

خواص زینک برای بدن،دومین ماده ی معدنی مهم برای انسان

بهبودی زخم ها

زینک، از مواردی است که می تواند سبب تسریع در بهبودی زخم ها شود. افرادی که دچار کمبود زینک هستند، باید زمان بیشتری را صرف بهبودی زخم های خود بکنند. می توان از اکسید روی به صورت موضعی برای بهبود زخم ها و خراش های پوستی استفاده کرد.

استحکام استخوان ها

زینک، از مواد معدنی مورد نیاز برای فعالیت بیشتر و بهتر سلول های استخوانی است. زینک می تواند باعث ساخته شدن ماده ی زمینه ای استخوان ها و تولید سلول های جدید شود. در نتیجه، مصرف زینک برای افرادی که دچار پوکی استخوان شده اند و یا استخوان هایشان از استحکام پایینی برخوردار است، به عنوان یک راه در مانی توصیه می شود.

فرایند هایی در بدن انسان وجود دارند که می توانند باعث تحلیل رفتن ماده زمینه ای استخوان و بافت استخوانی شوند. زینک، می تواند از بروز این فرایند ها جلوگیری کرده و از بافت استخوانی حفاظت کند.

پیشگیری از آلزایمر

بیماری آلزایمر، از بیماری هایی است که در سنین بالا ممکن است برای هر فردی به وجود بیاید. هنگامی که فرایند های عصبی موجود در مغز انسان، تحلیل می روند و فعالیت مغز کاهش می یابد، ممکن است که فرد دچار آلزایمر یا همان فراموشی شود.

زینک، از مهم ترین موادی است که در حفظ سلامت و تقویت سیستم عصبی، نقش بسیار مهمی را ایفا می کند و وجود آن به اندازه کافی، فعالیت سلول های عصبی موجود در بخش های مختلف بدن از جمله مغز و نخاع را بهبود می بخشد. کمبود زینک می تواند سبب افزایش احتمال ابتلا به آلزایمر و دیگر بیماری های مربوط به دستگاه عصبی شود.

جلو گیری از حمله سیستم ایمنی به پخش پیوند زده شده سیستم ایمنی از مهم ترین دستگاه های موجود در بدن انسان است. این دستگاه، در حالت عادی سلول های بدن را می شناسد و

در مقابل آنها واکنش نشان نمی دهد. این در حالی است که بخش های پیوند خورده، مانند کبد، مغز استخوان و... توسط دستگاه ایمنی به عنوان یک عامل بیگانه شناخته می شوند و دستگاه ایمنی به آنها حمله می کند.

لنفوسیت T کمک کننده، یکی از سلول های مهم دستگاه عصبی است و سبب حمله سلول های ایمنی دیگر به پخش پیوند خورده می شود. زینک، می تواند فعالیت لنفوسیت T را مختل کند و حمله دستگاه عصبی به بافت و یا اندام پیوند خورده را دفع کند. از این رو، افرادی که بافت یا اندامی را به وسیله پیوند دریافت کرده اند، باید به صورت مرتب زینک مصرف کنند.

خاصیت آنتی اکسیدانی

زینک، می تواند نقش آنتی اکسیدانی داشته باشد. آنتی اکسیدان ها، موادی هستند که وجودشان برای بدن انسان ضروری است و کمبود آنها می تواند برای بدن مشکل ساز باشد.

رادیکال های آزاد، موادی هستند که در طی برخی از واکنش های بدن، مانند واکنش تنفس سلولی، ایجاد می شوند. رادیکال های آزاد، بسیار فعال هستند و می توانند به سلول ها بافت های مجاور حمله کنند.

آنتی اکسیدان ها، موادی هستند که می توانند رادیکال های آزاد را خنثی کنند و از بافت های مجاور محل تولید رادیکال های آزاد، حفاظت کنند. زینک، یکی از موادی است که خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و می تواند رادیکال های آزاد را خنثی کند. نکته مهم در مورد مصرف بیش از اندازه آنتی اکسیدان ها مانند زینک، این است که وجود بیش از اندازه آنتی اکسیدان ها در بدن، می تواند برای بدن مشکل ایجاد کند. در نتیجه، زینک باید به صورت کنترل شده مصرف شود.

افزایش حساسیت گیرنده های انسولین و کنترل دیابت نوع ۲
زینک، می تواند به گیرنده های انسولین موجود بر روی سلول های بدن انسان پیچید و حساسیت آنها را افزایش دهد. در نتیجه، این گیرنده ها تمایل بیشتری برای اتصال به هورمون انسولین دارند. اگر بدن فرد دچار کمبود زینک شود، گیرنده های مربوط به انسولین، تعادل کمتری برای اتصال به انسولین دارند و ممکن است که

بهداشت و سلامت



بیماری دیابت نوع ۲ ایجاد شود.

دیابت نوع ۲، معمولاً در افراد بالای ۴۰ سال مشاهده می شود و هنگامی ایجاد می شود که گیرنده های انسولین موجود بر روی سلول های بدن انسان، به انسولین موجود در خون متصل نشوند. در چنین حالتی، قند موجود در خون وارد سلول ها نمی شود و بیماری دیابت ایجاد می شود. زینک، می تواند حساسیت گیرنده های انسولین را افزایش دهد و سبب پیشگیری و یا کنترل بیماری دیابت نوع ۲ شود.

جلو گیری از ایجاد شدن پلاک دندان

هنگامی که شرایط برای باکتری های دهانی فراهم شود، این باکتری ها یک لایه سخت را بر روی دندان ها و نزدیک به لثه ها ایجاد می کنند. به این لایه سخت، پلاک گفته می شود. زینک، یکی از مواد معدنی است که می تواند سبب از بین رفتن باکتری های مضر در بدن شود. مصرف زینک به اندازه کافی، می تواند سرعت تشکیل پلاک های دهانی را کاهش دهد.

بسیاری از دهانشویه ها، حاوی مقدار مشخصی از روی هستند و می توانند دهان را برای ایجاد پلاک ها نامناسب کنند. بهداشت دهان و دندان نیز می تواند از ایجاد پلاک جلوگیری کند. در صورتی که پلاک های موجود در دهان گسترش پیدا کنند، ممکن است که لثه ها دچار التهاب شوند و بیماری ایجاد شود.

پیشگیری از سرطان

همانطور که پیش تر به آن اشاره کردیم، زینک خاصیت آنتی

باید از آموزش مدام حمایت کنند و نسبت به تشخیص و درمان به موقع اقدام نمایند؛ اما متأسفانه حمایت بیمه‌ای کاهش یافته و قطعاً اگر در حوزه تشخیص اقدام کنیم به درمان اصلی پرداخته خواهد شد. وی دسترسی به دارو را الزامی دانست و افزود: در حوزه آنفولانزایه دارو دسترسی داریم ولی هنوز داروی خوراکی و مورد تأیید مجامع علمی جهانی در حوزه کرونا در دسترس مردم نیست. آزیدی دسترسی به داروی خوراکی را موجب کاهش بار این بیماری دانست و ادامه داد: بعد از پاندمی کرونا، رعایت‌ها کنار گذاشته شد و به نظر می‌رسد امروز کمتر از ۲۰ درصد جامعه همچنان رعایت‌ها را ادامه می‌دهند. عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی دانشگاه بقیه الله دوری از افراد سالمند در صورت بروز علائم بیماری را گوشزد کرد و خاطر نشان کرد: دست‌دادن و روبوسی، بهترین شیوه برای انتقال و پروس است.

کرونا در کمین است

گروه بهداشت و سلامت – عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی دانشگاه بقیه الله دوری از افراد سالمند در صورت بروز علائم کرونا را گوشزد کرد و گفت: دست دادن و روبوسی، بهترین شیوه برای انتقال و پروس است.

مر ترضی آزیدی عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی دانشگاه بقیه الله با بیان اینکه دنیا از وضعیت اضطراری کرونا خارج شده ولی همچنان از آن فاصله نگرفته‌ایم، گفت: کرونا همچنان تغییر رفتار و ماهیت می دهد؛ بیماران با تغییرات بالینی ووریر هستند. شکل گیری ایمنی نسبی جامعه نسبت به کرونا موجب تغییر شدت بیماری شده؛ بنابراین کرونا با فازی که در گذشته شاهد بودیم، متفاوت است

آزیدی با بیان اینکه باید در برابر بسیاری ویروس ها که شکل خواهند گرفت، آماده باشیم، گفت: نباید از ماسک مناسب و شستشوی دست‌ها غافل شویم. همچنان باید در موارد خاص از ماسک استفاده کرد. سیاست گذاران حوزه سلامت نیز

پیشگیری و کاهش فشار خون با ورزش



گروه بهداشت و سلامت – ورزش نکردن در فشارخون بالا ارتباط مستقیم دارد، همانطور که با ورزش کردن خطر ابتلا به فشارخون را کاهش می دهیم. در صورت مبتلا بودن هم، می توانیم با ورزش فشارخون بالا را کنترل کنیم.

زندگی بشر روز به روز به سمت ماشینی شدن، بی تحرکی و فعالیت نداشتن پیش می رود که موجب بروز مشکلات فراوانی برای بدن انسان به خصوص سیستم قلب و عروق می شود. یکی از این مشکلات بیماری فشارخون بالا است. وقتی گفته می شود شخصی دچار بیماری فشارخون بالا شده به این معنی است فشارخون آن فرد از محدوده طبیعی خود که میان ۱۲/۸ میلی متر جیوه و ۱۲/۹ میلی متر جیوه است، خارج شده و افزایش می یابد و به صورت ثابت باقی می ماند.

درمان بیماری فشارخون به صورت کامل و دائمی قابل درمان نیست بلکه به وسیله دارو فقط قابل کنترل است و می توان به این وسیله و پیشرفت بیماری جلوگیری کرد. علاوه بر دارو درمانی، روش دیگری نیز برای درمان فشارخون بالا وجود دارد که بدون دارو وبدون عوارض است و اثرهای بسیار مهمی را روی فشارخون می گذارد.

این روش درمانی همان ورزش است.

ورزش روشنی خوب برای پیشگیری یا کاهش فشار خون بالا است. برخی افراد حتی از ورزش به عنوان ابزاری برای کنار گذاشتن مصرف داروهای پرفشاری خون استفاده می کنند.

برخی ورزش ها برای کاهش فشار خون موثر تر عمل می کنند و البته باید پیش از آغاز یک ورزش جدید یا پزشک خود را در این زمینه مشورت کنید به ویژه اگر به پرفشاری خون مبتلا هستید.

اگر فشار خون شما در حد مطلوب است – کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ میلی متر جیوه – ورزش می تواند مانع از بالا رفتن آن از این حد طبیعی با افزایش سن تان شود. ورزش منظم همچنین به حفظ وزن شما در حد سالم کمک می کند که این راه دیگر ی

برای کنترل فشار خون است.

برای اینکه فشارخون تان را پایین نگهدارید، باید به ورزش کردن ادامه دهید. حدود یک تا سه ماه طول می کشد تا اثر ورزش منظم بر پایین آوردن فشار خون خود را نشان دهد. اما این اثر تا هنگامی ادامه خواهد یافت که شما ورزش تان را قطع نکنید. انجمن قلب آمریکا انجام دست کم ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش با شدت بالا یا ترکیبی از این دو را در هر هفته توصیه می کند. هدف این است که در اغلب روزهای هفته روزانه دست کم سی دقیقه فعالیت هوازی انجام دهید. اگر نمی توانید این مقدار زمان را در روز روزه ورزش اختصاص دهید، می توانید آن را به دوره های کوتاه تر هم تقسیم کنید. برای مثال می توانید سه بار در روز هر بار ۱۰ دقیقه ورزش هوازی انجام دهید.

ورزش های مناسب برای کاهش فشار خون بالا: تمرینات ایتروال با شدت بالا (HIIT)

افراد بسیاری عاشق تمرینات ایتروال با شدت بالا هستند زیرا به کالری سوزی بیشتر و تقویت سوخت و ساز بدن آنها طی چند دقیقه کمک می کند. پژوهش ها نشان داده اند که این تمرینات ورزشی نسبت به تمرینات با شدت متوسط در بهبود ضریان قلب هنگام استراحت و فشارخون موثر تر عمل می کنند.

اگر از تناسب اندام و آمادگی جسمانی کافی برخوردار نیستید، آغاز تمرینات ایتروال با شدت بالا توصیه نمی شود. شما می توانید تناسب اندام و آمادگی جسمانی خود را با انجام ورزش های ساده تر، مانند پیاده روی و پیاده روی سریع افزایش داده و سپس انجام تمرینات ایتروال با شدت بالا را مدنظر قرار دهید.

ورزش های هوازی

ورزش های هوازی باعث کاهش فشارخون می شوند و برای این انجام این ورزش ها

دوشنبه ۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۴، ۱۴ ذی القعدة ۱۴۴۶، ۱۲ می ۲۰۲۵، شماره ۴۷۰۹، صفحه ۹

■ گروه بهداشت و سلامت – زینک خواص مختلفی برای بدن انسان دارد. برخی از خواص زینک، برای بدن ضروری هستند. در ادامه ی مطلب، برخی از خواص زینک برای بدن انسان را معرفی خواهیم کرد.

باعث ایجاد پتانسیل آرامش در سلول های عصبی گیرنده حس درد شود. در چنین حالتی، سیگنال های ایجاد شده در سلول های عصبی حسی ویژه درد کاهش پیدا کرده و فرد درد کم تری را احساس خواهد کرد.

سلامت چشم و بهبود بینایی

زینک، می تواند از سلول های موجود در شبکه چشم حفاظت کند. سلول های شبکیه چشم، وظیفه دریافت پرتوهای نور و تبدیل آن به تصویر را دارند. در بیماری هایی مانند نئوسکولاریزاسیون، سلول های بافت شبکیه چشم، در معرض خطر مرگ قرار می گیرند. زینک می تواند هنگام بروز این بیماری، از مرگ سلول های شبکیه جلوگیری کند.

ویتامین A، از موادی است که برای دیدن انسان ضروری است. این ویتامین، برای ساخته شدن ماده حساس به نور به کار می رود و کمبود آن، منجر به تاری دید و یا حتی در موارد شدید تر، نابینایی می شود. وجود زینک، می تواند اثر ویتامین A را افزایش دهد.

افزایش تولید انرژی در سلول های بدن

سلول های بدن انسان، از اندامک هایی تشکیل شده اند که هر کدام از آنها، برای انجام فرایند های خاصی ویژه شده اند. میتوکندری، یکی از اندامک های سلولی است که می تواند انرژی مورد نیاز سلول های بدن را تولید کند. زنجیره انتقال الکترون، یکی از روش هایی است که با استفاده از آن، میتوکندری می تواند انرژی مورد نیاز سلول را تولید کند. زینک، می تواند سبب افزایش فعالیت سیستم زنجیره انتقال الکترون، و در نتیجه تولید انرژی بیشتر در سلول شود.

بهبود عملکرد قلب و جلوگیری از ایجاد بیماری های قلبی

یکی از مهم ترین خواص زینک، جلوگیری از بیماری های قلبی مانند سخت شدن دیواره رگ ها، سکنه قلبی و... می شود. درد قفسه سینه، یکی از نشانه های بیماری های قلبی است. زینک، می تواند در ایجاد شده در قفسه سینه را کاهش دهد. با افزایش میزان زینک، درد ایجاد شده در قفسه سینه به طور کلی از بین می رود.

مسکن درد

از زینک به عنوان مسکن درد نیز استفاده می شود. زینک، می تواند

اقتصاد کیش
روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۴

علاقمندان 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 و یا به شماره شب : ۸۷۱۰۰۰۰۰۰۰۰۸۷۱۰۱۳۰۱۰۰۰۰۰۰۰ IR۹۸۰ بانک رفاه شعبه پانپذ کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید – بلوک B۳ – طبقه ۳ – واحد ۷۱۵ – یا به شماره واتس آپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه:

۱۲۵/۰۰۰ریال

۳ ماهه: ۹/۳۷۵/۰۰۰ریال

۱ ماهه: ۳/۱۲۵/۰۰۰ریال

یکساله: ۳۷/۵۰۰/۰۰۰ریال

۶ ماهه: ۱۸/۷۵۰/۰۰۰ریال

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 ۰۹۳۴۷۶۸۲۰۵۷-۴۴۴۲۴۹۹۹

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

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش