

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت - متخصصان با تجزیه و تحلیل فواید و مضرات قهوه و چای در مورد مزایای این دو نوشیدنی صبحگاهی به مطالعه پرداخته‌اند. تنها در تعداد محدودی از کشورهای دنیا و در راس آنها فرانسه مصرف قهوه بیشتر از مصرف چای است. خوشبختانه هر دو نوشیدنی برای سلامتی ضرری ندارند چراکه مطالعات متعدد نشان داده‌اند هر دو این نوشیدنی‌ها در صورت مصرف به اندازه می‌توانند از بیماری‌های قلبی و عروقی و برخی سرطان‌ها به ویژه سرطان‌های گوارشی به لطف مواد فعال خود مانند کافئین و پلی فنول‌های آنتی اکسیدانی جلوگیری کنند. با این حال هر کدام از این نوشیدنی‌ها مزایای خاص خود را دارد که کفه ترازو را بسته به نیاز فرد به نفع خود سنگین می‌کند. **فواید خوردن قهوه اما نه به مقدار زیاد!** قهوه از شهرت بدی برخوردار است زیرا می‌تواند شما را عصبانی

کند، اضطراب را افزایش دهد و یا باعث لرزش ششود، اما این موارد فقط در صورت مصرف بیش از حد آن (بیش از شش فنجان در روز) اتفاق می‌افتد و نوشیدن آن در مقادیر متوسط مفید است. به عنوان مثال، اثر انقباضی آن روی عروق به پیشگیری از میگرن کمک می‌کند. علاوه بر این در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۲ در مجله اروپایی قلب و عروق منتشر شد، نشان داده شد که نوشیدن ۳ تا ۴ فنجان قهوه در روز به طور قابل توجهی خطر ابتلا

خوشبختانه هر دو نوشیدنی برای سلامتی ضرری ندارند چراکه مطالعات متعدد نشان داده‌اند هر دو این نوشیدنی‌ها در صورت مصرف به اندازه می‌توانند از بیماری‌های قلبی و عروقی و برخی سرطان‌ها به ویژه سرطان‌های گوارشی به لطف مواد فعال خود مانند کافئین و پلی فنول‌های آنتی اکسیدانی جلوگیری کنند.

این بیماری‌های عصبی رنج می‌برند، ارزیابی کرد. با این حال قهوه یک دارو نیست، اگرچه تمرکز را بهبود می‌بخشد اما برای زنان باردار و جوانان در حال رشد کافئین را بر عملکردهای شناختی اولیه خواب را مختل می‌کند.

به امراض قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد. قهوه بدون کافئین نیز می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع دو را به نصف کاهش دهد، آن هم در صورتی که به میزان چهار فنجان در روز مصرف شود. متخصصان چینی این موضوع

مصرف یک سیب در روز، همراه با یک وعده غذایی سالم سرشار از

چای بهتر است یا قهوه؟

■ همواره یک دوئل صبحگاهی میان قهوه در مقابل چای وجود داشته است و گروهی، قهوه را برای یک بیداری پرنرژی ترجیح می‌دهند و عده دیگر چای را به عنوان یک نوشیدنی ملایم تر انتخاب می‌کنند.

بر استرس ناشی از «تایین» است. همچنین به دلیل این ترکیب است که چای مانند قهوه باعث افزایش سریع انرژی و هوشیاری نمی‌شود، چرا که تایین موجود در چای اثر آرامش بخشی را بر مغز دارد.

نقش مفید فلورااید موجود در چای از جنبه نوشیدن هم چای می‌تواند مفید باشد چون سرشار از فلورااید است و به مبارزه با پوسیدگی دندان کمک می‌کند. اما باید مراقب اثر رنگی آن بود زیرا فلورااید بیش از حد باعث ایجاد لکه‌های زرد یا قهوه‌ای روی دندان‌ها می‌شود. هر



نوشیدن سه یا چهار فنجان چای در روز، منجر به کاهش پروتئین‌ها و آنزیم‌های آسیب‌رسان به مفاصل می‌شود. بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ در کره جنوبی انجام شد، تریسک کاتچین‌های موجود در چای حتی باعث کاهش چشمگیر تعداد افراد مبتلا به آرتروز شد.

طریقه مصرف چای برای بهره مندی کامل از فواید چای، روش تهیه آن نقش مهمی در حفظ فوایدش دارد. باید بگذارید تا بین ۳ تا ۵ دقیقه دم بکشد تا ۸۰ درصد کافئین و ۸۵ درصد آنتی اکسیدان‌های آن پخش شود. در موقع مصرف چای کپسبه‌ای نیز باید آن را تکان داد تا اجزای آن راحت‌تر آزاد شوند. اما باید مراقب مصرف زیاد چای بود، زیرا مصرف چای به مقدار زیاد، جذب آهن با منشاء گیاهی را توسط بدن کند می‌کند. بنابراین مصرف آن برای افراد کم خون و به ویژه زنان باردار در طول وعده‌های غذایی توصیه نمی‌شود.

ارتباط بین فشار خون بالا و آلزایمر

کشف شد

گروه بهداشت و سلامت - نتیجه تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که فشار خون بالا درمان نشده، خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد. دانشمندان دانشگاه نیو ساوت ولز در استرالیا کشف کردند که افراد بالای ۶۰ سال مبتلا به فشار خون بالا، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر هستند.

محققان خاطر نشان کردند که فشار خون بالای یکی از دلایل اصلی سکنه مغزی و بیماری‌های عروق مغزی است. برخی تحقیقات همچنین نشان داده‌اند که مصرف داروهای فشار خون بالا احتمال ابتلا به زوال عقل را به طور کلی کاهش می‌دهد. با این حال، چگونگی تاثیر فشار خون بر خطر ابتلا به بیماری آلزایمر هنوز به درستی شناخته نشده است. برای فهمیدن این ارتباط و چگونگی تاثیر گذاری فشار خون بر بیماری آلزایمر، محققان متاتالیز مطالعاتی را انجام دادند و به رابطه بین بیماری آلزایمر و معیارهای مختلف فشار خون پرداختند. در مجموع، محققان داده‌های ۳۱۲۵۰ شرکت کننده از ۱۳ کشور با میانگین سنی ۷۲ سال را تجزیه و تحلیل کردند.

از کل شرکت کنندگان، ۹ درصد فشار خون درمان نشده داشتند، ۵۱ درصد تحت درمان و مصرف دارو بودند، ۳۶ درصد فشار خون نداشتند و ۴ درصد به عنوان نامشخص طبقه‌بندی شدند. پس از بررسی نتایج در مورد سن، جنس و سطح تحصیلات، مشخص شد که افراد مبتلا به فشار خون بالا در زمان نشده، ۳۶ درصد بیشتر از افراد بدون فشار خون بالا و ۴۲ درصد بیشتر از افرادی که فشار خون دارند، اما دارو مصرف می‌کنند، در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر قرار دارند. قبلاً پژوهشگران آزمایش‌هایی را برای افراد بالای ۴۵ سال انجام داده بودند.

این است که رژیم‌های غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات باید اولین کاری باشند که مادر درمان افراد مبتلا به فشار خون بالا انجام می‌دهیم. بنابراین، نظر ما این است که باید بسا رژیم غذایی شروع کنیم و سپس در صورت لزوم دارو اضافه کنیم.» در این مطالعه میوه‌هایی مانند سیب، پرتقال، هلو و کشمش در اختیار بیماران قرار گرفت. سبزیجاتی از جمله هویج، گل کلم، پادمانج و کاهو نیز به شرکت کنندگان داده شد. مشخص شد که کشمش بیشترین تاثیر را در ختنی کردن اسید در بدن دارد.

می‌تواند سال‌ها قبل از تشخیص بالینی رخ دهد. بنابراین می‌تواند سیگنال اولیه از نزدیک شدن بیماری باشد. پروفیسور روزنبلوم افزود: شناسایی تغییرات در دستخط می‌تواند منجر به تشخیص زودهنگام بیماری و مداخله عصبی در یک لحظه حساس شود.

اقتصاد کیش

روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

۱۴۰۳

علاقتمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ در بانک رفاه شعبه پانید کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی وبلاهای مروراید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه:	۱ ماهه: ۳ ماهه: ۶ ماهه:
ریال ۱۲۰/۰۰۰	ریال ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال ۲۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال ۳۶/۰۰۰/۰۰۰

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- 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.

نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد:

میوه‌ها و سبزیجات با کاهش سطح اسید بدن سلامتی را بهبود می‌بخشد

دکتر «دونالد وسون»، سرپرست تیم تحقیق و پروفیسور پزشکی داخلی در دانشگاه نگراس، گفت: «باید به یاد داشته باشیم که رژیم‌های غذایی معمولی که در جوامع مدرن می‌خوریم حاوی محصولات حیوانی مانند گوشت بسیار بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات است.» در این مطالعه، ۱۵۳ بیمار مبتلا به فشار خون اولیه که سطح اسید خون آنها بسیار بالا بود به سه گروه تقسیم شدند: آنهایی که ۴ تا ۶ فنجان میوه و سبزیجات را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کردند؛ کسانی که قرص

سبزیجات، می‌تواند اولین خط درمان فشار خون بالا باشد. رژیم غذایی نقش زیادی در سلامت کلی ایفا می‌کند و این مطالعه تأیید کرد که رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات فشار خون را کاهش می‌دهد و در عین حال سلامت قلب و کلیه را بهبود می‌بخشد. و اگرچه بیشتر رژیم‌های غذایی مدرن شامل محصولات حیوانی هستند که سطوح بالایی از اسید ناسالم را در بدن تولید می‌کنند، میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند به ختنی کردن این اسید کمک کنند.



گروه بهداشت و سلامت - تحقیقات جدید نشان می‌دهد که

اولین نشانه بیماری پارکینسون چیست؟

پارکینسون و سایر علائم پارکینسون شامل سفت شدن اندام‌ها و مشکلات در ایستادن یا راه رفتن است. نتایج حاصل از تحقیق بر روی ۴۰ بزرگسال نشان داد که نیمی از آنان در مراحل اولیه بیماری پارکینسون هستند. از آنان خواسته شد تا نام خود را بنویسند و برخی از ادرس‌ها

پارکینسون و سایر علائم پارکینسون شامل سفت شدن اندام‌ها و مشکلات در ایستادن یا راه رفتن است. نتایج حاصل از تحقیق بر روی ۴۰ بزرگسال نشان داد که نیمی از آنان در مراحل اولیه بیماری پارکینسون هستند. از آنان خواسته شد تا نام خود را بنویسند و برخی از ادرس‌ها

پارکینسون باشد. افراد مبتلا به پارکینسون اغلب درمی‌یابند که دستخط آنان کوچکتر و فشرده‌تر شده همچنین ممکن است نوشتن برای مدت زمان طولانی‌تر دشوارتر باشد. تغییرات ناشی از آغاز سفتی عضلات دست و انگشتان ناشی از

گروه بهداشت و سلامت - یک بیماری عصبی است که در اثر دست دادن سلول‌های مغزی در ناحیه‌ای حساس از مغز ایجاد می‌شود. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که تغییرات کوچک در دستخط افراد می‌تواند اولین علامت ابتلا به بیماری

گزارش محققان سوئدی؛

رژیم غذایی ضد التهابی احتمال ابتلا به زوال عقل را کاهش می‌دهد

اسکن مغزی MRI زیر مجموعه بیش از ۹۰۰۰ نفر از شرکت کنندگان نیز فواید عصبی مرتبط با رژیم غذایی سالم را نشان داد. تیم داو داده‌های موجود در بانک اطلاعات بریتانیا را بررسی کرد که سال‌ها سلامت بزرگسالان بریتانیایی را ردیابی کرده است. مطالعه جدید شامل بیش از ۸۴۰۰۰ نفر زیر ۶۰ سال بود که هنگام ورود به پایگاه داده بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰ فاقد زوال عقل بودند.

به طور متوسط در طول ۱۲.۴ سال، ۱۵۵۹ (۱.۹٪) از شرکت کنندگان به زوال عقل مبتلا شدند.



داده‌های مربوط به رژیم غذایی دریافتی هر فرد ثبت شد و نشان داد که خطر ابتلا به زوال عقل در بین افرادی که بیشتر به رژیم ضد التهابی پایبند بودند، کمتر بود. به گفته محققان، تغییرات مغزی که نشانه افزایش احتمال ابتلا به زوال عقل بود، در اسکن MRI افرادی که رژیم غذایی پیش التهابی داشتند نیز بیشتر بود.

به زوال عقل در افرادی که رژیم غذایی ضد التهابی پیروی می‌کردند در مقایسه با افرادی که رژیم غذایی ضد التهابی ناسالم غنی از گوشت قرمز، تخم مرغ، لبنیات و غذاهای فرآوری شده مصرف می‌کردند، ۲۱ درصد کمتر بود. «ایگیگل داو»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز تحقیقات پیری در مؤسسه کارولینسکا در استکهلم، گزارش داد: «وقتی به طور خاص افراد مسن مبتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی یا دیابت را بررسی کردیم، خطر زوال عقل با رعایت رژیم غذایی ضد التهابی ۳۱ درصد کاهش یافت.»

گروه بهداشت و سلامت - یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی سالم که التهاب را در بدن کاهش می‌دهد، می‌تواند احتمال ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد، به خصوص اگر از قبل عوامل خطر قلبی وجود داشته باشد. رژیم‌های به اصطلاح ضد التهابی حاوی مواد غذایی مانند سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، ماهی و لوبیا هستند و شامل رژیم‌های سالم برای قلب مانند رژیم مدیترانه‌ای می‌شوند. در مطالعه‌ای که بیش از ۸۴۰۰۰ سالمند را به مدت بیش از ۱۲ سال ردیابی کرد، احتمال ابتلا

یک اشتباه در مراقبت از مو، منجر به ریزش موها می‌شود

از مدتی دوباره شروع به رشد می‌کنند و چرخه از سر گرفته می‌شود. اما ریزش مو زمانی نگران کننده می‌شود که موهای ریخته شده بسیار بیشتر از موهایی باشند که مجدداً روی سر رشد می‌کنند. در چنین حالتی به مرور زمان موها حجم خود را از دست می‌دهند و حتی ممکن است فرد دچار طاسی موضعی یا کامل گردد. یک تریکولوژیست اشتباهی در مراقبت از مو را نام برد که منجر به ریزش مو می‌شود. او این اشتباه را برس زدن انتهای موها دانست که باعث ریزش مو و افزایش شکنندگی مو می‌شود. به گفته او، بسیاری از خانم‌ها

بدون بساز کردن کامل موهایی که بسط‌نهند، انتهای موهای خود را شانه می‌کنند، که این کار اشتباه است. این تریکولوژیست تصریح کرد: موها باید شانه شوند و برای این کار باید شانه زدن را از ریشه باید شروع و به تدریج به سمت انتها حرکت کنند. بستن موهایی که گره دارند، بدون شانه کردن، می‌تواند شکنندگی ساقه‌های مو را افزایش داده و باعث ریزش مو شود. او با بیان اینکه مراقبت مناسب از خشکی و شکننده شدن موها جلوگیری می‌کند، توضیح داد: بهتر است هنگام خشک کردن موها

گروه بهداشت و سلامت - به گفته او، بسیاری از خانم‌ها

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹ ۴۴۴۲۴۹۹۹