

راهنمایی هایی برای سلامت دندان خندیدن را از خود دریغ نکنید



دکتر شابییل احدی مقدم*

خواندگان محترم می توانند پرسش های خود را با ذکر سن، محل سکونت و شرح مختصری از مشکل و هر موضوعی که در یافتن علت کمک کند، مطرح سازند تا پاسخ داده شود. برای طرح پرسش های خود می توانید با آدرس [doctoryashil.com](mailto:info@doctoryashil.com) یا info@doctoryashil.com کاتبه کنید.

♦♦♦

۱۷سال دارم. روزی دو بار ورزش سنگین می کنم. چند ماهی است استخوان های شانه ام درد می کنند. برای همین رفتم دکتر که آمپول دگزامتازون نوشت. در اینترنت بررسی کردم و دیدم مصرف بیش از اندازه دگزامتازون ضرر دارد. می خواستم بدانم سه تا آمپول ضرر دارد یا نه؟ علاوه بر این، دکتر گفت املاح معدنی بدن کم است.

این مقدار دگزامتازون برای درمان مشکل شما تجویز شده و بهتر است در مان را ادامه دهید. با توجه به اینکه این دارودارای کورتون است مصرف آن در مقادیر زیادو استفاده مکرر ممکن است باعث ایجاد عوارضی مثل پوکی استخوان شود. اما مصرف این مقدار دارو، نظر به اینکه با تجویز پزشک صورت گرفته برای شما چندین درمائی خواهد داشت.

من ۳۷ سال سن دارم و برای آن نودنسی اقدام کردم. فک بالایی من کوچک تر از فک پایین است. به همین خاطر به من گفتند باید حدود سه ماه از نودنسی متحرک استفاده کنم تا فکم باز و بزرگتر شود. بعد از آن از آن نودنسی ثابت استفاده کنم. با توجه به اینکه می گویند آن نودنسی متحرک برای سن های پایین پاسخگوست، می خواستم ببینم این کار در دست است یا خیر. چون تعدادی از متخصص هایی که به آنها مراجعه کرده ام آن را رد می کنند و تعدادی می پذیرند. آن نودنسی متحرک را اگر برای باز کردن استخوان فک به کار رود، باید در سنین کودکی و قبل از بلوغ انجام شود ولی در سنین بزرگسالی از دستگاه متحرک تنها برای باز کردن دندان ها و حرکت دادن آنها استفاده می شود. یعنی در سن شامباز گذر شدن فک بالا پتان از طریق جابه جایی دندان ها به طرف بیرون انجام خواهد شد نه باز شدن درز بین استخوان فکی.

دختر من چهار سال دارد و بعضی شب ها دندان قروچه شدید دارد به طوری که صدا بش باعث بیدار شدن من از خواب می شود. البته البته نه بالای اش می بندم البته است و وقتی می خندد لثاش کاملاً معلوم می شود. به نظر شما مشکل لثه من در دندان قروچه من چیست؟

مشکل لثه، ارتباطی به دندان قروچه ندارد ولی فرم روی هم قرار گرفتن دندان ها می تواند باعث دندان قروچه شود. بهتر است بایک دندانپزشک کودک کان مشورت کنید تا طرز قرار گیری دندان های فرزند شما ابررسی کند. کودکان در سن بین چهار تا شش سالگی بیشترین احتمال ابتلا به این مشکل را دارند. در دو زمان (رویش دندان های شیری و رویش دندان های دایمی) کودکان بیشتر دندان قروچه می کنند البته در بیشتر موارد، پس از رویش کامل دندان ها (شیری یا دایمی) این عادت در کودکان از بین می رود. خطرات دندان قروچه در کودکان، کمتر از بزرگسالان است و به ندرت موجب بروز مشکلات و اختلالات جدی می شود. اما ضروری است در صورتی که به نظر می آید دندان کودک ساییده شده یا از بین رفته است یا حساس شده و درد می کند یا کودک دچار دقک و مفاصل شک شده است، به دندانپزشک مراجعه شود. ممکن است در نوجوان نیاز به روکش موقت یا نایت گارد (محافظ شبانه) باشد. برای جلوگیری از این عارضه، در کاهش استرس کودک کم و بیشه زمانی که بهر ختخاب می رود، نکوش کنید. دقت کنید که رژیم غذایی کودک، حاوی مقدار آب کافی و فراوان باشد و او را به ورزش های ماساژی و کششی ترغیب کنید.

دو دندان جلویی من در فک بالا بزرگ هستند و به جای چهار دندان شیری من دو دندان در جلو رو دیده است که موقع خندیدن بسیار رنج می برم آیا درمائی وجود دارد؟

بله، دو در مان برای مشکل شما وجود دارد. اول اینکه با در مان های ترمیمی- زیبایی اندازه دو دندان شما تغییر می کند و جای دندان های خالی دیگر بر می شود. دیگر اینکه می توان با استفاده از در مان آن نودنسی، فضای کنار دو دندان موجود را احیا کرد و در فضاهای خالی با ایمپلنت، دندان گذاشت. البته، رای به طرح دندان با معاینه و بررسی رادیولوژی امکان پذیر است. ممکن است مجبور شوید دندان های جلور اخیلی بزرگ بسازیم که باعث غیر طبیعی و نازیباشدن آن شود. ممکن است دندان های لترال (دومی اوسط) به افتخا بشوند یا به بیرون کشیدن آنها نیاز نودنسی خارج کردن آنها از دهان به وسیله جراحی باشد. هر کدام از این- حالت ها روش های در مان خود ش را می طلبد و انتخاب ها را محدود می کند.

یک ماه قبل دندان ششم پایین را عصب کشی و بر کردم. با اینکه خیلی احتیاط کردم اما حس می کنم یکی از دیوار هایش از داخل لته شکسته و کمی بازی می کند و به مواد پر کردنی نجسبیده است. آیا این دندان ترمیم می شود یا باید کشیده شود؟ امکان آن را روکش وجود دارد یا نه؟

باید به کمک رادیوگرافی بررسی شود. اگر دیواره دندان تان از زیر لته شکسته باشد، می توان با جراحی طول کاج شما را افزایش داد و سپس دندان را روکش کرد.

اگر از محل بالتری شکسته باشد. ممکن است بتوان با تعویض ترمیم قسمت جاشد اما از راپار سازی کرد البته به دلیل اینکه دندان عصب کشی شده به مرور خشک و شکننده می شود، توصیه می کنم در این حالت نیز دندان را روکش کنید و ا آسیب های احتمالی بعدی جلوگیری کنید

* جراح، دندانپزشک



حمید خواجهپور*

۱- موضوعی که از این هفته در سرفصل قسمت پیاپی به آن خواهیم پرداخت یعنی «ارتباط تغذیه با رفتار» از جالب ترین مباحث تغذیه ای به شمار می آید که همواره در کانون توجه بسیاری از محققان و متخصصان در رشته های گوناگون علمی و انسانی همچون روانشناسی، تغذیه، فیزیولوژی، بیوشیمی، مغز و اعصاب و حتی فلسفه قرار داشته است. از نمونه های بارز وجود این دغدغه در ذهن متفکران مختلفی می توان به گفته های «فردر یکنیچ» فیلسوف شهیر آلمانی در آخرین کتاب خود «آنگ انسان» با عنوان فرعی «چگونه شخص چیزی می شود که هست؟» (صفحات ۷۶ الی ۸۰، ترجمه «رویا منجم» چاپ انتشارات فکر روز) اشاره کرد. وی در آنجا هم ابرایادآوری اهمیت تغذیه در شکل گیری شخصیت و خلق و خوی هر فرد را ارتباط مسلم آن با رستگاری انسان، از ارتباطی که بین نوع غای مصرفی هر سوم در هر کشور، با مرام و خصلت های اخلاقی مردم آن کشور وجود دارد، صحبت می کند. به عنوان مثال با مقایسه منوی غذایی رایج آن زمان در دو کشور آلمان و انگلیس، سعی در ارائه دلایل تغذیه ای دارد که از نظری مهم ترین عامل چنین تفاوت های رفتاری و منشی در جوامع انسانی این دو کشور است و در نهایت، کار را به جایی می رساند که بگوید: «... تمامی تعصبات از روده ها سر چشمه می گیرند...». هر چند با توجه به وضعیت خاص جسمی و ذهنی که نیچه در اواخر عمر خود و در هنگام نگارش این کتاب به دلیل ابتلا به بیماری داشته و از سوی دیگر با در نظر گرفتن تحقیقات صورت گرفته تاکنون حول این مسأله نمی توان تمام خصلت های رفتاری و شخصیتی هر قوم و ملتی را فقط و فقط به نحوه تغذیه آنها، ربط داد لیکن شاید بر بیراهه هم نباشد که ریشه برخی آداب و عادات اقوام مختلف حتی در یک کشور (مثلاً اختلاف رفتاری بین گیلک و لر و بلوچ و اصفهانی و...)، را به جز اختلاف آب و هوا و ژنتیک، در غذای بومی، قرار دهی غذای و ادویه مصرفی آنها نیز جست و جو کرد.

۲- به هر حال با استفاده از تحقیقات و مطالعات صورت گرفته روی مواد غذایی و رابطه آنها با مواد بیوشیمیایی که در داخل بدن سنتز می شوند و در سیستم عصبی کاربرد دارند، تاثیر متقابل تغذیه و رفتار را می توان در سه بخش مورد بررسی قرار داد: الف- تاثیر تغذیه بر خلق و خور رفتار: د- تاثیر شرایط روحی- روانی فرد در نوع، زمان و اندازه غذای مصرفی و ج- ارتباط غذای مصرفی با بیماری های روانی و سیستم اعصاب.

۳- پیچیدگی خاصی که این مبحث دارد از آنجا نشات می گیرد که هنوز بسیاری از فعل و انفعالات شیمیایی و بیوشیمیایی موجود در سیستم عصبی و واکنش های رفتاری حاصل از آن ناشناخته باقی مانده اند. از سوی دیگر، دخیل بودن مسائل فرا جسمانی و روحی روانی و وجود نظر بهای متنوع و گوناگون حوزه روانشناسی و در نظر گرفتن آنها به صورتی مستقل از ابعاد جسمی و عصبی فرد، باعث شده اکثر یافته ها و مشاهدات در این مقوله با الفالغی محافظه کارانه و محتاطانه بیان شوند ولی اگر نگاهی کلی به قضیه داشته باشیم در می یابیم که از همان بدو شکل گیری جنین در رحم مادر و شکل گرفتن سیستم عصبی (که مهم ترین نقش عینی را در ساختار ذهنی- رفتاری و آینده زندگی روانی هر فرد بازی می کند) تغذیه نقش اساسی در تأمین مواد تشکیل دهنده اجزای مختلف دستگاه عصبی و پس از آن در حفظ سلامت و کارکرد صحیح این دستگاه دارد. بنابراین از آنجا که یک رفتار در زمان، منضم داشتن پایه عصبی مناسب است، اولین وظیفه تغذیه صحیح، فراهم کردن مواد مورد نیاز جهت تشکیل آن در سنین رشد و سپس تأمین مواد ضروری در جهت حفظ سلامت و عملکرد متعادل آن است. به عنوان مثال هر گونه اختلالی در تأمین انرژی مورد نیاز بافت مغز فقط و فقط از طریق

از نگاه طبیب



دکتر محمدحسین عامری*

غدد طبیعی موجود در بینی و گلو در شبانه روز حدود یک تا دو لیتر ترشح دارند. این ترشحات سطوح داخلی حفره های بینی را مرطوب می کنند و باعث تمیز و مرطوب شدن هوای داخل بینی و به دام افتادن ذرات مضر و باکتری های موجود در هوای استنشاقی می شود. سلول های سطوح داخل بینی و سینوس ها حاوی مژک هایی هستند که به طور هماهنگ و منظم به طرف ته حلق نوسان می کنند و باعث می شوند ترشحات بینی و سینوس ها به طرف ته حلق رانده شوند. وقتی ترشحات به حلق رسیده به طور طبیعی و بهنجاری ناخوداگاه توسط فرد بلعیده می شوند. در مواردی که میزان ترشحات بینی و سینوس ها افزایش یابد یا اقوام طعم و باغفلت ترشحات تغییر کند معمولاً فرد متوجه وارد شدن این ترشحات از پشت بینی به حلق خود می شود و در آن رنج می برد. اختلال در بلع نیز از جمله علل احساس افزایش ترشحات پشت حلق است.

علائم ترشحات غیر طبیعی

به دنبال سرماخوردگی، آنفولانزا، آلرژی، قرار گرفتن در هوای سرد یا نور خیره کننده، مصرف بعضی از مواد غذایی مثل فلفل و ادویه تند، حاملگی و تغییرات هورمونی ترشحات ووش و شفاف بینی افزایش می یابد. بعضی از داروها از جمله قرص های ضدبارداری و داروهایی که برای درمان فشارخون مصرف می شوند و همین طور اختلالات ساختمانی بینی مثل انحراف تیغه بینی نیز می تواند باعث افزایش ترشحات و روشن و رقیق بینی شوند.

افزایش ترشحات غلیظ

در زمستان و سایل گرما با باعث خشک شدن هوای داخل منازل می شود. این خشکی هوا باعث غلیظ شدن

نگاهی به تاثیر تغذیه بر رفتار

همان چیزی هستیم که می خوریم



۵- آنچه که در این قسمت بیشتر مدنظر است، بررسی نکاتی در باره چگونگی تاثیر غذای مصرفی بر رفتار و مزه و بالعکس نقش عوامل روحی روانی در حجم و کیفیت غذای مورد استفاده هر فرد است. تاکنون بیشترین تحقیقات صورت گرفته در این مورد روی مواد بیوشیمیایی بوده که وظیفه اصلی آنها در سیستم عصبی شرکت در فرآیند انتقال پیام های عصبی به صورت فعال و موثر از طریق ترشح بین سلول های عصبی است. این مواد که به انتقال دهنده های عصبی مشهورند، در هنگام انتقال پیام عصبی از سلولی به سلول دیگر، در فضای بین سلول های عصبی ترشح می شوند و با توجه به نوع و مقدارشان، نوع پیام را مشخص می کنند. در رابطه با میزان اهمیت این مواد و نقش مهمی که در تنظیم اعمال سیستم عصبی و رفتار انسان دارند کافی است این نکته را یادآوری کنیم که روزانه صد ها پیام عصبی در بدن انسان در اثر مواجهه با عوامل محیطی مختلف (از قبیل محرک های فیزیکی همچون ضربه، صدا و سرما یا شیمیایی مانند بو و طعم یا احساسی مانند غم و ترس و...) از طریق یک میلیارد هاسلول عصبی موجود در اعصاب محیطی و در اشکال گوناگون به سیستم اعصاب مرکزی و مغز مخابره می شوند و سپس در جواب این محرک ها پاسخ هایی به فراخور آنها دوباره از طریق همین راه انتقال، به اندام ها سال می شود.

۶- از مهم ترین انتقال دهنده های عصبی می توان به سروتونین، ای پی نفرین، نوراپی نفرین و استیل کولین اشاره کرد. از آنجا که هر یک از این انتقال دهنده ها دارای وظیفه خاصی هستند، تحقیقات به عمل آمده حاکی از آن است که می توان در واکنش های مختلف روانی و رفتاری هر فرد، در قبال محرک ها

در این قسمت بیشتر مدنظر است، بررسی نکاتی در باره چگونگی تاثیر غذای مصرفی بر رفتار و مزه و بالعکس نقش عوامل روحی روانی در حجم و کیفیت غذای مورد استفاده هر فرد است. تاکنون بیشترین تحقیقات صورت گرفته در این مورد روی مواد بیوشیمیایی بوده که وظیفه اصلی آنها در سیستم عصبی شرکت در فرآیند انتقال پیام های عصبی به صورت فعال و موثر از طریق ترشح بین سلول های عصبی است. این مواد که به انتقال دهنده های عصبی مشهورند، در هنگام انتقال پیام عصبی از سلولی به سلول دیگر، در فضای بین سلول های عصبی ترشح می شوند و با توجه به نوع و مقدارشان، نوع پیام را مشخص می کنند. در رابطه با میزان اهمیت این مواد و نقش مهمی که در تنظیم اعمال سیستم عصبی و رفتار انسان دارند کافی است این نکته را یادآوری کنیم که روزانه صد ها پیام عصبی در بدن انسان در اثر مواجهه با عوامل محیطی مختلف (از قبیل محرک های فیزیکی همچون ضربه، صدا و سرما یا شیمیایی مانند بو و طعم یا احساسی مانند غم و ترس و...) از طریق یک میلیارد هاسلول عصبی موجود در اعصاب محیطی و در اشکال گوناگون به سیستم اعصاب مرکزی و مغز مخابره می شوند و سپس در جواب این محرک ها پاسخ هایی به فراخور آنها دوباره از طریق همین راه انتقال، به اندام ها سال می شود.

۶- از مهم ترین انتقال دهنده های عصبی می توان به سروتونین، ای پی نفرین، نوراپی نفرین و استیل کولین اشاره کرد. از آنجا که هر یک از این انتقال دهنده ها دارای وظیفه خاصی هستند، تحقیقات به عمل آمده حاکی از آن است که می توان در واکنش های مختلف روانی و رفتاری هر فرد، در قبال محرک ها

آشنایی با علل افزایش ترشحات پشت حلق و شیوه های در مان آن وقتی صاف کردن مکرر سینه چاره ساز نیست

دارویی جواب نمی دهد و در چنین موردی لازم است با عمل جراحی آندوسکوپیک مجاری سینوس بینی باز شوند.

مشکل در بلع
اگر کسی مشکل بلع داشته باشد مواد غذایی جامد یا مایع ممکن است در ته حلقش جمع شوند و بیمار احساس کند که ترشحات پشت حلقش افزایش پیدا کرده است؛ زمانی که تعامل عضلات دهان و حلق و اعصاب این ناحیه کاملاً رقیق نباشد، ممکن است مختصری از ترشحات حلق وارد حنجره شود و باعث خشونت صدا یا سرفه شده یا بیمار را مجبور سازد که اصطلاحاً به طور مکرر سینه اش را صاف کند. معمولاً با افزایش سن، قدرت عضلات ذخیل در عمل بلع و همچنین هماهنگی بینی این عضلات کمتر می شود و بنابراین در افراد مسن ممکن است ترشحات طبیعی بینی به راحتی بلعیده نشده و ا در می نتود و در ته حلق جمع شود. به هنگام خواب دفعات بلع ناخوداگاه خیلی کمتر از زمان بیداری است و ممکن است ترشحات در حلق جمع شده و به سرفه منجر شود. عضلات حلق فردی که مضطرب است و دچار استرس های روحی است دچار انقباض ناخوداگاه خیلی کمتر از زمان بیداری است و ممکن است به احساس گیر کردن چیزی در گلوئی وی منجر شود. سینه صاف کردن مکرر این افراد باعث تحریک ناحیه شده و مشکل را تشدید می کند. رفلاکس محتویات معده به مری نیز می تواند باعث مشکلات بلع



گوناگون، قوت یا ضعف عملکرد سیستم عصبی وی را به نوعی به میزان موجودیت این مواد و امکان تولید و استفاده از آنها در بدن مربوط دانست. به عبارت بهتر، جنبه های گوناگون رفتار هر فرد در مورد استفاده هر فرد است. تاکنون بیشترین تحقیقات صورت گرفته در این مورد روی مواد بیوشیمیایی بوده که وظیفه اصلی آنها در سیستم عصبی شرکت در فرآیند انتقال پیام های عصبی به صورت فعال و موثر از طریق ترشح بین سلول های عصبی است. این مواد که به انتقال دهنده های عصبی مشهورند، در هنگام انتقال پیام عصبی از سلولی به سلول دیگر، در فضای بین سلول های عصبی ترشح می شوند و با توجه به نوع و مقدارشان، نوع پیام را مشخص می کنند. در رابطه با میزان اهمیت این مواد و نقش مهمی که در تنظیم اعمال سیستم عصبی و رفتار انسان دارند کافی است این نکته را یادآوری کنیم که روزانه صد ها پیام عصبی در بدن انسان در اثر مواجهه با عوامل محیطی مختلف (از قبیل محرک های فیزیکی همچون ضربه، صدا و سرما یا شیمیایی مانند بو و طعم یا احساسی مانند غم و ترس و...) از طریق یک میلیارد هاسلول عصبی موجود در اعصاب محیطی و در اشکال گوناگون به سیستم اعصاب مرکزی و مغز مخابره می شوند و سپس در جواب این محرک ها پاسخ هایی به فراخور آنها دوباره از طریق همین راه انتقال، به اندام ها سال می شود.

۷- یکی از این انتقال دهنده های عصبی که در سال های اخیر موضوع تحقیق بسیاری از جوامع علمی بوده، سروتونین است که نقش آن در بسیاری از عملکردهای سیستم عصبی و خلق و خوی انسان چه به صورت مستقیم و چه غیر مستقیم اثبات شده است و مانیز به کرات در مورد آن و ارتباطش با مشکلات مختلف رفتاری و در نتیجه توجه به غذای مصرفی در این سه قسمت سخن خواهیم گفت. لیکن اکنون اجازه دهید تا ابتدا چند نکته اثبات شده را کنار بگذاریم و به بحث عمیق و مفکی موثر است. ج- بیش ساز سروتونین، اسید آمینه ترپتوفان است. د- ترپتوفان در شیر به مقدار زیاد وجود دارد. ه- میزان جذب پروتئین در شیر اگر کم چرب و گرم باشد، بیشتر خواهد بود. خب چه نتیجه ای می گیرید؟ بله، نوشیدن یک لیوان شیر گرم و کم چرب نیم ساعت قبل از خواب در داشتن خوابی راحت در جهت دستیابی به عملکرد روانی قابل قبول تری در روز بعد می تواند به کمکمان آید.

* کارشناس تغذیه

نگاهی به مزیت های تغذیه ای شیر کامل شیر* شیر* هم غذا هم دارو

یافته های پژوهشی یک استاد ایرانی دانشگاه هاروارد در آمریکا نشان داد محصولات لبنی به دست آمده از شیر کامل (شیری که چربی آن گرفته نشده است) به دلیل داشتن نوعی اسید چرب به نام «ترانس پالمیت اولئیک اسید» خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد. به گزارش «شرق» بر اساس یافته های این پژوهش که توسط دکتر «داریوش مظفریان» پژوهشگر و استاد دانشگاه هاروارد انجام شده و ماه گذشته در نشریه طب داخلی آمریکا به چاپ رسیده است، «ترانس پالمیت اولئیک اسید» که بخشی از چربی موجود در شیر است در فرآورده های لبنی که از شیر کامل به دست می آید، وضعیت کلسترول خوب خون را افزایش می دهد و موجب طبیعی شدن سطح انسولین و افزایش حساسیت انسولین می شود. وی در این رابطه تصریح کرد: «وجود مقدار بیشتری از «ترانس پالمیت اولئیک» در خون به معنی تنظیم سطح کلسترول و تری گلیسیرید و نیز کاهش مقاومت سلول های بدن نسبت به انسولین است. شیر کامل یا چربی نگرفته حاوی مقدار بیشتری «ترانس پالمیت اولئیک» نسبت به شیر ۲ درصد چربی و شیر ۲ درصد چربی نسبت به نوع کم چرب دارای میزان بالاتری از این اسید چرب است.»

گفتنی است شیر کامل در هر کشور بر حسب نژاد و تغذیه دام دارای چربی متفاوتی است. در ایران شیر کامل به شیری اطلاق می شود که دارای ۳/۲ درصد چربی است. در استاندارد لبنیات ایران، شیر ۲ درصد چربی، شیر پر چرب قلمداد می شود و در بسته بندی محصولات لبنی، روی محصولاتی که از شیر چربی نگرفته، تولید شده باشد «پر چرب» قید می شود.

بر اساس یافته های پژوهشی دکتر مظفریان و گروه وی، افرادی که روزانه میزان بیشتری از شیر کامل مصرف کرده اند، نسبت به گروهی که از لبنیات کمتر استفاده می کردند، ۶۰ درصد کمتر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ داشته اند. این یافته های پژوهشی بر اساس داده های یک تحقیق ۲۰ ساله روی ۲ هزار و ۷۳۶ آمریکایی بالای ۶۵ سال که در تحقیق بررسی سلامت قلب و عروق شرکت داشته اند، بدست آمده است. حمایت مالی این تحقیق بزرگ توسط انستیتوی ملی قلب، ریه و خون آمریکا صورت گرفته است. به گفته دکتر مظفریان این یافته نشان می دهد که نگاه ما به فرآورده های شیری نباید تنها به عنوان حامل خوب برای دریافت کلسیم و ویتامین D باشد.

او همچنین یادآور شد: «کلمه ترانس که در نام «ترانس پالمیت اولئیک اسید» است، نباید با نوع اسیدهای چرب ترانس که برای افزایش بیماری های قلبی می شود، اشتباه گرفته شود.» (گفتنی است «پالمیتو اولئیک اسید» بطور طبیعی در بدن انسان وجود دارد، مقادیر کمی از این اسید چرب در فرآورده های شیری هم وجود دارد. وقتی منبع «پالمیتو اولئیک» موجود در خون، جایی خارج از بدن نباشد، کلمه ترانس را برای آن به کار می برند.)

وی در ادامه تصریح کرد: «هر چند تا پیش از این مطالعه در مورد تاثیر مثبت «پالمیت اولئیک» بر دیابت نظریات علمی وجود داشت، اما این نظر به تا تهی و رای حیوانات آزمایش شده بود. در این پژوهش علاوه بر اثبات این نظر شده، مشخص شد اصولاً لبنیات تا حدی از ابتلا به دیابت نوع ۲ جلوگیری می کند.»

اواخر قرن بیستم، معضل چاقی به عنوان یک همه گیری (اپیدمی) در تمام دنیا معرفی شد. علاوه بر آن، ارتباط چاقی با بیماری هایی مانند فشارخون، سرطان و نیز بیماری قلبی- عروقی بیش از پیش مورد توجه قرار گرفت، اما شاید مهمترین بیماری ای که تاکنون ارتباط آن با چاقی اثبات شده، دیابت نوع ۲ باشد.

بر اساس تحقیقات دانشمندان، چاقی در بیشتر افراد بطور مشخص باعث از بین رفتن یا کاهش حساسیت سلول های بدن نسبت به انسولین می شود. یعنی شرایط مانند زمانی است که انسولینی در بدن وجود ندارد، بنابراین قند خون بالا می رود و فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ می شود.

در دنیا مدرن امروز، روش های بسیاری برای پیگیری و درمان چاقی وجود دارد. ولی اولین قدمی که افراد برای جلوگیری از این مشکل بر می دارند، انتخاب غذاهای کم کالری و کم چرب است چون چربی ها کالری بیشتری دارند.

این مسأله در مورد لبنیات نیز صادق است. به عبارتی بیشتر مشتریان دنبال محصولات لبنی کم چرب هستند، اما یافته های اخیر این پژوهشگران که بیانگر نتایج جالب و دور از انتظار همگان بود، شرایطی را به وجود آورد که به نظر می رسد از این پس خریداران در مورد انتخاب لبنیات چربی نگرفته یا کامل افزایش یابد.

لازم به ذکر است هم شیر به برخی صنایع لبنی با افزودن چربی شکر به ماست، چربی آن را به ۶ تا ۱۲ درصد افزایش می دهند. مصرف این محصولات که روی بسته بندی آن پر چرب ذکر شده، به دلیل داشتن چربی اشباع شده از سوی متخصصان تغذیه توصیه نمی شود.

* متخصص گوش، حلق و بینی
جراحی سر و گردن