

فهرده پناه

گروه بهداشت و سلامت- وزن بدن، فعالیت، استرس و ژنتیک همگی در تنظیم قند خون نقش دارند، اما نباید از تأثیر رژیم غذایی سالم در مدیریت قند خون غافل شد. پیروی از یک رژیم غذایی مناسب می تواند به طور قابل توجهی در کنترل سطح قند خون موثر باشد و خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با دیابت را کاهش دهد. مصرف برخی مواد غذایی با قند افزوده و کربوهیدرات های تصفیه شده می تواند در مقابل، مواد غذایی دیگری وجود دارند که به تنظیم قند خون کمک کرده و سلامت کلی بدن را بهبود می بخشد. این مواد غذایی شامل موارد زیر هستند:

لوبیا و عدس: منابع غنی از منیزیم و فیبر

لوبیا و عدس دارای مقادیر فراوانی از منیزیم، فیبر و پروتئین هستند. این مواد معدنی نه تنها به کاهش قند خون کمک می کنند، بلکه در تنظیم سطح قند خون نیز نقش اساسی دارند. مطالعات متعددی نشان داده اند که گنجاندن لوبیا و عدس در رژیم غذایی می تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد. این مواد غذایی باعث هضم آهسته تر کربوهیدرات ها می شوند و از افزایش ناگهانی قند خون بعد از وعده های غذایی جلوگیری می کنند. همچنین،

مصرف منظم لوبیسا و عدس می تواند به بهبود سلامت قلب و کاهش التهاب کمک کند.

غذاهای دریایی: منابع ارزشمنند پروتئین و چربی های سالم

غذاهای دریایی مانند ماهی و میگو حاوی پروتئین های با کیفیت، چربی های سالم، ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند.

این ترکیبات به تنظیم سطح قند خون کمک کرده و از نوسانات قند خون جلوگیری می کنند. پروتئین موجود در غذاهای دریایی باعث هضم آهسته تر غذا و افزایش احساس سیری می شود که این امر به مدیریت قند خون کمک می کند. بر اساس تحقیقات، مصرف مکرر ماهی های چرب مانند سالمون و ساردین می تواند تنظیم قند خون را بهبود بخشد و به سلامت قلب نیز کمک کند.

سیب: منبع فیبر محلول و

ترکیبات گیاهی مفید

سیب سرشار از فیبر محلول و ترکیبات گیاهی مانند کورسستین، اسید کلروژنیک و اسید گالیک است. این ترکیبات به کاهش قند خون و پیشگیری از دیابت کمک می کنند. فیبر محلول موجود در سیب باعث کاهش سرعت هضم و جذب قندها می شود که این امر به تنظیم بهتر قند خون کمک می کند. همچنین، مصرف منظم سیب می تواند به کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب کمک کند.

سیب یک میان وعده سالم و مناسب برای افراد دیابتی و کسانی است که به دنبال مدیریت بهتر قند خون خود هستند.

با این مواد غذایی قند خون خود را کنترل کنید

مصرف برخی مواد غذایی با قند افزوده و کربوهیدرات های تصفیه شده می تواند منجر به نوسانات قند خون شود. اما در مقابل، مواد غذایی دیگری وجود دارند که به تنظیم قند خون کمک کرده و سلامت کلی بدن را بهبود می بخشد.

مرکبات: بهبود حساسیت به انسولین با ویتامین ها و فیبر

مرکبات مانند پرتقال و گریپ فروت حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و فیبرهای مفید هستند که به بهبود حساسیت به انسولین و پیشگیری از

توت ها: بهبود تنظیم قند خون با آنتی اکسیدان ها و فیبر

توت ها، از جمله توت فرنگی و شلوه توت، حاوی مقادیر زیادی فیبر، ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند. این ترکیبات

مصرف برخی مواد غذایی با قند افزوده و کربوهیدرات های تصفیه شده می تواند منجر به نوسانات قند خون شود. اما در مقابل، مواد غذایی دیگری وجود دارند که به تنظیم قند خون کمک کرده و سلامت کلی بدن را بهبود می بخشد.



تحقیقات جالب درباره ارتباط قهوه و پارکینسون

این یافته ها را تایید کردند. دانشمندان دریافته اند افرادی که قهوه بیشتری می نوشند (اما نه قهوه فاقد کافئین)، به طور قابل توجهی با خطر پایین تری برای ابتلا به پارکینسون رو به رو هستند. تروونگ اضافه می کند: این که چرا کافئین از ایجاد پارکینسون جلوگیری می کند، یک پرسش بی جواب است. اما ممکن است در این میان ارتباطی با آدنوزین وجود داشته باشد. کافئین یک آنتاگونیست گیرنده آدنوزین است، به این معنی که عملکرد آدنوزین را مسدود می کند؛ یک انتقال دهنده عصبی که آزاد شدن دوپامین را مهار می سازد. با مسدود کردن گیرنده های آدنوزین، کافئین ممکن است به طور غیر مستقیم ترشح دوپامین را افزایش دهد و به طور بالقوه فرد را از بیماری پارکینسون محافظت کند. با این حال، نظریه های متفاوتی پیرامون این موضوع وجود دارد. برای

به بهبود تنظیم قند خون کمک می کنند. برای افرادی که مشکلات مدیریت قند خون دارند، بسیار مفید هستند. مطالعات نشان داده اند که مصرف منظم توت ها می تواند حساسیت به انسولین را افزایش داده و به بهبود پاسخ سازی گلوکز از خون کمک کند. علاوه بر این، توت ها به کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب نیز کمک می کنند. مصرف توت ها به عنوان یک میان وعده سالم می تواند بخشی از یک رژیم غذایی متعادل برای مدیریت بهتر قند خون باشد.

کدو تبسل: منبع فیبر و آنتی اکسیدان های قوی

کدو تبسل یکی از مواد غذایی پر فیبر و آنتی اکسیدان است که می تواند به تنظیم قند خون کمک کند. این ماده غذایی حاوی پلی ساکاریدها، نوعی کربوهیدرات است که به تنظیم سطح قند خون در محدوده نرمال کمک می کند. همچنین، دانه های کدو تبسل نیز سرشار از چربی های سالم و پروتئین هستند که در مدیریت قند خون بسیار مفید می باشند. مصرف منظم کدو تبسل می تواند به کاهش التهاب و بهبود سلامت کلی بدن کمک کند، و برای افراد مبتلا به دیابت یک گزینه غذایی مناسب است.

دانه کنار: کاهش قند خون با فیبر و چربی های سالم

دانه کنار سرشار از فیبر و چربی های سالم است و می تواند به کاهش سطح قند خون کمک کند. این دانه حاوی فیبر محلول هستند که جذب قند در خون را کند می کنند و در نتیجه سطح قند خون را کاهش می دهند. تحقیقات نشان می دهد که مصرف منظم دانه کنار می تواند به بهبود کنترل قند خون، به ویژه در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. دانه کنار همچنین می تواند به بهبود سلامت قلب و کاهش التهاب در بدن کمک کند.

تخم مرغ: منبع پروتئین و تنظیم کننده قند خون

تخم مرغ یکی از منابع غنی پروتئین، چربی های سالم، ویتامین ها و مواد معدنی است که به تنظیم قند خون کمک می کند. برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف تخم مرغ می تواند به بهبود کنترل قند خون و افزایش حساسیت به انسولین کمک کند. در یک مطالعه بر روی ۴۲ بزرگسال مبتلا به اضافه وزن یا چاقی و پیش دیابت یا دیابت نوع ۲، مصرف روزانه یک تخم مرغ بزرگ منجر به کاهش قابل توجه قند خون ناشتا و بهبود حساسیت به انسولین شد. مصرف تخم مرغ به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل می تواند به مدیریت بهتر قند خون و سلامت کلی بدن کمک کند.

مواد غذایی که باید برای پیشگیری از افزایش قند خون

اگر مبتلا به قندخون بالا هستید، بهتر است از مصرف غذاها و خوراکی هایی که حاوی قند و کربوهیدرات های تصفیه شده هستند، مانند نان سفید و شیرینی جات، اجتناب کنید. این مواد غذایی می توانند به سرعت سطح قند خون را افزایش دهند و باعث نوسانات قند خون شوند. همچنین، بهتر است از مصرف مواد غذایی حاوی سدیم بالا مانند غذاهای شور، کالباس، سوسیس، چیپس، پفک، غذاهای کنسروی، سس کچاپ، سس های سالاد، ترشی و انواع کباب، شورها پرهیز کنید. این غذاها نه تنها به افزایش قند خون کمک می کنند بلکه می توانند فشارخون و خطر بیماری های قلبی را نیز افزایش دهند. با اجتناب از این مواد غذایی و انتخاب گزینه های سالم تر، می توانید به مدیریت بهتر قند خون و سلامت کلی خود کمک کنید.

مواد شکر ممنوع

برای مدیریت قند خون و پیشگیری از دیابت، مصرف مواد غذایی سالم مانند لوبیا، عدس، غذاهای دریایی، سیب، مرکبات، توت ها، کدو تبسل، دانه کنار و تخم مرغ توصیه می شود. از مصرف غذاهای حاوی قند و کربوهیدرات های تصفیه شده و مواد غذایی شور پرهیز کنید. با انتخاب مواد غذایی مناسب، می توانید سطح قند خون خود را کنترل کرده و سلامت کلی بدن را بهبود ببخشید.

گروه بهداشت و سلامت- این که کافئین و پارکینسون چه ارتباطی دقیقی دارند، یک پرسش بی جواب است! اما ممکن است در این میان ارتباطی با آدنوزین وجود داشته باشد.

شواهد مورد اعتماد نشان داده اند افرادی که سطوح بالاتری کافئین مصرف می کنند، نسبت به افرادی که قهوه نمی نوشند کمتر در معرض ابتلا به پارکینسون قرار دارند. این یافته ها از طریق وب سایت کتابخانه ملی پزشکی آمریکای فسترس می هستند. اما آیا اینکه کافئین واقعا می تواند به درمان پارکینسون کمک کند یا خیر، همچنان یک سوال بی جواب است. بر اساس پژوهش ها تاثیر کافئین بر علائم این بیماری ضد و نقیض بوده است. دانشمندان همچنین تشخیص داده اند که مصرف کافئین چندین ساعت پیش از انجام اسکن مغزی، می تواند بر ضرب الطمیان اسکن تاثیر بگذارد.

این یافته مهم قطعا در جهت هدایت تحقیقات بالینی نقش خواهد داشت. از پارکینسون تا کافئین: آیا می تواند خطر ابتلا را کاهش دهد؟

توضیح مختصری در مورد پارکینسون

پارکینسون یک بیماری پیشرونده عصبی است که با علائم حرکتی مانند لرزش مشخص می شود. دکتر دانیل تروونگ، متخصص مغز و اعصاب، مدیر پزشکی موسسه علوم اعصاب تروونگ و همچنین سردبیر مجله پارکینسونیم بالینی و اختلالات مرتبط که در این مطالعه شرکت نداشت، چگونگی بروز پارکینسون را شرح می دهد: آلفا سینوکلین پروتئینی است که به طور غیر طبیعی در بیماری پارکینسون تجمع می یابد و به اصطلاح اجسام لویی را شکل می دهد. این توده ها می توانند

منجر به تحریک پاسخ التهابی از جانب بدن شوند. بدین ترتیب تجمع آلفا سینوکلین منجر به آزاد شدن سیتوکین های پیش التهابی می شود که آسیب عصبی را تشدید می کنند. این تجمع به ویژه به "تورون های دوپامینرژیک در توده سیاه" آسیب می زند. نورون های این ناحیه مغز به تنظیم دقیق کنترل حرکتی کمک می کنند. بنابراین، وقتی آسیب ببینند، علائم حرکتی پارکینسون ظاهر می یابد.

ارتباط میان کافئین و پارکینسون

تعدادی از مطالعات در مقیاس بزرگ در اوایل دهه ۲۰۰۰ ارتباط بین پارکینسون و کافئین را کشف کردند. محققان به این نتیجه رسیدند افرادی که بیشترین مصرف کافئین را داشتند، کمترین خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را نشان دادند. پژوهش های متعدد دیگر نیز

مثال کافئین ضد التهاب است و با سایر انتقال دهنده های عصبی و فرآیندهای سلولی نیز در تعامل است. این ارتباط محققان را تشویق کرد تا بررسی کنند که آیا کافئین می تواند به کند کردن روند بیماری پارکینسون در افرادی که پیش تر به این بیماری مبتلا شده اند کمک کند یا خیر. باین وجود، مطالعات مورد نظر تقریبا بی نتیجه بودند. در مقابل برخی از تحقیقات نشان داده اند که یک سری علائم به وسیله مصرف کافئین بهبود می یابند. در همین حال، مطالعات دیگر نشان دادند که کافئین ممکن است به کند کردن پیشرفت علائم نیز یاری برساند.

از آن جایی که سوالات قابل ملاحظه متعددی در مورد کافئین و پارکینسون بدون جواب باقی مانده اند، مطالعه مورد بحث نگاهی تازه به این مسئله داشته است. در واقع دانشمندان در پس این مطالعه تلاش کردند تا به سوالی کلیدی پاسخ دهند: آیا کافئین ممکن

است عملکرد دوپامین را در افراد مبتلا به پارکینسون بهبود بخشد و در نتیجه عملکرد حرکتی را در طولانی مدت تقویت کند؟ یافته های مطالعه نشان می دهند که ممکن است افزایش گذر از اتصال ناقل دوپامین به دنبال مصرف حاد کافئین وجود داشته باشد. البته باید توجه داشت که چنین نتایجی صرفا جنبه تحقیقاتی دارند و به هیچ عنوان نمی توان کافئین را جایگزین داروهای تجویزی برای بیماران مبتلا به پارکینسون کرد. علاوه بر این موضوع مذکور می تواند تفسیر نتایج تصویربرداری را به ویژه در موارد سرزی پیچیده کند. در واقع مصرف کافئین قبل از اسکن مغزی به منظور درک بهتر وضعیت بیماری، بر نتایج تصویربرداری تاثیر خواهد داشت. بنابراین توصیه می شود که بیماران ۲۴ ساعت قبل از تصویربرداری از مصرف قهوه یا کافئین خودداری کنند.

از همه شرکت کنندگان در مطالعه خواسته شد تا یک پرسشنامه تایید شده مصرف کافئین را تکمیل کنند. میانگین مصرف کافئین شرکت کنندگان در مطالعه ۴۴۸ میلی گرم در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون و ۲۳۰ میلی گرم در



رژیم غذایی مدیترانه ای شانس بقا را بعد از سرطان افزایش می دهد



رژیم مدیترانه ای بیشتر از غذاهایی مانند میوه، سبزیجات و روغن زیتون تشکیل شده است که منابع طبیعی آینه افزایش یابد. با توجه به این مطلب، درک اینکه چگونه یک رژیم غذایی خوب ممکن است سلامت و تندرستی افرادی را که سرطان را شکست داده اند، بهبود بخشد، بسیار مهم است.

گروه بهداشت و سلامت- یک مطالعه جدید نشان می دهد که رژیم غذایی مدیترانه ای می تواند به بازماندگان سرطان کمک کند تا سلامت قلب خود را حفظ کنند و عمر طولانی تری داشته باشند.

محققان گزارش دادند بیماران سرطانی که الگوهای غذایی آنها به رژیم غذایی مدیترانه ای نزدیک بود، عمر طولانی تری داشتند و خطر مرگ ناشی از قلب در آنها کاهش یافت. به طور خاص، محققان دریافتند، بیماران سرطانی که از رژیم غذایی مدیترانه ای پیروی می کنند، ۳۲ درصد کمتر در معرض خطر مرگ زودرس و ۶۰ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی قرار دارند.

«ماریا بندیتا دوناتی»، محقق بنیاد Umberto Veronesi در ایتالیا، در بیانیه ای گفت: «نتایج نشان می دهد

سویا برای مغز کودکان مفید است



برای این مطالعه، محققان ۸۰۰ بیمار سرطانی بزرگسال ایتالیایی را به مدت بیش از ۱۳ سال بین سالهای ۲۰۰۵ و ۲۰۱۰ دنبال کردند. آنها میزان دریافتی هر کودک را از سوابق رژیم غذایی یک هفته ای، از جمله مقادیر ویتامین ها، ریز مغذی ها و درشت مغذی ها و ایزوفلاون ها محاسبه کردند. سپس محققان از مجموعه ای از تست های کاغذ و مداد استفاده کردند که برای سنجش پاسخ تنظیم شده بود تا توانایی فکری کودکان را بسنجند. فعالیت امواج مغزی زمانی ثبت شد که بچه ها یک تمرین تطبیق رایانه ای را برای اندازه گیری دامنه توجه و سرعت ذهنی انجام دادند. در حالی که شرکت کنندگان تمایل به مصرف مقادیر کم سویایی غنی از ایزوفلاون داشتند، آنها به بیشتر مصرف کرده بودند سریع تر به تکالیف مربوط به توجه پاسخ دادند و اطلاعات را سریع تر پردازش کردند. محققان هیچ ارتباطی بین مصرف سویا و توانایی ذهنی عمومی پیدا نکردند.

گروه بهداشت و سلامت- تحقیقات جدید نشان می دهد که رژیم غذایی غنی از سویا ممکن است برای بچه ها مفید باشد.

این مطالعه نشان داد که کودکان ۷ تا ۱۳ ساله ای که رژیم غذایی آنها حاوی ایزوفلاون های بیشتری بود، توجه بیشتر در کلاس در س و توانایی تفکر بهتری داشتند. سویا و محصولات سویا سرشار از ایزوفلاون هستند که نشان داده شده است حافظه را در بزرگسالان بهبود می بخشد.

«آجلا بریستینا»، دانشجوی دکتر در دانشگاه ایلینوی، می گوید: «غذاهای حاوی سویا اغلب جز منظم رژیم غذایی کودکان در ایالات متحده نیستند. مطالعه ما شواهدی از اهمیت مواد مغذی موجود در غذاهای سویا برای قوه شناخت دوران کودکی اضافه می کند.» تیم او داده های مطالعه ای را که شامل ۱۲۸ کودک بود، بررسی کرد.

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 ۸۷۱۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۸۳۷۱۴ و یا همراه رسید واریزی به نشانی و پلاهای مروارید - 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

یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

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 .

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹