

“زایلیتول”؛ در دسر های جایگزین قند!

■ زایلیتول یک جایگزین قند کم کالری با شاخص گلیسمی پایین است. از میان الکل قند ها زایلیتول به دلیل تشابه ظاهری و مزه به ساکارز بیشترین استفاده و محبوبیت را دارد.



مزایای در مورد

مطالعات مربوط به زایلیتول و سلامت قلب

در جریان تجزیه و تحلیل بیش از ۳۰۰۰ نفر در آمریکا و اروپا، محققان گزارش دادند که سطوح بالای زایلیتول با افزایش خطر سه ساله حوادث قلبی

فریده پناه

در عین حال کالری کمتری دارد. زایلیتول در بسیاری از محصولات از آب نبات و آدامس بدون قند گرفته تا خمیر دندان یافت می شود. همچنین از آن به عنوان شیرین کننده و برای مقاصد پخت و پز استفاده می کنند.

الکل قند و خطرات قلبی عروقی

تحقیقات اشاره کرده که طی سال گذشته، مصرف جایگزین های شکر مانند الکل های قند و شیرین کننده های مصنوعی به میزان قابل توجهی در غذاهای فرآوری شده افزایش یافته است. لازم به ذکر است که چنین سودایی به عنوان جایگزین های سالم تبلیغ می شوند!

تیم تحقیقاتی کلینیک کیلونند ارتباط مشابهی را بین الکل قند دیگر، اریتریول و عوارض قلبی عروقی کشف کردند. آنها در بیانیه ای توضیح دادند که استفاده از زایلیتول به اندازه اریتریول در محصولات کنو با بدون قند در آمریکا رایج نیست، اما باید توجه داشت که مصرف آن در کشورهای دیگر بسیار معمول و متداول است. دکتر استلنی هازن، رئیس واحد علوم قلب و عروق و متابولیک در پژوهشکده لرنر کلینیک کیلونند، گفت: «این مطالعه باری دیگر نیاز به

تصور می شود که زایلیتول بر چسبندگی پلاکت ها در جریان خون تاثیر می گذارد و به طور بالقوه خطر تشکیل لخته خون در قلب یا مغز را افزایش می دهد

که برنامه ملی سم شناسی آمریکا ساخارین را از فهرست مواد سرطان زای بالقوه حذف کرد، زوایای پنهان این موضوع بیشتر روشن شد. سرور اضافه کرد: می توان نتیجه گرفت که ارزش سلامتی جایگزین های قند تا اندازه زیادی به شریای پزشکی افراد بستگی دارد. در حالت ایده آل، بهتر است فرد به طور کامل از مصرف این مواد اجتناب و یک رژیم غذایی متعادل سالم با شاخص گلیسمی پایین را دنبال کند.

میان بیمار را تشویق می کند که تمایلشان به انواع شیرینی را در کنار سلامت کلی خود مد نظر قرار دهند. گزینه های طبیعی مانند عصاره میوه همواره انتخاب معقول تری است. علاوه بر این باید توجه داشت محصولات مستوی مانند استویا که از گیاه *Stevia rebaudiana* آید نیز گاهی با اریتریول با زایلیتول مخلوط می شود. این موضوع ممکن است خطر تجمع پلاکت ها را افزایش دهد و با حوادث قلبی عروقی بیشتر همراه شود.

در جریان خون تاثیر می گذارد و به طور بالقوه خطر تشکیل لخته خون در قلب یا مغز را افزایش می دهد. البته مهم است به خاطر داشته باشیم که این مطالعه مشاهداتی بوده است و به طور قطع ثابت نمی کند که زایلیتول مستقیماً باعث مشکلات قلبی عروقی می شود. با این حال بازم به توصیه متخصصین، بهتر است مصرف کنندگان جوان احتیاط را تا جای ممکن رعایت کنند.

اثرات جایگزین های قند بر سلامتی

دکتر بردلی سرور، متخصص قلب در آمریکا اشاره می کند که مشکلات جایگزین های قند به بیش از یک قرن پیش بازمی گردد. سرور گفت: ساخارین برای اولین بار در سال ۱۸۷۹ کشف شد و به طور گسترده به عنوان یک شیرین کننده مصنوعی در اوایل قرن ۲۰ مورد استفاده قرار گرفت. در دهه ۱۹۷۰ نگرانی قابل توجهی وجود داشت که ساخارین می تواند باعث سرطان شود، اما بعداً در اوایل دهه ۲۰۰۰ هنگامی

آنها دریافتند که تمام فاکتورهای مرتبط با لخته شدن بلافاصله پس از مصرف زایلیتول و نه گلوکز افزایش می یابد. تیم تحقیقات اضافه کرده است که این مطالعه دارای چندین محدودیت است، از جمله اینکه مطالعات مشاهده ای بالینی «ارتباط» را نشان می دهند و نه علت را. آنها معتقد هستند که مطالعات بیشتری برای ارزیابی ایمنی طولانی مدت زایلیتول و ارتباط آن با عوارض قلبی عروقی مورد نیاز است.

توصیه تخصصی در مورد شیرین کننده های مصنوعی

دکتر چنگ هان چن، متخصص قلب و مدیر پزشکی برنامه ساختاری قلب در مرکز پزشکی موریل کر کالیفرنیا، معتقد است که مردم باید تا زمانی که اثرات و عوارض احتمالی شیرین کننده های مصنوعی بهتر درک شوند، از مصرف زیاد زایلیتول اجتناب کنند. چن که در تحقیق مورد بحث شرکت نداشت، گفت: «بر اساس این مطالعه، تصور می شود که زایلیتول بر چسبندگی پلاکت ها

ارتباط مصرف زغال اخته با بهبود بیماری های مغز و اعصاب

حافظه که ممکن است به بیماری آلزایم پیشرفت کند، مورد بررسی قرار گرفت. در افرادی که پودر زغال اخته مصرف کرده بودند، عملکرد شناختی و عملکرد مغز در مقایسه با افرادی که دارو نما مصرف کرده بودند بهبود یافت. گروهی که زغال اخته مصرف کردند، حافظه و دسترسی به کلمات و مفاهیم در این افراد بهبود بخشیده شد. این تیم همچنین اسکن مغزی تصویر برداری با رزونانس مغناطیسی عملکردی را انجام دادند، که نشان دهنده افزایش فعالیت مغز در افرادی بود که پودر زغال اخته را مصرف کرده بودند.

مطالعات پیش بالینی نشان داده است که مکمل زغال اخته می تواند عملکرد شناختی و عملکرد عصبی را در حیوانات مسن بهبود بخشد. آزمایش های اولیه انسانی، همچنین بهبود شناختی را در افراد مسن نشان می دهد؛ اگرچه شواهدی مستقیم از افزایش عملکرد مغز نشان داده نشده است.

در مطالعه ای اختلال خفیف شناختی نوعی از دست دادن حافظه زغال اخته، می تواند دفع گلوکز را از طریق مکانیسم های متعددی افزایش دهد. این عامل همچنین ممکن است به بهبود عملکرد عصبی - شناختی کمک کند. انتظار می رود بهبود دفع گلوکز و اصلاح هایپرانسولینمی با کاهش التهاب و ترخیص بیشتر بتا آمیوئید مرکزی و همچنین افزایش سیناپسیک در مراکز حافظه همراه باشد.

شامل بیان ژن را تحت تاثیر قرار می دهد. زغال اخته سبب بهبود ارتباط بین سلولی، مسیرهای سیگنالینگ، پلاستیسیته سیناپسی (انعطاف پذیری سیناپسی) و ارتباط آن با بهبود عملکرد حرکتی و شناختی می شود. تسام این اثرات می تواند منجر به اثرات ضد پیری، ضد التهابی و ضد تحریک کننده گی شود.

عصاره زغال اخته در طیف گسترده ای از دوزها موثر است و بسته به پلي فنولهای مختلف درگیر و ویژگی های دارویی فردی آن - ها، امکان اعمال متفاوت در مناطق مختلف مغز وجود دارد. کاربردهای بالینی احتمالی می تواند در حوزه اختلالات عصبی باشد که در آن استرس اکسیداتیو، التهاب و تحریک عصبی مرتبط هستند مانند آلزایم، بیماری پارکینسون، اسکروز جانبی آمیوتروفیک، بیماری های اسکمی، عفونی و التهابی.



غذاهای مناسب روزهای گرم سال با اولویت گوشت سفید

گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، در رابطه با غذاهایی که می بایست در فصل تابستان و روزهای گرم سال بیشتر استفاده شوند، توضیحاتی داد. منصور رضایی گفت: در فصل تابستان بیشتر از غذاهایی نظیر آب دوغ خیاز، ماست، خیار و کمی نان، سبزیجات خنک مانند خیار، کاهو، کدو خورشکی (سبزی)، کشنیز، اسفناج، ماست و اسفناج استفاده شود. وی، غذاهای پختنی و آب پز را از جمله غذاهای مناسب فصل گرما برشمرد و توصیه کرد که در این فصل کمتر از کباب و یا غذاهای سرخ شده استفاده شوند. رضایی، آش، سوپ، خورش سبزیجات حاوی سبزی سرخ نشده، کمی حبوبات و گوشت، کمی ترشی به ویژه سوپ جو و آش جو را به دلیل خنک بودن در فصل گرما بسیار مفید دانست و آن ها را از بهترین غذاها برای رفع عطش و حرارت بدن عنوان کرد. این متخصص تغذیه، مصرف مرکبات و میوه های ترش و شیرین مانند زرشک و آب زرشک، شاه توت، تمشک، سیب ترش، آلبالو، گوجه سبز، انار، هلو، زردآلو، هندوانه و گریب فروت را در فصل گرما برای بدن بسیار مفید دانست. بهتر است برای چاشنی سالاد از سس خانگی به جای سس های کارخانه ای استفاده کرد و از ترکیب ماست، روغن زیتون، آب لیمو یا آب نارنج و اندکی نمک و فلفل سیاه سس دلخواه خود را تهیه کنید. رضایی، خوردن ترشی را نیز در فصل گرما مفید دانست البته به شرطی که خیلی تند نباشد. وی همچنین بر مصرف میزان کافی آب و لیموناد مانند دوغ و ماست تاکید کرد. گوشت سفید به خصوص ماهی که دارای پد، آهن، روی، سلنیوم، منیزیم و اسید چرب ضروری امگا ۳ است برای فصل تابستان بسیار مناسب است. البته به شرطی که خیلی سرخ نشده و ادویه جات تند نیز به آن اضافه نشود. به گفته وی، غذاهای مورد استفاده در فصول مختلف باید متفاوت باشد در غیر این صورت فرد بیمار خواهد شد.

اخته دارای اثرات ضدآفسردگی است، از مغز در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت می کند و سطح TNF-a ناشی از LPS را تعدیل می کند.

ضربه مغزی (TBI)، عملکرد عصبی مورد نیاز برای شکل پذیری سیناپسی هیپوکامپ و عملکرد شناختی را به خطر می اندازد. مکمل زغال اخته یک اثر مفید در کاهش جنبه های حاد TBI دارد. علی رغم مصرف زیاد زغال اخته، اطلاعات مربوط به اثرات آن بر پلاستیسیته و عملکرد مغز در شرایط ضربه مغزی محدود است.

با وجود اینکه مطالعات انسانی کار شده در ارتباط با تاثیر زغال اخته بر بیماری های مغز و اعصاب، محدود است. محققان در حال حاضر معتقدند که زغال اخته می تواند نقشی مهم در مبارزه با بیماری های مغز و اعصاب داشته باشد.

پیاده روی می تواند درمانی قدرتمند برای کمردرد باشد

شد فعال تر شوند و حتی وقتی مقداری کمردرد داشتند، فعال بمانند. یافته های جدید، نتایج فراتحلیل منتشرشده در سال ۲۰۲۰ در مورد پیشگیری از کمردرد را که دکتر هنکاک نیز از نویسندگان آن بود، تایید می کند. در آن فراتحلیل پژوهشگران دریافتند که ورزش منظم به همراه آموزش فیزیکی موثرترین راه برای جلوگیری از عود کمردرد است.



مارک هنکاک، استاد فیزیوتراپی در دانشگاه مک کواری استرالیا و نویسنده ارشد مطالعه به دنبال ارزیابی اثربخشی مداخلات ارزان تری بود که دسترسی بیماران به آنها نسبت به درمان های درون کلینیک بیشتر باشد. او و همکارانش گروهی از افراد را هدف قرار دادند که نسبتاً کم تحرک بودند و اطلاعات مربوط به ۷۰۱ فرد بزرگسال را که اخیراً از دوره کمردرد بهبود پیدا کرده بودند، جمع آوری کردند.

داوطلبان به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند: یک گروه تحت برنامه آموزشی و پیاده روی انفرادی قرار گرفت و گروه دیگر مداخله ای دریافت نکرد. پژوهشگران هر دو گروه را به مدت یک تا سه سال دنبال کردند. هدف اعضای گروه پیاده روی این بود که پنج بار در هفته و به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی کنند، اما این برنامه بر اساس سن، شاخص توده بدنی،

گروه بهداشت و سلامت

مطالعه جدید پژوهشگران، شواهد موجود در حمایت از تاثیر تحرک در درمان و پیشگیری از عود کمردرد را افزایش می دهد. پزشکان و فیزیوتراپیست ها مدت ها است ورزش های هوازی را در برنامه های درمانی کمردرد گنجانده اند. ورزش می تواند درد کمردرد را کاهش دهد و همچنین عضلات حمایت کننده کمردرد را تقویت کند. با این حال، بسیاری از افراد مبتلا به کمردرد ممکن است در ورزش کردن تردید داشته باشند.

مطالعه جدیدی که در مجله ای نست منتشر شده است، شواهد بیشتری را در مورد قدرت تحرک در درمان کمردرد ارائه می دهد. این مطالعه که روی بزرگسالان دارای سابقه کمردرد تمرکز داشت، نشان داد پیاده روی منظم می تواند در پیشگیری از عود کمردرد بسیار موثر باشد.

مدت بیشتری طول کشید تا کمردرد افرادی که به طور منظم قدم می زدند، عود کند. یافته های جدید با حجم عظیمی از پژوهش های پیشین همخوانی دارد که نشان می دهند فعالیت بدنی تاثیر مثبتی بر تسکین کمردرد دارد. مطالعه ای در سال ۲۰۱۷ حاکی از آن بود که یوگا به اندازه فیزیوتراپی در تسکین کمردرد موثر است.

راه جلوگیری از افزایش تعداد پشه آندس

افزایش دهد. وی گفت: این پشه ها گونه در مناطق گرمسیری کره زمین از آسیای جنوب شرقی تا آمریکای جنوبی پراکنش دارد. تاکنون این حشره منجر به بیماری های گوناگونی از جمله تب دنگی شده است.

نادری در ادامه گفت: این حشره احتمالاً از سمت جنوب شرقی و پاکستان وارد ایران شده است و می تواند به سرعت جمعیت خود را

دریاره نوع حشره آندس گفت: این حشره شناس دریاچه راه های جلویی از افزایش تعداد پشه آندس گفت: این پشه در آب تخم گذاری می کند و به محیط های مرطوب علاقه مند است. برای جلوگیری از تکثیر این حشرات لازم است در محیط خانه از تجمع آب و ماندن حتی مقدار کمی آب جلوگیری کرد.

نادری کارشناس حشره شناسی،



گروه هتل های تاپ تورز



هتل ویدا



هتل بزرگ کوروش

021-8586
www.ttgroup.ir
@Toptours_Group
ttgroup.ir



Hany_tahrir

0902 299 2099

آدرس: مرکز خرید آرین، طبقه اول، غرفه ۴۱

سیمی

فتوکپی

سنگه

پرینت

تایپ

لوازم تحریر