طب

کنترل معده درد و درمان آن

نرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره معده درد اظهار کرد: قدم اول افراد مبتلا به درد معده این است که باید به دنبال دلایل بروز آن باشند.وی افزود: معده درد یک بیماری شایع است که خیلی‌ها با آن درگیر هستند و می‌تواند ناشی از زخم معده، ترشح زیاد اسید معده و ... باشد.جوزدانی تصریح کرد: افرادی که ناراحتی معده دارند، باید بسیاری از مواد غذایی دیر هضم مانند پیاز خام، غذاهای پرچرب، غذاهای سرخ کردنی، فلفل دلمه‌ای خام، حبوبات، سبزیجات خام، برخی میوه ها، شیر و لبنیات و ماست و ... را کنار بگذارند، البته گفتنی است که این مواد در بدن هر فردی متفاوت خود را نشان می‌دهد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: برخی از ادویه ها، سبزیجات خام و ... باعث درد معده می‌شوند و برخی از مواد غذایی دیگر هم هستند که فرد به صورت شخصی به آن‌ها حساسیت نشان می‌دهد. برای مثال، افرادی وجود دارند که بعد از مصرف ماهی به علت آلرژی را بدون آن ممکن است که دچار درد معده شوند؛ بنابراین افراد باید در ابتدا علت درد معده خود را شناسایی کنند و سپس به درمان آن بپردازند.جوزدانی اضافه کرد: افرادی که دچار درد معده هستند باید مواد غذایی که نسبت به آن حساسیت دارند را از برنامه غذایی خود حذف کنند. بعضی از افراد هم دچار ترشح زیاد اسید معده می‌شوند و به همین علت درد معده اذیت شان می‌کند که به اینصورت آن‌ها نباید در طول روز احساس گرسنگی کنند، یعنی باید به صورت مداوم مواد غذایی سبک بخورند و همچنین تحت نظر پزشک به مصرف دارو بپردازند.

ارتباط مصرف غلات کامل با اندازه فشارخون و دور کمر

مهر: نتایج مطالعات نشان داد بزرگسالان، میانسال و افراد مسن که روزانه حداقل سه وعده غلات کامل مصرف می کنند، افزایش کمتری در اندازه کمر، فشار خون و سطح قند خون آنها مشاهده شد.نتایج مطالعه محققان دانشگاه تافتس نشان می‌دهد بزرگسالان میانسال تا مسنی که وعده‌های بیشتری از غلات کامل می‌خورند، در مقایسه با افرادی که کمتر غلات در وعده‌های غذایی شأن دارند، با افزایش سن، با احتمال کمتر افزایش در اندازه دور کمر، فشار خون و قند خون مواجه هستند. هر سه این موارد با افزایش خطر بیماری قلبی در ارتباط هستند.

محققان در این مطالعه به بررسی این موضوع پرداختند که چگونه مصرف غلات کامل و تصفیه شده بر روی پنج عامل خطر بیماری قلبی تأثیر می‌گذارد: اندازه دور کمر، فشار خون، قند خون، تری گلیسیرید و کلسترول خوب HDL.تیم تحقیقاتی تغییرات پنج فاکتور خطر را در فواصل چهار ساله در چهار دسته گزارش مصرف غلات کامل، از کمتر از نیم وعده در روز تا سه وعده یا بیشتر در روز مقایسه کردند.طبق دستورالعمل‌های رژیم غذایی سال ۲۰۲۰-۲۰۲۵، مقدار توصیه شده غلات کامل سه وعده یا بیشتر در روز است. به عنوان نمونه یک وعده، یک تکه نان حاوی غلات کامل، نصف فنجان غلات بلغور جو دوسر و یا نصف فنجان برنج قهوه‌ای است.نتایج برای هر بازه چهارساله به شرح زیر است:

اندازه دور کمر به طور متوسط بیش از ۲.۵ سانتیمتر در شرکت کنندگان با مصرف کمتر غلات کامل افزایش یافت، در مقابل حدود ۱.۲۷ سانتیمتر در شرکت کنندگان با مصرف بیشتر غلات افزایش داشت.حتی پس از محاسبه تغییرات در اندازه دور کمر، افزایش متوسط سطح قند خون و فشار خون سیستولیک در افراد کم مصرف در مقایسه با شرکت کنندگان با مصرف زیاد بیشتر بود.محققان همچنین پنج عامل خطر را در چهار گروه مصرف غلات تصفیه شده مورد مطالعه قرار دادند که از کمتر از دو وعده در روز تا بیش از چهار وعده در روز بود. نتایج نشان داد مصرف کمتر غلات تصفیه شده منجر به میانگین افزایش کمتر در اندازه دور کمر و میانگین کاهش بیشتر سطح تری گلیسیرید برای هر دوره چهار ساله شد.

با خوردن سس گوجه فرنگی دندان‌هایتان سریع خراب می‌شود

با مصرف برخی مواد خوراکی احتمال خرابی زودهنگام دندان‌هایتان وجود خواهد داشت.

عضو انجمن ملی متخصصان تغذیه در روسیه دلایل لک شدن دندان را نام می‌برد. این متخصص اظهار می‌کند که دندان‌ها به دلیل مشکلات مینای دندان تیره می‌شوند. همچنین مشکلات وقتی به وجود می‌آیند که تراکم مینای دندان بر هم خورده باشد، منافذی در سطح ظاهر می‌شوند که رنگ‌های مختلفی می‌توانند به آن‌ها نفوذ کنند و باعث تغییر رنگ دندان به تیره می‌شوند. وی افزود: اغلب در نتیجه عملکرد باکتری‌ها در حفره دهان، پلاک بر روی دندان ایجاد می‌شود. در بعضی موارد، پس از مسواک زدن دندان‌ها دوباره سفید می‌شوند.

یکی از غذاهایی که می‌تواند به دندان‌های شما آسیب برساند، سس گوجه فرنگی است. این ماده حاوی اسید استیک، شکر، گوجه فرنگی طبیعی و گاهی رنگ‌های شیمیایی است. در مقابل، هنگام تهیه غذا، ماکیتا توصیه می‌کند از رب گوجه فرنگی استفاده کنید، که دندان‌های شما را سیاه نمی‌کند.

نحوه استفاده از داروهای کاهنده فشار خون در بیماران کرونا

ایسنا: یک کارشناس ارشد علوم تغذیه در خصوص نحوه استفاده از داروهای کاهنده فشار خون از نوع مهارکننده‌های RAAS در زمان ابتلا به کووید - ۱۹ توصیه‌هایی ارائه کرد.

معصومه تهرانی اظهار کرد: فشار خون بالا در میان بیماران مبتلا به کووید - ۱۹ بسیار شایع است و می‌تواند شدت بیماری و عوارض ناشی از آن را در این بیماران افزایش دهد به گونه‌ای که احتمال رسیدن به مراحل وخیم بیماری شامل بستری در بخش مراقبت‌های ویژه و یا استفاده از دستگاه تهویه مکانیکی و یا نهایتا مرگ در بیماران مبتلا به کووید - ۱۹ دارای فشار خون بالا نسبت به سایر بیماران مبتلا به کووید بیشتر مشاهده شده است.وی افزود: می‌توان گفت که اگرچه فشار خون بالا عاملی در افزایش حساسیت ابتلا به کووید - ۱۹ به شمار نمی‌رود، اما چنانچه فرد مبتلا به فشار خون بالا به کووید - ۱۹ نیز دچار شود، عوارض شدیدتر و ناخوشایندتری را تجربه خواهد کرد.

این کارشناس ارشد علوم تغذیه تصریح کرد: در خصوص استفاده از داروهای کاهنده فشار خون از نوع مهارکننده‌های RAAS (مانند کاپتوپریل، انالاپریل، لوزارتان و والزارتان) هیچ گونه شواهد بالینی مبنی بر محدودیت یا قطع مصرف این داروها در زمان ابتلا به کووید - ۱۹ وجود ندارد.وی افزود: توصیه می‌شود استفاده از داروهای مهارکننده RAAS در بیماران مبتلا به کووید - ۱۹ دارای فشار خون بالا همچنان ادامه یابد و یا اینکه حداقل مصرف آن‌ها در این زمان قطع نشود.

عضو گروه پژوهشی آموزش سلامت جهاد دانشگاهی خوزستان گفت: مهارکننده‌های RAAS علاوه بر کاهش فشارخون، نقش بسیار مهمی نیز در درمان نارسایی قلبی و اختلالات کلیوی به ویژه آلبومینوری (دفع آلبومین از طریق ادرار) دارند بنابراین ترک این داروها و یا جایگزین کردن آن‌ها با سایر داروهای کاهنده فشارخون بالا اگرچه می‌تواند فوایدی داشته باشد اما قطعا بسیاری از اثرات نامطلوب مانند فشار خون بالای کنترل‌نشده، نارسایی قلبی و اختلال عملکرد کلیوی ممکن است در نتیجه قطع مصرف آن‌ها ایجاد شوند که می‌توانند عوارض بیشتر و شدیدتری را در بیماران مبتلا به کووید - ۱۹ نسبت به زمانی که این بیماران تنها به کووید دچار شده و فاقد هر گونه بیماری زمینه‌ای باشند، ایجاد کنند.

۱۵ دلیل برای گیاه‌خواری

اگر برای رژیم گیاهخواری درست برنامه‌ریزی شود، می‌تواند رژیم کاملی باشد.

در یک رژیم گیاهی همه محصولات حیوانی حذف می‌شوند و اگر این برنامه غذایی به درستی دنبال شود، می‌تواند برای سلامتی مفید باشد، به طوری که خطر بیماری‌های مزمن را کاهش داده و به کاهش وزن کمک کند.

رژیم‌های گیاهی غنی از مواد مغذی و حاوی چربی اشباع کمی هستند، تحقیقات نشان می‌دهد که این رژیم غذایی می‌تواند سلامت قلب را بهبود بخشد و از شما در برابر سرطان محافظت کند و خطر دیابت نوع ۲ را کاهش دهد؛ با این حال، افرادی که فقط غذاهای گیاهی می‌خورند باید آگاه باشند که چگونه مواد مغذی از جمله آهن، کلسیم و ویتامین B-۱۲ را که معمولاً از یک رژیم غذایی، به دست آورند.

۱. عمر طولانی‌تر خواهید داشت

مطابق با یک مطالعه انجام شده در دانشگاه لوما لیندا، گیاهخواران، ۷ سال بیشتر از افراد گوشتخوار عمر می‌کنند. این یافته‌ها نشان داده چینی‌هایی که کمترین میزان چربی و محصولات حیوانی مصرف می‌کنند، با کمترین خطر ابتلا به سرطان، حمله قلبی و دیگر بیماری‌های دژنراتیو مزمن مواجه می‌شوند.

۲. قلب‌تان سالم‌تر خواهد بود

هنوز هم بیماری قلبی، قاتل شماره یک در بسیاری از کشورهاست و رژیم غذایی سرشار از چربی اشباع و کلسترول موجود در گوشت و محصولات لبنی است.

۳. از دیابت دور می‌مانید

یک فرد گیاهخوار نباید زیاد نگران ابتلا به دیابت باشد، زیرا رژیم غذایی او که سرشار از غذاهای گیاهی با چربی پایین مانند غلات کامل، سبزیجات و میوه است برای تثبیت سطح قند خون عالی است.

۴. پوست سالم‌تری خواهید داشت

میزان آنتی اکسیدانی که گیاهخواران به صورت روزانه دریافت می‌کنند از آنتی اکسیدان دریافتی یک فرد غیرگیاهخوار بیشتر است، آنتی اکسیدان‌ها به بازسازی سلول‌های پوست کمک کرده و پوست را سالم، سفت و جوان می‌کنند.

۵. خلق و خوی‌تان بهبود می‌یابد

مطالعات نشان می‌دهند که اسید آراشیدونیک (نوعی اسید که در محصولات حیوانی یافت می‌شود) ارتباط نزدیکی با اختلال در خلق و خو دارد، به عبارت دیگر، یکی از فواید کنار گذاشتن گوشت برای سلامتی است.

۶. کلسترول خون‌تان به خوبی تنظیم می‌شود

چربی حیوانی منبع اصلی کلسترول است، اگر می‌خواهید آن را پایین بیاورید باید از مصرف چربی حیوانی پرهیز کنید، برخی مطالعات نشان می‌دهند که افراد گیاهخوار، سطح کلسترول خود را بهتر از افراد غیر گیاهخوار تنظیم می‌کنند.

۷. خطر چاقی در شما پایین می‌آید

عواملی مانند عادات غذایی ناسالم و اختلال در فرآیند متابولیسم، می‌توانند باعث چاقی شوند.

۸. خطر بروز سنگ کلیه در شما کم می‌شود

یک مطالعه که در مرکز پزشکی دانشگاه نیویورک انجام شد نشان داد که حذف مصرف پروتئین حیوانی از رژیم غذایی روزانه و مصرف سبزیجات به جای آن باعث افزایش pH ادرار می‌شود. بالا بودن pH ادرار به معنای کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه است.

۹. دیرتر پیر می‌شوید

یکی از فواید گیاهخواری کند شدن روند پیری است. هیچ کس قادر نیست فرایند پیری را متوقف کند، اما با داشتن یک سبک زندگی سالم می‌توانید این فرایند را کند کنید.

۱۰. خطر ابتلا به سرطان در شما کمتر می‌شود

با استناد به مطالعه سلامت پرستاران هاروارد، زنانی که حداقل یک وعده سبزیجات در روز مصرف می‌کنند، خطر ابتلا به سرطان را ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهند.

۱۱. وزن کم می‌کنید

گیاهخواران به طور متوسط از گوشتخواران لاغرتر هستند و زمانی که رژیم غذایی گیاهی دارید، وزنتان تا مدت طولانی‌تری ثابت می‌ماند. زیرا رژیم‌های غذایی حاوی پروتئین سبزیجات، چربی و کالری کمتری نسبت به رژیم غذایی معمولی دارند. گیاهخواران، کمتر دچار مشکلات مربوط به وزن مانند بیماری قلبی، سکته و دیابت می‌شوند.

۱۲. به پاکسازی بدن‌تان کمک می‌کند

حذف گوشت از برنامه غذایی به پاکسازی سموم بدن کمک می‌کند، زمانی که افراد برنامه‌های سم‌زدایی را شروع می‌کنند، اولین قدم جایگزین کردن گوشت و لبنیات با میوه، سبزیجات و آجیلهاست، این مواد حاوی مواد شیمیایی گیاهی هستند که به سم‌زدایی طبیعی بدن کمک می‌کنند.

۱۳. استخوان‌های‌تان قوی‌تر می‌شوند

تحلیل استخوان در زنان گیاهخوار در سن ۶۵ سالگی، به طور متوسط ۱۸ درصد است و در زنان غیرگیاهخوار، این رقم دوبرابر می‌شود. متخصصان این مسئله را به مصرف بیش از اندازه پروتئین نسبت می‌دهند.

مصرف بیش از حد پروتئین، باعث بروز اختلال در جذب و حفظ کلسیم شده و در نتیجه به دفع کلسیم منجر می‌شود که زمینه ابتلا به پوکی استخوان را فراهم می‌کند.

۱۴. از مشکلات کمر خلاص می‌شوید

به گفته نیل برنارد، موسس کمیته پزشکان برای پزشکی مسئولانه و نویسنده غذاهایی که با درد مبارزه می‌کنند، کمردرد نه در کمر، بلکه در عروق شروع می‌شود.

۱۵. گوارش بهتری خواهید داشت

گوارش بهتر از مزایای آشکار گیاهخواری است، مصرف زیاد سبزیجات به معنای مصرف فیبر بیشتر است که مواد اضافی را از بدن دفع می‌کند، مطالعات انجام شده در هاروارد نشان داده افرادی که رژیم غذایی سرشار از فیبر دارند، ۴۲ درصد کمتر با خطر ابتلا به دیورتیکولوم مواجه می‌شوند. این افراد، پیوست، هموروئید و اسپاسم روده کمتری نیز دارند.

۵ حالت جسمی همراه با هشدار تشنگی

حساس تشنگی در روزهای گرم تابستان موضوع غیرمعمولی نیست چرا که بدن آب بیشتری را از طریق تعریق از دست می‌دهد و نیاز بدن به مایعات نسبت به دیگر مواقع سال بیشتر می‌شود؛ علاوه بر این، برنامه ورزشی سنگین و مصرف غذاهای تند و چرب می تواند میل به نوشیدن آب بیشتر در طول روز را افزایش دهد، با این حال در برخی موارد ممکن است فرد بدون هیچ دلیلی، احساس تشنگی کند که این امر می‌تواند نشانه ای از وجود یک مشکل جسمی باشد.

بیماری ها و عارضه های متعددی وجود دارند که با احساس تشنگی همراه هستند. نشانه از دست دادن آب بدن در نتیجه یک بیماری یا علائم دیگری همچون خستگی و تاری دید نیز همراه است. در صورت مشاهده این علائم، احتمال ابتلای فرد به یکی از بیماری هایی که در ادامه به آنها اشاره شده است، وجود دارد:

دیابت

زمانی که سلول های بدن به انسولین مقاوم می شوند، فعالیت کلیه بیشتر می‌شود تا بتواند قند اضافی را از خون خارج کند. این شرایط باعث تکرر ادرار شده و بدن تمایل پیدا کند تا میزان مایع از دست رفته را جایگزین کند. در نتیجه، احساس تشنگی افزایش پیدا کرده و فرد تمایل دارد مایعات بیشتری نسبت به قبل بنوشد. تکرر ادرار و تشنگی بیش از حد، دو نشانه اولیه دیابت است.

کم خونی

کم خونی بیماری است که بر اثر آن بدن از میزان کافی گلبول قرمز برای تولید هموگلوبین برخوردار نیست. این عارضه می تواند به دلایل مختلفی مانند رژیم غذایی نامناسب یا خونریزی زیاد ایجاد شود. کمبود آب بدن یکی از نشانه های شایع کمخونی است و در صورت ابتلا به کم خونی شدید، این وضعیت بیشتر دیده می شود. سرگیجه، احساس خستگی، تعریق و موارد دیگر را نیز می‌توان به عنوان نشانه های دیگری از این عارضه دانست.

هایپرکلسمی

هایپرکلسمی بیماری است که در آن سطح کلسیم بدن به میزان خطرناکی افزایش می یابد. این شرایط ممکن است به دلیل فعالیت بیش از حد غدد پاراتیروئید، سل یا سرطان رخ دهد. احساس تشنگی ممکن است اولین علامت هایپرکلسمی باشد. مقدار زیاد کلسیم در خون ممکن است باعث ضعیف شدن استخوان ها و ایجاد سنگ کلیه شود.

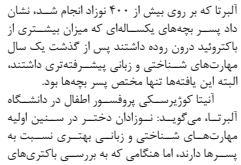
خشکی دهان

وقتی غدد بزاقی به اندازه کافی بزاق تولید نکنند، ممکن است احساس تشنگی بیش از حد بوجود آید. همچنین ممکن است مصرف برخی از داروها یا روش های درمانی مانند زیرهای درمانی سرطان یا عادت های زندگی همچون مصرف دخانیات در خشکی دهان نقش داشته باشند. سایر علائم خشکی دهان شامل بوی بد دهان، لثه های حساس و مشکل در جویدن هستند.

بارداری

بارداری نشانه های مختلفی دارد و احساس تشنگی یکی از آنهاست. در سه ماهه نخست بارداری، حجم خون افزایش پیدا می کند که در نتیجه کلیه ها مجبور می شوند میزان مایع بیشتری تولید کنند و فرد دچار تکرر ادرار می شود. از دست دادن آب بدن باعث احساس تشنگی می شود و لازم است میزان آب از دست داده جایگزین شود.

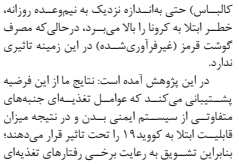
شکل گیری مهارت‌های شناختی و زبانی کودکان با باکتری



در سنین پایین میزان بیشتری باکتروئید در روده خود دارند و ممکن است علت تفاوت میان پسرها و دخترها نیز همین باشد.محققان به رهبری کوزبرسکی و پیوش ماندهان استادیار بیان کردند باکتری‌های موجود در مدفوع نوزادان شامل سه گروه مختلف باکتری می‌شود، آن‌ها سپس رشد سیستم عصبی نوزادان را بررسی کردند و دریافتند تنها نوزادان پسری که باکتروئید دارند نشانه‌هایی از بهبود رشد در سیستم عصبی آنها موجود است.

به گفته کوزبرسکی، باکتروئیدها یکی از معدود باکتری‌هایی هستند که متابولیتی به نام اسفنگولیپید تولید می‌کنند، متابولیت به ترکیبات واسطه یا محصول سوخت و ساز سلول گفته می‌شود که اسفنگولیپیدها نقش مهمی در شکل‌گیری و ساختار سلول‌های عصبی مغز ایفا می‌کنند.وی افزود: دریافت میزان بیشتری از این ماده می‌تواند به بهبود اتصالات نورون‌ها در مغز کودکان کمک کند و مهارت‌های شناختی و زبانی آنها را به شدت ارتقا دهد.این متخصص گفت: سزارین یکی از عواملی است که باعث از بین رفتن این نوع از باکتری‌ها می‌شود و عواملی که تاثیر مثبتی بر این باکتری‌ها دارند شامل شیردهی، داشتن زمین غذایی با فیبر بالا و قرار گرفتن در طبیعت است.

کرونا را با یک فنجان قهوه از خودتان دور کنید



قهوه حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدان است که خواص ضدالتهاب دارد و می‌تواند خطر ابتلا به کرونا را کاهش دهد؛ بررسی‌ها نشان می‌دهد که مصرف آن در افراد مسن موجب کاهش خطر ابتلا به ذات‌الریه می‌شود.

این تحقیق با تجزیه و تحلیل سوابق ۴۰ هزار بزرگسال بریتانیایی که در بانک اطلاعات پزشکی (Biobank) آن کشور ثبت شده است، رابطه بین رژیم غذایی افراد و ابتلا به کووید۱۹ را بررسی کردند. از جمله عواملی که در این پژوهش بررسی شده است، می‌توان به مصرف روزانه قهوه، چای، ماهی‌های چرب، گوشت فرآوری‌شده، گوشت قرمز و میوه و سبزیجات اشاره کرد. با توجه به این نکات و آمار به‌دست‌آمده از تجزیه و تحلیل سوابق موجود در بانک اطلاعاتی که حاکی از کاهش ۱۰ درصدی خطر ابتلا به کرونااست، درصورت نوشیدن دست‌کم یک فنجان قهوه در روز، پژوهشگران قابلیت این ماده در زمینه محافظت از سیستم ایمنی را تایید کرده و بررسی بیشتر در این زمینه را ضروری دانسته‌اند.

پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که مصرف بیشتر سبزیجات (پخته یا خام، باستنشای سیب‌زمینی) به‌طور روزانه، خطر ابتلا به کووید۱۹ را کاهش می‌دهد؛ براساس این پژوهش، استفاده دائم از گوشت‌های فرآوری‌شده (مانند سوسیس و کالباس) حتی به‌اندازه نزدیک به نیم‌وعده روزانه، خطر ابتلا به کرونا را بالا می‌برد، درحالی‌که مصرف گوشت قرمز (غیرفرآوری‌شده) در این زمینه تاثیری ندارد.

در این پژوهش آمده است: نتایج ما از این فرضیه پشتیبانی می‌کند که عوامل تغذیه‌ای جنبه‌های متفاوتی از سیستم ایمنی بدن و در نتیجه میزان قابلیت ابتلا به کووید۱۹ را تحت تاثیر قرار می‌دهند؛ بنابراین تشویق به رعایت برخی رفتارهای تغذیه‌ای (مانند افزایش مصرف سبزیجات و کاهش استفاده از گوشت‌های فرآوری‌شده) می‌تواند به رهنمودهای حفاظتی دربرابر کووید۱۹ اضافه شود.

تشخیص و درمان دیابت قبل و حین بارداری ضروری است

یک فوق تخصص بیماری‌های غدد گفت: عدم درمان تیروئید و دیابت قبل و حین بارداری، می‌تواند منجر به بروز بیماری‌هایی در جنین شود.

پویک اسدی، فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم اظهار کرد: زمانی که میزان قند مادر در سه ماهه دوم یا سوم بارداری افزایش پیدا می‌کند، دیابت بارداری به وجود می آید. حدود ۵۰ درصد از مادرانی که دچار دیابت بارداری شده اند، ممکن است بعد از زایمان، دیابتی شوند، در نتیجه باید شش هفته پس از زایمان و سپس هر سال میزان قند خونشان بررسی شود.

اسدی افزود: سابقه قبلی دیابت بارداری، تخمدان پلی کیستیک، سابقه خانوادگی مثبت دیابت، سابقه داشتن جنین درشت و سن بالای مادر در دوران بارداری، عواملی هستند که احتمال دیابت بارداری را افزایش می‌دهند.

وی ادامه داد: زایمان زودرس، افزایش مایع آمنیوتیک، مسمومیت بارداری (اکلامپسی و پره اکلامپسی)، افزایش احتمال سقط جنین، افزایش احتمال رشد داخل رحمی جنین (ماکروزومی) و بروز ناهنجاری‌های مادرزادی، افزایش وزن و یا افت قند خون نوزاد هنگام تولد، از عوارض دیابت بارداری هستند.

این فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم گفت: تشخیص به موقع و درمان‌های لازم برای دیابت بارداری و جلوگیری از عوارض ناگوار آن برای مادر و جنین ضروری است.

پزشکی

سالم‌ترین خوراکی‌های گیاهی برای بهبود التهاب مزمن

التهاب بخشی طبیعی از پاسخ ایمنی بدن شما است، اما می‌تواند به یک مشکل تبدیل شود، حتی اگر سیستم ایمنی بدن با یک مهاجم خارجی مبارزه نکند. التهاب مزمن به دلایل زیادی از جمله عفونت‌هایی که از بین نمی‌روند، استرس، داروهای خاص و رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات تصفیه‌شده و قند ایجاد می‌شود و می‌تواند به بسیاری از مناطق بدن از جمله قلب، مفاصل و مغز شما آسیب برساند.خبر خوب اینکه افزودن غذاهای ضدالتهاب به رژیم روزانه می‌تواند به کاهش این خطر کمک کند:

گیلاس شیرین: گیلاس‌ها بسیار خوشمزه و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند آنتوسیانین‌ها و کاتچین‌ها هستند که با التهاب و استرس‌اکسیداتیو در بدن مقابله می‌کنند. استرس‌اکسیداتیو می‌تواند باعث آسیب سلول و بافت همراه با برخی شرایط جدی سلامتی، از جمله سرطان و بیماری‌های قلبی شود. خوردن گیلاس شیرین می‌تواند نشانگرهای زیستی التهابی را در بدن شما کاهش دهد.

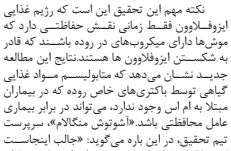
گوجه‌فرنگی: گوجه‌فرنگی سرشار از ویتامین C، پتاسیم و لیکوپن است؛ یک آنتی‌اکسیدان با خاصیت ضدالتهابی چشمگیر. لیکوپن ممکن است به‌ویژه برای کاهش ترکیبات پیش‌التهابی مربوط به چندین نوع سرطان مفید باشد.

روغن زیتون: این روغن حاوی یک ترکیب فنلی به نام اولئوکانتال است که دارای مزایای ضدالتهابی است. اثر اولئوکانتال حتی با داروهای ضدالتهابی مانند ایبوپروفن مقایسه شده است.

آجیل: مغزها غنی از ویتامین E و دارای اثرات ضدالتهابی همچنین منابع خوبی از امگا ۳ برای مبارزه با التهاب هستند

آووکادو: منبع خوبی از ویتامین C و E و اسیدهای چرب امگا ۳، چربی‌های اشباع‌نشده، بتاکاروتن، لیکوپن و منگنز است که می‌تواند پاسخ التهابی بدن شما را کمرنگ کند.

رژیم غذایی گیاهی در مقابله با بیماری ام اس موثر است



مهر:محققان پی بردند ترکیب رژیم غذایی گیاهی و میکروبیوم های سالم روده ممکن است در برابر بیماری ام اس نقش محافظتی داشته باشند. نتایج مطالعه جدید محققان دانشگاه آیووا نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی غنی از ایزوفلاوون، یک ترکیب فیتواستروژن یا گیاهی که شبیه استروژن است، در برابر علائم شبیه بیماری ام اس در مدل موش‌های آزمایشگاهی نقش محافظتی دارد.

نکته مهم این تحقیق این است که رژیم غذایی ایزوفلاوون فقط زمانی نقش حفاظتی دارد که موش‌ها دارای میکروب‌های در روده باشند که قادر به شکستن ایزوفلاوون ها هستند.نتایج این مطالعه جدید نشان می‌دهد که متابولیسم مواد غذایی گیاهی توسط باکتری‌های خاص روده که در بیماران مبتلا به ام اس وجود ندارد، می‌تواند در برابر بیماری عامل محافظتی باشد.«آشوتوش منگالام»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «جالب اینجاست که مطالعات قبلی انسانی نشان داده است که بیماران مبتلا به ام اس در مقایسه با افراد بدون این بیماری فاقد این باکتری‌ها هستند.

مطالعه جدید ما شواهدی را نشان می‌دهد که ترکیبی از ایزوفلاوون های رژیم غذایی و این باکتری‌های روده متابولیزه کننده ایزوفلاوون ممکن است به عنوان یک درمان بالقوه برای بیماری ام اس باشد.» ایزوفلاوون در سویا، بادام زمینی، نخود و سایر حبوبات یافت می‌شود.این مطالعه همچنین نشان داد موش‌هایی که از رژیم غذایی ایزوفلاوون تغذیه می‌کنند دارای میکروبیوم شبیه میکروبیوم موجود در افراد سالم هستند و شامل باکتری‌هایی است که می‌توانند ایزوفلاوون ها را متابولیزه کنند.برعکس، رژیم غذایی فاقد ایزوفلاوون باعث ایجاد میکروبیومی در موش‌ها می‌شود که مشابه نوع مشاهده شده در بیماران مبتلا به ام اس بوده و فاقد باکتری‌های مفید متابولیزه کننده ایزوفلاوون است.بیماری ام اس نوعی بیماری خودایمنی مغز و نخاع است که در آن سیستم ایمنی بدن به پوشش محافظ رشته‌های عصبی پیرامونی حمله می‌کند. علائم این بیماری شامل ضعف عضلات، مشکلات تعادل و مشکلات بینایی و تفکر است. در حال حاضر روش‌های درمانی وجود دارد که باعث کند شدن بیماری می‌شود، اما هیچ درمانی برای بیماری ام اس وجود ندارد.

مصرف میوه و سبزیجات فراوان خطر ابتلا به کرونا را ۴۰ درصد کاهش می‌دهد

محققان می‌گویند افرادی که میوه و سبزیجات فراوان مصرف کرده و مصرف غذاهای فرآوری شده را قطع می‌کنند، تا ۴۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به موارد شدید کرونا قرار دارند.

محققان «کالج کینگ لندن» به همراه محققان دانشکده پزشکی «هاروارد» در این مطالعه از ۶۰۰ هزار نفر خواستند تا مواد غذایی را که قبل از شروع همه گیری کرونا مصرف می کردند، یادداشت کنند. داوطلبان بر اساس میزان سالم بودن رژیم غذایی به پنج گروه تقسیم شدند. نتایج این مطالعه نشان داد افرادی که بیشترین میزان سبزیجات را مصرف می کردند، ۴۰ درصد کمتر در بیمارستان بستری بودند و در صورت آلودگی به ویروس کرونا کمتر به اکسیژن نیاز داشتند. همچنین این افراد ۱۰ درصد کمتر احتمال داشت که در مرحله اول به ویروس کرونا آلوده شوند. محققان سالم ترین افراد را افرادی تعریف کردند که روزانه دو قطعه میوه و سه نوع سبزیجات مختلف مصرف می کردند. این افراد همچنین هفته ای ۲۰۰ گرم ماهی روغنی مانند قزل آلا و ساردین می خورند و میزان مصرف هفتگی غذاهای فرآوری شده، چرب و شیرین آنها حداقل بود. از طرف دیگر، ناسالم ترین افراد، افرادی بودند در طول یک هفته کمتر از دو قطعه میوه مصرف می کردند.