ادامه پیک ششم تا اردیبهشت؛

آیا امیکرون واکسن گریز است؟

▪ پیک ششم کرونا به شکل بی‌سابقه‌ای بسیاری از مردم را به امیکرون مبتلا کرد، حتی واکسن زده‌ها نیز در امان نماندند، خبر بد این است که احتمالا واکسن‌های موجود اثربخشی کمتری روی سویه جدید کرونا دارند اما خبر خوب این است که همین واکسن‌ها تا حد زیادی جلوی مرگ ناشی از امیکرون را می‌گیرند.

گروه بهداشت و سلامت – جهان از جمله ایران در گذر از سویه‌های مختلف کرونا از دوسال پیش، حالا در پیک ششم با امیکرون در حال مبارزه است. ویروس جهش یافته‌ای که با ۵۴ نوع جهش مختلف جهانگیر شده‌است.

نشانه‌های پیک ششم از اواخر دی ماه امسال آشکار شد و رفته رفته تعداد زیادی از مردم به این ویروس گرفتار شدند، بیماری که میزان سرایت و انتقال آن، بیش از سویه‌های قبلی از جمله دلتاست و اگر چه احتمالا میزان مرگ آوری کمتری دارد اما به علت تعداد بالای مبتلایان، تعداد جانباختگان این سویه جدید نیز کم نخواهد بود.

ایران نیز پس از عبور از پنج پیک کرونا که شدیدترین آن با سویه دلتا در تابستان امسال رقم خورد و رکورد مرگ‌های روزانه را به حدود ۷۰۰ نفر رساند به علت گسترش واکسیناسیون از شهریور امسال که بعد از سرعت گرفتن واردات واکسن به نتیجه رسید، حالا در نیمه دوم زمستان درگیر سویه جدید امیکرون شده است، بیماری که بیش از ۹۰ درصد مبتلایان آن با نشانه‌های خفیف و استراحت و درمان خانگی بعد از ۵ تا ۱۰ روز بهبود پیدا می‌کنند.

وزارت بهداشت برای مقابله با این پیک جدید تمرکز اصلی را بر تبلیغ و توصیه به تزریق دز سوم واکسن گذاشته است و از مردم خواسته است هر چه زودتر برای تزریق دز سوم مراجعه کنند اما از یک طرف استقبال مردم برای تزریق دز سوم کم شده است و از طرف دیگر تعداد قابل توجهی از واکسن‌زده‌ها به امیکرون مبتلا شده‌اند. مسئولان وزارت بهداشت می‌گویند، تاثیر اصلی واکسن کرونا جلوگیری از بستری و مرگ است و تزریق واکسن جلوی ابتلا را نمی‌گیرد، سخنی که بیش از همه به مذاق واکسن گریزان خوش آمده است. واقعیت چیست؟ واکسن‌های موجود تا چه اندازه جلوی ابتلا، بستری و مرگ را می‌گیرند و چرا آمار دقیقی از اثربخشی واکسن‌ها بر سویه امیکرون منتشر نمی‌شود و آیا تولید واکسن موثر بر امیکرون به موقع به ثمر می‌رسد یا نوشداروی بعد از مرگ سهراب می‌شود.

آمارهای وزارت بهداشت درباره موارد مرگ و ابتلا به کرونا نیز چندان پاسخگوی سئوالات نیست. میزان واقعی مبتلایان را نشان نمی‌دهد. میزان مبتلایان از یک نظم منطقی برخوردار نیست و در روزهای مختلف افزایش و کاهش آمار را نشان می‌دهد که با نمودار زنگوله‌ای پیک‌های کرونا تطابق ندارد، میزان مرگ هم به طور مستمر کم و زیاد می‌شود.

واکسن‌ها میزان مرگ امیکرون را کم کردند

«دکتر پیام طبرسی» متخصص بیماری های عفونی می‌گوید: قرار نیست واکسن جلوی ابتلا به بیماری کووید۱۹ را بگیرد. واکسن جلوی شدت بیماری و مرگ و میر را می‌گیرد و این کار را انجام می‌دهد. کسانی که واکسن زده‌اند، خیلی به ندرت در بیمارستان بستری می‌شوند و موارد مرگ و میر بعد از واکسیناسیون بسیار کم است. البته در سالمندان و افرادی که بیماری مزمن و صعب العلاج دارند، حتی بعد از تزریق سه دز واکسن باز هم مواردی از مرگ و میر مشاهده می‌شود که تا حدی طبیعی است. هیچ کس نگفته واکسن جلوی ابتلا به بیماری کووید۱۹ را می‌گیرد، بلکه جلوی شدت بیماری و مرگ و میر را می‌گیرد.

وی در پاسخ به این پرسش که چرا با وجود اینکه اکثر کودکان واکسن نزده‌اند باز هم در پیک امیکرون نسبت به بزرگسالان واکسن زده به بیماری شدیدتر مبتلا نمی‌شوند، توضیح می‌دهد: به‌طور کلی کودکان نسبت به بزرگسالان به نوع خفیف‌تر بیماری کووید۱۹ مبتلا می‌شوند و از این نظر نمی‌توان کودکان و بزرگسالان را با هم مقایسه کرد. شرایط فیزیولوژیک و ایمونولوژیک کودکان طوری است که به طور کلی کمتر درگیر بیماری کرونا می‌شوند و اگر هم مبتلا شوند، بیماری در آنها خفیف‌تر است.

متخصص بیماری‌های عفونی ادامه می‌دهد: شواهد نشان می‌دهد، موارد بستری بزرگسالانی که واکسن زده‌اند و بیماری زمینه‌ای هم ندارند در پیک امیکرون بسیار کم است اما در جوانانی که واکسن نزده‌اند و بیماری زمینه‌ای هم ندارند، موارد زیادی بستری ناشی از ابتلا به امیکرون در بیمارستانها مشاهده می‌شود. بنابراین واکسن تا حد زیادی جلوی ابتلای شدید و بستری را می‌گیرد و کسانی که واکسن زده‌اند حتی اگر به امیکرون مبتلا شوند، به بیماری شدید مبتلا نمی‌شوند اما در افرادی که سن بالا یا نقص سیستم ایمنی دارند، ممکن است واکسن جلوی شدت بیماری را نگیرد و باز هم در مقایسه با کسانی که واکسن نزده‌اند، مقاومت بیشتری در برابر سویه امیکرون دارند.

دکتر طبرسی می‌گوید: میزان اثربخشی واکسن‌ها برای جلوگیری از ابتلا به کرونا ممکن است حتی ۲۰ درصد هم نباشد اما واکسن‌ها بین ۸۰ تا ۹۰ درصد جلوی بستری ناشی از کرونا و مرگ و میر آن را می‌گیرند. مقایسه آمار وضعیت ابتلا و مرگ و میر کرونا در پیک امیکرون با پیک دلتا نیز این موضوع را ثابت می‌کند، در پیک قبلی روزانه ۴۰ هزار نفر مبتلا و به طور متوسط ۵۰۰ نفر مرگ در روز را تجربه کردیم اما در پیک امیکرون تعداد موارد ابتلای روزانه در حدود ۲۰ هزار نفر و میزان مرگ بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ نفر در روز است، کاهش موارد بستری و مرگ مرهون گسترش واکسیناسیون‌است.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا کاهش موارد مرگ به علت کاهش کشندگی و مرگ آوری امیکرون نسبت به دلتا نیست، می‌افزاید: میزان کشندگی و مرگ‌آوری امیکرون در بین افراد واکسن‌نزده بیشتر از افراد واکسن‌زده است. اگر واکسیناسیون کرونا را در ماههای گذشته گسترش نمی‌دادیم، در پیک امیکرون هم با موارد بسیار بیشتر بستری و مرگ و میر مواجه می‌شدیم.

متخصص عفونی با اشاره به میزان بالاتر سرایت‌پذیری امیکرون نسبت به سویه‌های قبلی کرونا می‌گوید: در هر صورت میزان سرایت امیکرون بیشتر از سویه‌های قبلی است و حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد ابتلا به این ویروس بدون علامت است. عده زیادی از مردم احتمالا در یک ماه گذشته به امیکرون مبتلا شده و حتی خودشان هم متوجه نشده‌اند و در هر صورت این حرف درستی است که میزان ابتلا به سویه امیکرون خیلی بیشتر از سویه‌های قبلی است اما به علت افزایش واکسیناسیون و اینکه عده زیادی به سویه‌های قبلی مبتلا شده‌اند، امیدواریم که میزان مرگ و میر امیکرون به حد سویه‌های قبلی نرسد.

دکتر طبرسی می‌افزاید: تمام تلاش سیستم باید این باشد که افراد در معرض خطر یعنی کسانی که بیماری زمینه‌ای دارند، مثل مبتلایان به سرطان، دیابت، فشار خون، افرادی که شیمی درمانی می‌کنند و مانند آنها، به امیکرون مبتلا نشوند زیرا این افراد کسانی هستند که ممکن است به نوع شدید بیماری مبتلا و بستری شوند.

وی می‌گوید: در مجموع میزان مبتلایان به امیکرون که بستری می‌شوند خیلی کمتر از سویه‌های قبلی است و از کمتر از یک درصد تا ۱.۵ درصد گفته شده است. حدود ۹۹ درصد مبتلایان به امیکرون خود به خود خوب می‌شوند اما چون میزان ابتلا خیلی زیاد است همان یک درصد افرادی که بستری می‌شوند، هم زیاد است.

متخصص عفونی بیمارستان مسیح دانشوری می‌افزاید: شواهد نشان می‌دهد تا احتمالا حدود دو هفته آینده به قله پیک امیکرون می‌رسیم. می‌توان پیش‌بینی کرد تا پایان پیک امیکرون حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد افراد جامعه به این سویه جدید مبتلا می‌شوند.

اوایل اردیبهشت ۱۴۰۱ از پیک امیکرون عبور می‌کنیم

دکتر حمیدرضا جماعتی، دبیر کمیته علمی ستاد ملی کرونا درباره وضعیت ایران در پیک امیکرون می‌گوید: در پیک امیکرون تقریبا کل کشور به رنگ قرمز درآمد. البته این وضعیت را در ستاد ملی کرونا پیش بینی می‌کردیم. شروع پیک از اوایل بهمن بود. پیش بینی می‌شود در نیمه اول اسفند به قله پیک برسیم. پیش‌بینی متخصصان اپیدمیولوژی این است که بین دو تا چهار هفته ممکن است در قله پیک بمانیم و از اوایل فروردین سال آینده وارد سیر نزولی پیک امیکرون می‌شویم و بعد از حدود چهار هفته در اوایل اردیبهشت به وضعیت عادی برسیم و از پیک ششم کرونا خارج شویم.

وی می‌افزاید: پیش‌بینی‌ها این است که در قله پیک امیکرون میزان مرگ‌ها به حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰ نفر در روز برسد. پیش‌بینی‌های قبلی این بود که در قله پیک ششم به حدود ۲۰۰ مرگ در روز برسیم اما بعد شواهد نشان داد که این میزان بیشتر است اما به ۳۰۰ نفر نمی‌رسد. نمودار پیش‌بینی پیک امیکرون بر اساس تجربه اروپا و آمریکاست و به نظر می‌رسد مدل پیک امیکرون در ایران شبیه کشورهای دیگر باشد.

دبیر کمیته علمی ستاد ملی کرونا ادامه می‌دهد: میزان سرایت امیکرون حدود سه برابر سویه دلتای کروناست و قدرت سرایت آن بالاتر است و به همین علت افراد خیلی بیشتری نسبت به پیک قبلی با سویه دلتا به بیماری گرفتار می‌شوند اما به علت واکسیناسیون انجام شده و ایمنی که بر اثر ابتلای تعداد زیادی از مردم در پیک‌های قبلی ایجاد شده با وجود جهش‌های متعدد و بیش از ۵۴ جهش ویروس کرونا در سویه امیکرون که ۳۲ جهش آن فقط در اسپایک پروتئین یعنی قسمتی از ویروس که می‌تواند وارد سلول بشود باز میزان شدت بیماری در مبتلایان کمتر است. جهش ویروس کرونا در سویه امیکرون باعث شده میزان سرایت و نفوذ ویروس به سلولهای بدن افزایش پیدا کند اما گرفتاری ریه، شدت بیماری و بستری شدن بیماران نسبت به سویه دلتا کمتر است.

پرهیز از کدام موادغذایی سلامت مردان را افزایش می‌دهد؟

گروه بهداشت و سلامت – متخصص تغذیه و رژیم درمانی با تشریح مواد غذایی مضر که سلامت مردان را به خطر می اندازد، گفت: مردان باید وزن و اندازه دور شکم خود را کنترل کنند زیرا این موضوع نسبت مستقیمی با بیماری های قلبی و عروقی دارد.

دکتر کوروش صمدپور با بیان اینکه پیگیری و ملاحظات مراجعه کنندگان حکایت از شیوع دو بیماری وابسته به سبک زندگی را می دهد، خاطرنشان کرد: دیابت نوع ۲ که تقریبا از هر چهار نفر بالغ، یک نفر دچار پیش دیابت یا دیابت هستند و همچنین کبد چرب، دو بیماری هستند که علت عمده بروز آن‌ها، سبک زندگی بی تحرک و استفاده بیش از حد کربوهیدرات مانند نان، برنج و سیب زمینی و همچنین چربی های مضر است.

وی با تاکید بر اینکه با حذف این گروه غذایی موافق نیستیم اما مقدار مصرف آن در میان ایرانیان بیش از استانداردهای جهانی است، تصریح کرد: دومین عامل اصلی ایجاد کبد چرب و دیابت، چاقی یا اضافه وزن است بخصوص در دو سال اخیر که ویروس کرونا تمامی افراد را خانه نشین کرده و از ترس ابتلا به مراکز ورزشی مراجعه نمی کنند.

متخصص تغذیه با بیان اینکه این چاقی در مردان دوچندان شده است، اظهار داشت: مردان سعی کنند وزن را کنترل و مراقب اندازه دور شکم خود باشند زیرا نسبت مستقیمی با بیماری‌های قلبی و عروقی دارد. در حقیقت تحرک و ورزش نقش بسیار مهمی در پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ یا کبد چرب دارد.

صمدپور تاکید کرد: روغن هایی مانند کره گیاهی که اسید چرب ترانس بالایی دارند خطر بیماری قلبی و کبد چرب را دوچندان می کند که مردان باید از مصرف آن پرهیز کنند. توصیه می شود روغن هایی که ترکیبی از امگا ۶ و امگا ۳ هستند مصرف شود یعنی ترکیبی از روغن آفتابگردان و روغن زیتون.

وی با اشاره به اینکه اغلب از روغن دنبه سوال می کنند که باید گفت روغن خوبی نیست، تشریح کرد: روغن حیوانی خوب می تواند در برنامه روزانه گنجانده شود اما مصرف دنبه پیشنهاد نمی شود. به طور کلی مردان اگر از نظر استرس، فعالیت بدنی، کنترل اضافه وزن و بهبود تغذیه بتوانند یک هارمونی و تناسب مناسب ایجا کنند از بروز هر گونه بیماری پیشگیری خواهند کرد.

متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه لبنیات منبع بهینه کلسیم است، خاطرنشان کرد: استفاده از پنیر، شیر و ماست باید در برنامه روزانه به حد مناسب باشد.

صمدپور با تاکید بر اینکه رژیم غذایی مردان با زنان چندان تفاوتی نمی کند، اظهار داشت: گنجاندن همه گروه های غذایی در برنامه روزانه و فراموش نکردن مصرف سبزیجات، میوه ها، پروتئین ها، غلات و لبنیات به اندازه کافی به تمامی مردان توصیه می شود.

وی افزود: رژیم غذایی مدیترانه ای از جمله رژیم های غذایی محبوبی است که باعث افزایش سلامت می شود که در این رژیم گوشت قرمز کم است به همین دلیل مناسب برای تمامی مردان است تا دچار غلظت خون نشوند. استفاده از غذاهای دریایی به عنوان منبع غنی پروتئین که در رژیم غذایی مدیترانه ای گنجانده شده است هم کمک شایانی به سلامت مردان می کند.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه مصرف به اندازه کافی خشکبار و آجیل هایی که شور نباشد و همچنین روغن زیتون توصیه می شود، اظهار داشت: در حقیقت رژیم غذایی مدیترانه ای از بیماری های قلبی عروقی جلوگیری می کند و همچنین از آلزایمر پیشگیری می کند. مردان در صورت رعایت این رژیم به همراه پیاده روی می توانند از بروز بیماری هایی که منشا تغذیه ای دارد جلوگیری کنند.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی با یادآوری اینکه از گذشته تا کنون، مسوولیت مالی زندگی بر عهده مردان بوده است و آن قدر درگیر این مساله و حمایت از خانواده و کسب درآمد هستند که به سلامت خود کمتر توجه می کنند، خاطرنشان کرد: در حقیقت آمار مراجعه زنان به پزشک که بیش از مردان است و برعکس آمار بیشتر مرگ و میر مردان نسبت به زنان شاهد این مدعا است که مردان کمتر به خود توجه می کنند.

وی تصریح کرد: حال آنکه مردان بالای چهل سال باید به بررسی های پزشکی خاص مخصوص خود توجه ویژه داشته باشند؛ با توجه به سن از نظر پروستات و توده های مجاری ادراری باید دقت کنند تا دچار سرطان پروستات و بدخیم شدن آن نشوند. به همین منظور می توانند با آزمایش های منظم مخصوص به صورت سالانه متوجه این موضوع شوند و بررسی‌های دوره‌ای انجام دهند.

صمدپور با تاکید بر اینکه شایع ترین علت مرگ و میر در کشور بر اثر بیماری‌های قلبی و عروقی است، اظهار داشت: متاسفانه سن ابتلا به این بیماری ها هم کاهش یافته است که باعث مرگ ناگهانی می شود. علت این سکته ها در حقیقت، تغذیه نامناسب و چاقی بر اثر استفاده از چربی های نامرغوب است که منجر به افزایش کلسترول بد خون می شود.

وی یادآور شد: با توجه به شغل مردان، مصرف فست فودها و غذاهای آماده بیرون از منزل، باعث بروز یکسری بیماری ها می شود؛ ضمن اینکه سیگار کشیدن و مصرف بیش از اندازه الکل در کنار بی تحرکی و استرس از دیگر عوامل بروز بیماری های غیرواگیردار در مردان می شود که با کنترل و مدیریت تغذیه، دخانیات و تحرک می توانند این خطر را از خود دور کنند. در صورت ارثی بودن این بیماری ها هم حتما باید به پزشک متخصص مراجعه کنند.

مضرات هله هوله برای سلامتی

گروه بهداشت و سلامت – مصرف تنقلات کم ارزش به دلیل زیادی نمک، چربی و شکر باعث بروز بیماری‌های قلبی عروقی، پُرفشاری خون و ... در دوران بزرگسالی می‌شوند.

شاید شما هم عادت داشته باشید در سینماها، شهربازی‌ها و یا حتی مراسم‌های جشن تولدی که برگزار می‌شود، هله هوله بخورید. هله هوله‌ها و تنقلات اغلب شکم‌های ما را با مواد شیرینی و موادی که شاید ارزش غذایی ندارند، پر می‌کنند.

هر چند امروزه شاید به نسبت گذشته افراد بیشتر از ضرر هله هوله‌ها آگاه شده اند، اما شاید همه افراد همچنان از مضراتی که می‌توانند هله هوله‌ها و این نوع مواد غذایی ناسالم در بر داشته باشد، آگاه نباشند.

تا کنون تحقیقات زیادی منتشر شده که نشان می‌دهد شیرینی جات و غذاهای فرآوری شده تا چه اندازه‌ای می‌توانند برای سلامتی بدن ما ضرر داشته باشند.

در این جا می‌خواهیم به ۵ تحقیق اشاره کنیم که نشان می‌دهد چرا تنقلات می‌تواند برای سلامتی شما بد باشد.

۱- تنقلات باکتری‌های سالم روده را از بین می‌برند و سبب التهاب مضر می‌شوند

تنقلات و هله هوله با از بین بردن باکتری‌های خوب، تعادل سالم روده را بر هم می‌زنند. در یک پژوهش که بر روی ۱۲۴۵ نفر به انجام رسید، دانشمندان دریافتند غذاهای فرآوری شده با باکتری‌های مضری که در بدن تمامی شرکت کنندگان وجود داشت، در ارتباط است. این غذاها شامل نوشابه‌ها و نیز غذاهایی می‌شود که در شاخه «غذاهای فست فود» قرار می‌گیرند.

۲- به شکلی چشمگیر، خطر مرگ نابه‌هنگام را افزایش می‌دهد

یک پژوهشی که از سوی ایتالیایی‌ها انجام شده، هشدا شدیدتری را به دوستداران هله هوله می‌دهد. محققان ایتالیایی می‌گویند غذاهای فوق فرآوری شده، احتمال مرگ نابه‌هنگام را خصوصا بر اثر حمله قلبی افزایش می‌دهند.

افرادی که غذاهای فوق فرآوری شده مانند چیپس و یا نوشابه‌های شیرین مصرف می‌کنند، بالای ۵۰ درصد در معرض احتمال ابتلا به مشکلات قلبی و مرگ زودرس هستند.

۳- خطر بیشتر ابتلا به آروز

رژیم‌های غذایی سرشار از چربی‌های اشباع شده، خطر ابتلا به آرتروز را در افراد افزایش می‌دهند. به گفته محققان، غضروف‌ها به ویژه در زانوها، به دلیل رژیم‌های پرچرب و پر کربوهیدرات، سریع‌تر از بین می‌روند.

سطوح بالای چربی اشباع شده که معمولا در افزودنی‌های غذایی مانند کره، روغن نارگیل، روغن نخل و چربی حیوانی یافت می‌شوند، باعث می‌گردند که «غضروف مفاصل» سریعتر از بین برود.

۴- هله هوله‌ها بر احتمال تصادف تأثیر می‌گذارد.

بر اساس یک پژوهش جدید، رانندگانی که رژیم غذایی آن‌ها پر از شکر، گوشت‌های فرآوری و هله هوله است، احتمال بالاتری دارد که دچار تصادف شوند.

محققان در این پژوهش، ۸۱۷ راننده استونیایی را که در رژیم غذایی خود غذاهای سرخ شده زیادی مصرف می‌کردند، مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان می‌داد افرادی که حداقل یک بار در هفته نوشابه‌های انرژی زا می‌نوشند، دو برابر بیشتر از افرادی که این نوشیدنی‌های انرژی زا را مصرف نمی‌کردند، سرعت داشتند.

۵- تضعیف استخوان‌ها و جلوگیری از رشد کودکان

اگرچه هشدارها در خصوص هله هوله‌ها معمولا با سلامت قلب مرتبط است، اما یک پژوهش می‌گوید تنقلات فرآوری شده و شیرین، تهدیدی جدی برای رشد استخوان‌ها در بچه‌ها به حساب می‌آید. تنقلات می‌توانند رشد اسکلتی را متوقف کرده و استخوان‌های ضعیف تری را در کودکان ایجاد کنند.

کافئین، کلسترول بد را کاهش می‌دهد

گروه بهداشت و سلامت – پروتئین‌های موجود در قهوه ضمن کمک به عملکرد بهتر کبد، کلسترول بد را از جریان خون حذف می‌کند.

قهوه یکی از نوشیدنی‌های پر طرفدار است که به نظر می‌رسد طیفی از فواید سلامتی را به همراه دارد، اما این که دقیقاً چگونه روی بدن تأثیر می‌گذارد ناشناخته باقی مانده است.

یک مطالعه جدید پروتئین‌های خاصی را در بدن شناسایی کرده است که کافئین روی آن‌ها موثر است و به کبد کمک می‌کند کلسترول بد را از جریان خون حذف و از بیماری‌های قلبی عروقی محافظت کند.

چندین مطالعه طولانی مدت در مقیاس بزرگ نشان داده که قهوه از طرق مختلف برای بدن انسان مفید است. یک مطالعه عادات بیش از نیم میلیون نفر در سراسر اروپا را به مدت ۱۶ سال ردیابی کرد و نشان داد افرادی که بیش‌ترین مصرف قهوه را دارند نسبت به افرادی که از مصرف قهوه خودداری می‌کردند، به میزان قابل توجهی مرگ‌ومیر کم‌تری داشتند. همچنین تحقیقات دیگری قهوه را با کاهش سرطان پروستات، پارکینسون، آلزایمر و بیماری قلبی مرتبط دانسته‌است.

این تیم دریافت که مصرف منظم کافئین با کاهش پروتئینی به نام «PCSK۹» در جریان خون مرتبط است. سطوح پایین این پروتئین توانایی کبد را برای تجزیه «کلسترول بد» (LDL)، که می‌تواند شریان‌ها را در بدن مسدود کند و منجر به بیماری‌های قلبی عروقی شود، افزایش می‌دهد.

جلوگیری از بیماری قلبی به سادگی نوشیدن قهوه نیست، اما تأثیرات زیادی بر سلامت قلب دارد. مخلوط کردن آن با خامه، شکر یا یک دونات در کنار نوشیدن قهوه امکان دارد هر گونه اثر مثبت بر سلامتی را نیز خنثی کند و این موضوع به‌ویژه اگر دریافت کافئین افراد از نوشابه یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا باشد، صدق می‌کند.

کافئین بیش از حد نیز می‌تواند اثرات منفی به همراه داشته باشد. دانشمندان هنوز درباره مضرات مقدار بیش از حد آن تصمیم نگرفته‌اند. همچنین محققان مشتقات جدیدی از کافئین ایجاد کرده‌اند که سطح PCSK۹ را در خون کاهش می‌دهد و امیدوارند که آن را به نوع جدیدی از درمان برای کاهش کلسترول تبدیل کنند.

... دکه مطبوعات ...

صنایع چوب حلاج کیش
کلیه سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۶۹۸۲۵۲