

دانشتنی‌ها

نقش ید در رشد و تکامل عصبی جنین

عضو هیأت علمی پژوهشگاه ابن سینا با اشاره به نقش ید در رشد و تکامل عصبی جنین گفت: در اوایل بارداری، جنین برای رشد و تکامل عصبی خود تا حد زیادی به هورمون های تیروئیدی مادر وابسته است و پیشگیری از کمبود ید بخشی از برنامه حفظ سلامت مادر و جنین محسوب می شود.

دکتر لادن گیاهی، عضو هیئت علمی پژوهشگاه فناوری های نوین علوم زیستی جهاد دانشگاهی ابن سینا، در گفت وگو با ایسنا، با تأکید بر اهمیت پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید، گفت: ید یکی از ریزمغذی های ضروری بدن است که با وجود نیاز اندک روزانه، نقش بسیار مهمی در سلامت انسان دارد. این عنصر برای ساخت هورمون های تیروئیدی ضروری است و این هورمون ها در تنظیم سوخت و ساز بدن، رشد و تکامل مغز و سیستم عصبی نقش اساسی دارند.

وی افزود: اهمیت این موضوع در سلامت زنان، به ویژه زنان در سن باروری، دوچندان است؛ زیرا نیاز به ید در دوران بارداری و شیردهی افزایش می یابد. در اوایل بارداری، جنین برای رشد و تکامل عصبی خود تا حد زیادی به هورمون های تیروئیدی مادر وابسته است؛ بنابراین، پیشگیری از کمبود ید صرفا به معنای پیشگیری از گواتر نیست، بلکه بخشی از برنامه جامع حفظ سلامت مادر، رشد مطلوب جنین و پیشگیری از اختلالات تکاملی قابل پیشگیری است.

گیاهی با اشاره به اهمیت پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید در سلامت عمومی اظهار کرد: تجربه جهانی نشان داده است که غنی سازی نمک خوراکی باید، یکی از مؤثرترین و مقرون به صرفه ترین مداخلات برای کنترل اختلالات ناشی از کمبود این عنصر است. بااین حال، تداوم پایش وضعیت تغذیه ای جمعیت، به ویژه زنان باردار، همچنان ضرورت دارد.

کمبود ید چه اختلالاتی ایجاد می کند؟

عضو هیئت علمی پژوهشگاه فناوری های نوین علوم زیستی جهاد دانشگاهی ابن سینا درباره بیماری های ناشی از کمبود ید گفت: این اختلالات طیف گسترده ای دارند و شدت آن ها به میزان کمبود، مدت مواجهه و مرحله ای از زندگی که کمبود در آن رخ می دهد، بستگی دارد.

وی افزود: گواتر یا بزرگ شدن غده تیروئید در پاسخ به کمبود ید، کم کاری تیروئید در صورت اختلال در تولید کافی هورمون های تیروئیدی، اختلال رشد و تکامل عصبی به ویژه در جنین و سال های نخست زندگی و همچنین برخی اختلالات بارداری و پیامدهای نامطلوب جنینی، از مهم ترین پیامدهای کمبود ید هستند.

گیاهی با تأکید بر اینکه کمبود خفیف ید ممکن است علامت مشخصی نداشته باشد، تصریح کرد: نبود گواتر یا علامت آشکار، لزوما به معنای کفایت دریافت ید نیست.

وی با اشاره به دستاوردهای برنامه غنی سازی نمک باید در ایران ادامه داد: اجرای این برنامه نقش مهمی در کنترل کمبود ید داشته است و گزارش های علمی، وضعیت مطلوب ید را در جمعیت ایران در مقاطع بررسی شده نشان داده اند. بااین حال، نباید از موفقیت برنامه های گذشته نتیجه گرفت که تمام گروه های جمعیتی در همه مناطق و دوره ها، به ویژه زنان باردار، الزاما ید کافی دریافت می کنند.

این عضو هیئت علمی پژوهشگاه ابن سینا خاطرنشان کرد: به همین دلیل، پایش دوره ای غلظت ید دار در سطح جمعیت، بررسی میزان ید نمک های خوراکی و توجه به گروه های آسیب پذیر همچنان ضروری است.

ارتباط کمبود ید با ناباروری

گیاهی درباره نقش کمبود ید در ناباروری، اختلالات تیروئید و عوارض بارداری توضیح داد: برای بررسی این ارتباط باید میان اثر مستقیم کمبود ید و پیامدهای ناشی از اختلال عملکرد تیروئید تمایز قائل شد.

وی افزود: ید ماده اولیه ساخت هورمون های تیروئیدی است و کمبود قابل توجه آن می تواند تولید این هورمون ها را مختل کند و در برخی شرایط به کم کاری تیروئید منجر شود. از سوی دیگر، هورمون های تیروئیدی در عملکرد طبیعی دستگاه تولید مثل، تنظیم چرخه قاعدگی و فرایندهای مرتبط با بارداری نقش دارند.

وی ادامه داد: در زنان مبتلا به اختلال عملکرد تیروئید، بسته به نوع و شدت اختلال، ممکن است بی نظمی قاعدگی، اختلال تخمک گذاری یا منکلات مرتبط با باروری مشاهده شود. همچنین، کم کاری تیروئید درمان نشده در دوران بارداری می تواند با افزایش خطر برخی پیامدهای نامطلوب برای مادر و جنین همراه باشد.

گیاهی با اشاره به اهمیت کمبود شدید ید در دوران بارداری اظهار کرد: در کمبود شدید ید، به ویژه در اوایل بارداری، خطر اختلال در تکامل مغز و سیستم عصبی جنین اهمیت ویژه ای دارد. بااین حال، شواهد مربوط به ارتباط کمبود خفیف ید با برخی پیامدهای باروری و بارداری یکسان نیست و نباید فراتر از شواهد موجود نتیجه گیری کرد.

وی تأکید کرد: در مراکز درمان ناباروری، توجه به وضعیت تیروئید و کفایت دریافت ریزمغذی های ضروری، بخشی از رویکرد جامع سلامت پیش از بارداری است.

منابع غذایی ید کدام اند؟

عضو هیئت علمی پژوهشگاه فناوری های نوین علوم زیستی جهاد دانشگاهی ابن سینا درباره منابع غذایی ید گفت: نمک خوراکی یددار، ماهی و سایر غذاهای دریایی، شیر و برخی محصولات لبنی و تخم مرغ از منابع غذایی این عنصر هستند. وی افزود: مقدار ید موجود در مواد غذایی، بسته به شرایط تولید، نوع خوراک دام، منشأ محصول و روش فرآوری متفاوت است؛ بنابراین، نمی توان برای تمام این مواد غذایی مقدار ثابتی در نظر گرفت.

گیاهی با تأکید بر اینکه استفاده از نمک یددار باید با رعایت اصل کاهش مصرف نمک همراه باشد، اظهار کرد: نمک یددار یکی از مهم ترین ابزارهای تأمین ید در سطح جمعیت است، اما برای دریافت ید نباید مصرف نمک را افزایش داد. وی توصیه کرد: خانواده ها به جای افزایش مصرف نمک، از نمک خوراکی یددار استاندارد در چارچوب یک رژیم غذایی متعادل استفاده کنند. همچنین بهتر است نمک در ظرف در بسته و دور از نور و رطوبت نگهداری شود و تا حد امکان در مراحل پایانی پخت به غذا اضافه شود تا از اتلاف ید کاسته شود.

انتخاب بهتر غذا آینده سالم تر

تغذیه و بهبود قند خون

مدیریت قند خون تنها دغدغه افراد مبتلا به دیابت نیست، بلکه افراد در مرحله پیش دیابت نیز باید به آن توجه داشته باشند. به گزارش اینتنگ ول، توجه به قند خون به عنوان بخشی از یک سبک زندگی سالم اهمیت دارد، زیرا پیش دیابت می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی و سکنه مغزی را افزایش دهد. خبر خوب این است که انتخاب های غذایی می توانند تأثیر بسزایی بر سطح قند خون داشته باشند. «آماندا سوسدا»، متخصص تغذیه، می گوید: «مصرف کربوهیدرات ها، و به ویژه نوع کربوهیدراتی که می خورید، فوری ترین تأثیر را بر قند خون شما خواهد داشت». در این مورد، متخصصان توصیه می کنند برای حفظ سطح سالم قند خون، چه غذاهایی را در برنامه هفتگی خود بگنجانید.

جو دوسر

«ملیسا میتری»، متخصص تغذیه، می گوید: «جو دوسر یکی از بهترین منابع «بتا-گلوکان» است؛ نوعی فیبر محلول که به کند کردن روند جذب کربوهیدرات ها کمک می کند». تحقیقات نشان می دهند که مصرف بتا-گلوکان می تواند به کاهش جهش های ناگهانی قند خون پس از صرف غذا و بهبود حساسیت به انسولین کمک کند.

انواع توت ها

انواع توت ها به دلیل محتوای بالای فیبر و پلی فنول ها، برای مدیریت قند خون گزینه ای عالی هستند. سوسدا می گوید: «پلی فنول ها، ترکیباتی گیاهی هستند که می توانند فواید سلامتی مضاعفی داشته باشند؛ توت ها نیز منبعی غنی از پلی فنول هایی مانند آنتوسیانین ها هستند. آنتوسیانین ها همان ترکیباتی اند که به بلوری رنگ می بخشند و علاوه بر کمک به تنظیم قند خون، می توانند در کاهش التهاب نیز مؤثر باشند».

لوبیاها و عدس

لوبیاها و عدس ترکیبی از فیبر و پروتئین گیاهی را فراهم می کنند که برای قند خون مناسب است. یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ نشان داد که مصرف حبوبات (گروه غذایی شامل انواع لوبیا، عدس و نخود) باعث بهبود قند خون پس از صرف غذا و همچنین شاخص های بلندمدت کنترل قند خون در بزرگسالان – چه مبتلا به دیابت نوع ۲ و چه غیرمبتلا – می شود. میتری می گوید: «ترکیب فیبر و پروتئین گیاهی به کند کردن روند هضم و ایجاد واکنشی پایدارتر در قند خون کمک می کند».

ماهی سالمون

سوسدا توضیح می دهد: «ماهی سالمون سرشار از پروتئین است؛ وقتی این پروتئین با کربوهیدرات ها همراه شود، به دلیل کند کردن جذب کربوهیدرات ها، به تنظیم بهتر قند خون کمک می کند. علاوه بر این، سالمون منبع خوبی از امگا-۳ است؛ نوعی چربی که برای سلامت قلب مفید بوده و اثرات ضدالتهابی نیز دارد».

آینده ای سالم تر | قند خون متعادل تر | وزن سالم تر | سبک زندگی فعال تر | انتخاب های غذایی هوشمندتر

اینفوگرافیک: آرمان ملی – ممد حسن نورمسنی

نقش چربی قهوه ای در سلامت قلب و روان

در بیشتر بزرگسالان مقداری چربی قهوه ای ذخیره شده است، اما فعالیت آن با افزایش سن کاهش می یابد. به گزارش یاهو هلت، مطالعه محققان دانشگاه رانگلر و مرکز سرطان مموریال اسلون کترینگ، اسکن های PET/CT و سوابق پزشکی ۱۰۲۴۳ بزرگسال را با استفاده از یک ابزار تشخیص هوش مصنوعی تجزیه و تحلیل کرد. شرکت کنندگانی که چربی قهوه ای قابل تشخیص داشتند، شیوع دیابت نوع ۲، بیماری قلبی،

اضطراب و افسردگی کمتری نسبت به شرکت کنندگان بدون این نوع چربی داشتند. چربی قهوه ای برای تولید گرما انرژی می سوزاند؛ چربی سفید آن را ذخیره می کند و درک این تفاوت اولین گام برای درک اهمیت این تحقیق است. چربی سفید انرژی را ذخیره می کند. چربی قهوه ای آن را از طریق فرآیندی به نام گرمازایی می سوزاند و فعالیت آن به طور کلی با افزایش سن کاهش می یابد.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- خوب جلوه دادن ظاهر- از عموهای پیامبر اکرم(ص) ۲- تحمل رنج و مشقت- صدای خنده- پیشوا و امام ۳- صدمه- از ماه های سریانی- طنز و عشوهر- دوستی ۴- فانوس دریایی- زره ساز- طرف و جهت- آنچه مایه هلاکت باشد ۵- بخشی از نماز- انجیر خشک شده- بی هوشی ۶- جاوید- پسوند شباهت- سؤال ۷- پیامبران- چوب دستی قلندر- اولین قبله گاه مسلمان ۸- مغز- مزدور- راه عبور مسطح با شیب تند- اسب آذری ۹- از ماه های سال میلادی- آدم بستت عنصر- معادل فارسی فلور باکس ۱۰- قطار ریززمینی- مدت زمان قانونی بازی فوتبال- حس بویایی ۱۱- ناراستی- مشکین شهر سابق- پدر ۱۲- قمر- حرف تردید- مخلوط و نامنظم- کچمه و پوتین ۱۳- زانوتو رسان- زیباروی- آب دیده- رایجه ۱۴- از برج های فلکی- حفظ کننده- از ابزار اندازه گیری ۱۵- نوعی کباب- پایتخت کشور اسلوونی

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														

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

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