

## شیرین کننده های مصنوعی را حذف کنید

مطالعات نشان داد که مصرف طولانی مدت نوشیدنی های حاوی شیرین کننده های غیرقندی یا مصنوعی با افزایش خطر بیماری قلبی عروقی و مرگ زودرس در بزرگسالان مرتبط است.

همچنین دریافت بالای شیرین کننده های غیرقندی، در نوشیدنی ها با اضافه شده به غذاها با افزایش خطر پیشرفت دیابت نوع ۲، ارتباط دارد.

سازمان جهانی بهداشت اشاره کرده است که «علیت معکوس» ممکن است به ارتباط مثبت کمک کرده باشد به طوری که شرکت کنندگان با دریافت بالای شیرین کننده های غیرقندی، تمایل به نمایه توده بدنی بالاتر و چاقی یا فاکتورهای خطر سندرم متابولیک دارند و بنابراین ممکن است از قبل در معرض خطر بیماری مزمن قرار گرفته باشند.

باتوجه به این یافته ها، سازمان جهانی بهداشت توصیه کرده است که مردم باید روی کاهش کلی شیرین کننده ها در رژیم غذایی از اوایل زندگی کار کنند، زیرا شیرین کننده های غیرقندی، ارزش تغذیه ای ندارند

براساس مدل های آماری، تخمین زده شده است که جایگزینی یکی از نوشیدنی های شیرین شده با شکر با نوشیدنی های حاوی شیرین کننده های مصنوعی با کاهش ۴ درصدی خطر مرگ و میر کل، کاهش ۵ درصدی خطر مرگ مرتبط بیماری های قلبی عروقی و کاهش ۴ درصدی خطر مرگ مرتبط سرطان، ارتباط دارد.

البته، وقتی سر بحث بر مصرف نوشیدنی ایده آل برای سلامت طولانی مدت می آید، باید سایر گزینه ها را نیز بررسی کنیم. می توان برای مصرف کنندگان همیشگی نوشیدنی های شیرین شده با شکر، نوشیدنی های حاوی شیرین کننده های مصنوعی به عنوان جایگزین موقتی، استفاده کرد. اگرچه، بهترین انتخاب ها، آب و قهوه شیرین نشده با چای است.

سازمان بهداشت جهانی، رهنمود جدیدی در خصوص شیرین کننده های غیرقندی که اغلب با عنوان شیرین کننده های مصنوعی یا کم کالری شناخته می شوند، منتشر کرده که بر پرهیز از مصرف شیرین کننده های غیرقندی جهت کنترل وزن بدن یا کاهش خطر بیماری های غیر واگیر، توصیه کرده است.

محققان بعد از انجام یک مطالعه مروری، نتیجه گرفتند که جایگزینی شیرین کننده های قندی با شیرین کننده های غیرقندی، پیشرفتی در کاهش وزن افراد بزرگسال و کودکان در طولانی مدت ایجاد نمی کند.

با این وجود، داده های کارآزمایی بالینی نشان داد که دریافت بالای شیرین کننده های غیرقندی زمانی که جایگزین شکر یا نوشیدنی ها و حتی غذاهای شیرین شده با شکر شوند، منجر به کاهش دریافت کالری می شود.

همچنین شیرین کننده های غیرقندی روی سطوح گرسنگی یا سیری، هیچ تاثیر قابل ملاحظه ای نداشتند. بعضی از کارآزمایی ها، گرسنگی کمتر با مصرف شیرین کننده های غیرقندی را نشان دادند، اما بعضی دیگر، اشتها قوی تری (افزایش اشتها) در شرکت کنندگان با دریافت بالای نوشیدنی های حاوی شیرین کننده های غیرقندی، را نشان می دهد.



## روزانه ضد آفتاب بزنیم یا نه؟



یکی از دغدغه های فصل تابستان مواجه شدن با آفتاب شدید و بالا رفتن اهمیت حفظ و مراقبت از پوست است. اما در باره اینکه آیا لازم است ما هر روز و به

شکل مرتب، اگر بیرون از خانه هستیم از ضد آفتاب استفاده کنیم یا نه تحقیقات زیادی انجام شده است. همانطور که می دانیم اشعه ماورا بنفش نور خورشید باعث تحریک بدنمان می شود تا هورمون اندروفین ترشح کند، هورمونی که باعث کاهش استرس و بهبود خلق و خو می شود. این اشعه به پوست هم فرمان می دهد تا ویتامین دی تولید کند.

و همین دلایل شاید موجب شده اند که افراد از مصرف کرم ضد آفتاب صرف نظر کنند. برخی از متخصصان پوست می گویند که تعدادی از مراجعه کنندگان نگران اند با مصرف ضد آفتاب از این فواید محروم بمانند. دکتر استیون کیو وانگ، مدیر بخش سرطان شناسی پوست در بیمارستان هوگ مورریال کالیفرنیا (Hoag Memorial)، می گوید که این یکی از بزرگ ترین موانع ذهنی مردم است. آن ها فکر می کنند اگر ضد آفتاب مصرف کنند، ویتامین دی جذب نمی کنند.

اما ضد آفتابها در واقع سلاحی اند که با سرطان پوست مقابله می کنند اشعه ماورا بنفش خورشید به دی ان ای پوست آسیب می رساند و این آسیب ممکن است به مرور زمان بیشتر شود. هر بار که دی ان ای خود را ترمیم می کند احتمال جهش و ابتلا به سرطان وجود دارد. نیویورک تایمز در همین زمینه با چند متخصص گفت و گو کرده است. این متخصصان معتقدند که هیچ درصد قابل اطمینانی در مورد میزان قرار گرفتن در معرض نور خورشید وجود ندارد و بنابراین افراد باید روزانه از کرم ضد آفتاب بالای اس پی اف ۳۰ (SPF ۳۰) استفاده کنند.

دکتر الیزابت ریچارد، دانشیار پوست در دانشکده پزشکی دانشگاه جانز هاپکینز، می گوید: «کرم ضد آفتاب مانع تقویت خلق و خو، که از آفتاب نشسته می گیرد، نیست؛ حتی با استفاده از آن می توانید از نور مرئی خورشید که با چشممانتان می بینید برای تقویت احساسات روحی تان استفاده کنید. نور مرئی مانند اشعه ماورا بنفش به دی ان ای آسیب نمی زند و سروتونین، ماده شیمیایی مغز و تنظیم کننده خلق و خو، را افزایش می دهد.» به همین دلیل است که برخی اختلالات فصلی از راه درمان با جعبه نور بهبود می یابند.

استفاده از ضد آفتاب در چرخه خواب و بیداری اختلال ایجاد نمی کند. ساعت داخلی بدن به نور خورشید متکی است. وقتی خورشید غروب می کند در بدن ملاتونین، هورمون خواب، ترشح می شود و با طلوع خورشید این روند برعکس می شود. ریچارد می گوید که این روند تنها با مشاهده نور خورشید رخ می دهد. او می گوید که ما از طریق چشمانمان از این موهبت برخوردار می شویم. حتی هنگام استفاده از عینک آفتابی برای محافظت از چشمها در برابر اشعه ماورا بنفش، آن قدری نور به چشمانمان می رسد که از فواید آن برای تنظیم چرخه شبانه روزی بهره مند شویم.

## آیا پس از استفاده از ضد آفتاب ویتامین دی کافی دریافت می کنیم؟

متخصصان می گویند حتی با استفاده از ضد آفتاب، اغلب مردم آن قدر در معرض اشعه ماورا بنفش قرار می گیرند که ویتامین دی مورد نیاز بدن را تولید کنند. آن ها توصیه می کنند حتی ضد آفتاب های با قدرت حفاظتی بالا را نیز باید هر دو ساعت یکبار تمدید کرد. به توصیه آن ها خطر ابتلا به سرطان پوست بسیار مهم تر از خطر کمبود ویتامین دی است و خطر مواجهه با اشعه ماورا بنفش باید جدی گرفته شود.

## ویتامین های ۲ و ۳ چه تفاوتی با هم دارند؟



ویتامین د به دلیل آنکه در سلامت انسان، از تقویت سیستم ایمنی گرفته تا بهبود خلق و خو نقش مهمی ایفا می کند، از اهمیت زیادی برخوردار است. اما بسیاری از ما نمی دانیم که این ویتامین دو نوع است: ویتامین ۲ و ۳.

فواید این دو نوع ویتامین برای بدن یکسان است اما به گفته وبسایت پزشکی و سلامت «وری دی هلت» دکتر مایکل هولیک، استاد داروسازی، فیزیولوژی و بیوفیزیک دانشگاه بوستون، معتقد است این دو ویتامین چند فرق مهم با هم دارند.

وقتی ویتامین های ۲ و ۳ وارد جریان خونی ما شده و به کبد می رسند، در آنجا توسط یک آنزیم تغییر شکل می دهند. در مرحله بعد به کلبه ها رفته و آنزیم دیگری آنها را به شکل فعال درمی آورد. به گفته دکتر هولیک، تفاوت اصلی میان دو نوع ویتامین در ساختار آنهاست. به همین دلیل، ویتامین ۳ بعد از جذب شدن در بدن، راحت تر می تواند تغییر شکل دهد. آنزیمها ویتامین ۲ را راحت تر می توانند تغییر دهند و به همین دلیل، متابولیسم بدن هنگام جذب ویتامین ۳ کارآمدتر عمل می کند. تفاوت دیگر میان این دو شکل از ویتامین د آن است که ویتامین ۲ معمولاً توسط گیاهانی که در معرض آفتاب بوده اند تولید می شود ولی ویتامین ۳ در محصولات حیوانی مثل روغن ماهی وجود دارد.

در کل ویتامین د به بدن در جذب کلسیم کمک می کند و در رشد استخوان و تقویت ایمنی هم نقش اساسی دارد.

انسانها از یک سالگی تا ۷۰ سالگی باید روزانه ۱۵ میکروگرم ویتامین د دریافت کنند و افراد بالای ۷۰ سال هم به روزانه ۲۰ میکروگرم از این ویتامین نیاز دارند. پژوهشها نشان می دهند که قرار گرفتن روزانه ۵ تا ۳۰ دقیقه معرض نور آفتاب می تواند ویتامین ۳ مورد نیاز شما را تأمین کند. اما آفتاب بیش از حد خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می دهد. علاوه بر این، پوستها با رنگهای مختلف، میزان متفاوتی از ویتامین ۳ را تولید می کنند (هرچه پوست تیره تر باشد ویتامین د کمتری تولید می شود). بنابراین بهتر است سعی کنیم این ویتامین را در رژیم غذایی بگنجانیم. ویتامین ۲ بیشتر در گیاهان و ویتامین ۳ در محصولات حیوانی مثل ماهی سالمون، ماهی قزل آلا، ماهی سردین، تخم مرغ و جگر وجود دارد.

## نوشیدنی های مناسب تابستان

بسیاری از مردم در گرما به سراغ آبمیوهها یا نوشابههایی مانند کولای سرد یا لیموناد می روند. اما مطالعات نشان دادند این نوشیدنیها به دلیل دارا بودن مقدار زیاد فروکتوز، باعث تشکیل فروکتوز-۱- فسفات می شوند. این ترکیب شیمیایی نه تنها باعث تولید اسید اوریک می شود، بلکه می تواند التهاب بدن را نیز افزایش دهد. همچنین خطر ابتلا به سنگ کلیه و نارسایی مزمن کلیه به طور قابل توجهی در کسانی که به خصوص در روزهای گرم به طور منظم نوشابه می نوشند، افزایش می یابد.

بهترین نوشیدنی های تابستانه آب لوله کشی، آب معدنی و دمنوش های گیاهی و میوه ای خنک شده (و البته بدون شکر) هستند. آبمیوه را نیز به شرطی که یک چهارم آب میوه و سه چهارم آب باشد می توان جایگزین کرد.

مصرف میوهها و سبزیجات غنی از آب مانند خربزه، پرتقال یا خیار در روزهای گرم بسیار توصیه می شود. دمای نوشیدنیها در حالت ایده آل باید ولرم یا کمی سرد باشد، نه خیلی سرد.

اگر نوشیدنیها خیلی سرد باشند، ترموستات طبیعی بدن با پیام سرمای شدید مواجه می شود و در نتیجه تنظیم گرما را افزایش می دهد و شما حتی بیشتر عرق می کنید. بنابراین باید مصرف یخ را فراموش کنید.

در روزهای گرم تابستان، بدن دو یا سه برابر بیشتر نسبت به روزهای دیگر سال، مایعات از دست می دهد. نوشیدن مایعات به میزان کافی بسیار مهم است. اما مصرف چه نوشیدنیهایی در تابستان خوب است؟

عرق کردن به طور طبیعی خاصیت خنک کنندگی دارد، در عین حال مصرف آب را افزایش می دهد. ما روزانه حدود ۱.۵ لیتر آب از طریق تنفس، عرق و ادرار از دست می دهیم اما در دماهای بالا این میزان می تواند در حدود دو لیتر باشد. به گفته متخصصان کم آبی بدن، بر سیستم قلبی عروقی بسیار اثر گذار است زیرا خون غلیظتر شده و قلب باید سریع تر پمپاژ کند.

همچنین در این شرایط کلبهها بسیار آسیب پذیرند. اگر مایعات بدن خیلی کم باشد، عملکرد کلبه به شدت آسیب می بیند. ۵۰ تا ۹۰ درصد بیماران مبتلا به شوک گرمایی دچار آسیب حاد کلیه می شوند.

هرچند نوشیدن مایعات بسیار حیاتی است اما نوشیدن آبمیوه یا لیمونادهای شیرین می تواند شما را بیشتر تشنه کند.

