

رابطه استرس و غذاهای چرب

پژوهشگر این مطالعه با بیان اینکه به طور کلی تنوع باکتریایی بیشتر با سلامتی بهتر همراه است، گفت: گروه دریافت کننده رژیم غذایی پرچرب، سطح بالاتری از سه ژن مسئول تولید و سیگنال‌دهی انتقال‌دهنده عصبی سروتونین - که معمولاً با استرس و اضطراب در ارتباط است - را نشان داده‌اند. به گفته دانشمندان همه چربی‌ها مضر نیستند و چربی‌های سالم مانند چربی‌های موجود در ماهی، روغن زیتون، آجیل و دانه‌ها می‌توانند ضد التهاب و برای مغز مفید باشند.

محققان توصیه می‌کنند تا حد امکان انواع مختلف میوه و سبزیجات بخورید، پیتزا و سیب زمینی سرخ‌شده را کنار بگذارید و غذاهای تخمیرشده را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.



تحقیقات جدید نشان می‌دهد خوردن غذاهای چرب می‌تواند اضطراب را افزایش دهد.

محققان طی یک پژوهش، موش‌هایی را مورد آزمایش قرار دادند که با یک رژیم غذایی با چربی متوسط و رژیم غذایی پرچرب، تغذیه می‌شدند. آن‌ها دریافتند که گروه دوم دارای ژن‌های فعال‌تری هستند که با تأثیر بر سطوح مواد شیمیایی مغز تأثیر مستقیمی بر اضطراب شدید موش‌ها دارد.

تیم محققان برای تحقیق خود موش‌ها را به دو گروه تقسیم کردند و برای مدت ۹ هفته به نیمی از آن‌ها یک رژیم غذایی استاندارد با حدود ۱۱ درصد چربی و به نیمی دیگر یک رژیم غذایی پرچرب حاوی ۴۵ درصد چربی اشیاع شده دادند.

در طول مطالعه، محققان نمونه‌هایی از مدفوع موش‌ها را نیز جمع‌آوری کردند و از این طریق باکتری‌های روده جانوران را مورد ارزیابی قرار دادند. پس از ۹ هفته، این حیوانات را تحت آزمایشات رفتاری قرار دادند.

رفتار موش‌ها با انداختن آن‌ها در پیچ و خم‌هایی که باید از آن فرار می‌کردند، سنجیده شد. دانشمندان موش‌ها را در جعبه‌ای قرار می‌دادند که با روشنایی و تاریکی جدا شده بود؛ زمان بیشتری که در تاریکی سپری می‌شد نشان‌دهنده اضطراب بیشتر بود.

دانشمندان همچنین مشاهده کردند که گروه مصرف‌کننده رژیم غذایی پرچرب دچار اضافه وزن شدند، اما نکته قابل توجه این بود که این موش‌ها تنوع کمتری را در باکتری‌های مفید روده خود داشتند.

گرم‌زدگی را سریع درمان کنید



تابستان امسال، برخی مناطق زمین به ویژه ایالات متحده آمریکا با موج گرمای بی‌سابقه‌ای مواجه شدند. به نظر می‌رسد گرمای امسال افراد بسیاری در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار دهد. آگاهی از شرایط خطرناک و تشخیص ضرورت کمک رسانی برای جلوگیری از گرم‌زدگی و سایر عوارض اضطرابی مرتبط با گرما ضروری است.

به گفته کارشناسان گرم‌زدگی شرایط اضطرابی پزشکی است که باید فوراً درمان شود زیرا می‌تواند به سرعت کشنده شود. بدن معمولاً ظرفیت کنترل و تنظیم دمای خودش را دارد اما وقتی این سازوکار تحت تأثیر گرمای شدید قرار می‌گیرد، دمای بدن به سرعت بالا می‌رود و سیستم‌های طبیعی بدن فرد نمی‌توانند آن را پایین بیاورند.

دمای داخلی بدن در عرض ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به سرعت به ۴۱ درجه سلسیوس یا بالاتر می‌رسد. اگر این اتفاق بیفتد، فرد دچار گیجی و سرگیجه می‌شود و احساس ضعف می‌کند. همچنین ممکن است نتواند درست صحبت کند یا اینکه هوشیاری‌اش را از دست می‌دهد. حتی ممکن است دچار تشنج و ضربان قلب غیرطبیعی شود.

اگر شخصی در اطراف شما با چنین وضعیتی مواجه شده، او را بی‌درنگ به بیمارستان منتقل کنید.

در چنین حالتی فرد مورد نظر را به جای خنک و سایه ببرید، سپس پارچه‌های سرد و مرطوب یا کیسه‌های یخ را روی گردن، کشاله ران و زیر بغلش قرار دهید و تا زمان رسیدن پزشکان اورژانس در کنارش بمانید. برخی موارد گرم‌زدگی با شدت کمتر هم علائمی مانند حالت تهوع، خستگی، سرگیجه، سردرد، تعریق شدید و سردی پوست دارد. بنابراین قرار گرفتن در سایه و جای خنک و مرطوب کردن لباس‌ها ضروری است.

گرمای شدید دو تأثیر مهم بر بدن می‌گذارد: یکی تأثیر مستقیم است که باعث گرم شدن بیش از حد بدن می‌شود و دیگری تشدید بیماری‌های زمینهای مانند ناراحتی‌های قلبی و عروقی.

گرمای شدید ممکن است افراد بسیاری را با مشکل مواجه کند اما برخی از افراد آسیب بیشتری خواهند دید از جمله افرادی که بیماری‌های زمینهای دارند و افرادی که به دلایل اجتماعی و شغلی ناگزیرند در معرض گرما قرار بگیرند.

در مواقعی که دمای هوا بسیار بالا و گرما شدید است، همه افراد باید اقدامات احتیاطی به کار ببندند. در چنین مواردی بهتر است زمان قرار گرفتن در گرما و در خارج از خانه را محدود کنید، تمرینات بدنی را صبح‌های خیلی زود و شب‌ها انجام دهید، اگر از خانه بیرون رفتید در سایه و جاهای خنک بمانید و تا حد ممکن آب و مایعات بنوشید.

کودکان و افراد مسن را هرگز بدون رعایت موارد ایمنی و مراقبت در ماشین رها نکنید، زیرا دمای داخل ماشین بسیار سریع گرم می‌شود و می‌تواند کشنده باشد.

همه چیز درباره سنگ کلیه

دیگر است. تا وقتی سنگ‌ها در بدن شما باشند، شما همچنان درگیر علائم و عوارض آنها هستید. از جمله مهم‌ترین علائم سنگ کلیه درد شدید است. هر چه سنگ کلیه بزرگتر باشد، درد و ناراحتی بیشتری تولید می‌کند. درد حشمتاک زمانی آغاز می‌شود که سنگ در کلیه‌ها، مثانه یا مجاری ادرار به حرکت درمی‌آید. وقتی سنگ از مجاری ادراری عبور می‌کند، می‌تواند آنجا را مسدود کرده و توانایی دفع ادرار را از فرد بگیرد که با درد وحشتناک و ناگهانی همراه است. از دیگر علائم سنگ کلیه، می‌توان به مواردی چون گرفتگی عضلات، شکم درد، درد در ناحیه پشت، عرق کردن، بی‌قراری و تهوع اشاره کرد. سنگ‌های کلیوی دفع ادرار را مختل می‌کنند که همین موضوع، بروز عفونت را در پی دارد. اگر فردی بر اثر سنگ کلیه دچار عفونت هم شده، ممکن است علائم زیر را تجربه کند: تب، لرز و خستگی بیش از حد. سنگ کلیه بر وضعیت ادرار هم اثر دارد و فرد مبتلا ممکن است با علائمی همچون مشاهده خون در ادرار، ادرار بد بو، کدر یا تکرر ادرار مواجه شود.

حدود ۱۱ درصد مردان و ۹ درصد زنان در طول عمر خود سنگ کلیه را تجربه می‌کنند. در برخی موارد علائم ممکن است به صورت خفیفی بروز کند اما در بسیاری موارد، علائم بسیار شدید هستند. مواردی نیز هستند که در آنها سنگ کلیه بدون هیچ اقدامی دفع می‌شود.



سنگ کلیه یا همان رسوبات کلیوی، رسوبات سخت ساخته شده از کلسیم، نمک و سایر مواد معدنی هستند که در مجاری ادرار و کلیه‌ها تشکیل می‌شوند. وقتی سنگ بزرگ می‌شود، شما علائم وحشتناکی را تجربه می‌کنید؛ مثل درد در کمر و معده، حالت تهوع، مشاهده خون در ادرار و تب.

به گفته مجله بهداشتی «هلت»، برخی سنگ‌های کلیوی هیچ‌گاه باعث بروز علائم بیرونی نمی‌شوند و بدون هیچ درمانی هم از بین می‌روند. اما برخی از آنها بزرگ می‌شوند و از بین بردنشان مستلزم جراحی یا گزینه‌های درمانی

خوردنی‌های مضر برای صبحانه

این تصور که صبحانه باید شیرین و حاوی آب میوه، غلات صبحانه یا انواع نان شیرینی باشد گمراه‌کننده و بالقوه مضر است. متخصصان حوزه سلامت به شدت بلور دارند که باب شدن این ترجیحات غذایی را شرکت‌های تجاری بزرگ در زمینه تولید غذا راه‌اندازی کردند و علم تغذیه آن‌ها را تأیید نمی‌کند. وقت آن رسیده است که دیدگاهتان در مورد صبحانه را از نو بسازید و گزینه‌هایی را در اولویت بگذارید که بر سلامت روده تأثیر مثبت دارد. صبحانه‌های لذیذ و مبتنی بر پروتئین برای سبزی و عملکرد مطلوب روده عالی است، زیرا غذاهای پر پروتئین در وعده صبحانه به ما سبزی پایدار می‌دهند و مواد مغذی ضروری برای رشد را فراهم می‌کنند. برای تأمین سوخت‌وساز سالم بدن در طول روز، باید روی گزینه‌های متعادل و مغذی تمرکز کنیم که سلامت روده و سطح انرژی پایدار را ارتقا می‌دهند. با کاهش مصرف غذاهای شیرین هنگام صبح می‌توانید سطح قند خون را ثابت نگه دارید، هضم غذا را بهبود بخشید و سبک زندگی سالم‌تری را ایجاد کنید.



شاید خیلی وقت‌ها وقتی از خواب بلند می‌شویم احساس گرسنگی شدیدی داریم و فکر می‌کنیم اگر یک خوراکی شیرین بخوریم کاملاً سیر خواهیم شد اما این تفکر کاملاً اشتباه است و مواد قندی فقط موجب سیری کاذب ما می‌شود و فقط قند خون را به شکل موقت بالا می‌برد و سریع هم پایین می‌آورد این امر جز بی‌حوصلگی و کرحتی در طول روز آرام‌ان دیگری ندارد.

کارشناسان حوزه سلامت بر این امر تأکید دارند که خوردنی‌های شیرین مثل انواع ایمیوه‌ها و غلات را از میز صبحانه باید حذف کرد، زیرا این خوراکی‌ها علاوه بر صدمه زدن به دستگاه گوارش به سلامتی عمومی ضربه وارد می‌کند. آنها تأکید می‌کنند که مواد غذایی شیرین مانند آب پرتقال، به دلیل تأثیر منفی که بر سلامت روده و سلامت عمومی دارد، باید از رژیم غذایی حذف شوند، زیرا قند بالای این مواد غذایی، سطح قند خون را ناپایدار و تعادل ظریف دستگاه گوارش را مختل می‌کند.