

مواد غذایی مفید برای گردش خون

* **انار:** دانه های ریز قرمز آبدار درون انار مملو از مواد مغذی به ویژه آنتی اکسیدان ها و نیترات ها هستند. اینها می توانند گردش خون را تقویت کنند، رگ های خونی را گشاد می کنند و فشار خون را کاهش می دهند.

* **سیب زمینی:** سیب زمینی حاوی ترکیبی به نام «آلیسین» است که به آرامش رگ های خونی کمک می کند.

* **گردو:** گردو با پوست چروک سرشار از «اسید آلفا لینولنیک»، نوعی اسید چرب امگا ۳ است که ممکن است به حرکت روان خون کمک کند. یک مطالعه نشان داد که مصرف منظم گردو به مدت هشت هفته سلامت رگ های خونی را بهبود می بخشد، به این رگ ها کمک می کند حالت ارتجاعی داشته باشند و فشار خون را کاهش می دهد.

* **انگور:** به گزارش «وب ام دی»، انگور به سالم نگه داشتن شریان های شما و بهبود جریان خون کمک می کند. یک مطالعه نشان داد که آنتی اکسیدان های موجود در انگور، رگ های خونی را آرام می کند و باعث می شود کارآمدتر عمل کنند.

* **زردچوبه:** این ادویه زرد طلایی به دلیل خواص ضدالتهابی خود، عمدتاً به لطف «کورکومین»، ترکیبی که در زردچوبه یافت می شود، شناخته شده است.

* **اسفناج:** غذاهای غنی از نیترات مانند اسفناج ممکن است گردش خون شما را بهبود بخشد. این ترکیبات به بزرگ شدن رگ های خونی کمک و فضای بیشتری برای حرکت خون ایجاد می کنند.

* **مرکبات:** دریافت ویتامین C تنها دلیلی نیست که مرکبات را بخشی از رژیم غذایی شما قرار دهد بلکه آنتی اکسیدان های موجود در مرکبات می توانند به کاهش التهاب، جلوگیری از لخته شدن خون و بهبود گردش خون کمک کنند.

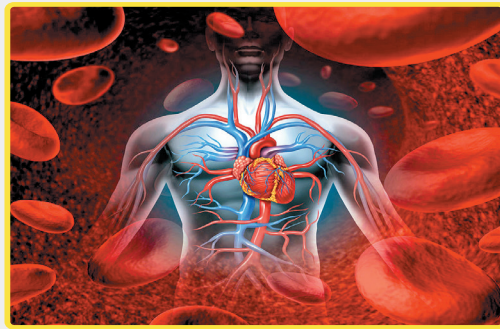
به گزارش ایسنا، داشتن یک رژیم غذایی سالم یکی از راه های بهینه سازی گردش خون یا جریان خون است. در ادامه به اختصار به چند مورد از این مواد غذایی که به گردش خون کمک می کنند، می پردازیم:

* **قلقل هندی:** این قلقل قرمز به لطف ترکیبی به نام «کیسپاسین» می تواند به عملکرد خوب عروق کمک کند. همچنین می تواند به شل شدن ماهیچه های رگ های خونی شما کمک کند.

* **چغندر:** این سبزی ریشه ای سرشار از نیترات است که بدن شما می تواند آن را به اکسید نیتریک تبدیل کند. اکسید نیتریک به شل شدن طبیعی رگ های خونی و بهبود جریان خون به بافت ها و اندام ها کمک می کند.

* **توت ها:** انواع توت ها سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند از جمله آنتی اکسیدانی موسوم به «آنتوسیانین» که به ویژه برای رگ های خونی مفید است.

* **ماهی چرب:** ماهی های چرب مانند قزل آلا مملو از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند مطالعات نشان می دهد که این ترکیبات برای بهبود گردش خون مفید هستند.



انسولین استنشاقی در رقابت با انسولین تزریقی



این یک خبر خوش برای افراد دیابتی است که یا از انسولین تزریقی و یا پمپی استفاده می کنند. ظاهراً قرار است مشکلات ناشی از تزریق انسولین، کمتر شود

انسولین استنشاقی به شکل وسیعتر وارد میدان عمل شود. تحقیقات جدید حاکی از استفاده آسان و بی خطر این نوع انسولین است. در تحقیقی که در دانشگاه واشینگتن انجام شده است، نوعی انسولین استنشاقی که می تواند دیابت نوع ۱ را به اندازه تزریق یا پمپ انسولین کنترل کند مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج حاصل از این مطالعه تحقیقاتی که هفته گذشته در هشتاد و چهارمین نشست علمی انجمن دیابت آمریکا در اورلاندو فلوریدا ارائه شده، بسیار امیدوار کننده بود. این انسولین استنشاقی که آفرزا (Afrezza) نام دارد ساخت شرکت داروسازی من کاینده (Mannkind Corporation) است که از سال ۲۰۱۴ و بعد از تایید سازمان غذا و داروی آمریکا در این کشور مورد استفاده قرار گرفته است.

مزایای انسولین استنشاقی

دکتر هیرش از محققان دانشگاه واشنگتن در مصاحبه با فاکس نیوز خاطرنشان می کند که انسولین برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ حیاتی است و با کنترل و سنجش مداوم قند خون (گلوکز) به میزان قابل توجهی بهتر می شود اما همه افراد با استفاده از تزریق یا پمپ انسولین به نتیجه نمی رسند و در هر شیوه درمانی فواید و معایبی وجود دارد.

مثلاً پمپ انسولین دستگاهی است که به بدن بیماران متصل می شود و ممکن است مشکلات پوستی به بار آورد. و در عین حال بیماران باید لوازم اضافی بخرند. همچنین سطح قند خون ممکن است با ورزش کاهش یابد اما می تواند مشکل ساز باشد و از طرفی، تزریق انسولین که برای برخی راحت تر است، به خوبی پمپ انسولین جواب نمی دهد. او توضیح می دهد: «با استنشاق آفرزا، انسولین قبل از صرف غذا وارد ریه ها می شود و بالا رفتن سطح گلوکز خون را که اغلب پس از خوردن غذا شروع می شود، به سرعت به حداقل می رساند.»

محققان در یک پژوهش ۱۷ هفته ای، نتایج آزمایش ۱۴۱ بزرگسال را که قرار بود از انسولین استنشاقی آفرزا استفاده کنند یا به روش های قدیمی تزریق یا پمپ انسولین ادامه دهند، ارزیابی کردند. در پایان هفته هفدهم، همه شرکت کنندگان به مدت ۱۳ هفته تنها از انسولین استنشاقی استفاده کردند. میزان قند خون همه گروه ها در شروع مطالعه، در هفته هفدهم و سپس در هفته ۳۰ به صورت مداوم ارزیابی شد.

در گروه انسولین استنشاقی، ۳۰ درصد شرکت کنندگان به سطح قند خون هدف یعنی کمتر از ۷ درصد رسیدند، در حالی که این میزان در افرادی که از تزریق و پمپ انسولین استفاده می کردند، ۱۷ درصد بود. در مورد مشکل افت قند خون (هیپوگلیسمی) هیچ تفاوتی میان گروه ها وجود نداشت. البته انسولین استنشاقی برای بعضی ها مفیدتر بودو آنها کسانی بودند که انسولین را بین وعده های غذایی و قبل از خواب استنشاق کرده بودند.

دکتر هیرش در مورد عوارض جانبی انسولین استنشاقی گفت که عوارض خاصی مشاهده نشده و فقط بعضی ها کمی سرفه کرده اند.

دکتر هیرش تأکید می کند که فقط افراد به ویژه کسانی که مشکلات ریوی دارند، باید حتماً قبلاً از مصرف انسولین استنشاقی با پزشک مشورت کنند.

راهکارهای مقابله با گرمزدگی



گرمزدگی یکی از عارضه های مهم تابستان است که می تواند کشنده باشد. این وضعیت زمانی روی می دهد که دمای بدن به سرعت بالا رفته و شخص نتواند آن را پایین بیاورد. گرمزدگی می تواند حتی زندگی افراد را به خطر بیندازد زیرا به مغز و اندام های حیاتی آسیب جدی وارد می کند. با اینکه گرمزدگی اغلب افراد بالای ۵۰ سال را تحت تأثیر قرار می دهد، افراد جوان و حتی ورزشکاران هم ممکن است از این وضعیت آسیب ببینند. از جمله علت های بروز گرمزدگی می توان به انجام دادن فعالیت های طاقت فرسا در هوای گرم یا قرار گرفتن در فضای گرم برای مدت زمان طولانی اشاره کرد. گرمزدگی می تواند بدون داشتن سابقه مرتبط با این عارضه هم رخ دهد.

گرمزدگی مهمترین شکل عارضه ناشی از گرما است که نیازمند مداخله سریع پزشکی است. اگر کسی در محیط گرم قرار گرفته و احساس کرد که گرمزاده شده است، باید هرچه سریع تر با اورژانس تماس بگیرد و کادر پزشکی به سرعت بتوانند او را از آن فضای گرم خارج کنند. وب سایت بهداشتی مایوکلینیک، در رابطه با شناسایی وضعیت گرمزدگی و نحوه مقابله با آن اطلاعاتی را در اختیار خوانندگان قرار می دهد. بر اساس اطلاعات این وب سایت، برای اینکه بدانید چه زمانی تماس با اورژانس ضروری است، باید علائم گرمزدگی را بشناسید. این علائم عبارتند از: تب ۴۰ درجه، تغییر وضعیت

روانی یا رفتاری، مثل گیج شدن، پریشانی یا جویده جویده حرف زدن، پوست خشک و گرم یا تعریق زیاد، حالت تهوع و استفراغ، پوست ملتهب، ضربان قلب بالا، تنفس سریع، سردرد، بی هووشی، حمله عصبی و به کما رفتن.

اگر فردی در اطراف شما دچار گرمزدگی شد، در ابتدا سعی کنید دمای بدنش را با آب خنک یا دوش آب سرد پایین بیاورید. به صورتش آب اسپری کنید و او را در برابر باد کولر یا وسایل خنک کننده قرار دهید. بسته های یخ یا حوله خیس روی گردن، بازو و کشاله ران فرد قرار دهید. اگر فرد گرمزاده هوشیار است، آب خیلی یخ یا یک نوشیدنی بدون کافئین به او بدهید. اگر فرد هوشیار نیست، فرآیند احیا مثل تنفس مصنوعی را آغاز کنید.

کمک تخم مرغ به حافظه

چربی های امگا ۳ باعث می شوند التهاب شدید مغز که تخریب عصبی را به دنبال دارد، کاهش پیدا کند و لوتئین، استرس اکسیداتیو مربوط به سن را که باعث ساییدگی و پارگی سلول های مغز می شود، کاهش می دهد.

کولین چیست؟

کولین یک ماده مغذی حیاتی است که در حفظ سلامت کلی، به ویژه عملکرد مغز نقش مهمی دارد. یک تخم مرغ بزرگ ۱۶۹ میلی گرم کولین دارد. مصرف محدود تخم مرغ، یعنی تقریباً یک تخم مرغ در هفته، روند ضعیف شدن حافظه را کندتر می کند. طبق توصیه مرکز ملی بهداشت و سلامت مقدار کولین کافی برای مردان بالغ ۵۵۰ میلی گرم در روز و برای زنان غیر باردار و زنانی که در دوره شیردهی نیستند، ۴۲۵ میلی گرم در روز است.

به گفته محقق این مطالعه، مصرف ۲ تخم مرغ در روز، هدف دسترسی به کولین و سایر مواد مغذی کلیدی برای سلامتی مغز را تأمین می کند. این مقدار حتی برای افراد مبتلا به دیابت و کسانی که بیماری قلبی متابولیک دارند یا با خطر ابتلا به آن مواجه اند، بی خطر است.



متخصصان پیوسته می کوشند تأثیر مواد غذایی یا رژیم غذایی خاص را روی بیماری آلزایمر بررسی کنند. تازه ترین مطالعات به ارتباط میان آلزایمر و تخم مرغ پرداخته و می توان گفت که نتایج آن، البته اگر زرده تخم مرغ را هم بخورید، امیدوار کننده بوده است. متخصصان برای بررسی تأثیر تخم مرغ بر آلزایمر از داده های گروه شرکت کننده در بررسی «شتاب حافظه» و «طرح پیری» استفاده کردند. آن ها با تکیه بر پرسشنامه هایی که دفعات مصرف تخم مرغ را در شرکت کنندگان ردیابی می کرد، داده های ۱۰۲۴ بزرگسال را بررسی کردند. این متخصصان سپس «کولین»، ماده مغذی موجود در زرده تخم مرغ را که با سلامت مغز مرتبط است، به صفر رساندند.

این پژوهش بر یافته های تحقیقی قدیمی تر استوار است که نشان داده بود حتی مصرف محدود تخم مرغ، یعنی تقریباً یک تخم مرغ در هفته، روند ضعیف شدن حافظه را کندتر می کند. محققین می گویند چندین عنصر در تخم مرغ وجود دارد که برای مغز مفید است: کولین به سنتز و آزادسازی انتقال دهنده های عصبی مهم برای ذخیره خاطرات کمک می کند.