

گروه بهداشت و سلامت - علم نشان می دهد که اثرات فیزیولوژیکی نوشیدن قهوه می تواند فراتر از مقدار کمی بیداری می باشد. تحقیقات نشان می دهد که ممکن است قهوه فشارخون را برابری مدت کوتاهی پس از مصرف افزایش دهد. بررسی ۳۴ مطالعه نشان داد که ۲۰۰-۳۰۰ میلی گرم کافئین قهوه - تقریباً مقداری که در ۱/۵ تا ۲ فنجان مصرف می کنید منجر به افزایش متوسط ۱mmHg جیوه و ۶mmHg جیوه در فشارخون سیستولیک و دیاستولیک است. این اثر تا سه ساعت پس از مصرف مشاهده شد و نتایج در افراد دارای فشارخون طبیعی در شروع مطالعه و افراد با فشارخون بالا از قبل مشابه بود. اما اگر به طور مرتب آن را بنوشید، این اثر کم می شود که این ممکن است به دلیل تحمل کافئین باشد.

## چگونه قهوه بر فشار خون شما تأثیر می گذارد؟

■ قهوه یکی از محبوب ترین نوشیدنی های جهان است. در حقیقت، مردم سراسر جهان سالانه نزدیک به ۱۹ میلیارد پوند (۸.۶ میلیارد کیلوگرم) مصرف می کنند.

که هنگام عادت به نوشیدن آن بوجود می آید. براساس این داده ها، ممکن است افزایش کم تا متوسط فشارخون شما بعد از نوشیدن یک فنجان قهوه روخ دهد به خصوص اگر آن را به ندرت بنوشید.

**اثرات بالقوه بلند مدت نوشیدن قهوه:**

اگر چه ممکن است قهوه درست بعد از نوشیدن فشارخون شما را به طور موقت افزایش دهد، به نظر نمی



**این شامل: تری گلیسریدها؛ امگا ۳** می تواند باعث کاهش عمده تری گلیسریدها شود، معمولاً در محدوده ۱۵ تا ۳۰٪.

فشارخون: امگا ۳ می تواند باعث کاهش فشارخون در افراد با فشارخون بالا شود. کلسترول HDL: امگا ۳ می تواند سطح کلسترول HDL ("خوب") را افزایش دهد. علاوه بر این، مطالعات بیشتری نشان داده اند که مکمل های امگا ۳ در واقع می توانند علائم ADHD را کاهش دهند. امگا ۳ به بهبود بی توجهی و عدم توانایی در انجام وظایف کمک می کند. آنها همچنین پیش فعالی، تکانشگری، بیقراری و پرخاشگری را کاهش می دهند.

**امگا ۳ می تواند علائم سندرم متابولیک را کاهش دهد:** سندرم متابولیک مجموعه ای از شرایط است. این شامل چاقی مرکزی (چربی شکم)، فشارخون بالا، مقاومت به انسولین، تری گلیسرید بالا و سطح HDL پایین است. این یک نگرانی عمده بهداشت عمومی است. زیرا خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های دیگر را افزایش می دهد. اینها شامل بیماری های قلبی و دیابت است. اسیدهای چرب امگا ۳ نشان داده شده است که امگا ۳ نیز به درمان لوپوس، آرتریت روماتوئید، کولیت اولسراتیو، بیماری کرون و پسوریازیس کمک می کند.

فرمول تغذیه می کنند، دارند. دریافت مقدار کافی امگا ۳ در دوران بارداری با فواید بیشمار برای کودک همراه است، از جمله: هوش بالاتر - مهارت های ارتباطی و اجتماعی بهتر - مشکلات رفتاری کمتری دارد - کاهش خطر تأخیر در رشد - کاهش خطر ابتلا به ADHD، اوتسم و فلج مغزی.

در یافت مقدار کافی امگا ۳ در دوران بارداری و اوایل زندگی برای رشد کودک بسیار مهم است. کمبود به کم هوش بودن، کم بینایی و افزایش خطر ابتلا به چندین مشکل بهداشتی مرتبط است.

**امگا ۳ می تواند عوامل خطر بیماری قلبی را بهبود بخشد:** امگا ۳، یکی از اجزای اصلی ساختاری مغز و شبکه چشم است. وقتی امگا ۳ را به اندازه کافی دریافت نکنید، ممکن است مشکلات بینایی ایجاد شود. جالب اینجاست که دریافت امگا ۳ کافی به کاهش خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا، یکی از دلایل عمده آسیب دیدگی و بینایی چشم در جهان مرتبط است.

**امگا ۳ باعث تقویت سلامت مغز در دوران بارداری و اوایل زندگی می شود:** امگا ۳، یکی از اجزای اصلی ساختاری مغز و شبکه چشم است. وقتی امگا ۳ را به اندازه کافی دریافت نکنید، ممکن است مشکلات بینایی ایجاد شود. جالب اینجاست که دریافت امگا ۳ کافی به کاهش خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا، یکی از دلایل عمده آسیب دیدگی و بینایی چشم در جهان مرتبط است.

**امگا ۳ می تواند سلامت قلب را بهبود بخشد:** امگا ۳، یکی از اجزای اصلی ساختاری مغز و شبکه چشم است. وقتی امگا ۳ را به اندازه کافی دریافت نکنید، ممکن است مشکلات بینایی ایجاد شود. جالب اینجاست که دریافت امگا ۳ کافی به کاهش خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا، یکی از دلایل عمده آسیب دیدگی و بینایی چشم در جهان مرتبط است.

با این وجود، تحقیقات بیشتری برای درک بهتر تأثیر قهوه در سلامت درازمدت مورد نیاز است. در حال حاضر، به نظر می رسد کاملاً بی خطر است و حتی ممکن است یک عادت مفید باشد. آیا در صورت فشارخون بالا باید از مصرف قهوه خودداری کنید؟ برای اکثر افراد، مصرف متوسط قهوه بهیچا است که تأثیر قابل توجهی در درازمدت ندارد. در حال حاضر، به نظر می رسد کاملاً بی خطر است و حتی ممکن است یک عادت مفید باشد. آیا در صورت فشارخون بالا باید از مصرف قهوه خودداری کنید؟



**روانی را بهبود بخشد:** سطح پایین امگا ۳ در افراد دارای اختلالات روانی گزارش شده است. مطالعات نشان داده اند که مکمل های امگا ۳ می توانند دفعات نوسانات روانی و عود در افراد دارای اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی را کاهش دهند. مکمل اسیدهای چرب امگا ۳ نیز ممکن است باعث کاهش رفتار خشونت آمیز شود.

**امگا ۳ می تواند با بیماری های خود ایمنی مبارزه کند:** در بیماران خود ایمنی، سیستم ایمنی بدن سلولهای سالم را با سلولهای خارجی اشتباه می کند. شروع به حمله به آنها می کند. دیابت نوع ۱ یک نمونه بارز است. در این بیماری، سیستم ایمنی بدن به سلولهای تولید کننده انسولین در لوزالمعده حمله می کند.

**امگا ۳ می تواند با بیماری های خود ایمنی مبارزه کند:** در بیماران خود ایمنی، سیستم ایمنی بدن سلولهای سالم را با سلولهای خارجی اشتباه می کند. شروع به حمله به آنها می کند. دیابت نوع ۱ یک نمونه بارز است. در این بیماری، سیستم ایمنی بدن به سلولهای تولید کننده انسولین در لوزالمعده حمله می کند.

**امگا ۳ می تواند با بیماری های خود ایمنی مبارزه کند:** در بیماران خود ایمنی، سیستم ایمنی بدن سلولهای سالم را با سلولهای خارجی اشتباه می کند. شروع به حمله به آنها می کند. دیابت نوع ۱ یک نمونه بارز است. در این بیماری، سیستم ایمنی بدن به سلولهای تولید کننده انسولین در لوزالمعده حمله می کند.

**امگا ۳ می تواند با بیماری های خود ایمنی مبارزه کند:** در بیماران خود ایمنی، سیستم ایمنی بدن سلولهای سالم را با سلولهای خارجی اشتباه می کند. شروع به حمله به آنها می کند. دیابت نوع ۱ یک نمونه بارز است. در این بیماری، سیستم ایمنی بدن به سلولهای تولید کننده انسولین در لوزالمعده حمله می کند.

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

**قیمت یک نسخه:**  
۱ ماهه: ۳ ماهه: ۶ ماهه:  
ریال ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال ۲۶/۰۰۰/۰۰۰

**تعداد مورد تقاضا:**

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.

**مشخصات:**  
نام شرکت / موسسه / شخص:  
نشانی:  
تلفن:  
تعداد مورد تقاضا:

**توضیحات:**

**تأثیر مرگبار آلودگی هوا بر بدن؛ آنچه نمی بینیم اما حس می کنیم**

کرده و باعث تنگی نفس و افزایش تعداد حملات آسم شوند.

**ب- برنوشیت مزمن و بیماری انسدادی مزمن ریه:** قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلاینده ها می تواند به آسیب دائمی به ریه ها و انسداد جریان هوا منجر شود. افراد سیگاری یا کسانی که در مناطق با آلودگی بالا زندگی می کنند، در معرض خطر بیشتری هستند.

**۲- سیستم قلبی عروقی:** آلودگی هوا نه تنها ریه ها بلکه قلب و رگ های خونی را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. ذرات معلق و گازهای سمی موجود در هوا می توانند موجب التهاب در رگ های خونی شده و منجر به افزایش فشارخون، سخت شدن دیواره رگ ها (آترواسکلروز) و بروز بیماری های قلبی عروقی شوند. تحقیقات نشان می دهند؛ افرادی که در معرض آلودگی هوا بیشتر هستند در معرض خطر ابتلا به حملات قلبی، سکته مغزی و نارسایی قلبی قرار دارند.

**۳- سیستم عصبی:** آلودگی هوا می تواند موجب عصبی رانیز تحت تأثیر قرار می دهد. ذرات معلق به مغز می رسند و باعث التهاب و اختلال در عملکرد مغز می شوند. مطالعات نشان داده اند که آلودگی هوا می تواند به بروز اختلالات شناختی، افسردگی، اضطراب و حتی بیماری های neurodegenerative مانند آلزایمر و پارکینسون کمک کند.

**۴- دستگاه گوارش:** آلودگی هوا همچنین می تواند آسیب هایی به دستگاه گوارش وارد کند. گازهای سمی مانند دی اکسید نیتروژن و دی اکسید گوگرد می توانند وارد معده و روده ها شوند. در برخی از موارد، این التهاب ها می توانند منجر به بیماری های گوارشی مانند زخم معده، بیماری های التهابی روده (IBD) و حتی افزایش خطر ابتلا به سرطان دستگاه گوارش شوند.

**۵- سیستم ایمنی:** آلودگی هوا می تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند و فرد را بیشتر در معرض ابتلا به عفونت ها قرار دهد. ذرات معلق و آلاینده های شیمیایی می توانند فعالیت گلوبول های سفید خون را مختل کرده و باعث کاهش توانایی بدن در مقابله با بیماری ها شوند. به همین دلیل، افراد در معرض آلودگی هوا بیشتر در معرض عفونت های تنفسی، ویروسی و باکتریایی هستند.

**۶- پوست:** آلودگی هوا به عنوان یک عامل آسپیرسان به پوست شناخته می شود. ذرات معلق، دود و گازهای آلاینده می توانند باعث التهاب، پیری زودرس و مشکلات پوستی مانند آکنه، اگزما و چین و چروک شوند. همچنین، تماس با این آلاینده ها می تواند موجب کاهش سطح پروتئ طبیعی پوست و خشکی آن گردد. چگونه می توان از آسیب های آلودگی هوا به ارگان های بدن جلوگیری کرد؟

ترشحات عفونی، انتقال خون، پیوند عضو یا مغز استخوان، انتقال از مادر به جنین یا از طریق شیر مادر. مسری ترین دوره انتقال این بیماری ها زمان بروز تب بالا در میان افراد مبتلاست. اگر چه جلوگیری کامل از سرایت بیماری های واگیردار غیر ممکن است اما روش های ساده ای برای کاهش خطر وجود دارد. قبل از هر چیزی، به طور مرتب دست های خود را با صابون یا محلول ضد عفونی کننده بشوید. از دستمال کاغذی استفاده کنید و هنگام سر به یا عطسه، دهان و بینی خود را با آن بپوشانید یا حداقل در آرنج خود عطسه یا سرفه کنید.

**علائم ۲ بیماری مسری شایع که باعث تب می شوند**

**گروه بهداشت و سلامت- هوای سرد زمستان و تغییرات ناگهانی آب و هوا، بدن را مستعد بیماری می کنند.** به ویژه وقتی ویروس های مسری همه جا پخش شده باشند، دوری از بیماری تقریباً غیر ممکن می شود. پس بهتر است مراقب خود و اطرافیان باشید. به گفته متخصصان، علائم دو بیماری عفونی میکالو ویروس و مونوکلونوز بسیار شبیه هم هستند (تب بین ۳۸ تا ۴۰ درجه سانتی گراد یا بدون لرز به مدت چند هفته، خستگی، سردرد، گلودرد، کاهش وزن و...). همچنین روش های انتقال این دو بیماری گسترده است؛ سرفه، عطسه، تماس مخاط با دست های آلوده به

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش**  
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش