاد می‌گیرند.

افراد مبتلا به آلزایمر: موسیقی درمانی ممکن است به‌خاطر پیش‌بینی‌پذیری، آشنایی و احساس امنیت به حافظه کمک کند و ذهن شما را تحریک کند.

افراد در کانون اصلاح و تربیت: موسیقی درمانی به حل مسئله، مهارت‌های ارتباطی، آرامش و کاهش تکانش‌گری کمک می‌کند.

قربانیان تروما و بحران: اگر تروما و بحران را تجربه کرده‌اید، ممکن است اضطراب، استرس و درد داشته باشید. موسیقی درمانی به شما در کاهش این سه تجربه، بهبود خلق و خو، احساس اعتماد به نفس و کنترل و ایجاد یک خروجی غیرکلامی برای احساسات کمک می‌کند.

کسانی که از نظر جسمی بیمار هستند: این فهرست شامل افراد مبتلا به درد مزمن، دیابت، بیماری‌های قلبی، سرطان، سردرد، جراحی‌های اخیر و افرادی که در دوره توان‌بخشی هستند، بوده اما به آن‌ها محدود نمی‌شود.

افراد مبتلا به اختلالات سلامت روان: گر با یک اختلال سلامت روان سر و کار دارید، موسیقی درمانی می‌تواند به شما در برقراری ارتباط و بیان کمک کند. از این طریق می‌توانید افکار و احساسات خود را کشف کنید، خلق و خو و تمرکز خود را بهبود بخشید و مهارت‌های مقابله‌ای را توسعه دهید.

مصرف‌کنندگان مواد: در صورت ابتلا به اختلال سوءمصرف مواد، موسیقی درمانی ممکن است کمک‌کننده باشد. تحقیقات نشان داده است که می‌تواند انگیزه و عزت‌نفس را افزایش داده، تنش عضلانی و اضطراب را کاهش دهد. همچنین خودآگاهی را بهبود بخشیده و مهارت‌های مقابله‌ای را تقویت می‌کند.

موسیقی درمانی اغلب دو نفره (درمان‌گر و مراجع) است؛ اما در صورت امکان، می‌توانید در جلسات گروهی شرکت کنید. جلسات با یک موسیقی‌درمان‌گر در هر جایی که تمرین می‌کند برگزار می‌شود. این مکان‌ها می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

درمانگاه

مرکز بهداشت جامع

بیمارستان

دفتر خصوصی

تمرین‌های فیزیوتراپی

تسهیل‌توان‌بخشی

تحقیقات، نشان داده است که موسیقی می‌تواند تاثیر قدرتمندی بر افراد مبتلا به زوال عقل و سایر اختلالات مرتبط با حافظه داشته باشد. به‌طور کلی، موسیقی‌درمانی می‌تواند احساسات مثبت را افزایش دهد، احساساتی مانند آرامش، رضایت، اعتماد به نفس و توانمندسازی و صمیمیت عاطفی.

موسیقی درمانی به تنهایی ممکن است درمان مناسبی برای شرایط پزشکی از جمله اختلالات سلامت روان نباشد. با این حال، هنگامی که با دارو، روان‌درمانی و سایر مداخلات ترکیب شود، می‌تواند جزء ارزشمندی از یک برنامه درمانی باشد.

نتایج پژوهش جدید: «موسیقی کلاسیک غرب» خلق و خو را تقویت می‌کند

مطالعات گسترده نشان می‌دهد که موسیقی کلاسیک چه باخ، چه بتهوون، چه موتزارت بر خلق و خوی افراد تاثیر مثبت می‌گذارد.

دانشمندان چینی در پژوهشی، که ۹ اوت در مجله «سل پرس» (Cell Press) منتشر شد، با اندازه‌گیری امواج مغزی و تکنیک‌های تصویربرداری عصبی نشان دادند که موسیقی کلاسیک غرب بر مغز اثر مثبت می‌گذارد. هدف محققان از این پژوهش دستیابی به راه‌های موثر استفاده از موسیقی برای فعال‌کردن مغز افرادی است که به روش‌های درمانی دیگر پاسخ نمی‌دهند، مانند افرادی که به افسردگی مقاوم در برابر درمان مبتلا شده‌اند.

بومین سان، نویسنده ارشد، مدیر و استاد مرکز جراحی مغز و اعصاب عملکردی در دانشگاه جیانو تونگ شانگهای، می‌گوید: «این تحقیقات، با ترکیب زمینه‌های علوم اعصاب، روان‌پزشکی و جراحی مغز و اعصاب، اساس و پایه هر نوع پژوهش که تعامل موسیقی و احساسات را در نظر دارد، فراهم می‌کند. در نهایت، امیدواریم بتوانیم یافته‌های تحقیقاتی را به آزمایش بالینی تبدیل کنیم و ابزارها و برنامه‌های کاربردی موسیقی‌درمانی مناسب و موثری را به وجود آوریم.»

به گزارش «یورک‌آلرت»، این پژوهش روی ۱۳ بیمار مبتلا به افسردگی مقاوم به درمان تمرکز داشت که با هدف تحریک عمقی مغز الکترودهایی را در مغزشان کاشته شده بود. این ایمپلنت‌ها در مداری قرار گرفتند که دو ناحیه جلو مغز، «هسته بستر استریا ترمینالیس» (BNST) و «هسته اکومینس» (NAC) را به هم متصل می‌کردند. محققان با این آزمایش متوجه شدند که موسیقی با هماهنگ‌کردن نوسانات عصبی میان قشر شنوایی، که مسئول پردازش اطلاعات حسی است، و مدار پاداش، که مسئول پردازش اطلاعات عاطفی است، تاثیرات ضد افسردگی دارد.

بیماران در این مطالعه به دو گروه تقسیم شدند: آن‌هایی که این نوع موسیقی را چندان دوست نداشتند و آن‌هایی که به آن علاقه داشتند. مشخص شد افرادی که به موسیقی علاقه داشتند، نتیجه ضد افسردگی بهتری نشان دادند، در حالی که این نتایج در گروهی که به موسیقی علاقه نداشتند ضعیف‌تر بود. محققان با گروه‌بندی بیماران توانستند مکانیسم‌های ضد افسردگی موسیقی را با دقت بیشتری مطالعه کنند و برنامه‌های موسیقی‌درمانی شخصی‌سازی شده را پیشنهاد کنند تا نتایج درمان را بهبود بخشد.

پژوهش‌گران در این مطالعه از چندین قطعه موسیقی کلاسیک غرب استفاده کردند. این نوع موسیقی به این دلیل انتخاب شد که بیشتر شرکت‌کنندگان با آن آشنایی نداشتند و محققان می‌خواستند از هرگونه تداخل ناشی از آشنایی ذهنی اجتناب کنند. سان می‌گوید: «ما به این نتیجه رسیدیم که گزینش‌های موسیقی در طول فرایند گوش‌دادن شخصی‌شدند، این‌طور نبود که افراد از قبل با آن‌ها رابطه احساسی داشته باشند.»

این گروه تحقیقاتی در آینده بر چند حوزه تمرکز خواهند داشت، از جمله این‌که چگونه تعامل موسیقی و ساختارهای عمیق مغزی در اختلالات افسردگی نقش دارند. آن‌ها همچنین دیگر اشکال محرک‌های حسی از جمله تصاویر بصری را برای بررسی «اثر بخشی درمان ترکیبی با تحریک چند حس بر افسردگی» ارائه خواهند کرد.

سان می‌گوید: «ما قصد داریم تا با همکاری با پزشکان، موسیقی‌درمانگران، دانشمندان کامپیوتر و مهندسان مجموعه‌ای از محصولات دیجیتال مبتنی بر موسیقی‌درمانی، مانند برنامه‌های کاربردی گوشی‌های هوشمند و دستگاه‌های پوشیدنی را توسعه دهیم. این محصولات ترجیحات شخصی موسیقی، کنترل و بازخورد هیجانی در زمان واقعی، و تجربیات چندحسی از واقعیت مجازی را با هم ترکیب خواهد کرد تا ابزارهای خودیاری مناسب و موثری برای مدیریت احساسات و بهبود زندگی روزمره افراد فراهم کند.»

با آرزوی سلامتی و شادابی و تندرستی و موفقیت برای همه عزیزان!

یکشنبه بیست و هشتم مرداد- اسد- ۱۴۰۳- هجدهما ۲۰۲۴