

دانستنی‌ها

ویتامین D چه اثراتی روی سلامت شما دارد

خیلی راحت سیر ضد بیماری بر تن کنید

ترجمه: سوسن خطیبی

■ بیشتر ما می‌دانیم که ویتامین D برای داشتن استخوان‌های قوی و محکم لازم است. اما علاوه بر این باید بدانیم مصرف این ویتامین یا کمبود آن می‌تواند تاثیر مهمی در بروز بیماری‌هایی از قبیل اَسِم، سرطان، بیماری‌های روحی، امراض قلبی – عروقی، دیابت و حتی افزایش وزن داشته باشد. این مطلب را بخوانید تا به جواب این سوالات برسید: چرا ویتامین D یکی از مهم‌ترین ویتامین‌های مورد نیاز بدن است؟ چه کسانی در اثر کمبود این ویتامین در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف هستند؟ راه‌های موثر برای جذب هر چه بیشتر این ویتامین کدام راه‌ها هستند؟ و...

کج نشوید و تشنگید

ویتامین D به جذب کلسیم توسط استخوان‌ها کمک فراوانی می‌کند و کمبود این ویتامین در بدن باعث ضعیف و شکننده شدن استخوان‌ها می‌شود. کمبود این ویتامین در نوجوان‌ها و جوان‌ها موجب شکل‌گیری ناقص استخوان‌ها و در نتیجه بروز بیماری‌هایی مانند استئوپروز و در کودکان هم در مراحل اولیه آن باعث بروز دردهای مفصلی و حتی بیماری‌های ریوی مانند اَسَم و به‌مرور زمان باعث به‌خطر افتادن سلامت کل بدن می‌شود. فراموش نکنید که شیر، مهم‌ترین منبع غنی ویتامین D است.

عمر طولانی‌تر داشته باشید

علاوه بر اثرات مستقیم و خطرناکی که کمبود این ویتامین می‌تواند بر سلامتی بدن داشته باشد، اثرات غیرمستقیم و زیان آور دیگری هم مرتبط با آن هستند و می‌توانند باعث بروز بیماری‌های خطرناک شوند. مطالعات نشان داده است که یکی از شایع‌ترین علت بیماری‌هایی از قبیل امراض قلبی و مشکلات روحی – روانی در جوانان، کمبود این ویتامین بسیار حیاتی در بدن است. علاوه بر این طبق مطالعات انجام شده، افرادی که ویتامین D را روزانه مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که در طول روز و طی یک‌هفته مقدار کمتری از این ویتامین را استفاده می‌کنند، عمر مفیدتر و طولانی‌تری خواهند داشت.

آفتاب خوب است اما کافی نیست

فراموش نکنید که وجود این ویتامین در بدن شما، می‌تواند به‌عنوان سپری در مقابل بیماری‌ها باشد اما هرگز هم نگران کمبود شدید آن در بدن خود نباشید چراکه بدن شما می‌تواند این ویتامین را به‌طور طبیعی نیز جذب کند. برای جذب این ویتامین هم کافی است چند روز در هفته را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در معرض نور خورشید قرار بگیرید یا این ویتامین جذب پوست‌تان شود. فقط توجه داشته باشید که اشعه ماورای بنفش خورشید به‌مرور زمان موجب بروز سرطان پوست می‌شود. بنابراین جذب این ویتامین توسط اشعه خورشید توصیه نمی‌شود. در ضمن جذب این ویتامین توسط افرادی که پوست‌های روشن دارند به‌مراتب راحت‌تر از افرادی است که دارای پوست‌هایی با رنگ تیره‌تر هستند. اما با این وجود ممکن است محل زندگی بعضی افراد از نظر جذب اشعه‌های خورشیدی دارای شدت کمتری باشد، بنابراین افرادی که در ایسن مکان‌ها زندگی می‌کنند برای جذب ویتامین مورد نیاز بدن خود نیاز به منابع دیگری به غیر از نور خورشید دارند. یعنی افراد با پوست تیره به منابع دیگر ویتامین D هم نیاز دارند. مطالعات نشان داده است که کمبود این ویتامین در تمام افراد می‌تواند اثرات خطرناکی داشته باشد. افرادی که موادی مانند شیر و سایر محصولات لبنی در برنامه غذایی آنها جایگاهی ندارند، بیشتر در معرض خطر خواهند بود. عدم حضور منابع غنی ویتامین D در یک برنامه غذایی باعث بروز مشکلاتی از قبیل: افزایش وزن، اختلالات گوارشی و... می‌شود.

فشار خون را تا معتادل کنید

فشار خون بالا و کمبود ویتامین D از جمله مشکلاتی هستند که ارتباط مستقیمی با هم دارند و بروز هر دو این مشکلات در بدن می‌تواند منجر به افزایش بیماری‌های خطرناک و حتی مرگ افراد نیز شود. طبق مطالعات انجام شده، افرادی که دارای فشار خون بالا و کمبود ویتامین D هستند بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی کمبود این ویتامین در افرادی که فشار خون طبیعی دارند، موجب بروز بیماری‌های قلبی نمی‌شود.

سرطان‌ها را مغلوب کنید

کمبود این ویتامین در خانم‌هایی‌تواند باعث‌بروز سرطان‌هایی از قبیل سرطان سینه شود. تحقیقات نشان داده است بانوانی که با کمبود این ویتامین مواجه هستند بیشتر از سایر افراد در معرض خطر خواهند بود و وجود این ویتامین به مقدار نیاز در بدن از پیشرفت سرطان سینه جلوگیری می‌کند. در ضمن این ویتامین می‌تواند از بدن در مقابل دو نوع دیگر از سرطان‌ها نیز محافظت کند: سرطان

روده بزرگ و سرطان پروستات.

اما فراموش نکنید که این ویتامین در برابر سرطان‌ها اثرات معجزه آسایی نخواهد داشت و عوامل دیگری هم در کاهش سرعت پیشروی سرطان‌ها موثر خواهند بود.

سلامت

دیدگاه طب سنتی ایران درباره شایع ترین بیماری های زمستان

مهم‌ترین عوامل ابتلا به سرماخوردگی را چه می‌دانید

آمنه فرخی



Corbis

چرا در زمستان دچار کندی نفس می‌شویم

همه ما در شرایط عادی که در سلامت به سر می‌بریم به کمک مجاری تنفسی، اکسیژن مورد نیاز خود را به ریه‌ها هدایت می‌کنیم. از این رو در شرایطی که مجاری تنفسی ما تحت‌تاثیر آلودگی هوا یا سردی هوا منقبض شده، یا دچار التهاب و تورم شده باشد، میزان اکسیژن و هوایی که از این طریق به ریه‌ها ارسال می‌شود، کاهش یافته و فرد به کند نمی‌میتلا می‌شود. در این حالت فرد دچار سنگینی تنفس و کندی عملکرد دستگاه تنفسی می‌شود. به این ترتیب میزان اکسیژن مناسب به سلول‌ها و اندام‌های درونی بدن نمی‌رسد و دی‌اکسیدکربن موجود در سلول‌ها به خوبی تخلیه نمی‌شود، به این ترتیب فرد دچار اختلال تنفسی و مشکلاتی از این دست می‌شود. بروز این اختلال در بدن به مرور موجب کاهش فعالیت مغزی فرد، خستگی زودرس جسمی، ضعف عمومی، اختلال در بینایی و ابتلا به انواع سرردهای می‌شود. درمانگران طب سنتی بهترین روش برای درمان این بیماری را زندگی در محیط‌های سالم که دارای هوای پاکیزه است، توصیه می‌کنند. اما از آنجا که در زندگی امروزی امکان تغییر مکان و جابه‌جایی برای اکثر مردم وجود ندارد، این درمانگران با ارائه نکات و تدابیر حفظ الصحتی خاص به مردم کمک می‌کنند تا با پرمیزهای غذایی و رعایت نکات بهداشتی و طبیعی احتمال بروز بیماری‌هایی که ناشی از آلودگی و سردی هواست را در بدن خود به حداقل برسانند. درمانگران طب سنتی مصرف روزانه یک لیوان شربت قدومه شیرازی را در بهبود و تسکین کند دمی موثر می‌دانند و معتقدند در صورتی که ایسن گیاه دارویی به همراه گل بابونه و گیاه زوفا توسط درمانگر یا متخصص طب سنتی برای بیمار تجویز شود، تاثیر بسیار فوری در درمان التهاب مجاری تنفسی بیمار می‌گذارد.

پاکسازی بدن از اخلاط زاید با گل‌گاوزبان

گیاهان دارویی با ترکیب‌های گیاهی تعریق‌آور از دیدگاه درمانگران طب سنتی کمک زیادی به دفع سموم بدن می‌کند. بنابراین درمانگر برای خروج سموم و مواد زائد از بدن بیمار و بهبود وی مصرف خوراکی گیاهان تعریق‌آور را توصیه می‌کند. یکی از مفیدترین این گیاهان که تقریباً در تمامی آشپزخانه‌ها یافت می‌شود، گیاه گل‌گاوزبان است. این گیاه، معرق خوبی محسوب می‌شود که مصرف آن در زمان ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوانزا و زکام بسیار توصیه شده است. از طرف دیگر ترشح اخلاط عفونی در بدن نیز یکی دیگر از دلایل بروز بیماری‌ها در بدن است. در این زمینه درمانگر طب سنتنی با تجویز داروهای گیاهی خلط‌آور نظیر آویشن به تخلیه این خلط‌ها که برخی از آنها عفونی هستند، کمک می‌کند. با خارج شدن این خلط‌ها از بدن، بیمار به مرور بهبود و سلامتی خود را به دست می‌آورد و با بهبود عملکرد دستگاه ایمنی بدن روبه‌رو می‌شود.

تسکین التهاب مجاری تنفسی با بخور گیاهی

درمانگران طب سنتی برای درمان برونشیت و التهاب مجاری تنفسی نیز استفاده از انواع بخورها را توصیه می‌کنند. آنها مرطوب نگه داشتن فضا و محیط زندگی را یکی از بهترین شیوه‌ها برای کنترل و تسکین بیماری برونشیت می‌شناسند. این درمانگران مصرف گیاه آویشن به صورت خوراکی و بخور را مفیدترین روش درمانی برای تسکین و درمان التهاب مجاری تنفسی و برونشیت می‌دانند و معتقدند در صورتی که ایسن گیاه دارویی به همراه گل بابونه و گیاه زوفا توسط درمانگر یا متخصص طب سنتی برای بیمار تجویز شود، تاثیر بسیار فوری در درمان التهاب مجاری تنفسی بیمار می‌گذارد.

غذاهایی که کاربردهای جالبی دارند

ترجمه: علیرضا سردشتی

شکلات و آجیل روزانه
آجیل و مغز دانه‌ها منبع غنی از ویتامین E به شمار می‌روند. آنتی‌اکسیدانی که موجب کاهش زوال ادراکی با بالا رفتن سن می‌شود. شکلات تلخ هم حاوی خواص آنتی‌اکسیدانی قدرتمند و محرک‌های طبیعی مانند کافئین است که تمرکز و دقت را زیاد می‌کند. قدری شکلات و آجیل در برنامه روزانه غذایی خود بگنجانید تا بدون مصرف کالری، چربی یا شکر بیش از اندازه، نیازهای بدن خود را برآورده باشید.

آووکادو و غلات کامل

تمامی اندام‌های بدن خصوصاً قلب و مغز به سیستم جریان خون بدن متکی هستند. رژیم سرشار از غلات کامل و میوه مانند آووکادو ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی را کم کرده و کلسترول بدن را کاهش



بسیاری از مردم با شروع زمستان با ضعف سیستم ایمنی و تخریب لایه دفاعی سیستم تنفسی روبه‌رو می‌شوند و به این ترتیب به دفعات ابتلا به بیماری‌های مختلف نظیر سرماخوردگی، آنفلوانزا، زکام و برخی از ناراحتی‌های تنفسی را در این فصل تجربه می‌کنند. خوشبختانه در متون کهن طب سنتی ایران به وفور به تدابیری در این زمینه اشاره شده که رعایت آنها نه تنها به پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های رایج فصل زمستان و کنترل عوارض احتمالی آنها در بدن کمک می‌کند، بلکه منجر به درمان بسیاری از بیماری‌ها و اختلال‌های ناشی از سردی و آلودگی هوا در روزها و شب‌های زمستانی نیز می‌شود. با دکتر «مهرداد کریمی» دستیار طب سنتی دانشگاه علوم‌پزشکی تهران و دانشجوی دکتری طب سنتی دانشگاه تهران گفت‌وگویی در این زمینه داشتیم که بخش‌هایی از آن را مرور می‌کنیم.

چرا در زمستان بیشتر بیمار می‌شویم

براساس دیدگاه درمانگران طب سنتی ریزش مخاط و لایه دفاعی دستگاه تنفسی، مهم‌ترین عامل ابتلا به رایج‌ترین بیماری‌های فصل پاییز و زمستان نظیر انواع سرماخوردگی‌ها، زکام، آبریزش بینی و چشم، آنفلوانزا و دیگر بیماری‌های تنفسی شایع از این فصل‌هاست. البته ابتلا به ایسن بیماری‌ها در افرادی که دارای مزاج سرد و مرطوب هستند در مقایسه با دیگر افراد بیشتر است. برای مثال افرادی که سن آنها از مرز ۶۰ گذر کرده و در گروه افراد کهنسال قرار می‌گیرند از جمله افرادی هستند که در مقایسه با دیگر گروه‌ها بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌هایی نظیر سرماخوردگی، زکام و آنفلوانزا قرار می‌گیرند. ضمن آنکه آلودگی هوا که این روزها در تهران و برخی از شهرهای بزرگ کشور وجود دارد یکی از مهم‌ترین عواملی است که موجب تشدید بیماری‌های تنفسی و بسیاری از اختلالات تنفسی در کنار سرماخوردگی و آنفلوانزا می‌شود. به این ترتیب با تخریب ایسن لایه دفاعی نه تنها فرد دچار اختلال‌های تنفسی می‌شود بلکه ممکن است در طول زمستان برای دفعات مختلف به سرماخوردگی و آنفلوانزا مبتلا شود.

از لایه دفاعی دستگاه تنفس بیشتر بدانیم

ریزش لایه دفاعی مخاط تنفسی در انسان سبب‌ساز بروز گروهی از بیماری‌های عفونی که بیشتر دستگاه تنفسی فوقانی را درگیر می‌کند، می‌شود. مقصود از دستگاه تنفسی فوقانی بدن؛ سینوس‌ها، بینی و حنجره بیمار است. این بیماری‌ها عمدتاً موجب گلودرد، سینوزیت و بروز زکام در فرد شده و در برخی موارد باعث ایجاد اختلال در دستگاه تنفسی تحتانی و بروز عفونت در ریه بیمار می‌شود. خوشبختانه در طب سنتی ایران برای پیشگیری و درمان این بیماری‌ها که از جمله رایج‌ترین بیماری‌های فصل‌های سرد سال است، تدابیر و توصیه‌های کاربردی بسیاری وجود دارد که به کار بستن آنها نه تنها برای درمان این بیماری‌ها بلکه به منظور پیشگیری از ابتلا به آنها نیز بسیار کارآمد است.

چگونه از ابتلا به بیماری‌ها پیشگیری کنیم

درمانگران طب سنتی استفاده از انواع بخورها برای تقویت لایه دفاعی مخاط تنفسی و افزایش مقاومت کارایی آن را به خانواده‌ها توصیه می‌کنند. استفاده از بخورهای گیاهی و حتی بخور ساده آب به منظور پیشگیری، اگر چه

اگر به اخبار و تازه‌های علمی پیرامون مواد غذایی دقت کنید، متوجه خواهید شد که خوراکی‌ها و مکمل‌های رژیمی همه می‌کنند یا افزایش تمرکز گرفته تا تقویت حافظه و دقت و حتی عملکردهای مغزی.

اما آیا در واقعیت هم همین‌طور است؟ هیچ شکی نیست که با بالا رفتن سن، بدن نیز پیر و قوتور می‌شود. اما مطمئن باشید با رژیم غذایی مناسب می‌توان مغز سالم با عملکرد بالا حتی در دوران پیری داشت به شرط اینکه انتخاب غذاها و نوشیدنی‌هایتان هوشمندانه باشد.

کافئین و هوشیاری

هیچ معجزه‌ای نمی‌تواند IQ را بالا ببرد و شما را باهوش‌تر کند؛ اما برخی مواد نظیر کافئین انرژی‌بخش بوده و به دقت و تمرکز بیشتر منجر می‌شود. کافئین در شکلات، نوشابه‌های انرژی‌زا و برخی داروها یافت می‌شود و بدون هیچ تردیدی شما را کاملاً هوشیار و بیار می‌کند. اگرچه اثر آن کوتاه‌مدت است – یادتان باشد که همیشه بیشتر، اثر بهتر ندارد. کافئین زیاد شما را ناراحت، عصبی و وحشت‌زده می‌کند.

شکر و افزایش هوشیاری

شکر بهترین منبع غذایی برای مغز است، البته نه شکرکی که روی میز غذاخوری‌تان است بلکه گلوکز، همان ماده‌ای که بدن با سوزاندن شکر و کربوهیدرات‌هایی که می‌خورید، تولید می‌کند. برای همین است که یک لیوان نوشیدنی شیرین برای مدت کوتاهی حافظه، فرآیندهای فکری و توانایی ذهنی شما را تقویت می‌کند.

توجه داشته باشید مصرف خارج از قاعده شکر باعث صدمه به حافظه و دیگر اعضای بدن می‌شود. نه اینکه اصلاً شکر نخورید، همیشه جانب احتیاط را رعایت کنید.

صبحانه، سوخت مغز

عادت کردید بدون صبحانه از در بیرون بروید؟ مطالعات انجام شده حاکی از نقش ارزنده صبحانه در بهبود کوتاه‌مدت حافظه و توجه است. دانش‌آموزانی که صبحانه می‌خورند، بازده درسی بالاتری دارند. از نظر پژوهشگران غلات کامل، لبنیات و میوه از

اخبار سلامت

اتاق مردان آلوده‌تر از زنان است

■ تحقیقات نشان می‌دهد نه تنها خانه مردان مجرد به مراتب نسبت به خانه‌های دیگر آلوده‌تر است، بلکه اتاق فرزندان پسر نیز نسبت به فرزندان دختر میکروب‌های بیشتری دارد. البته تصور نکنید این آلودگی‌ها فقط محدود به جوراب‌های نئسته، یا ظروف‌های کثیف داخل آشپزخانه است. محققان بعد از مطالعه میزان جرم موجود در کنترل از راه دور تلویزیون، میز غذاخوری، تخت خواب و دستگیره در متوجه شدند میزان آلودگی‌های روی این سطوح در خانه یک مرد مجرد بسیار بیشتر از خانه‌های دیگر است.

حتی میزان باکتری‌های موجود در تخت این مردان تقریباً ۱۵ برابر باکتری‌هایی است که در تخت خانه‌های دیگر یافت می‌شود. یکی از دلایل این موضوع عادات نادرستی است که معمولاً مردان بیشتر از زنان آنها را دارند. برای مثال بسیاری از مردان هنگام نشستن روی مبل پاهای خود را روی میز می‌گذارند، در حالی که این یکی از مهم‌ترین عوامل انتقال عوامل بیماری‌زا به سطح میز است. همچنین مردان معمولاً به اندازه زن‌ها به پاک کردن سطوح میز بعد از خوردن غذا و مانند آن اهمیت نمی‌دهند که این موضوع نیز در درازمدت باعث افزایش تعداد عوامل بیماری‌زا در یک خانه می‌شود. معمولاً زنان در هنگام پاک کردن سطوح مختلف وقت و حوصله بیشتری به خرج می‌دهند که همین موضوع سبب می‌شود میزان عوامل بیماری‌زا در خانه به مراتب نسبت به اتاق مردان کمتر باشد. تقریباً کنترل از راه دور در ۳۰ درصد موارد، تخت‌خواب در ۶۲ درصد موارد و دستگیره‌های در ۱۳ درصد موارد در خانه مردان حاوی عوامل بیماری‌زاست.

از دست دادن شنوایی را جدی بگیرد

■ افرادی که در شنیدن مشکل دارند، بیشتر از دیگران ممکن است به بیماری‌های مغزی مانند آلزایمر دچار شوند. دانشمندان متوجه شدند افرادی که در حد ضعیف شنوایی خود را از دست می‌دهند با احتمال دو برابر بیشتر از افراد با شنوایی نرمال به مشکلات مغزی دچار می‌شوند. اگر میزان از دست دادن شنوایی در یک فرد در حد متوسط باشد احتمال ابتلا به این بیماری‌ها تا سه برابر افزایش پیدا می‌کند. برای بررسی این موضوع دانشمندان مطالعه‌ای را روی ۶۰ زن و مرد بین ۲۶ تا ۹۰ سال انجام دادند. از میان این افراد نزدیک به ۹ درصد به یکی از انواع بیماری‌های مغزی مانند آلزایمر دچار شدند. تحقیقات بیشتر نشان داد درصد زیادی از این بیماران قبلاً سابقه از دست دادن شنوایی خود را در سنین پایین‌تر داشته‌اند. البته هنوز دانشمندان به علت این رویداد پی نبرده‌اند، اما برای توضیح آن سه نظریه را مطرح کرده‌اند. اول اینکه از دست دادن شنوایی و ابتلا به بیماری‌های مغزی یک علت مشترک دارد که هنوز توسط دانشمندان کشف نشده است. دوم اینکه شاید بعد از کاهش قدرت شنوایی، یک فرد مشکلات بیشتری برای حفظ عملکرد مغزی خود همراه با افزایش سن داشته باشد و سوم اینکه کاهش شنوایی می‌تواند باعث انزوای یک فرد شده که این عامل نیز از مهم‌ترین عوامل بروز بیماری‌های مغزی در انسان است. تقریباً ۱۷ درصد مردم در طول دوران زندگی خود دچار مشکلات شنوایی می‌شوند، اما بسیاری از آنها نسبت به بیماری خود توجه کافی نشان نمی‌دهند. این در حالی است که درمان کم‌شنوایی و پیشگیری از بدتر شدن آن امروزه بسیار ساده و کم‌هزینه است. در صورتی که شما هم احساس می‌کنید قدرت شنوایی‌تان نسبت به گذشته کاهش پیدا کرده، بهتر است همین امروز به پزشک مراجعه کنید.

در مصرف پنیر زیاده‌روی نکنید

■ افرادی که هر روز مقادیر زیاد پنیر مصرف می‌کنند بیشتر از دیگران در خطر ابتلا به سرطان مثانه قرار دارند. مصرف بیش از ۵۳ گرم پنیر در روز که تقریباً به اندازه یک قالب شکلات کوچک است خطر ابتلا به این بیماری را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد. اما در عوض مصرف روزانه روغن زیتون می‌تواند این احتمال را به نصف کاهش دهد. برای بررسی این موضوع، دانشمندان عادت غذایی ۲۰۰ فرد را که به سرطان مثانه دچار شده بودند به دقت مورد بررسی قرار دادند. این تحقیقات نشان داد مصرف بیش از ۵۳ گرم پنیر در هر روز می‌تواند به میزان زیادی روی ابتلا به این نوع سرطان موثر باشد. البته از سوی دیگر مصرف غذاهایی مانند ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، کره و مانند آنها تاثیر زیادی روی افزایش احتمال ابتلا به ایسن بیماری ندارد. محققان معتقدند استفاده بیش از حد از چربی‌های اشباع‌شده در رژیم غذایی غربی یکی از مهم‌ترین دلایل افزایش تعداد مبتلایان به سرطان مثانه در این کشورهاست. در کشور انگلستان در هر سال تقریباً ۱۰ هزار نفر به این بیماری دچار می‌شوند و البته شناس ابتلا به این بیماری در سیگاری‌ها چهاربرابر غیرسیگاری‌هاست. از دیگر عوامل موثر در افزایش خطر ابتلا به سرطان مثانه می‌توان قرار گرفتن مداوم در معرض مواد شیمیایی سمی و همچنین عفونت‌های مداوم دستگاه ادراری اشاره کرد. این در حالی است که مصرف مداوم روغن زیتون می‌تواند شما را از ابتلا به سرطان مثانه و بسیاری بیماری‌های دیگر در امان نگه دارد.