



دانشتني ها

نقش تخم مرغ در سلامت مغز

احتمالاً بارها شنیده‌اید که سفیده تخم مرغ سالم‌ترین بخش تخم مرغ است. اما دلایل قانع‌کننده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد خوردن تخم مرغ کامل اهمیت دارد. در هفته زرد رنگ تخم مرغ نیمرو، گنجدینه‌ای از مواد مغذی پنهان شده است و از نظر متخصصان حوزه سلامت مغز، یکی از مهمترین آنها «کولین» است. در پژوهش جدید متخصصان دریافته‌اند که سطح پایین کولین، ماده‌ای از خانواده ویتامین‌های گروه B، با سرعت پیری مغز ارتباط دارد. این یافته‌ها پرسش‌های زیادی را درباره نقش بالقوه کولین در سلامت مغز مطرح می‌کند و شاید بتواند به بدنامی ناعادلانه زرده تخم مرغ در محافل سلامت پایان دهد.

ارتباط کولین با پیری مغز

متخصصان در این مطالعه چندین شاخص زیستی را در ۳۰ نفر در اوایل تا اواسط دهه ۳۰ زندگی‌شان بررسی کردند. بر اساس شاخص توده بدنی، ۱۵ نفر در گروه مبتلا به چاقی قرار گرفتند و ۱۵ نفر دیگر از نظر وزنی متعادل بودند. متخصصان متوجه شدند میزان کولین در بدن افراد مبتلا به چاقی کمتر از افراد با وزن متعادل است. مشاهده دیگر، افزایش التهاب و بالابودن سطح پروتئینی به نام «نوروفیلament لایت» در خون بود. وقتی سطح این پروتئین بالا باشد معمولاً نشانه آسیب به سلول‌های مغزی است. در نگاه اول ممکن است اینها دو موضوع جداگانه به نظر برسند، اما متخصصان دریافته‌اند که احتمالاً میان سطح کولین و میزان نوروفیلament لایت در خون ارتباطی وجود دارد. به‌طور مشخص، سطح پایین تر کولین با سطح بالاتر نوروفیلament که نشانگر آسیب سلول‌های عصبی است، همراه بود. اما آیا این موضوع واقعاً به افزایش خطر آسیب مغزی منجر می‌شود؟ این مطالعه تنها ارتباط میان کولین و نوروفیلament لایت را نشان داد. با این حال زمانی که متخصصان، مغز افرادی را که بر اثر اختلال شناختی خفیف با بیماری آلزایمر فوت کرده بودند بررسی کردند، الگوی مشترکی دیدند: سطح کولین در مغز آنها پایین بود. به گفته متخصصان، این یافته‌ها نشان می‌دهد که سطح پایین کولین ممکن است در بروز بیماری‌های شناختی مانند زوال عقل نقش داشته باشد. در مقاله آنها آمده است: پایش این نشانگرها در اوایل بزرگسالی می‌تواند برای ارزیابی خطر آینده آلزایمر در افرادی که مستعد چاقی هستند، مفید باشد.

کاهش التهاب

شاید این ادعا غرق آمیز به نظر برسد که کولین می‌تواند مغز شما را نجات دهد. نویسندگان این پژوهش صرفاً ارتباط سطح پایین کولین و افزایش یک نشانگر مرتبط با آسیب سلولی را نشان داده‌اند که به افت شناختی منجر می‌شود. دکتر «متیو شراگ»، متخصص مغز و اعصاب و استاد دانشگاه می‌گوید: این یک مطالعه بسیار کوچک است و اجازه نمی‌دهد مشخص کنیم آیا تغییرات کولین عامل سایر پیامدها هستند یا خیر. با این حال شواهدی وجود دارد که نقش کولین در حفظ عملکرد مغز را تایید می‌کند. «رامون ولاسکر»، استاد دانشگاه ایالتی آریزونا و یکی از نویسندگان توضیح می‌دهد: کولین ماده مغذی ضروری برای سلامت مغز و تولید «استیل کولین» و انتقال دهنده عصبی برای کنترل عضلات، حافظه و خلق و خوست. همچنین به کاهش التهاب و تنظیم سطح «هموسیتئین» کمک می‌کند؛ ماده‌ای که افزایش آن با خطر آلزایمر مرتبط است. ولاسکر اشاره می‌کند که پیش‌تر هم ارتباط مصرف پایین کولین با افزایش خطر آلزایمر شناخته شده است. او می‌گوید: علاوه بر این، چاقی و مقاومت به انسولین که هر دو عوامل خطر آلزایمر هستند با کاهش سطح کولین همراه هستند. این موضوع به ارتباط احتمالی میان کمبود کولین، اختلالات متابولیک و تخریب عصبی اشاره دارد. نیاز به کولین بسته به سن و جنس متفاوت است اما توصیه کلی این است که مردان روزانه حدود ۵۵۰ میلی گرم کولین دریافت کنند. برای زنان بالغ، این میزان ۴۰۰ تا ۴۵۰ میلی گرم در روز است. ولاسکر می‌گوید: بیشتر آمریکایی‌ها تنها حدود ۵۰ درصد این مقدار را دریافت می‌کنند. او همچنین یادآوری می‌کند که دستورالعمل‌های موسسه ملی سلامت آمریکا در سال ۱۹۹۸ تدوین شده‌اند و در حال حاضر پژوهش‌هایی انجام می‌شود تا مشخص شود آیا برای حمایت بهتر از سلامت مغز باید این مقدار افزایش یابد یا خیر.

منابع کولین

تخم مرغ به ویژه زرده آن، تنها منبع کولین نیست و گزینه‌های دیگری هم وجود دارد. موسسه ملی سلامت آمریکا این منابع را پیشنهاد می‌کند:
۸۵ گرم جگر گاو پخته، حاوی ۳۵۶ میلی گرم کولین (۶۵ درصد نیاز روزانه)
تخم مرغ آب‌پز، حاوی ۱۴۷ میلی گرم کولین (۲۷ درصد نیاز روزانه)
۸۵ گرم گوشت گوساله ران، حاوی ۱۱۷ میلی گرم کولین (۲۱ درصد نیاز روزانه)
نصف فنجان سویای برشته، حاوی ۱۰۷ میلی گرم کولین (۱۹ درصد نیاز روزانه)
۸۵ گرم سینه مرغ کبابی، حاوی ۷۲ میلی گرم کولین (۱۳ درصد نیاز روزانه)

کاهش آلزایمر

ولاسکر اضافه کرد: چالش اصلی، آگاهی است. بسیاری از مردم نمی‌دانند کولین یک ماده مغذی ضروری است. او می‌افزاید که بسیاری از غذاهای رژیم مدیترانه‌ای نیز منبع کولین هستند و مشخص شده که این رژیم غذایی، خطر التهاب و آلزایمر را کاهش می‌دهد. در نهایت، دکتر شراگ نیز توصیه می‌کند که برای حفاظت از سلامت مغز بهتر است رژیم غذایی متعادلی داشته باشید. اگر این رژیم شامل املت بارزده هم باشد بسیار بهتر است.



سرما خوردگی را با آنتی بیوتیک درمان نکنید

اولین واکنش بسیاری از افراد هنگام

بروز علائم سرما خوردگی، مصرف

سریع آنتی بیوتیک است. دکتر «امید

مرادی»، متخصص داروسازی بالینی و

عضو هیأت علمی دانشکده داروسازی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز، به

بررسی پیامدهای مصرف خودسرانه

آنتی بیوتیک‌ها و خطرات آن برای

سلامت فردی و جامعه پرداخت.

مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک

دکتر مرادی اظهار داشت: عامل اصلی بروز بیماری سرماخوردگی ویروس‌ها هستند. پس از ایجاد بیماری علائمی همانند تب، آبریزش و گرفتگی بینی، احساس خارش در بینی، چشم و دستگاه تنفسی، گلودرد و سرفه در بیمار تظاهر پیدا می‌کند. آنتی بیوتیک‌ها فقط بر باکتری‌ها مؤثرند و هیچ نقشی در درمان عفونت‌های ویروسی ندارند.

خطر مقاومت میکروبی



این عضو هیأت علمی گفت: مقاومت میکروبی، پدیده‌ای جهانی که درمان بسیاری از عفونت‌ها را دشوار و پرهزینه کرده است. مقاومت باکتریایی در سال ۲۰۱۹ به طور مستقیم مسئول ۱۰۲۷ میلیون مرگ و به طور غیرمستقیم در مرگ ۴۰۹۵ میلیون نفر بوده است. میزان مرگ و میر به علت بحران مقاومت میکروبی در دنیا رو به افزایش است.

باور غلط درباره تب...

وی با اشاره به اینکه بسیاری از مردم تصور می‌کنند تب و گلودرد در سرما خوردگی نیاز به دریافت آنتی بیوتیک دارد و این داروها می‌تواند این علائم را سریع‌تر برطرف کند، افزود: این علائم اغلب ناشی از عفونت‌های ویروسی هستند. کنترل علائم بیمار با استفاده از داروهای رایج در دسترس مانند استامینوفن و فرآورده‌های ضد سرماخوردگی توصیه می‌شود.

راهکار



دکتر مرادی یکی از موثرترین راهکارهای بهبود و کنترل این وضعیت را کاهش مصرف بی‌رویه داروهای آنتی بیوتیکی و عدم مصرف خودسرانه این داروها عنوان کرد و گفت: تجویز مسئولانه پزشکان و نظارت داروسازان در مصرف دارو حائز اهمیت است.

سلامت مغز با عملکرد کلیه‌ها مرتبط است

یک مطالعه جدید می‌گوید: سلامت ضعیف کلیه ممکن است بر زوال عقل و خطر آلزایمر تأثیر بگذارد. دکتر «فرانچسکا گاسپارینی»، متخصص طب سالمندان گفت: «ما در این مطالعه متوجه شدیم که اختلال عملکرد کلیه ممکن است شروع زوال عقل را در افرادی که سطح بالاتری از نشانگرهای زیستی دارند، تسریع کند. این امر بر لزوم در نظر گرفتن عملکرد کلیه توسط پزشکان هنگام تفسیر نتایج نشانگرهای زیستی آلزایمر در خون تأکید

می‌کند»، برای این مطالعه، محققان ۲۴۰ نفر فرد مسن را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند: افرادی که کلیه‌هایشان از کار افتاده و سطح پروتئین‌های NFL آنها بالاست، تقریباً دو برابر در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل هستند. گاسپارینی بیان کرد: «این نشان می‌دهد که سلامت کلیه ممکن است بر زمان زوال عقل تأثیر بگذارد، زیرا کلیه‌های سالم با فیلتر کردن مواد زائد سمی از مغز محافظت می‌کنند.»

یادداشت

مصرف آسپرین فقط با دستور پزشک



بهنام صفرپور

متخصص مغز و اعصاب

تصمیم برای مصرف آسپرین باید با بررسی دقیق وضعیت هر فرد توسط پزشک انجام گیرد؛ چرا که مصرف خودسرانه آن می‌تواند باعث خون ریزی‌های مغزی و عوارض جدی شود. مصرف آسپرین به عنوان داروی پیشگیری تنها باید برای بیماران خاص و با تجویز پزشک انجام شود و نه برای همه افراد، چرا که تجویز خودسرانه آن می‌تواند باعث عوارض جدی شود. آسپرین در پیشگیری از سکته مغزی نقش مهمی دارد و نیاز به آسپرین در افراد متفاوت است. همه افراد قرار نیست از آسپرین استفاده کنند. ما پیش از هر توصیه‌ای باید شرایط عمومی و سوابق فرد را بسنجیم، چون در بسیاری موارد نیازی نیست اما در برخی بیماران ممکن است نقش حیاتی داشته باشد. در زمینه بیماری‌های مغزی و سکته مغزی، دو نوع پیشگیری مطرح است: پیشگیری اولیه و پیشگیری ثانویه. پیشگیری اولیه همان کنترل عوامل خطر است؛ یعنی کنترل فشارخون، چربی، قند خون، سیگار نکشیدن، فعالیت بدنی مناسب و تغذیه سالم. این موارد برای جلوگیری از وقوع اولیه سکته مغزی بسیار مهم هستند. وقتی فردی قبلاً دچار سکته مغزی از نوع ایسکمیک شده باشد که حدود ۸۵ درصد از سکته‌ها را شامل می‌شود. پیشگیری ثانویه اهمیت پیدا می‌کند. در این مرحله یکی از درمان‌ها می‌تواند مصرف آسپرین باشد. ولی این تصمیم باید صرفاً با نظر پزشک انجام گیرد. در مورد عارضه «کاهش گذرای خون‌رسانی به مغز یا TIA» در این وضعیت، جریان خون در بخشی از مغز برای مدت کوتاهی کاهش پیدا می‌کند اما معمولاً آسیب جدی با دائمی به بافت مغز وارد نمی‌شود. با این حال، همین حالت می‌تواند نشانه‌ای هشداردهنده از خطر بروز سکته مغزی کامل در آینده باشد. افرادی که دچار TIA شده‌اند، بسیار باید مراقب باشند. این افراد در معرض خطر بالای سکته مغزی هستند و لازم است تحت مراقبت دقیق پزشکی و مصرف داروهای پیشگیرانه، از جمله آسپرین، قرار بگیرند البته نه خودسرانه بلکه طبق دستور پزشک. نقش سبک زندگی سالم در پیشگیری از بیماری‌های مغزی حائز اهمیت است، مصرف بی‌مورد یا خودسرانه داروها، حتی داروهای ساده‌ای مانند آسپرین، می‌تواند عوارضی چون خون‌ریزی گوارشی و مغزی به همراه داشته باشد. بهترین اقدام، مراجعه منظم به پزشک، کنترل عوامل خطر و رعایت شیوه زندگی سالم است.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بازرده

ویتامین D باعث افزایش وزن نمی‌شود

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مصرف ویتامین D نه تنها باعث افزایش وزن نمی‌شود، بلکه می‌تواند در بهبود وضعیت متابولیک و کمک به روند کاهش وزن نقش داشته باشد. کارشناسان تغذیه توضیح می‌دهند: ویتامین D در بافت‌های چربی ذخیره می‌شود و به همین دلیل، افراد دارای چربی بدن بیشتر ممکن است برای حفظ سطح خونی مشابه با افراد دارای وزن طبیعی، به مقدار بیشتری از این ویتامین نیاز داشته

باشند. همچنین کاهش حضور در فضای باز و دریافت کمتر منابع غذایی غنی از ویتامین D در افراد دارای اضافه‌وزن، از دیگر عوامل پایین بودن سطح این ویتامین است. بر اساس نظر متخصصان، افراد دارای اضافه‌وزن ممکن است به حدود ۱۰۵ برابر و افراد چاق به ۲ تا ۳ برابر ویتامین D بیشتر برای حفظ سطح مناسب خونی نیاز داشته باشند. بنابراین، مصرف ویتامین D موجب چاقی نمی‌شود.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- توضیحی که بر موادی از قانون می‌افزایند- پرونده- شرم و آرم ۲- میان‌وسط- بنکدار- ماچ ۳- مزاج و شوخی- نوعی آش محلی سمنندج- از درختان جنگلی ۴- پلیدی- از ماه‌های زمستان- از توابع استان تهران ۵- از قزاقان- هم وزن شدن- پاسخ محکم و دندان شکن ۶- نوکر- بازکردن- رفوزه ۷- امداد رسانی- فرق سر- یار «هو» ۸- پختن- پایتخت گابن- محل تغذیه جتین ۹- در اسفناج فراوان است- بازدارنده- شهری در تایلند ۱۰- فرمان اتومبیل- گرداب- گریختن ۱۱- شیرینی ماه مبارک رمضان- سر و صدا- نمی‌شنود ۱۲- شهری در استان مرکزی- واحد سطح- متعصب ۱۳- آش عدس- به هم پیوسته- چیق مدرن ۱۴- مخالف نزدیک- هنرمند احساس‌گرا- ضمیر سوم شخص مفرد ۱۵- گوارا- شهری در کنگو- رویارویی

حل جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ف	ل	ف	ل	ج	ا	ر	ر	و	ب	ی	د	ن	۱
۲	ن	ا	ی	ن	ج	ا	ک	م	۱	ا	س	ا	۲	۲
۳	ا	ع	ض	ا	ب	و	ه	و	ا	۱	س	ت	م	۳
۴	ت	ن	م	ت	ز	ی	ر	ی	س	ا	و	ت	۴	۴
۵	ی	م	ت	م	ر	و	ق	ر	۱	۱	۱	۱	۵	۵
۶	ک	و	ی	ع	و	د	ت	ف	ل	د	ر	ر	۶	۶
۷	ر	ا	ج	۵	ا	ن	ت	ا	۱	ا	ن	س	۷	۷
۸	ا	ث	ن	ا	م	ر	ا	غ	۱	۱	۱	۱	۸	۸
۹	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۹	۹
۱۰	و	ی	ا	س	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۰	۱۰
۱۱	ر	ف	ک	ت	ل	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۱	۱۱
۱۲	پ	ر	ش	و	ر	ق	م	ک	ل	س	۱	۱	۱۲	۱۲
۱۳	ا	ز	ا	س	ر	ا	ن	د	۱	۱	۱	۱	۱۳	۱۳
۱۴	ش	ن	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۴	۱۴
۱۵	ا	د	ر	ی	س	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۵	۱۵

جدول سودوکو

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

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