

شکر قهوه‌ای و سفید چه تفاوتی دارند؟



بیماری‌های چاقی و علت اصلی بیماری‌ها، از جمله دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی است. به همین دلیل توصیه می‌شود فقط ۵ تا ۱۰ درصد کالری روزانه خود را از قند اضافه شده مصرف کنید.

گروه بهداشت و سلامت - شکر یک ماده طبیعی است که هزاران سال است بخشی از رژیم غذایی انسان را شکل می‌دهد. شکر انواع مختلفی دارد که نوع قهوه‌ای و سفید آن از محبوب‌ترین انواع آن‌هاست.

با توجه به اینکه شکر سفید و قهوه‌ای هر دو از چغندر یا نیشکر گرفته می‌شود کاملاً با هم مشابه هستند. در حقیقت، شکر قهوه‌ای ترکیبی از شکر و ملاس سفید است که نوعی شربت مشتق از قند است. ملاس مسئول رنگ تیره آن است و ارزش غذایی آن را کمی افزایش می‌دهد.

قابل توجه‌ترین تفاوت غذایی بین این دو شکر این است که شکر قهوه‌ای کمی کلسیم، آهن، پتاسیم و منیزیم بیشتر دارد.

شکر قهوه‌ای نیز حاوی کالری کمتری نسبت به شکر

محققان بی‌بروند:

تاثیر مصرف روزانه ۳ در کاهش فشار خون

گروه بهداشت و سلامت - محققان به افراد توصیه می‌کنند برای کمک به کاهش فشار خون، روزانه ۳ گرم اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف کنند.



برای افراد مبتلا به فشار خون بالا و کمتر از ۱ میلی‌متر جیوه برای افراد فاقد آن کاهش می‌یابد. کاهش شدید فشار خون نیز در افراد مبتلا به چربی خون بالا و در میان افراد بالای ۳۵ سال مشاهده شد. پس از بررسی ارتباط بین فشار خون و اسیدهای چرب امگا ۳ و EPA و DHA (به صورت جداگانه یا ترکیبی) در افراد ۱۸ ساله و بالاتر با یادون اختلالات فشار خون یا کلسترول، سه گرم در روز به عنوان دوز بهینه تعیین شد. به طور کلی، محققان ۷۱ کارآزمایی بالینی را که از سال ۱۹۸۷ تا ۲۰۲۰ در سطح جهانی منتشر شده بودند، بررسی کردند که شامل تقریباً ۵۰۰۰ شرکت‌کننده در محدوده سنی ۲۲ تا ۸۶ سال بود. شرکت‌کنندگان به طور متوسط به مدت ۱۰ هفته از منابع غذایی و/یا مکمل‌های تجویزی اسیدهای چرب استفاده کرده بودند.

مگامی تواند از مکمل‌ها یا ماهی‌های چرب مانند سالمون، تن، ساردین، قزل‌آلا، شاه‌ماهی و صدف تأمین شود. افرادی که روزانه بین ۳ تا ۳ گرم اسیدهای چرب امگا ۳ ترکیبی EPA و DHA مصرف می‌کردند، فشار خون سیستولیک (عدد بالا) و دیاستولیک (عدد پایین) به طور متوسط حدود ۲ میلی‌متر جیوه کاهش یافت. فشار خون سیستولیک به طور متوسط ۴/۵ میلی‌متر جیوه برای افراد مبتلا به فشار خون بالا و حدود ۲ میلی‌متر جیوه برای افراد فاقد فشار خون کاهش یافت. محققان خاطر نشان کردند که مصرف روزانه بیش از ۳ گرم اسیدهای چرب امگا ۳ ممکن است مزایای بیشتری برای کاهش فشار خون برای بزرگسالان که در معرض خطر بیماری قلبی هستند، داشته باشد. به عنوان مثال، آنها گفتند که با دریافت ۵ گرم امگا ۳ در روز، فشار خون سیستولیک به طور متوسط تقریباً ۴ میلی‌متر جیوه

کبد انسان همیشه کمتر از ۳ سال دارد



تجمع جهش‌های مضر محافظت می‌کند.

گروه بهداشت و سلامت - طبق یک مطالعه جدید مشخص شده که کبد انسان در هر سنی همیشه کمتر از سه سال دارد.

کبد به طور مداوم خود را بازسازی می‌کند و سلول‌های خود را به طور یکسان در افراد جوان و مسن تعویض می‌کند.

کبد سموم را از بدن ما پاک می‌کند و از این رو در معرض خطر آسیب مداوم قرار دارد. برای غلبه بر این مشکل، توانایی منحصر به فردی برای بازسازی خود پس از آسیب دارد. اما مشخص نبود که آیا قابلیت کبد برای بازسازی خود با افزایش سن کاهش می‌یابد یا خیر. «اولاف برگمان» سرپرست تیم تحقیق از مرکز درمان‌های احیانه در سدان آلمان، گفت: «برخی از مطالعات به این احتمال اشاره کردند که سلول‌های کبدی عمر طولانی دارند در حالی که برخی دیگر چرخش ثابتی را نشان دادند. برای ما واضح بود که اگر می‌خواهیم بدانیم در انسان چه اتفاقی می‌افتد، باید راهی برای ارزیابی مستقیم سن انسان پیدا کنیم».

محققان از تکنیکی به نام تاریخ‌گذاری تولد رادیوکربن برای تعیین سن کبد در تعدادی از افرادی که بین ۲۰ تا ۸۴ سالگی مرده بودند، استفاده کردند. در همه آنها، سلول‌های کبد کم و بیش سن یکسانی

داشتند. برگمان می‌گوید: «مهم نیست ۲۰ ساله یا ۸۴ ساله باشید، کبد شما به طور متوسط کمتر از سه سال عمر دارد.»

با این حال، همه سلول‌های کبد آنقدر جوان نیستند. برخی از سلول‌ها می‌توانند تا ۱۰ سال قبل از بازسازی خود زندگی کنند. به گفته محققان، این سلول‌ها DNA بیشتری نسبت به سلول‌های معمولی کبد دارند و می‌توانند نقش محافظ داشته باشند.

برگمان گفت: «بیشتر سلول‌های ما در مجموعه کروموزوم دارند، اما برخی از سلول‌ها با افزایش سن DNA بیشتری را به اشتباه می‌کنند. در نهایت، چنین سلول‌هایی می‌توانند چهارهشت‌یاخته مجموعه‌های بیشتری از کروموزوم‌ها را حمل کنند.»

وقتی سن سلول‌های کبدی معمولی را با سلول‌های غنی‌تر از DNA مقایسه کردند، تفاوت‌های اساسی در بازسازی یافتند.

برگمان گفت: «سلول‌های معمولی تقریباً سالی یکبار تجدید می‌شوند، در حالی که سلول‌های غنی‌تر از DNA می‌توانند تا یک دهه در کبد باقی بمانند. از آنجایی که این نسبت به تدریج با افزایش سن افزایش می‌یابد، می‌تواند یک مکانیسم محافظتی باشد که ما را از

کم کاری بیمه‌ها در پرداخت مطالبات مراکز چشم پزشکی

باعث می‌شود به مردم ضعیف و بازنشسته فشار مالی وارد شود که اصلاً پسندیده نیست.

وی با اعلام این که حدود ۸ ماه است که بیمه‌ها پرداختی به مراکز چشم پزشکی نداشته‌اند، گفت: اگر این بدهی‌ها برنگردند، مراکز نمی‌توانند ادامه دهند و بیمه‌ها باید بتوانند به تعهداتشان عمل کنند و برونده به سمت این که چرانمی‌توانند به تعهدات خود عمل کنند جباروند گفت: این هاشم‌کلاتی قابل حل هستند و یک سری عاملانمانه با ناگاهانه کاری می‌کنند که در روزانه از خدمات سلامت در کشور مشکل پیش بیاید. این که به روز عمل نمی‌کنند، جای بحث دارد و لازم است سیستم‌های نظارتی و بازرسی ورود کنند و علت این عدم پرداخت و تاخیر پرداخت‌ها را بررسی کنند؛ چون سالیان قبل وقتی اسناد را ارائه می‌دادیم ۶۰ درصد قیمت اسناد را تحویل می‌دادند. بقیه را بررسی می‌کردند و ظرف مدت یک تا دو ماه بعد پرداخت انجام شود، اما اسناد را می‌دهیم و الان ۸ تا ۱۰ ماه است که بیمه‌پرداختی نداشته‌اند.

خدمات را به صورت آزاد ارائه دهند که این به ضرر مردم خواهد بود و مراکز دیگر توان مالی برای ادامه کار با این روند را ندارند. وی گفت: امیدواریم مسئولین بیمه‌ها دولت به خواسته مراکز چشم پزشکی توجه کنند تا این مشکل در اسرع وقت حل شود و اگر حل نشود، این مراکز قادر به پرداخت حقوق و سالی و تجهیزات مصرفی نخواهند بود؛ چون شرکت‌ها فقط نقدی کار می‌کنند و از تحویل کالا بدون پرداخت مالی خودداری می‌کنند و آن‌ها هم به دلیل مشکلات مالی و تورم توان در اختیار گذاشتن وسایل به صورت اقساطی را ندارند.

جباروند گفت: وقتی بیمه‌ها نتوانند به تعهدات خود عمل کنند، مراکز هم قادر به ادامه کار نیستند و نمی‌توانند وسایل پزشکی مصرفی را تهیه و در اختیار مردم بگذارند. پس با بیمه‌ها لغو قرارداد می‌کنند و خدمات را به صورت آزاد ارائه می‌دهند و این

خواهیم گرفت و چاره‌ای نیست جز این که از وسایلی که در حال حاضر داریم استفاده کنیم.

به گفته وی هزینه‌ای که برای بیمارستان، مراکز و کلینیک‌ها در سال ۱۴۰۱ به دلیل افزایش حقوق کارمندان و افزایش هزینه‌های مصرفی تحمیل شده، خیلی سنگین است و برای پرداخت حقوق پرسنل و تهیه وسایل چشم پزشکی مراکز به مشکل خورده‌اند.

او گفت: دومین مسئله این است که بیمه‌ها نسبت به پرداخت حق العمل مراکز چشم پزشکی کوتاهی می‌کنند و این باید حل شود و اگر نیاز به کمک دولت است، حتماً این کار انجام دهند؛ چون باید سیاست‌ها را تغییر دهند تا نیاز بیماران را تأمین کنند.

رئیس انجمن چشم پزشکی ایران گفت: بدهی بیمه‌ها باعث شده است مراکز چشم پزشکی با تنگنای مالی روبرو شوند و اگر این روش ادامه پیدا کند و تعهدات بیمه‌ها در پرداخت‌ها طولانی‌تر شود، قطعاً مراکز چشم پزشکی چاره‌ای جز تعدیل نیرو ندارند. با این که

ابداع لنزهای هوشمند با قابلیت تشخیص و درمان بیماری‌های چشمی، دیابت و سرطان



گروه بهداشت و سلامت - به نظر می‌رسد اجتناب ناپذیر است که همه ابزارهایی که استفاده می‌کنند در نهایت هوشمند شوند و برای عملکرد خود به فناوری تکیه کنند.

انتظار می‌رود در بازار جهانی تولید و استفاده از دستگاه‌های هوشمند از ۱۸۰۸ میلیارد دلار در سال ۲۰۲۱ به ۲۰۶۴ میلیارد دلار تا پایان سال جاری میلادی با نرخ رشد مرکب سالانه ۱۴.۱ درصد افزایش یابد. همانطور که بلتفرم «بیزینس وایر» در گزارش اخیر خود اعلام کرده است، انتظار می‌رود اندازه بازار در سال ۲۰۲۶ به ۳۹.۹۵ میلیارد دلار، با نرخ رشد مرکب سالانه ۱۱.۵ درصد در این دوره برسد.

تصور کنید باید در مقابل گروه‌های زیادی از مردم سخنرانی کنید، اما به جای اینکه به یادداشت‌ها و کلمات خود روی یک کاغذ از پیش نوشته شده نگاه کنید، کلمات از جوی چشمان شما عبور می‌کنند، مهم نیست به کدام سمت نگاه کنید. این فقط یکی از ده‌ها ویژگی‌هایی است که سازندگان لنزهای تماسی هوشمند در آینده نزدیک در دست خواهند داشت.

دکتر ریچارد جاس و فیو سورا پتیک در دانشگاه کلمبیا آمریکا می‌گویند: لنزهای هوشمند دیگری نیز برای جمع آوری داده‌های سلامتی در حال توسعه هستند و این لنزهای می‌توانند شامل توانایی نظارت بر خورد و ردهایی دقیق فشار داخل چشم یا سطح گلوکز خون برای بیماران دیابتی باشند. «همچنین می‌تواند گزینه‌هایی

یک نمونه از این سد فناوری‌ها اینستار یک تیم علمی از دانشگاه Surrey است که یک لنز تماسی هوشمند ایجاد کرده که حاوی یک آشکارساز نوری برای دریافت اطلاعات بصری، یک سنسور دما برای تشخیص بیماری احتمالی قرینه و یک حسگر گلوکز است که سطح گلوکز در مایع اشکی را کنترل می‌کند. علیرغم همه این پیشرفت‌های هیجان‌انگیز، فناوری لنزهای هوشمند هنوز باید بر تعدادی از موانع غلبه کند و یکی از مهم‌ترین چالش‌ها تأمین انرژی این لنزها با باتری‌هایی است که باید فوق‌العاده کوچک و قادر به تأمین انرژی کافی برای انجام کارها باشند.

برای تحویل دارو در بدن برای دوره‌های طولانی ارائه دهد، که در برنامه‌های تشخیصی و درمانی مفید است. دیدن این که فناوری تا چه حد پیشرفت کرده است، و پتانسیلی که برای بهبود بیماران ارائه می‌دهد، هیجان‌انگیز است. لاکوت در گزارش خود توضیح داده است که تحقیقات در حال حاضر برای ساخت عدسی‌هایی در حال انجام است که می‌تواند بارهایی نشانگرهای زیستی خاص، مانند سطح نورمولکول‌های مرتبط با سرطان، پامیزان گلوکز، شرایط پزشکی از بیماری‌های چشم گرفته تا دیابت یا حتی سرطان را تشخیص داده و درمان کند.

کابوس، نشانه هشدار دهنده بیماری پارکینسون

پارکینسون پیش از این مورد توجه قرار نگرفته بود. متخصصان اظهار داشتند: اگرچه تشخیص زودهنگام بیماری پارکینسون می‌تواند واقعاً مفید باشد، اما شاخص‌های هشدار دهنده بسیار کمی وجود دارد و بسیاری از آزمایش‌های تشخیصی بیمارستانی هم گران‌قیمت هستند.

محققان انگلیسی تأکید کردند: در حالی که نیاز به انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه داریم، درک اهمیت نقش کابوس و خواب‌بد دیدن می‌تواند نشان‌دهنده افرادی که در سنین بالاتر تغییراتی را در رویاهای خود بدون هیچ محرک آشکاری مشاهده می‌کنند، باید به دنبال مشاوره پزشکی باشند. این تیم تحقیقاتی از داده‌های مطالعه انجام شده در ایالات متحده استفاده کرد که شامل اطلاعات یک

گروه بهداشت و سلامت - نتایج یک بررسی نشان می‌دهد که خواب‌بد دیدن، می‌تواند هشدار اولیه بیماری پارکینسون باشد.

به گفته محققان انگلیسی شروع کابوس‌های شبانه و دیدن خواب‌های بد در افراد مسن و سالمند ممکن است نشان‌دهنده اولین علائم بیماری پارکینسون باشد. نتایج یک مطالعه جدید نشان داد: در گروهی از مردان مسن، افرادی که مکرر خواب‌های بد را تجربه می‌کردند، دو برابر بیشتر از افرادی که این تجربه را نداشته‌اند، با خطر ابتلا به پارکینسون مواجه بودند. همچنین نتایج مطالعاتی که پیش از این انجام گرفته‌اند، حاکی از آن است افراد مبتلا به بیماری پارکینسون بیشتر از بزرگسالان دیگر تجربه کابوس و رویاهای بد را دارند اما استفاده از کابوس به عنوان شاخص خطر ابتلا به

دنگه مطبوعات

اقتصاد
در موقع خطر، دست دوستان را می‌گیریم
اگرچه این روزها همه چیز در حال تغییر است، اما ما همچنان در کنار شما هستیم.
بازارهای جهانی در حال تغییر است و ما باید با این تغییرات سازگار شویم.
اگرچه این روزها همه چیز در حال تغییر است، اما ما همچنان در کنار شما هستیم.
بازارهای جهانی در حال تغییر است و ما باید با این تغییرات سازگار شویم.

اقتصاد
حضور ۱۰۰ شرکت در نمایشگاه بین‌المللی صنایع دریایی و دریانوردی کیش
کمیسیون انحصاری مجلس از پیشنهاد دولت برای توسعه مناطق آزاد استقبال می‌کند
تورهای هواپیما با ناهماهنگی است

آفتاب
اعزام بیکاران ایرانی به خارج؛ واقعی یا شعاری؟
حل اختلاف تهران - ری؛ شاید وقتی دیگر!
اعزام بیکاران ایرانی به خارج؛ واقعی یا شعاری؟
حل اختلاف تهران - ری؛ شاید وقتی دیگر!

همیشه‌های
خیابان‌ها در محاصره مشاوران املاک
شاخص‌های و در روزی دربارۀ زمین
کتاب ایران، قربانی فعالیت‌های

منتخب
تهران - کاراکاس بدون توقف
دروس‌هایی که از خرداد برچاند
آموزش
تهران - کاراکاس بدون توقف
دروس‌هایی که از خرداد برچاند
آموزش

دیباچه اقتصاد
خط و نشان جهانی برای بورس
پایان عملیات پولی در مسکو
دیباچه اقتصاد
خط و نشان جهانی برای بورس
پایان عملیات پولی در مسکو

صنایع چوب
حلاج کیش
کلیه سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲