



کمبود های مواد مغذی است که ممکن است از طریق مواد غذایی دریافت نشده باشند. با این حال هرگز نباید آنها را جایگزین صند در صد اصلاح رژیم غذایی فاقد مواد مغذی کافی در نظر گرفت.

به طور خلاصه مواد غذایی طبیعی حاوی بسیاری از ترکیبات مهم برای عملکرد صحیح و سالم بدن هستند، مانند ترکیباتی که به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کنند. به همین علت اگر بخواهیم تمام نیاز خود را از مکمل ها دریافت کنیم، ممکن است بسیاری از اجزای مهم دیگر رژیم غذایی را که برای سلامتی مطلوب خود به آنها نیاز داریم، از دست بدهیم.

در چربی تنها ویتامین هایی نیستند که باید نگران مصرف بی رویه آنها باشیم. دوز اضافی بیشتر ویتامین های محلول در آب طی فرآیند دفع از بدن خارج می شود، اما همچنان این ترکیبات نیز می توانند باعث مشکلات گوارشی شوند و در عین حال با داروهای مصرفی بیمار ایجاد

تداخل کنند. از این رو همواره انجام آزمایش خون کامل به صورت دوره ای توصیه می شود. این آزمایش می تواند در راستای تعیین اینکه فرد نیاز به مصرف کدامیک از ویتامین ها و مکمل های دارویی دارد و در عین حال کدام ترکیبات را به میزان کافی از طریق رژیم غذایی دریافت می کند، موثر واقع شود. دریافت مواد مغذی از غذا همیشه بهترین رویکرد و همینطور خط اول اطمینان از دریافت کافی مواد مغذی است. بدین ترتیب هدف مصرف مکمل ها بر پر کردن

اند. این در حالی است که اغلب این افراد به دلیل عدم درک درست از نیازهای تغذیه ای خاص خود و نحوه دستیابی به اهداف سلامتی مد نظر دچار مشکل می شوند. زمانی که به صورت خودسرانه اقدام به مصرف انواع مولتی ویتامین های موجود در بازار دارویی و متحصرا داروخانه ها می کنیم، ترکیبی غیر طبیعی از ویتامین ها را وارد بدن خود خواهیم کرد که معمولا پیش از این در چنین غلظت های بالایی وجود نداشته اند. برای مثال اوردوز ویتامین های آ، دی، ک، و ای می تواند اثرات جدی و تهدید کننده برای سلامت فرد داشته باشد. برای نمونه عوارض مصرف بیش از حد ویتامین آ شامل اختلالات بینایی، کم حساستی به نور خورشید است. به طور مشابه، مصرف بیش از حد ویتامین دی می تواند باعث ضعف، خشکی، حالت تهوع، خواب آلودگی و از دست دادن اشتها شود. مصرف روزانه ویتامین ای بدون هیچ گونه کمبودی می تواند منجر به رفیق شدن خون مشکلات مرتبط با لخته شدن خون و خونریزی شود. در این میان ویتامین های محلول

ضروری تحت نظر آنها خواهد بود. **از معمای مولتی ویتامین ها؛ سود یا زیان؟** اما اگر نباید مولتی ویتامین مصرف کرد، پس چه کاری باید انجام داد؟ اگر این سوال را از هر متخصص تغذیه ای بپرسیم، با یک پاسخ واحد رویه رو خواهیم شد: بهتر است تا جایی که می توانیم ویتامین های مورد نیاز خود را به طور طبیعی از میوه ها و سبزیجات تازه تأمین کنیم. مولتی ویتامین ها در حقیقت مکمل هایی هستند که محتوای آنها توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) تنظیم و بررسی نمی شود. این موضوع بدین معنی است که خطر استفاده از برچسب نادرست روی محصول وجود دارد که می تواند منجر به مصرف مواد مضر شود. برخلاف داروهایی که توسط پزشکان تجویز می شوند، ویتامین ها در راستای تعیین دوز مناسب و همچنین تداخلات دارویی برای هر بیمار به طور دقیق مورد ارزیابی قرار نمی گیرند. در نتیجه اکثر مصرف کنندگان به اشتباه تصور می کنند که با مصرف مولتی ویتامین ها مسیر سالمی را برای زندگی انتخاب کرده

خصوص در دوزهای بالا. با استناد به پژوهش مذکور مصرف مولتی ویتامین ها نباید بخشی از روال سلامتی روز ما باشد و متخصصان تغذیه نیز با این موضوع موافق هستند. متخصص تغذیه Danielle Gaffen توضیح می دهد: فردی که از هر نظر سالم باشد به احتمال زیاد نیازی به مصرف مولتی ویتامین ها ندارد! در واقع من به مراجعین خود توصیه می کنم که ویتامین های مورد نیاز خود را ابتدا از مواد غذایی دریافت کنند، مگر آن که دارای محدودیت های غذایی، آلرژی های غذایی یا شرایط سلامتی خاصی باشند که در جذب غذا اختلال ایجاد می کند.

در واقع به جای انتخاب یک راه حل یکساز برای هر مشکلی در قالب مولتی ویتامین، می توان استفاده از مکمل های دارویی را تبدیل به رویکردی همدمند کرد. به بیان دیگر اگر کمبود مواد مغذی، بیماری یا مشکل سلامتی مشخصی وجود دارد، انتخاب مناسب مکمل های خاص می تواند مفید و در عین حال همراه با کمترین اثرات جانبی ممکن باشد. اما این امر مستلزم مراجعه به پزشک یا داروساز و مصرف مکمل های

**بی دلیل مولتی ویتامین نخورید!**

## معمای مولتی ویتامین ها

پاسخ محققان به این سوال یک "بله" قطعی نیست. به نظر می رسد که مصرف مکمل های ویتامینی به ویژه مولتی ویتامین ها، آنقدرها هم که فکر می کنیم سودمند نیست...

۸۰ درصد از آمریکایی ها انواع ویتامین یا مکمل های دارویی را به صورت منظم مصرف می کنند. شاید تصور کنید کاری که بسیاری از مردم برای کمک به حفظ سلامتی خود انجام می دهند برای شما نیز مفید است، اینطور نیست؟

**به طور خلاصه مواد غذایی طبیعی حاوی بسیاری از ترکیبات مهم برای عملکرد صحیح و سالم بدن هستند، مانند ترکیباتی که به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کنند. به همین علت اگر بخواهیم تمام نیاز خود را از مکمل ها دریافت کنیم، ممکن است بسیاری از اجزای مهم دیگر رژیم غذایی را که برای سلامتی مطلوب خود به آنها نیاز داریم، از دست بدهیم.**

با این حال که ممکن است متعجب شوید اما پاسخ محققان به این سوال یک "بله" قطعی نیست. به نظر می رسد که مصرف مکمل های ویتامینی به ویژه مولتی ویتامین ها،

است که به گفته کارشناسان این مکمل ها بیشتر از اینکه برای بدن و سلامتی فرد مفید باشند، مضر هستند. نظر سنجی های انجام شده در سراسر آمریکانشان می دهند که تقریبا

با این حال که ممکن است متعجب شوید اما پاسخ محققان به این سوال یک "بله" قطعی نیست. به نظر می رسد که مصرف مکمل های ویتامینی به ویژه مولتی ویتامین ها،

## ادویه هایی برای چربی سوزی و کاهش وزن

می سوزاند. زردچوبه به طور خاص مملو از آنتی اکسیدان هایی است که می تواند به شما کمک کند به اهداف کاهش وزن خود برسید، به خصوص زمانی که جایگزین ترکیبات معمولی قهوه می شود. این ادویه زردچوبه است. زردچوبه با رنگ روشن حاوی یک ماده ضد التهابی به نام کورکومین است که متابولیسم شما را افزایش می دهد. ادویه های حاوی کورکومین تأثیر گرامزایی روی بدن دارند و باعث تولید گرمای بیشتری می شوند و در نتیجه کالری بیشتری



مواد فوق العاده است که می تواند بدون این که خود را در معرض افزایش وزن قرار دهد به فنجان قهوه صبحگاهی خود اضافه کند. در واقع، کارشناسان می گویند که این ادویه خوش طعم می تواند متابولیسم شما را افزایش دهد. قهوه سیاه فواید زیادی برای سلامتی دارد، اما هانز می گوید دارچین می تواند به بهبود آن کمک کند و اگر دارچین را به قهوه اضافه کنید، می تواند قهوه شما را سالم تر کند.

با این حال، چند ماده وجود دارند که می توانند با افزایش متابولیسم به کاهش وزن شما کمک کنند.

**دارچین** اگر به شیرینی ها تمایل کمی دارید، نیاز نیست تمام این میل خود را کنار بگذارید تا وزن کم کنید؛ اما قطعا باید مصرف نوشیدنی های شیرین و خامه های طعم دار را کاهش دهید. در مقابل، دارچین یکی از

## خوابیدن روی زمین از نگاه علمی



سوال که روی زمین بخوابیم یا تشک، همیشه در ذهن ما وجود داشته است. بهتر است ببینیم نظر علم در این باره چیست و به لحاظ پزشکی کدام بهتر است، ما همیشه درباره اهمیت خوابیدن روی یک تشک خوب که با فرم بدن، وزن، قد و حالت خواب شما تطابق داشته باشد صحبت کردیم. اما آیا خوابیدن روی زمین می تواند مفید باشد؟ سوالات زیادی در این زمینه وجود دارد. از جمله این که چرا افراد به جای خوابیدن روی زمین، تشک سفرت نمی خرند؟ آیا خوابیدن روی زمین ضرر دارد؟ آیا روش صحیحی برای خوابیدن روی زمین وجود دارد؟ با مطالعه این قسمت می توانیم به پاسخ

سوالاتمان دست پیدا کنیم. **فواید و دلایل علمی مزیت روی زمین خوابیدن** خوابیدن روی زمین ۳ مزیت مهم دارد. باعث تسکین کم درد می شود، به بدن را در بهترین حالت نگه می دارد. در ادامه دلایل علمی فواید خوابیدن روی زمین را بررسی خواهیم کرد:

**تسکین کم درد** در ابتدا باید بگوییم که تاثیر خوابیدن روی زمین در تسکین کم درد هنوز ثابت نشده است اما با استفاده از آزمایشات تجربی، عده ای صحت این موضوع را تایید کرده اند. در حقیقت یک تشک نرم می تواند باعث تشدید کم درد شود زیرا فرود رفتن بیش از حد در تشک، ستون فقرات را در وضعیت نامناسب قرار می دهد.

**بهبود وضعیت خواب** بهبود وضعیت بدن در خواب یکی دیگر از مزیت های خوابیدن روی زمین است. بر اساس این ادعا، تشک نرم باعث انحنای ستون فقرات شده و ستون

وضعیت های مختلف خواب را بررسی کنید تا ببینید در کدام حالت راحت تر هستید. خوابیدن به پهلو روی زمین، فشار زیادی به بدن شما وارد می کند که در آن صورت ترجیح می دهید به پشت بخوابید. در هنگام خوابیدن به پهلو سعی کنید یک بالشت بین زانوهای خود قرار دهید تا فشار آن کم کنید.

سعی نکنید همان شب اول هشت ساعت کامل روی زمین بخوابید. از روزی یک ساعت شروع کنید و کم کم بدن خود را به سطح سخت زمین عادت دهید. می توانید با جرت بعد از ظهر کار را شروع کنید و سپس به تدریج زمان را طولانی تر کنید.

**نکات مهم و اصول خوابیدن روی زمین** بپایید فرض کنیم شما از درد کم رنج می برید و به توصیه پزشک قصد دارید روی زمین بخوابید. در چنین شرایطی چه وضعیتی مناسب تر است؟ در ابتدا یک مکان نرم تپ و به دور از شلوغی برای خواب خود پیدا کنید. از تمیزی زمین اطمینان حاصل کنید زیرا خوابیدن روی سطح غبار آلود و پر از باکتری برای سلامتی شما مضر است بنابراین مطمئن شوید که اتاقی که قصد دارید در آن بخوابید کاملا تمیز است.

تشک و بالشت مناسب انتخاب کنید. عده ای تشک نازک یا گارتر جیب می دهند و عده ای تنها از یک پتو یا ملحفه برای زیر خود استفاده می کنند بنابراین انتخاب تشک به خودتان بستگی دارد. همچنین از بالشت نازک استفاده کنید زیرا بالش بلند فشار زیادی به گردن شما وارد خواهد کرد. وقتی همه چیز را آماده کردید،

## مواد نگهدارنده عامل اصلی سردردهای میگرنی

است که اغلب به صورت ژنتیکی ظاهر می شود. ۷۰٪ الی ۸۰ درصد افرادی که میگرن دارند به صورت ارثی دچار این بیماری می شوند. سردردهای میگرنی در پسران قبل از بلوغ و در دختران بعد از بلوغ شروع می شود، اما این نوع سردردها در بانوان به مراتب بیشتر از آقایان است. او ادامه داد: سردردهای میگرنی به صورت ضربانی است و می تواند فرد را ناتوان کند و زمان آن از سه ساعت شروع و تا شش روز ادامه دارد. غذاهایی مانند فست قودها و کنسروها که مواد نگهدارنده دارند عامل اصلی سردردهای میگرنی محسوب می شوند.

دانشمندان دانشگاه کمبریج مطرح کردند؛

## گیاهخواران برای سالم ماندن به این ماده مغذی نیاز دارند

**گروه بهداشت و سلامت** - به تازگی دانشمندان عنصر حیاتی گمشده در رژیم غذایی گیاهخواری را کشف کردند. این عنصر حیاتی و مکمل طبیعی که «جلبک» نامیده می شود را می توان برای جبران کمبود ویتامین B۱۲ در رژیم های غذایی گیاهی استفاده کرد. بر اساس تحقیقات جدید دانشمندان دانشگاه کمبریج، مکمل ها و ویتامین های موجود در جلبک به زودی می تواند مؤثرترین راه حل برای جایگزینی یک ماده مغذی مهم از دست رفته در رژیم های غذایی گیاهی باشد. محبوبیت غذاهای بدون گوشت و لبنیات در رژیم های غذایی غربی، بسیاری از افراد را به طور بالقوه در معرض کمبود ویتامین قرار می دهد. به همین دلیل، ممکن است گیاهخواران پس از مدتی از کمبود ویتامین B۱۲ که یک ویتامین و ماده اساسی در ساخت خون و سلول های عصبی است، رنج ببرند.

پروفسور Alison Smith، رئیس گروه متابولیسم گیاهی در دانشگاه می گوید: رژیم های غذایی که صرفا بر پایه محصولات گیاهی است، در سطح مختلف عالی هستند، اما کمبودهای خاصی دارند که یکی از مهم ترین آن ها کمبود ویتامین B۱۲ است. دکتر پیام مهرشاهی، همکار وی افزود: مکمل های مبتنی بر ویتامین B۱۲ در حال حاضر در دسترس هستند، اما تمام آن ها کارساز و مؤثر نیستند. اگر رژیم گیاهخواری دارید، در خط کمبود ویتامین B۱۲ قرار می گیرید و در این صورت، می توانید مکمل هایی را مصرف کنید، اما انتخاب اشتباه یک قرص یا مکمل می تواند باعث آسیب رساندن بیشتر شود.

مهرشاهی گفت: نکته مهم این است که B۱۲ توسط باکتری هایی مانند آن دسته از باکتری هایی که در سیستم گوارش گاو و گوسفند رشد می کنند ساخته می شود و شما نمی توانید آن را مستقیما از گیاهان دریافت کنید. در نتیجه، اگر یک رژیم گیاهخواری را اتخاذ کنید، مصرف B۱۲ شما می تواند به شدت کاهش یابد و این مسئله عواقب قابل توجهی برای سلامت افراد ایجاد می کند.

در نتیجه، دانشمندان دانشگاه کمبریج راه حل عجیبی را برای این مشکل ارائه کرده اند. بر اساس آزمایش های انجام گرفته توسط آن ها، بسیاری از انواع جلبک ها، عمدتا موجودات آبی که فاقد ریشه یا ساقه هستند، توانایی قابل توجهی را در تجمع ویتامین B۱۲ نشان می دهند. آن ها می گویند که به زودی تولیدکنندگان می توانند از این مواد برای تهیه مکمل های حاوی ویتامین B۱۲ استفاده کنند.

## دکه مطبوعات

**معاون اقتصادی و سرمایه گذاری سازمان منطقه آزاد قشم منصوب شد**

**مناطق آزاد**

**بازدید رایزان اقتصادی ایران از ظرفیت های جزیره گیش**

**اقتصاد**

**بازدید رایزان اقتصادی ایران از ظرفیت های جزیره گیش**

**نکته مهم**

**گشت بازگشت**

**سازندگ**

**همیشه برای**

**کامدوم صیانت از حق اکثریت**

**نقشه گری**

**انتصیب**

**سرفقلی؛ مانع بزرگ رونق مغازه ها**

**آماده جشن از ناصر**

**یکی خنده دار یکی کردار**

**یک شورا و هزار داستان**

**گشت های پلیس در شهر**

**یک شورا و هزار داستان**

**گشت های پلیس در شهر**