

مطالعه دانشگاه کالیفرنیا:

قند، پیرتان می کند

به ازای هر گرم قند اضافی که افراد در روز مصرف می کنند، نمره GrimAGEY آنها به اندازه ۷ روز افزایش می یابد...



یافته ها در دریافتند: به ازای هر گرم قند اضافی که افراد در روز مصرف می کنند، نمره GrimAGEY آنها به اندازه ۷ روز افزایش می یابد. آنها همچنین نتیجه گرفتند که مصرف قند اضافی که از رژیم غذایی مدیترانه ای، شاخص تغذیه سالم جایگزین و سیستم امتیاز بندی خاص برای این مطالعه طراحی شده (بود) نیز بررسی شدند.

دوره ای تکمیل کنند. مقدار قند افزوده در رژیم غذایی با استفاده از داده های مذکور محاسبه شد، همانطور که پانصدی به رژیم غذایی مدیترانه ای، شاخص تغذیه سالم جایگزین و سیستم امتیاز بندی معیار "پی ژنتیکی" سن بیولوژیکی را در زنان افزایش می دهد. این در حالی است که پیروی از رژیم های غذایی سرشار از آنتی اکسیدان یا غذاهای ضد التهاب آن را کاهش می دهند. گفتنی است: پی ژنتیکی مطالعه عوامل خارجی یا محیطی است که باعث روشن یا خاموش شدن ژن ها می شوند و روی چگونگی خوانده شدن ژن ها اثر می گذارند. محققان دانشگاه کالیفرنیا، سان فرانسسکو گروهی از شرکت کنندگان زن سیاه پوست و سفید پوست را در موسسه ملی قلب، ریه و خون مطالعه رشد و سلامتی (NIGHS) آمریکا تحت بررسی قرار دادند. شرکت کنندگان افرادی بودند که در ابتدای مطالعه بارده سستی ۹ تا ۱۹ سال در سال های ۱۹۸۷-۱۹۹۷ ثبت نام کرده بودند. آنها بین سال های ۲۰۱۵-۲۰۱۹، زمانی که سنشان ۳۶-۴۳ سال بود، مجدداً پیگیری شدند. این مطالعه در ابتدا برای بررسی سلامت سیستم قلبی و متابولیک بدن طراحی شد. گفتنی است که داده های مربوط به رژیم غذایی هم در دسترس بودند، چرا که از شرکت کنندگان خواسته شده بود تا یک دفترچه غذایی روزانه را در هر یک از پیگیری های

سطوح بالای قند در خون همچنین می تواند منجر به تولید محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته شود که آنها نیز به نوبه خود باعث التهاب خواهند شد. همه این عوامل می توانند به تغییراتی در سلول ها منجر شوند که در نهایت تسریع روند پیری در سطح سلولی و به صورت سیستمیک را رقم بزنند.

ها و لیپیدها خواهد شد. این آسیب طی زمان به نوعی انباشته و به پیری زودرس سلول ها و بافت های گیاهی، چای سیاه، قهوه از مصرف دسرهای شیرین خودداری کنید بیشتر دسرهای غذایی زیادی ندارند. آنها مملو از شکر هستند که باعث افزایش قند خون می شوند و می توانند احساس خستگی، گرسنگی و حتی هوس بیشتر به مصرف قند ایجاد کنند. دسرهای حاوی غلات و لبنیات، مانند کیک، پای، دونات و بستنی، بیش از ۱۸ درصد از مصرف شکر افزوده شده در رژیم غذایی آمریکایی را تشکیل می دهند. اگر به دنبال یک خوراکی خوشمزه با محتوای قند کمتر هستید که بتواند هوس شیرینی تان را برطرف کند، این جایگزین ها را امتحان کنید: میوه تازه، ماست یونانی با دارچین یا میوه میوه پخته با خامه شکلات تلخ (۷۰ درصد کالو با بالاتر شیرین کننده های طبیعی با کالری صفر را جایگزین کنید شیرین کننده های مصنوعی متنوعی در بازار وجود دارند که کاملاً بدون قند و کالری هستند، مانند سوکرالوز و اسپارتام. با این حال، این شیرین کننده های مصنوعی ممکن است با عدم تعادل در باکتری های روده مرتبط باشند که می تواند منجر به کنترل ضعیف تر قند خون، افزایش میل به غذا و همچنین بالا رفتن وزن شود. به همین دلیل، بهتر است از مصرف شیرین کننده های مصنوعی نیز اجتناب کنیم. در این میان برخی دیگر از شیرین کننده های طبیعی با کالری صفر، است از مصرف شیرین کننده های شیرین کننده ها عبارت اند از استویا، اریتریتول و آلولوز. **از جمله روش های موثر دیگر برای جلوگیری از مصرف شکر می توان به موارد زیر اشاره کرد:** -از مصرف سس های حاوی قند پرهیز کنید -برچسب مواد غذایی را به دقت بررسی کنید -حواستان به مصرف خوراکی ها و تغذیه فرآوری شده باشد -مصرف مواد غذایی صبحانه حاوی شکر را حذف کنید یا به حداقل برسانید -پروتئین بیشتری مصرف کنید

اثر بخشی ورزش بر لاغری، صبح بیشتر است یا عصر؟

گروه بهداشت و سلامت - نتایج یک مطالعه نشان می دهد ورزش صبحگاهی در کاهش وزن بیشتر اثر را دارد. علی رغم تلاش های قابل توجه برای ترویج سبک زندگی سالم، نرخ اضافه وزن و چاقی در سراسر جهان در حال افزایش است و چاقی در حال حاضر به عنوان یک بیماری همه گیر در نظر گرفته می شود. اگرچه مداخله رژیم غذایی موثرترین مداخله سبک زندگی برای کاهش وزن است، اما ورزش نقش مهمی در مدیریت وزن دارد و حجم بسالای ورزش (بیش از ۲۵ دقیقه در هفته) برای کاهش وزن بالینی قابل توجه به افراد توصیه می شود.

صبح و عصر پنجره های کلیدی فرصت برای ترکیب ورزش هستند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد ورزش در زمان معین هر روز برای نگهداری طولانی مدت کاهش وزن مهم است. سیستم شبانه روزی نقش مهمی در تنظیم چندین فرآیند فیزیولوژیکی ایفا می کند که بر اشتها، چرخه خواب، بیداری و عملکرد ورزش تأثیر می گذارد؛ بنابراین منطقاً است پیشنهاد کنیم که پاسخ های فیزیولوژیکی به ورزش می تواند در صبح در مقایسه با عصر متفاوت باشد. در مطالعات مشخص شده است کسانی که به طور تصادفی در تمرین صبحگاهی قرار می گیرند، به طور قابل توجهی وزن بیشتری نسبت به کسانی که به طور تصادفی تمرین عصرگاهی دارند، از دست می دهند؛ بنابراین ورزش صبحگاهی در کاهش وزن بیشترین اثر را دارد. این افراد در مقایسه با افرادی که در ساعت دیگر روز ورزش می کنند شاخص توده بدنی و سایز دور کمر کمتری دارند. بنابراین اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، که بهترین زمان ورزش کردن هنوز شناخته نشده است، اما شواهد جدید حاکی از آن است که ورزش کردن بین ساعت ۷ تا ۹ صبح بهترین تأثیر را برای کاهش وزن افراد دارد.

اقتصاد کیش

روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۳

علاقتمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ ارسال فرمایند

بانک رفاه شعبه پانید کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی و بیلای مروراید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه:

۱۲۰/۰۰۰ ریال

۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
۲. در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید.

شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

اقتصاد کیش

روزنامه

آیا روغن ماهی می تواند برای افراد در معرض خطر ابتلا به آلزایمر مفید باشد؟



گروه بهداشت و سلامت - مازیار دانیالی - بر اساس گزارشی از موسسه ملی بهداشت آمریکا، دفتر مکمل های غذایی، ماهی های روغنی و چرب بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم به شمار می روند زیرا منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. افرادی که ماهی های چرب را در رژیم غذایی خود قرار نمی دهند، ممکن است تمایل بیشتری به استفاده از مکمل های روغن ماهی داشته باشند. این مکمل ها با تعدادی از مزایای سلامتی از جمله موارد زیر همراه هستند:

- فواید قلبی عروقی
- محافظت از سلامت چشم
- رشد سالم جنین
- کمک به تقویت حافظه و سایر مزایای سلامت روان

با این حال، برخی از ادعاهای سلامتی مربوط به روغن ماهی مورد مناقشه هستند و مصرف این دسته از مکمل ها ممکن است تمایل بیشتری به سلامتی در برخی از افراد همراه باشد. از این رو توصیه می شود که بدون تجویز پزشک یا مشورت با داروساز، از استفاده خودسرانه مکمل های روغن ماهی پرهیز شود. یک مطالعه کوچک نشان داده است که مکمل های روغن ماهی می توانند برای افراد مسن دارای ژن APOEε۴ مفید باشند. این ژن خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را

سساله و بالاتر که سطح نسبتاً کمی از اسیدهای چرب امگا ۳ داشتند، مورد بررسی قرار گرفتند. همه شرکت کنندگان به طور کلی سالم و عاری از نشانه های زوال عقل (که در ابتدا با معاینه وضعیت ذهنی بررسی شد) بودند، اما در جاتی از ضایعات در ماده سفید مغز را نشان دادند (تغییرات رایج در سلول های عصبی مغز در افراد مسن). محققان روزانه ۱٫۶۵ گرم امگا ۳ در ۳ کیپسول ژله ای نرم به نیمی از شرکت کنندگان دادند. آنها به گروه کنترل ۳ کیپسول نرم حاوی روغن سویا دادند که در نظر طعم، ظاهر، بو و بافت با کیپسول های امگا ۳ یکسان بودند. نه محققین و نه شرکت کنندگان نمی دانستند که چه کسی کدام درمان را دریافت می کند. در پیگیری های بعدی طی این روند کارآزمایی ۳ ساله، محققان توسعه ضایعات ماده سفید را در همه شرکت کنندگان با اسکن MRI اندازه گیری و عملکرد شناختی را نیز ارزیابی کردند. **اثرات مثبت فقط در افراد دارای ژن APOEε۴** همه شرکت کنندگان در درمان را به خوبی تحمل کردند، بدون اینکه عوارض جانبی خاصی ناشی از درمان ایجاد شود. در کل اعضای گروه، محققان تفاوت قابل توجهی در نتیجه میان افرادی که از درمان امگا ۳ استفاده می کردند و گروه دارونما، مشاهده نکردند. با این حال، برای افرادی که دارای ژن APOEε۴ بودند، تفاوتی معنی دار در پیشرفت ضایعات ماده سفید بین گروه ها رویت شد. افراد دارای آلل APOEε۴ در گروه امگا ۳ به طور قابل توجهی تجزیه سلول های عصبی کمتری نسبت به افراد دارای همین آلل در گروه دارونما داشتند. **اما روغن ماهی چگونه ممکن است چنین تأثیری داشته باشد؟** نافتهن ژن APOEε۴ در افراد معرض خطر بیشتری برای ابتلا به

مرکز علمی آمریکا:

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹