زیاده‌روی‌های بیهوده در حفظ سلامتی را کنار بگذارید

■ رواج شبه‌علم و دست نکشیدن برخی افراد از عادت‌های زندگی باعث شده است که بسیاری از کارهایی که ما برای افزایش سطح سلامت خود انجام می‌دهیم، نه تنها فایده‌ای نداشته باشد، بلکه سلامت‌مان را به خطر هم بیندازد.

گروه بهداشت و سلامت- در ادامه این مطلب به نقل از روزنامه "ایندیپندنت" پنج افسانه معروف را که برخلاف انتظار، فایده‌ای برای ما ندارند، با هم بررسی می‌کنیم.

۱- ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی برای سلامتی مهم است

یکی از افسانه‌های رایج سلامتی، «پیاده‌روی ۱۰ هزار قدمی روزانه» است.

به گفته محققان دانشگاه ماساچوست، تلاش برای رسیدن به این هدف که بیشتر تحسین می‌شود، هیچ فایده‌ای ندارد. این تیم داده‌های ۱۵ مطالعه را که تاثیر تعداد قدم‌های روزانه نزدیک به ۵۰ هزار نفر از چهار قاره را بر میزان مرگ و میر به هر علتی، بررسی می‌کند، تجزیه و تحلیل کرده است.

هرچند پیاده‌روی برای سلامتی پیامدهای مثبت و فوق‌العاده‌ای دارد و هر میزان از آن می‌تواند سودمند باشد اما این باور رایج که دقیقا ۱۰ هزار قدم در روز باید پیاده‌روی کنیم، هیچ پایه علمی ندارد و از یک کارزار بازاریابی ژاپنی در سال ۱۹۶۴ برای فروش گام‌شمارها سرچشمه گرفته است.

۲- نیاز ضروری بدن به خوردن پنج نوع میوه و سبزی در روز

یونانیان باستان می‌گفتند هشت میوه و سبزی روزانه اما سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۰ توصیه کرد روزانه پنج تا مصرف شود. هرچند این عدد واقعا معنای خاصی ندارد.

سازمان جهانی بهداشت توصیه کرده است که روزانه ۴۰۰ گرم میوه و سبزی بخوریم، اما برای اینکه این مقدار برای همه قابل درک باشد، آن را معادل پنج عدد میوه ۸۰ گرمی در نظر گرفتند.

یک پژوهش در سال ۲۰۱۷ در دانشگاه مک‌مستر در کانادا، نشان داد که از نظر امید به زندگی، افزایش مصرف میوه و سبزی از چهار تا به پنج تا در روز، هیچ منفعت مضاعفی ندارد.

۳- مواد قندی را کاملا از رژیم غذایی خود حذف کنید

اگر همیشه می‌خواهید خوراکی‌های بدون مواد قندی تهیه کنید، چون معتقدید که همه مواد قندی بد است، رد کردن این افسانه ممکن است کمی شادی به زندگی شما بازگرداند.

همه مواد قندی بد نیستند. قند به صورت طبیعی در بسیاری از غذاهای سالم، از جمله میوه، ماست طبیعی، و شیر وجود دارد. قند طبیعی حاوی ویتامین‌ها، مواد مغذی و مواد معدنی است که می‌تواند به جلوگیری از اثرات ناسالم قندافزوده، کمک کند.

شکر نوعی کربوهیدرات است که منبع اصلی سوخت برای مغز است. با این حال، در مجموع ایده خوبی است که از مصرف مواد قندی فرآوری‌شده و تصفیه‌شده خودداری کنید.

۴- گلوتن برای شما مضر است

سروکله غذاهای بدون گلوتن به تازگی در همه جا پیدا شده، اما آیا گلوتن واقعا دشمن سلامتی ما است؟

واضح است که پیروی از یک رژیم غذایی بدون گلوتن برای بسیاری از افراد مبتلا به بی‌تحملی غذایی، به ویژه آن‌هایی که به بیماری سلیاک دچارند، مفید است. با این حال، «بی‌تحملی» نامرتبط با سلیاک در سال‌های اخیر افزایش یافته است.

اگر به بیماری سلیاک مبتلا نیستید یا پزشک معالجتان تشخیص نداده است که به گلوتن حساسید، گلوتن برای شما بد نیست. گلوتن گونه‌ای پروتئین بر پایه گندم و بخشی کلیدی از یک رژیم غذایی سالم است و فیبر محلول، پروتئین و مواد مغذی برای بدن فراهم می‌کند.

۵- روزی هشت لیوان آب بنوشید

بسیاری از مردم بر این باورند که منشا این افسانه، توصیه‌ای در سال ۱۹۴۵ از سوی هیات غذا و تغذیه آمریکا بود که می‌گفت مردم به حدود ۲.۵ لیتر آب در روز نیاز دارند. اما آن‌ها جمله بعدی در این توصیه را نادیده گرفتند: «بیشتر این مقدار در غذای شما وجود دارد.»

آب در میوه‌ها و سبزیجات، آبمیوه، چای و قهوه نیز موجود است.

مطالعات تازه نشان داده است شواهدی وجود ندارد که از توصیه به نوشیدن شش تا هشت لیوان آب در روز حمایت کند. همچنین، نوشیدن مقادیر زیاد آب می‌تواند خطرناک باشد و منجر به مسمومیت با آب، هیپوناترمی (کم‌سُدیمی خون) و حتی مرگ شود.

مطالعات تازه نشان داده است شواهدی وجود ندارد که از توصیه به نوشیدن شش تا هشت لیوان آب در روز حمایت کند. همچنین، نوشیدن مقادیر زیاد آب می‌تواند خطرناک باشد و منجر به مسمومیت با آب، هیپوناترمی (کم‌سُدیمی خون) و حتی مرگ شود.

بهترین نوشیدنی‌ها برای داشتن سلامتی بعد از ۵۰ سالگی

گروه بهداشت و سلامت- نوشیدن ۱۰۰ درصد آبمیوه تازه می‌تواند راهی آسان و لذت بخش برای دریافت برخی از مواد مغذی ضروری باشد که در غیر این صورت ممکن است به سختی دریافت کنید.

گرچه هنگام نوشیدن آبمیوه، چیزهای خوبی مانند فیبر و پروتئین را از دست می‌دهید، اما با این وجود، آب میوه‌ها فواید زیادی برای سلامتی به ویژه در دوره پنجاه سالگی به بعد دارند.

افزایش سن به این معنی است که بدن شما نیازهای تغذیه‌ای متفاوتی خواهد داشت و گاهی اوقات دریافت آن‌ها فقط از وعده‌های غذایی که در طول روز می‌خوریم دشوار است.

به همین دلیل است که متخصصان تغذیه نوشیدن برخی از بهترین آبمیوه‌هایی را که می‌توانید بعد از ۵۰ سالگی مصرف کنید، توصیه می‌کنند.

آب پرتقال غنی شده

ما با آب پرتقال تازه غنی شده شروع می‌کنیم، که می‌تواند بدن شما را با مواد مغذی ارزشمندی را تقویت کند.

شاینا جارامیلو، متخصص تغذیه، می‌گوید: آب پرتقال غنی شده با ویتامین D یک گزینه عالی برای افراد مسن است، زیرا رژیم غذائی ما غالبا ویتامین D کمی دارند. دریافت ویتامین D کافی برای حمایت از سلامت استخوان با افزایش سن بسیار مهم است.

آب انار

آب انار یکی از مهمترین آب میوه‌های سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی مفید ضد پیری است.

انار سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی مانند پلی فنول است که نشان داده شده است به کاهش التهاب و فشار خون کمک می‌کند، که می‌تواند برای کسانی که از درد مفاصل رنج می‌برند یا سطح استرس بالایی دارند بسیار مهم باشد.

کورتنی دی آنجلو، نویسنده کتاب Go Wellness می‌گوید: یکی دیگر از مزایای منحصر به فرد انار خواص ضد پیری مانند urolithin A است که به تقویت عضلات و سلامت میتوکندری کمک می‌کند.

آب چغندر

دوستداران چغندر می‌توانند از این واقعیت که این سبزی ریشه خاکی سرشار از فواید سلامتی است خوشحال شوند.

تحقیقات بیشتر نشان داده است که چغندر برای کاهش فشار خون و جلوگیری از زوال شناختی، دو مشکل رایج در میان سالمندان، مفید است.

در یک مطالعه که روی افراد مسن انجام شد، رژیم غذایی دو فنجان آب چغندر در صبح با افزایش جریان خون در مغز در ناحیه‌ای که به تقویت حافظه فعال کمک می‌کند، مرتبط بود.

آب آلو

آب آلو، می‌تواند بیشتر از آنچه که اغلب مردم تصور می‌کنند برای بدن شما مفید باشد. مطالعات نشان داده است که مصرف ۴ تا ۱۰ آلو خشک در روز از تحلیل استخوان در زنان یائسه جلوگیری می‌کند.

با توجه به اینکه از دست دادن استخوان به طور طبیعی پس از ۴۰ سالگی رخ می‌دهد و پوکی استخوان یک نگرانی رو به رشد در افراد مسن‌تر است، آب آلو یک راه عالی برای تقویت سلامت استخوان است.

به علاوه، همه ما می‌دانیم که آلو روده ما را نیز سالم نگه می‌دارد! درست کردن آب آلو آسان است، فقط آلو را در آب گرم خیس کنید، سپس آن‌ها را با آب اضافی مخلوط کنید.

آب جامو

پنجمین و آخرین آب میوه در لیست ما، جامو یا منشا آن اندونزی است که با بسیاری از مواد ضد التهابی و آنتی اکسیدانی بالا مانند زردچوبه، زنجبیل، عسل و لیمو ساخته شده است.

زردچوبه یک ضد التهاب طبیعی است که می‌تواند به بهبود سلامت مفاصل و گوارش و بسیاری از موارد دیگر کمک کند.

زنجبیل برای کاهش وزن منحصر به فرد است، زیرا حاوی ترکیباتی به نام جینجرول و شوگاول است.

این ترکیبات یک اثر آنتی اکسیدانی در بدن ایجاد می‌کند که آسیب رادیکال‌های آزاد را در بدن کاهش می‌دهد.

مکمل ویتامین B۶ به کاهش اضطراب کمک می کند

گروه بهداشت و سلامت- محققان می گویند دوزهای روزانه بالا ویتامین B۶ و تا حدی ویتامین ۱۲ می‌تواند به کاهش اضطراب و افسردگی کمک کند. کارشناسان می گویند یافته‌ها مهم هستند اما تحقیقات بیشتری لازم است. در این مطالعه، محققان اثرات مصرف دوز بالای ویتامین B۶ و B۱۲ به مدت یک ماه را بر کاهش افسردگی و اضطراب بررسی کردند. محققان گفتند که یافته‌ها نشان می‌دهد که ویتامین B۶ به ویژه مواد مغذی ضروری را برای عملکرد صحیح تنظیم خلق و خو فراهم می‌کند. به گفته محققان، ویتامین B۶ باعث کاهش اضطراب در شرکت کنندگان در مطالعه و همچنین روند کاهش افسردگی می‌شود. آنها گفتند که ویتامین B۱۲ باعث ایجاد تغییراتی در سطح اضطراب و افسردگی می‌شود. «ایمی ساپولا»، گفت: «داروهای ضد بارداری خوراکی باعث کاهش ویتامین‌هایی مانند ریبوفلاوین، B۶، B۱۲، اسید فولیک، ویتامین C و مواد معدنی مانند منیزیم، سلنیوم و روی می‌شوند.» به گفته ساپولا، افراد ممکن است به دلایل زیر دچار کمبود ویتامین شوند:

- دریافت ناکافی از طریق رژیم‌های غذایی (رژیم‌های غذایی گیاهخواری)
- جذب ناکافی به خاطر ابتلاء به بیماری های التهابی روده، کرون، سلیاک و کولیت اولسراتیو
- مصرف الکل

به گفته ساپولا، منابع گیاهی ویتامین B۶ عبارتند از: • نخود • سیب زمینی • اسفناج • موز • آجیل • دانه آفتابگردان • کشمش • پیاز

- هندوانه، غلات صبحانه غنی شده نیز می‌تواند منابع خوبی از ویتامین B۶ باشد.

به گفته ساپولا، منابع گوشتی شامل گوشت گاو، مرغ، ماهی قزل آلا، ماهی تن و بوقلمون است.

جراحی هایتان را به دلیل کووید ۱۹ عقب نیندازید

گروه بهداشت و سلامت- اگر در برابر ویروس کرونا واکسینه هستید نگران عفونت های ویروسی پس از جراحی نباشید. اگر یک آزمایش مثبت کووید ۱۹ شما را مجبور کرده است که زمان یک جراحیتان را به تعویق بیندازید، این مقاله را دنبال کنید. بر اساس یک مطالعه جدید، بیمارانی که به طور کامل واکسینه شده اند، پس از بهبودی از ویروس نسبت به بیمارانی که هرگز آلوده نشده اند، احتمال بیشتری برای عوارض پس از جراحی ندارند. دکتر سیدنی لی، سرپرست تیم تحقیق گفت: دستورالعمل‌های فعلی توصیه می‌کنند تا هفت هفته پس از یک بیماری کووید-۱۹ از جراحی انتخابی اجتناب کنید، حتی اگر بیمار عفونت بدون علامت داشته باشد. وی در بیانیه خبری نظام سلامت گفت: اما با ادامه یافتن این همه‌گیری، نگرانی وجود دارد که به تعویق انداختن جراحی‌ها می‌تواند برای برخی بیماران آسیب بیشتری به جای منفعت داشته باشد. اگر ما بتوانیم بیماران خاصی را شناسایی کنیم که علیرغم ابتلا به ویروس کرونا اخیر می‌توانند عمل جراحی را انجام دهند، تسکین بزرگی برای سیستم‌های بهداشتی و بیماران آن‌ها خواهد بود. دکتر بردلی کوهن، یکی از نویسندگان این مقاله گفت: ما تا ۱۰ درصد از جراحی‌های خود را به تعویق انداخته‌ایم یا در کوتاه مدت آن‌ها را لغو کرده‌ایم، زیرا شواهد قبلی نشان می‌دهد که می‌توانیم بیماران را در معرض خطر افزایش استرس ناشی از جراحی همراه با بیماری کووید-۱۹ قرار دهیم. در طول همه‌گیری، جراحان و متخصصان بیهوشی مجبور بودند به دستورالعمل‌هایی که قبل از در دسترس بودن واکسن‌ها ایجاد شده بود، تکیه کنند. حداقل یک مطالعه دیگر که در اوایل امسال منتشر شد، تأثیر واکسیناسیون کووید۱۹ را بر میزان عوارض پس از جراحی بررسی کرده است. برای مطالعه جدید، محققان سوابق نزدیک به ۲۲۹۰۰۰ عمل جراحی را بین ژانویه ۲۰۲۰ تا فوریه ۲۰۲۲ تجزیه و تحلیل کردند. از این تعداد، ۴۸ درصد موارد ابتلا به کووید ۱۹ را در هفته‌های قبل یا بعد از عمل نشان دادند. میزان عوارض بعد از جراحی حدود ۵ درصد بود. هم برای بیمارانی که به طور کامل واکسینه شده بودند و در طی چهار هفته قبل از عمل خود کووید ۱۹ داشتند و هم برای بیمارانی که این کار را نکردند. بنابراین، دستورالعمل‌های جراحی انتخابی، به‌ویژه برای بیمارانی که کووید ۱۹ بدون علامت یا خفیف داشتند، با در نظر گرفتن وضعیت واکسیناسیون و در صورت استفاده از بیهوشی عمومی، می‌تواند تسریع شود. به گفته لی، تاخیرهای طولانی‌تر همچنان برای بیماران مبتلا به کووید شدید یا علائم پایدار ضروری است. ما مفتخریم که داده‌های کنونی را به سوالات بسیار مهمی که ارائه مراقبت‌های جراحی را اطلاع می‌دهند، ارائه می‌کنیم، اگرچه می‌دانیم که همه‌گیری یک ترن هوایی علمی است. به این دلیل که خود ویروس، زمینه‌ای که در آن گسترش می‌یابد و درمان‌ها همه در حال تغییر هستند. گفت: این سوالات باید بارها و بارها با داده‌های معاصر و تجزیه و تحلیل سریع مورد بازبینی قرار گیرند. برای اطلاعات بیشتر در مورد کووید ۱۹ از مراکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های آمریکا دیدن کنید.

مکمل‌هایی که خطر ابتلا به کووید در زنان را کاهش می‌دهد

گروه بهداشت و سلامت- بر اساس نتایج مطالعه‌ای بزرگ، زنانی که از اسیدهای چرب امگا۳، پروبیوتیک‌ها، مولتی‌ویتامین‌ها یا مکمل‌های ویتامین D استفاده می‌کنند، احتمال کمتری برای مثبت شدن تست کووید دارند؛ اثرات محافظتی این مواد مغذی متوسط اما قابل توجه بود.

از سوی دیگر نتایج این مطالعه نشان داد مصرف مکمل‌های ویتامین C، روی یا سیر هیچ تاثیر مفیدی بر کاهش خطر عفونت ندارد.

از آغاز همه‌گیری بسیاری از پزشکان مشهور از طریق رسانه‌های اجتماعی مصرف مکمل‌های غذایی خاص را برای پیشگیری و درمان کرونا تشویق کرده‌اند. در بریتانیا سهم مکمل‌های غذایی قبل از اولین قرنطینه ملی با افزایش ۹۳ درصدی در فروش مولتی ویتامین‌ها و افزایش ۱۱۰ درصدی در فروش ویتامین C به میزان ۱۹.۵ درصد افزایش یافت. در ایالات متحده زمانی که ترس از کووید به اوج خود رسید، فروش مکمل‌های روی ۴۱۵ درصد افزایش یافت. مواد مغذی مانند ویتامین C، ویتامین D و روی برای حمایت از سیستم ایمنی مهم است اما اینکه آیا مکمل خاصی می‌تواند خطر ابتلا به ویروس کرونا را کاهش دهد، هنوز مشخص نیست. نتایج این تحقیق حاصل ردیابی ۴۴۵ هزار و ۸۵۰ نفر به مدت سه ماه است تا مشخص شود که آیا مصرف مکمل‌های غذایی خطر ابتلا به کووید را کاهش می‌دهد یا خیر.

نتایج این تحقیق در بریتانیا نشان داد دریافت مکمل‌های منظم ویتامین D خطر ابتلا به عفونت سارس کو ۲ را تا ۹ درصد، اسیدهای چرب امگا سه تا ۱۲ درصد، مولتی ویتامین‌ها تا ۱۳ درصد و پروبیوتیک‌ها تا ۱۴ درصد کاهش می‌دهد. مصرف مکمل‌ها به طور منظم حداقل سه بار در هفته برای حداقل سه ماه تعریف شد. زنان حاضر در این پژوهش در سنین و وزن‌های مختلف از کسانی بودند که از مصرف این مکمل‌ها سود بردند اما نتایج در مردان چنین نبود.

اثر محافظتی این مکمل‌ها برای شرکت‌کنندگان در ایالات متحده و سوئد حتی بیشتر هم بود. آمریکایی‌هایی که مولتی ویتامین مصرف می‌کردند، خطر ابتلا به عفونت کووید در آنان ۱۲ درصد، با مصرف پروبیوتیک‌ها ۱۸ درصد، اسیدهای چرب امگا سه به میزان ۲۱ درصد و با مصرف ویتامین D به میزان ۲۴ درصد کاهش یافت.

همچنین خطر ابتلا به عفونت کووید در سوئدی‌هایی که مولتی ویتامین مصرف کردند ۲۲ درصد، با مصرف پروبیوتیک‌ها ۳۷ درصد، اسیدهای چرب امگا سه به میزان ۱۶ درصد و با مصرف ویتامین D به میزان ۱۹ درصد کاهش یافت.

تفاوت در این ارقام ممکن است مربوط به این واقعیت باشد که این مطالعه بر اطلاعات گزارش شده توسط شرکت‌کنندگان و استفاده از مکمل‌های غذایی آنان تکیه داشت. پروفسور سومانترا ری، مدیر اجرایی مرکز جهانی تغذیه و سلامت، اظهار کرد: ما می‌دانیم که طیف وسیعی از ریزمغذی‌ها از جمله ویتامین D برای عملکرد سالم سیستم ایمنی ضروری است. این به نوبه خود کلید پیشگیری و بهبودی عفونت‌هاست اما تا امروز شواهد قانع‌کننده کمی وجود دارد که نشان دهد مصرف مکمل‌های غذایی دارای ارزش درمانی فراتر از حفظ پاسخ ایمنی طبیعی بدن باشد. وی افزود: همچنین این مطالعه اساسا برای پاسخ به سوالات مربوط به نقش مکمل‌های غذایی در کووید طراحی نشده و هنوز یک حوزه تحقیقاتی نوظهور است که قبل از نتیجه‌گیری قطعی در مورد اینکه آیا مکمل‌های غذایی خاص ممکن است خطر ابتلا به کووید ۱۹ را کاهش دهد، مستلزم مطالعه دقیق بیشتر است.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲