

دانشتنی‌ها

مزایای مصرف پروتئین برای طول عمر

تحقیقات نشان می‌دهد افزایش مصرف پروتئین نه تنها از ریکاوری عضلات پشتیبانی می‌کند، بلکه به افزایش قدرت و کاهش چربی نیز کمک می‌کند و در حفظ سلامت استخوان‌ها نیز مؤثر است. به گزارش مدیرکل نیوز تودی، محققان در مطالعه اخیر، لزوم به روزرسانی توصیه‌های رسمی بهداشت عمومی فعلی در مورد مصرف پروتئین و ورزش را مطرح می‌کنند. در این مقاله، «کریس مک دونالد»، عضو مدیر آزمایشگاه در دانشگاه کمبریج در بریتانیا، توجه را به این واقعیت جلب می‌کند که توصیه‌های فعلی بر حداقل مصرف برای پیشگیری از بیماری تمرکز دارند تا به حداکثر رساندن مزایای سلامتی درازمدت. نکته مهم از تحقیقات گردآوری شده این است که گروه‌های خاصی از افراد- یعنی بزرگسالان فعال از نظر جسمی، بزرگسالان مسن و زنان باردار- ممکن است از مصرف پروتئین بسیار بیشتر از آنچه در حال حاضر توصیه می‌شود، بهره‌مند شوند.

این مقاله استدلال می‌کند که میزان مصرف پروتئین می‌تواند تا حدود دو برابر حداقل توصیه‌های فعلی افزایش یابد و به ۱٫۵ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن برسد.

دستوالعمل‌های فعلی در ابتدا حدود ۰٫۷۵ تا ۰٫۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز را توصیه می‌کنند. این مقاله همچنین نتیجه می‌گیرد که افزایش مصرف پروتئین مزایای گسترده‌ای از جمله بازیابی سریع‌تر عضلات، مدیریت بهتر وزن و کاهش چربی و کاهش خطر شکستگی را فراهم می‌کند.

محققان خاطرنشان کردند که میزان توصیه شده فعلی پروتئین، که ۰٫۸ گرم در کیلوگرم در روز است، برای جلوگیری از کمبود پروتئین تعیین شده است و لزوماً برای بهینه‌سازی سلامت عضلات، پیری سالم یا تاب‌آوری قلبی عروقی نیست. مک دونالد گفت: «گروه‌های خاصی، مانند افراد بالای ۴۰ سال، کسانی که داروهای GLP-1 مصرف می‌کنند، کسانی که سعی در کاهش وزن دارند و کسانی که بیماری‌های قلبی- متابولیکی مانند چاقی دارند، از مصرف پروتئین بیشتر سود می‌برند».

به گفته محققان، رسیدن به اهداف پروتئینی با تقسیم کردن آن در وعده‌های غذایی در طول روز، قابل مدیریت است.

رای بسیاری از افراد، غذاهای کامل می‌توانند کاملاً آنها را به هدفشان برسانند. مصرف تخم مرغ یا ماست یونانی در صبحانه، پروتئین بدون چربی مانند مرغ، ماهی، لوبیا یا عدس در ناهار و شام و میان وعده‌های غنی از پروتئین در طول روز مؤثر هستند. این میان وعده‌ها می‌تواند شامل پنیر کاتیج، نخود، حمص یا سبزیجات، یک پروتئین بار باکیفیت، پاپ کورن پروتئینی یا یک سیب باکره با دام زمینی باشد.

مک دونالد در ادامه افزود: «اگر پروتئین بیشتر در درجه اول از گوشت‌های فراوری شده و غذاهای سرشار از چربی اشباع شده حاصل شود، ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد. هدف صرفاً پروتئین بیشتر نیست، بلکه انتخاب منابع پروتئینی باکیفیت بالاتر در یک رژیم غذایی سالم برای قلب است که به طور کلی به خوبی برنامه‌ریزی شده باشد.»

وی توضیح داد که مصرف زیاد پروتئین حیوانی، به ویژه گوشت قرمز و فراوری شده، می‌تواند سطح TMAO (تری متیل آمین N-اکسید) را در بدن افزایش دهد. سطح بالای TMAO با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است. محققان پروتئین را به عنوان یک عامل مستقل در یک برنامه طول عمر در نظر نمی‌گیرند.

او گفت: «فعالیت بدنی منظم یکی از مهمترین ارکان طول عمر است. ما شواهد محکمی داریم که نشان می‌دهد نه تنها برای سلامت قلب و عروق، بلکه برای حفظ عضلات، حمایت از سلامت مغز، کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها، کمک به مدیریت وزن، بهبود سلامت روان و حفظ استقلال با افزایش سن نیز مفید است.»

وی تأکید می‌کند: «خوردن پروتئین بیشتر بدون به چالش کشیدن عضلات ممکن است هنوز هم فوایدی داشته باشد، اما ترکیب پروتئین کافی با تمرینات مقاومتی منظم و فعالیت بدنی کلی جایی است که واقعاً بازده را به حداکثر می‌رساند. هر برنامه طول عمری که ورزش را کنار بگذارد، یکی از مهمترین بخش‌های خود را از دست می‌دهد.»

نکته

دو عامل افزایش خطر مرگ در میان‌سالی

یک مطالعه جدید می‌گوید دو عامل به طور چشمگیری خطر مرگ زودرس را برای افراد میانسال و سالمندان افزایش می‌دهد. به گزارش مدیرسن نت، محققان گزارش دادند که افراد بالای ۵۰ سال مبتلا به چربی شکم و کمبود ویتامین D، در مقایسه با افرادی که این شرایط را ندارند، بیش از دو برابر در معرض خطر مرگ قرار دارند.

محققان گفتند اگرچه هر یک از این شرایط به خودی خود خطرناک است، اما در کنار هم خطر مرگ زودرس فرد را چند برابر می‌کنند.

«تیاگو سیلوا الکساندر»، محقق ارشد از دانشگاه فدرال ساؤ کارلوس در برزیل، در یک بیانیه خبری گفت: «چاقی شکمی یک عامل خطر شناخته شده است زیرا با التهاب و مشکلات متابولیکی مرتبط است. از سوی دیگر، ویتامین D هورمونی است که بر اندام‌های مختلف تأثیر می‌گذارد و کمبود آن چندین عملکرد بدن را مختل می‌کند.»

الکساندر گفت: «وقتی این دو عارضه با هم رخ می‌دهند، یکی اثرات دیگری را تقویت می‌کند و خطر مرگ را بیشتر افزایش می‌دهد.»

برای مطالعه جدید، محققان داده‌های بیش از ۵۵۰۰ نفر در انگلستان را که در یک مطالعه طولانی مدت پیری شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. نمونه‌های چربی بدن و خون شرکت‌کنندگان هر چهار سال یکبار تجزیه و تحلیل می‌شد.

نتایج نشان داد که در یک دوره شش ساله در این افراد مسن، چربی شکم به تنهایی خطر مرگ را ۴۷٪ افزایش می‌دهد. محققان چاقی شکمی را به عنوان اندازه کمر بیش از ۱۰۱٫۵ سانتیمتر برای مردان و ۸۶٫۵ سانتیمتر برای زنان تعریف کردند.

علائم هشداردهنده کمبود ویتامین در بدن

ویتامین‌ها اگرچه به مقدار کمی مورد نیاز بدن هستند، اما نقش مهمی در حفظ سلامت و انجام فرایندهای حیاتی دارند. آن‌ها در عملکرد سیستم ایمنی، سلامت پوست و چشم‌ها، استحکام استخوان‌ها، فعالیت سیستم عصبی، تولید سلول‌های خونی و بسیاری از فرایندهای متابولیکی مشارکت می‌کنند.

1 ویتامین A

برخی مشکلات مانند اختلال در جذب چربی یا بعضی بیماری‌های گوارشی می‌توانند جذب ویتامین A را کاهش دهند و در نهایت باعث کمبود آن شوند. اختلال در دید، به ویژه شب‌کورگی، از شناخته شده‌ترین نشانه‌های کمبود ویتامین A است.

2 ویتامین D

ویتامین D برای سلامت استخوان‌ها، عملکرد عضلات و فعالیت طبیعی سیستم ایمنی اهمیت دارد. بدن می‌تواند این ویتامین را در اثر قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید تولید کند و بخشی از آن نیز از طریق مواد غذایی تأمین می‌شود. کمبود شدید ویتامین D می‌تواند در کودکان باعث نرمی استخوان و در بزرگسالان به ضعف و نرمی استخوان‌ها منجر شود.

3 ویتامین‌های E و K

کمبود ویتامین E و K در افراد سالم چندان شایع نیست و معمولاً در شرایط خاص، برخی بیماری‌های زمینه‌ای یا اختلالات جذب مواد غذایی مشاهده می‌شود. ویتامین E نقش مهمی در محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو دارد و کمبود شدید آن می‌تواند با مشکلات عصبی و عضلانی همراه باشد.

4 ویتامین‌های گروه B

ویتامین‌های گروه B در فرایندهای مختلف بدن، از جمله تولید انرژی، عملکرد سیستم عصبی و ساخت سلول‌های خونی نقش دارند. ویتامین B۱۲، شناخته شده با نام B۱۲، ممکن است مدت زیادی از آن را در کبد ذخیره کند؛ به همین دلیل، علائم کمبود B۱۲ ممکن است مدت زیادی پس از کاهش دریافت غذایی ظاهر شوند.

اینفوگرافیک: آزمون ملی - محمد مسن نورمسنینی

این نوع بی‌خوابی نشانه مشکلات مغزی است

یک گروه رژیم غذایی کاملاً فاقد ساکارز و گروه دیگر رژیم کم چرب حاوی ساکارز دریافت کرد. آنها میزان تحمل گلوکز، حساسیت به انسولین، میزان هورمون‌های سوخت‌وسازی در گردش خون، ترکیب میکروبیوم روده و میزان التهاب در روده بزرگ و کبد را ارزیابی کردند. نتایج نشان داد موش‌هایی که رژیم فاقد ساکارز داشتند، دچار اختلال در کنترل قند خون، مقاومت به انسولین و برهم خوردن تعادل میکروبی روده شدند.

این نوع بی‌خوابی نشانه مشکلات مغزی است

محققان کشف کرده‌اند یک آنتی‌بیوتیک باکتریایی می‌تواند کاندیدا آلبیکنس، یکی از علل اصلی عفونت‌های قارچی تهدیدکننده جان، را از بین ببرد و راه‌های جدیدی برای توسعه درمان‌های نجات‌بخش بگشاید. به گزارش شینهوا، این مطالعه نشان می‌دهد که آنتی‌بیوتیک گلا دیپولین می‌تواند کاندیدا آلبیکنس را از شکل تهاجمی و آسیب‌رسان به بافت خود به شکل مخمر کم‌ضررتر خود تغییر دهد. پروفسور «آنا تراون» نویسنده اصلی این مطالعه از دانشگاه موناخ استرالیا، گفت: «آلبیکنس به قارچ اجازه می‌دهد تا به بافت انسان نفوذ کرده و به آن آسیب برساند و بیوفیلم‌های مقاوم به دارو تشکیل دهد که منجر به عفونت‌های خطرناک می‌شود.» تراون گفت: «ما کشف کرده‌ایم که گلا دیپولین به طور مؤثر این رفتار تهاجمی را خاموش می‌کند و قارچ را به حالت مخمر کم‌ضررتر خود بازمی‌گرداند.»

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- تسمه و دوال عقب زین - ایده آلیست ۲- بایگانی - پسندیده و خوب - فرشته مهر و محبت ۳- خشکباری ریزو شیرین - اما و ولی ۴- جنس مذکر - از حروف یونانی - شهر و استانی در روسیه - فریاده ۵- خوش سیما - یکی از گوشه‌های اصلی دستگاه ماهر - گیاه مرداب ۶- عیب و عار - ویران‌کننده - جنگ و پیکار ۷- سفید آذری - نوعی آچار - سقف خانه - وسیله انتقال آب ۸- ریحان - قبیله وحشی پرو - اتفاق و رویداد ۹- زاج سیاه - نسبت دوزن بایک شوهر - دشوار - طلا ۱۰- مقابل کوتاه - در رفاه و آسایش - با اهمیت ۱۱- هلاکی و گمراهی - ارث برندگان - پیروز و برنده ۱۲- وسیله درو - نسیم شب - رفتار و کردار - استان حومه تهران ۱۳- بخشنده تر - افسردگی ۱۴- رودی در بالکان - ذره باردار - اعداد و شماره ۱۵- نوشته‌ای که هنرپیشه‌ها روزی آن نقش خود را می‌خوانند - شغل درودگر

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

افقی

۱- آشپز و فتنه انگیز - فایده رساندن به کسی برای جلب حمایت او ۲- آدم‌کشی سیاسی - داستانسر - ناگزیر و ناچار ۳- مرکز استان گیلان - مخفف مگابایت - آرایش - گوشت گیاهی ۴- ساکن و بی حرکت - صغیر استنی - پست و فرومایه ۵- از غذاهای شیرازی - دیوار کوتاه - از غذاهای ایرانی ۶- دوستان - جمع هدیه ۷- طولانی‌ترین رشته‌کوه جهان - چهره - مقابل زیر - بار دوم ۸- شکل و قیافه - اندوهگین و افسرده - درختی در جهنم ۹- کشف شده - رویدنی سر - طاقچه بالا - اسباب سفر ۱۰- عبادتگاه مسیحیان - نوعی خط شکسته در خوشنویسی ۱۱- رطوبت - ابزار - ماه مهمانی خدا ۱۲- سیاه - سردسیر - اسراف کار ۱۳- نام دیگر بلدرچین - فرد نیست - ترش و شیرین - کلمه‌ای در خطاب به مردان ۱۴- پایه‌ها - رعشه - از وسایل نقلیه عمومی ۱۵- نمایشنامه لوییجی پیراندلو ایتالیایی - پرتاب شده

۲۳۶۷

حل جدول

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

گزارش

نگاتی درباره پارکینسون

فهمه محقق
متخصص مغز و اعصاب

لرزش یک علامت پزشکی است که ممکن است در شرایط مختلف و به دلایل گوناگون ایجاد شود. برای بررسی علت لرزش، پزشک باید زمان بروز، نحوه شروع، شرایط تشدید و علائم همراه با آن را مورد توجه قرار دهد. در بیماری پارکینسون، معمولاً نشانه‌های دیگری نیز ممکن است همراه لرزش وجود داشته باشد. کند شدن حرکات، احساس خشکی و سفتی عضلات، تغییر در راه رفتن، کاهش حرکت دست‌ها هنگام راه رفتن و دشواری در انجام حرکات ظریف از جمله آنهاست. در بیماری پارکینسون، لرزش معمولاً زمانی بیشتر دیده می‌شود که اندام در حال استراحت است. ممکن است دست فرد زمانی که روی پا قرار گرفته یا بدون انجام فعالیت خاصی در کنار بدن قرار دارد، دچار لرزش شود. در برخی موارد نیز این لرزش در یک دست آغاز می‌شود و بعداً از مدتی ممکن است اندام دیگر را هم درگیر کند. مشاهده لرزش در دست به تنهایی به معنای ابتلا به پارکینسون نیست. بسیاری از افراد ممکن است در طول زندگی خود دچار لرزش شوند، بدون آنکه به بیماری پارکینسون مبتلا باشند. اضطراب، استرس، خستگی، مصرف برخی داروها، مشکلات تیروئیدی، کاهش قند خون و بعضی بیماری‌های عصبی می‌توانند باعث ایجاد یا تشدید لرزش شوند. نوع دیگری از لرزش وجود دارد که هنگام انجام فعالیت یا نگه داشتن دست در یک وضعیت خاص بروز می‌کند. برای مثال ممکن است دست فرد هنگام نوشتن، گرفتن لیوان، استفاده از قاشق، برداشتن وسیله یا نگه داشتن دست‌ها در مقابل بدن دچار لرزش شود. این نوع لرزش، لرزش هنگام حرکت یا اکشن ترمور نام دارد. لرزش هنگام حرکت معمولاً با لرزش استراحت تفاوت دارد و در بسیاری از موارد می‌تواند زمینه خانوادگی و ارثی داشته باشد. این نوع لرزش ممکن است از سنین پایین تر آغاز شود و حتی نوجوانان و جوانان را نیز درگیر کند؛ بنابراین اگر نوجوانی هنگام نوشتن یا انجام فعالیت‌های دقیق دچار لرزش دست می‌شود، نباید بلافاصله این علامت را به پارکینسون نسبت داد. در بسیاری از موارد، لرزش‌های ارثی به تدریج در اعضای مختلف خانواده دیده می‌شوند. ممکن است یکی از والدین، پدر بزرگ یا مادر بزرگ فرد نیز سابقه لرزش دست داشته باشد. البته وجود سابقه خانوادگی به تنهایی برای تشخیص کافی نیست و بررسی دقیق توسط پزشک ضروری است. لرزش در نوجوانان دلایل متعددی دارد و نوع لرزش، زمان بروز و علائم همراه با آن اهمیت زیادی دارد.

۷	۲	۸		۹			۱
۴		۶	۲	۷	۸	۳	
		۳	۴	۶		۸	
۸					۳		
۵	۳			۹			
۱		۲	۳				
۲						۴	۳
					۹	۶	
۶			۳	۹	۲	۷	

۵	۸	۴	۶	۱	۷	۳	
۷	۳	۶	۱	۵	۸	۴	
	۴	۷	۸	۳	۵	۶	۸
۸	۵	۴	۱	۷	۶	۳	۱
۳	۶	۱	۸	۳	۷	۵	۴
۴	۷	۸	۳	۱	۶	۵	۲
۱	۳	۶	۵	۸	۴	۷	۲
۲	۱	۷	۳	۶	۵	۸	۴