



حمید خواجهمیور

کارشناس حوزه سلامت

«ناامیدی» در ذهن بسیاری از ما برابر است با «نقطه پایان.» در بن‌بست‌های کاری، در مقابله با بیماری‌های صعب‌العلاج، در مواجهه با شکست‌های احساسی و حتی هنگام برخورد با معضلات چندوجهی اجتماعی که دیگر به نظر می‌رسد راهی برای برون‌رفت از آنها وجود ندارد، حالتی فعالی به خود می‌گیریم و انکار که منظر حرکتی از سوی ماورا باشیم، خود را رها می‌کنیم؛ حتی از اندیشیدن! البته همیشه استثنا و افراد استثنائی هم وجود دارند که دست از تلاش برندارند و در سخت‌ترین شرایط به‌مدنبال یافتن راهی دیگر یا امتحان‌کردن روشی نو درراستای تغییر وضعیت موجود باشند. اما متأسفانه راه اول آسان‌تر می‌نماید و البته که طرفداران بیشتری هم دارد.

حدود سه سال پیش مطلبی در همین روزنامه نگاشتم با عنوان «ریلی از جنس پوشال!» و سعی کردم نشان دهم که بسیاری از برنامه‌ریزی‌ها و تفکرات کپی‌شده از متد جاری کشورهای توسعه‌یافته در حیطه سلامت، بدون درنظرگرفتن زیرساخت‌های ضروری آنها یا محکوم به شکست خواهند بود یا در حد شعار باقی می‌مانند. از جمله در میحث کران‌سنگ «خودمراقبتی» که پرداختن به آن بدون تحقق فاکتورهای قابل اتکا و پیش‌نیازهای تعریف‌شده، در نهایت کاری عبث و بیهوده است. درست مانند قطاری که بخواهد روی ریلی از جنس پوشال حرکت کند. درهمین‌راستا وقتی ورزش همگانی را در قالب پیاده‌روی با استفاده از دوچرخه راهگشا اعلام می‌کنیم یا مصرف چند وعده سبزیجات را در روز پیشنهاد می‌دهیم اما روزه‌روز بر مقدار ریزگردها افزوده می‌شود یا سیریجاتمان را با آب‌های آلوده آبیاری می‌کنیم، دچار نوعی تضاد در عملکرد این فرایند خواهیم بود. زیرساخت‌هایی که متأسفانه در سال‌های اخیر نهنتها بهبودی نداشته‌اند که با شرایط نامساعدتری هم همراه شده‌اند. از آلودگی هوا گرفته تا گسترده‌ترشدن عرضه موادغذایی ناسالم و غیرقابل‌اعتماد درسطح کشور. کم‌تحرکی و پشت‌فرمان‌نشینی هم که دیگر مد روز است و بهانه آلودگی هوایش هم که مهیاست. استاندارد محترم تهران هم در همین راستا این شهر را دیگر جای مناسبی برای زندگی ندانسته است! بنابراین آمار روزافزون مبتلایان به بیماری‌های غیرواکیری که در اکثر موارد قابل پیشگیری هستند، امری بدیهی است. برای مثال، طبق جدیدترین آمار اعلام‌شده در سال جاری، بیش از ۱۰درصد جمعیت ایران، به دیابت نوع دو مبتلا هستند و این بیماری در عرض سه سال از رتبه ششم عامل مرگومیر در کشور، خود را به رتبه سوم رسانده است! تنها کاری هم که همچنان ادامه دارد برگزاری سمینارها و اعلام هفته‌های مناسبی به‌منظور ارائه آمار ریز و درشت ناامیدکننده در این مورد است واغیرا! اما آیا واقعا راه چاره‌ای جز انتظار معجزه نیست؟ چرا وقتی از تأثیر بازدارنده حاصل از رعایت اصول اولیه خودمراقبتی در بسیاری از بیماری‌ها، به‌خصوص دیابت، باخبریم تا حدی که می‌توان تا ۸۰درصد از عوارض این بیماری کاست و حتی با توجه به جدیدترین تحقیقات منتشرشده، به درمان کامل هم رسید، هنوز آمارهای فوق تصاعدی هستند؟

قبل رسیدن به برخی از پاسخ‌های احتمالی کافی است به چند دهه قبل برویم و ببینیم اوضاع بهداشت و درمان در دوران قاجار و قبل از اصلاحات فراگیر امیرکبیر در این حیطه چگونه بوده است تا با انبوهی از

پزشکی

«خودمراقبتی» مبتنی بر تغییر اذهان

در تعریف خودمراقبتی اولین اصل، بالابردن آگاهی و دومی، تحریک اراده داوطلبانه در اجرای فعالیت‌های سلامت‌محور است



بیماری‌های خطرناک همچون وبا، آبله یا تراخم روبه‌رو شویم که همگی ناشی از وجود کمبوه‌ها، ندانست‌ها و نبود متولی برای مقابله با آنها بوده‌اند؛ یعنی تقریباً چیزی فراتر از ناامیدی مطلق! به‌خاطر داشته باشید که از آب لوله‌کشی و برق و سایر فناوری‌های مؤثر بر سطح بهداشت و سلامت هم خبری نبوده است.

«فریدون آدمیت» در صفحات ۳۳۲ تا ۳۴۰ کتاب معروف خود «امیرکبیر و ایران»، با استفاده از مستندات کافی نشان داده که چطور می‌توان در بدترین شرایط و بدون وجود امکانات مکفی، در برابر چهل نهاده‌ی‌شده جامعه ایستاد و کار را پیش برد؛ عملی که امیرکبیر و یارانش در آن سال‌ها انجام دادند و تقریباً کن را فیکون کردند که می‌توان آن را نمونه‌ای بارز و تجربه‌شده از فرایند «تغییر ذهن‌ها» دانست. دقیقاً همان چیزی که ما امروز هم برای راهایی از وضعیت نابسامان کنونی نیازمند آن هستیم؛ البته با قدری تفاوت نسبت‌به دوران قاجار. با توجه به مفاد کتاب آدمیت به خونی درمی‌یابیم که «امیرکبیر» برای رسیدن به این هدف، اهم اقدامات خود را بر دو چیز متمرکز کرد: نخست وضع قوانین روشن، محکم و قابل اجرا و دیگری بالابردن سطح آگاهی‌های آحاد جامعه از طرق گوناگون و در دسترس، از جمله چاپ بروشور یا اعلان حکومتی در روزنامه «وقایع‌تأقیه» با هدف ایجاد و القای نیاز در مخاطبان برای مقابله با این بیماری‌ها و رعایت قوانین و الزامات پیشگیرانه.

جالب اینکه او در همان سه‌سالگی که بر سرکار بود و اجل مهلتش داد، توانست همه این کارها را به سامان برساند و زمینه را برای ریشه‌کنی آبله، از طریق رواج واکسیناسیون و کاهش مرگومیر حاصل از شیوع وبا، با استفاده از کنترل رفقا وآمد‌های خارجی و آموزش بهداشت شخصی آماده کند؛ روشی که بارها و بارها جواب داده و بهترین راه برای «تغییر ذهن» در

با بالارفتن سن، قلب کوچک و ضخیم می‌شود و خطر ابتلا به نارسایی قلبی افزایش می‌یابد

فعالیت بدنی، قلب و سن شما را تغییر می‌دهد

ریچل ریتنر . ترجمه: هدیه آقامحمد کاشی

نیازهای طبیعی بدن تأمین شود. به‌گفته این پزشک،

قلب کوچک و ضخیم، به‌ویژه خطر ابتلا به «بیماری نارسایی قلبی همراه با کاهش جهشی حفظ‌شده» (heart failure with preserved ejection fraction) را افزایش می‌دهد. اختلال در شل‌شدن بطن چپ یا افزایش سفتی بطن چپ، باعث اختلال در پرشدن بطن می‌شود و ممکن است در افزایش فشار بطن چپ، فشار دهلیز چپ و فشار وریدهای روی نیز سهیم باشد. اختلال در پرشدن قلب در طی دیاستول، در اکثر بیماران مبتلا به کاهش عملکرد بطن چپ، باعث ایجاد علایم نارسایی قلب می‌شود. او می‌گوید: «این به آن معناست که نارسایی قلبی به این علت افزایش می‌یابد که عضلات قلب سخت می‌شود، اما درعین‌حال عملکرد پمپاژ آن عادی است». پژوهشگران دریافتند که با درنظرگرفتن میزان فعالیت‌های شرکت‌کنندگان در ابتدای مطالعه، افزایش بیشتر فعالیت بدنی در دوره‌ای ۱۰ساله با تغییرات سودمندی در ساختمان قلب همراه بوده است. تغییرات شامل افزایش اندکی در حجم قلب و همچنین حفظ ضخامت دیوار قلب بوده است؛ به‌عبارت‌دیگر دیوارهای قلب ضخیم‌تر نشده بودند. به‌گفته «فلوریبدو»: «این تغییرات می‌تواند از ایجاد

قلب کوچک و ضخیم که با نارسایی قلبی همراه است، جلوگیری کند.» او در مصاحبه با لایوساینس گفت: «ما تغییرات مطلوبی در ساختمان قلب این افراد (به فعالیت بدنی داشته‌اند) مشاهده می‌کنیم». مطالعات قبلی نشان داده است که فعالیت بدنی خطر ابتلا به نارسایی قلبی را کاهش می‌دهد و مطالعات جدید نشان می‌دهد که این تغییرات مفید شامل «یکی از مکانیسم‌های فعالیت بدنی است که مانع از نارسایی قلبی می‌شود». طبق اعلام انجمن قلب آمریکا، نارسایی قلبی در ایالات متحده افزایش یافته است و درحال حاضر حدود ۶٫۵ میلیون بزرگسال در ایالات متحده با این بیماری زندگی می‌کنند. «فلوریبدو» می‌گوید حدود ۱۰درصد از افراد مبتلا به نارسایی قلبی در عرض پنج‌سال از زمان تشخیص می‌میرند. علاوه‌براین، هم‌راهِ درمانی برای تشخیص نارسایی قلبی همراه با کاهش جهشی حفظ‌شده وجود ندارد که همین امر پیشگیری از این نوع نارسایی قلبی را مهم می‌کند. او می‌افزاید: «به‌ویژه با رشد (موارد تشخیص) نارسایی قلبی و نبود استراتژی‌های درمانی برای نارسایی قلبی همراه با کاهش جهشی حفظ‌شده، لازم است تأکید کنیم که به میزان فعالیت بدنی بیشتر اهمیت

داده شود». روش‌های جدید تحقیق، تخمین میزان تغییرات مفید قلب را که مرتبط با میزان تغییرات فعالیت بدنی هستند، دشوار کرده است. «فلوریبدو» علت آن را توجه پژوهشگران به فعالیت‌های افراد در ابتدای دوره تحقیق می‌داند، به این معنی که اگر افراد در ابتدای تحقیق فعالیت‌های جسمی بالایی داشته‌اند، حتی اگر بعداً فعالیت خود را کاهش می‌دادند همچنان می‌توانستند نتایج سودمندی را ببینند. اما به‌طورکلی، داشتن فعالیت زیاد افراد هم در آغاز مطالعه و هم در طول زمان آن، برای قلبشان بهتر بود. به گفته او با یک مطالعه تکمیلی می‌توان به‌طورخاص بررسی کرد که چه میزان تغییر در فعالیت‌های بدنی برای این تغییرات سودمند لازم است.

«فلوریبدو» توصیه می‌کند افراد به دستورالعمل‌های منتشرشده در ایالات‌متحده درباره فعالیت بدنی مراجعه کنند که ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در هفته را تجویز کرده‌اند. این یافته‌های جدید در ماه نوامبر ۲۰۱۷ در نشست علمی انجمن قلب آمریکا در آن‌اهیم کالیفرنیا ارائه شده است.

www.livescience.com

موش‌ها و گربه‌ها

دیدم که در حال چرت‌زدن یا راه‌رفتن به این طرف و آن‌طرف بودند. شاید بتوان این پارک را پارک گربه‌ها نامید. بعضی از گردش‌کنان غذا آورده و به گربه‌ها می‌دادند. در چند سطل زباله‌ای که در این محله دیدم گربه‌ها در اطراف و درون سطل‌ها به جست‌وجوی غذا بودند و کیسه‌های پلاستیکی زباله را پاره می‌کردند تا باقی‌مانده‌های غذایی را از آن بیرون آورند. این صحنه را همه‌روژه می‌توان در محلات دیگر هم دید. موش‌ها و گربه‌های فراوان یک مشکل بزرگ بهداشتی برای شهر تهران هستند. ولی ظاهراً شهرداری به آن توجهی ندارد یا نمی‌داند چگونه این مشکل را حل کند یا سرگرم کارهای مهم‌تری است. موش‌ها می‌توانند همه‌گیری‌های بزرگی مانند طاعون را ایجاد کنند. طاعون بزرگ لندن در قرن هفدهم باعث مرگ یک چهارم ساکنان لندن شد. شهرداری خود در تکثیر و تولید زیاد گربه‌ها، تغذیه آنها به‌طور غیرمستقیم نقش مهمی دارد. نقش مردم هم در تغذیه گربه‌ها بی‌اهمیت نیست. چگونه می‌توان این تعداد موش و گربه‌های زیاد

دریچه

کشف قابلیت جدید برای قارچ‌ها

مبارزه با پیری

ترجمه: مهناز بر مشوری

یک گروه تحقیقاتی از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، بر این باورند که قارچ‌ها دارای مقادیر بالایی از دو نوع آنتی‌اکسیدان بسیار مهم هستند که می‌توانند با پیری و بیماری‌های مرتبط با آن مبارزه کرده و به بهبود سلامت کمک کنند. «رابرت بیلمن»، پروفیسور بازنشسته علوم غذایی دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، می‌گوید: «این گروه تحقیقاتی در مطالعه‌ای که انجام دادند، دریافتند که قارچ‌های خوراکی دارای مقادیر زیادی از دو ترکیب ارگوتینین و کلوتاتین هستند. این دو ترکیب از آنتی‌اکسیدان‌های مهم به‌حساب آمده و مقدار آنها در گونه‌های مختلف قارچ‌ها متفاوت است». وی افزود: «آنچه ما متوجه شدیم، این است که بدون شک، قارچ‌ها از غنی‌ترین منابع غذایی حاوی این دو آنتی‌اکسیدان مهم محسوب می‌شوند». «بیلمن» ادامه داد: «یک نظریه با عنوان نظریه رادیکال آزاد و پیری، وجود دارد که بیان می‌کند وقتی بدن غذا را می‌سوزاند تا انرژی تولید کند، مقداری رادیکال آزاد تولید می‌شود که بسیاری از آنها کاملاً سمی هستند. رادیکال‌های آزاد، اتم‌ها، مولکول‌ها یا یون‌هایی هستند که دارای الکترون هفت‌نشده بوده، واکنش‌پذیری بسیار بالایی دارند و تمایل دارند با الکترون‌های دیگر جفت شوند؛ ازجمله رادیکال‌های آزاد که در این مسیر تولید می‌شود رادیکال آزاد اکسیژن است که به تنش اکسیداتیو منجر شده و باعث نابودی سلول، پروتئین و حتی DNA می‌شوند. واکنش آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن، می‌تواند با این تنش اکسیداتیو مقابله کند. بدن ما دارای آکسیداتیو منجر شده است، اما به‌طوریکه از آنجا که اکسیداتیو منجر خواهد شد.» به گفته محققان، میزان ارگوتینین و کلوتاتین در گونه‌های مختلف قارچ‌ها متفاوت است؛ به‌طوری‌که از میان ۱۳ گونه بررسی‌شده، گوجه‌نان، سیب‌زمینی سرخ‌کرده، ماکارونی، سس سالا، سس سویا و حتی برخی از سوپ‌ها (مگر اینکه به‌طور خلاصه «بدون گلوتن» باشند)، خودداری کنند. طبق ضوابط اداره غذا و داروی ایالات متحده، محصولات غذایی باید حاوی کمتر از ۲۰ پی‌پی‌ام (قسمت در میلیون) گلوتن باشند تا پرچسب بدون گلوتن بگیرند. در سال‌های اخیر، بسیاری از افرادی که عدم تحمل گلوتن نداشتند، رژیم غذایی بدون گلوتن را دریافت کرده‌اند. در واقع، طبق گفته مایوکلینیک، ۸۰ درصد افرادی که از رژیم غذایی بدون گلوتن استفاده می‌کنند دارای تشخیص بیماری سلایک نیستند. کارشناس نگران این نکته هستند که مصرف رژیم غذایی بدون گلوتن به‌صراحت می‌تواند به سلامت فرد آسیب برساند زیرا غذاهای بدون گلوتن اغلب کمبود مواد مغذی دارند. دکتر «رفت هگری»، مدیر پزشکی تغذیه بزرگ‌سالان ابوت، می‌گوید که مصرف رژیم غذایی بدون گلوتن برای این بسیاری جهات بر بدن تأثیر بگذارد.

۱- می‌تواند باعث کاهش وزن شود. برهمزهای غذایی مرتبط با سبک زندگی بدون گلوتن می‌تواند به کاهش وزن کمک کند؛ به‌ویژه هنگامی که نشاسته‌ها با گزینه‌های سالم‌تر که حاوی گلوتن نیست، جایگزین شوند. «هگری» می‌گوید: «رژیم غذایی بدون گلوتن همچنین می‌تواند برعکس عمل کند، یعنی مصرف بیش از حد «غذای سالم» بدون گلوتن می‌تواند باعث افزایش وزن شود». تولیدکنندگان موادغذایی اغلب چربی یا قند بیشتری برای تولید محصولات بدون گلوتن به‌کار می‌برند که باعث افزایش کالری محصول و گاهی اوقات سبب فریب‌دادن کسانی که از این رژیم غذایی برای کنترل دور کمر خود استفاده می‌کنند، می‌شود.

۲- مصرف رژیم غذایی بدون گلوتن می‌تواند باعث ایجاد کمبود مواد مغذی شود. بسیاری از دانه‌های حبوبات غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی، مانند ویتامین B و D، آهن و فیبر هستند. «هگری» گفت: «اینکه پزشک‌تان برایتان رژیم غذایی بدون گلوتن تجویز کند یا اینکه تصمیم بگیرید که به دلایل شخصی از رژیم غذایی بدون گلوتن استفاده کنید، فقط در صورتی مناسب خواهد بود که به‌دقت دنبال شود».

۳- برخی تحقیقات نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی بدون گلوتن ممکن است روی عملکرد شناختی تأثیر بگذارد. از آنجایی که گلوتن و کربوهیدرات‌ها با همدیگر عمل می‌کنند، بنابراین رژیم غذایی بدون گلوتن نیز می‌تواند باعث کاهش کربوهیدرات‌ها شود. یک مطالعه که بحث‌های بسیاری را به وجود آورده است، نشان می‌دهد که افزایش سطح قند خون ممکن است بر ساختار مغز تأثیر منفی داشته و با کاهش شناختی و بیماری آلزایمر ارتباط داشته باشد. علاوه بر این، مطالعات نشان می‌دهد که مصرف کربوهیدرات زیاد یا افزایش سطح گلوکز خون و التهاب نیز مرتبط است. بنابراین کاهش گلوتن و کربوهیدرات‌ها از منوی شخصی‌تان می‌تواند عملکرد شناختی شما را هم‌زمان با پیرترشدن‌تان حمایت کند. هرچند تحقیقات بیشتری باید انجام گیرد تا تأثیر گلوتن بر مغز روشن شود.

۴- مصرف رژیم غذایی بدون گلوتن می‌تواند هضم را بهبود ببخشد و در میان سایر علائم که اغلب با حساسیت مرتبط است، موجب کاهش التهاب و اسهال شود. هضم بهبودیافته همراه با سبک زندگی بدون گلوتن ممکن است علائم مرتبط با سایر اختلالات روده مانند عدم تحمل لاکتوز را نیز از بین ببرد.

دستاورد

همه‌چیز درباره گلوتن و مضرات آن

رژیم غذایی تان را به‌دقت دنبال کنید

مهدی عبد‌اللهی

گلوتن از خانواده پروتئین‌هاست که در غلاتی مانند گندم، جو و چاودار یافت می‌شود. از میان غلات گلوتن‌دار، گندم بیشتر از سایرین مصرف می‌شود. همه دانه‌ها حاوی گلوتن نیستند. بعضی از نمونه‌های غلات بدون گلوتن عبارت‌اند از: سورگوم، ارزن، برنج قهوه‌ای، گندم سیاه، برنج وحشی، گل سرخ، کوبنوب، ذرت و... «لری جانگ»، متخصص تغذیه، معتقد است جو دوسر نیز بدون گلوتن است، اما می‌تواند در طول مراحل فراوری حاوی گلوتن شود. دو پروتئین اصلی موجود در گلوتن، گلوتنین و گلیداین نام دارند. گلیداین عامل اصلی بسیاری از آثار منفی بر سلامتی است. وقتی آرد با آب مخلوط می‌شود، پروتئین‌های گلوتن شبکه‌ای چسبناک تشکیل می‌دهند که از نظر استحکام شبیه چسب است. خاصیت چسب‌مانند گلوتن باعث کُشان‌شدن خمیر می‌شود و به نان این قابلیت را می‌دهد تا هنگام پختن، پُف کند. گلوتن به نان، بافتی قابل‌جویدن و خوب می‌دهد.

آیا گلوتن بداست؟

بسیاری با مصرف گلوتن مشکلی ندارند. با این حال، این ماده می‌تواند برای افرادی که شرایط بدنی خاصی دارند، مشکل ایجاد کند. این افراد به گلوتن حساس هستند. این بدان معنی است که بدن آنها پاسخ غیرطبیعی‌ای را در هنگام هضم و شکستن گلوتن از خود نشان می‌دهد. طبق اعلامیه بنیاد ملی آگاهی سلیاک، حدود ۱۸ میلیون آمریکایی به گلوتن حساسیت دارند. به گفته اداره بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده، شناخته‌شده‌ترین شکل عدم تحمل گلوتن، بیماری سلیاک است که یک نفر از هر ۱۴۱ نفر در ایالات متحده را درگیر می‌کند. هنگامی که فرد مبتلا به سلیاک، گلوتن مصرف می‌کند، سیستم ایمنی بدنش گلوتن را به‌عنوان یک متجاوز قلمداد کرده و علیه آن واکنش نشان می‌دهد. این واکنش به‌تدریج به دیواره روده‌ها آسیب رسانده و مانع از جذب مواد مغذی حیاتی می‌شود. اختلال سندرم روده تحریک‌پذیر نیز از اختلالاتی است که تحت‌تأثیر گلوتن قرار دارد. براساس مقاله منتشرشده در مجله Gastroenterology & Hepatology، سندرم روده تحریک‌پذیر هفت تا ۲۰ درصد بزرگ‌سالان را در ایالات متحده تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. از آنجا که گلوتن به‌راحتی به وسیله باکتری‌های روده تخمیر می‌شود، بنابراین می‌تواند باعث التهاب، گرفتگی یا اسهال شود. آلرژی گندم نوع نادری از آلرژی است که با واکنش‌های پوستی، تنفسی یا دستگاه گوارش در واکنش به آلرژن‌های گندم مشخص می‌شود، اما لزوماً به دلیل گلوتن نیست، آسیب‌دیده داشته باشند. این علائم ممکن است به علت هضم ضعیف یا اثر پلاسبو باشد. با توجه به مطالعات انجام‌شده در سال ۲۰۱۵، حساسیت گلوتن غیرسلیاک در زنان و بزرگ‌سالان جوان تا میان‌سال شایع‌تر است. این مطالعه همچنین اینکه چه میزان از جمعیت در واقع دارای حساسیت گلوتن غیرسلیاک است، را مورد سؤال قرار می‌دهد، به طوری که بسیاری از بیماران به نظر می‌رسد بدون داشتن مشاوره با پزشک خود تشخیص و درمان خود را با یک رژیم غذایی بدون گلوتن داشته‌اند.

اثرات رژیم غذایی بدون گلوتن

در موارد عدم تحمل گلوتن، پزشکان معمولاً رژیم غذایی بدون گلوتن را توصیه می‌کنند. بیماران باید از خوردن غذاهایی که حاوی گلوتن هستند؛ ازجمله نان، سیب‌زمینی سرخ‌کرده، ماکارونی، سس سالا، سس سویا و حتی برخی از سوپ‌ها (مگر اینکه به‌طور خلاصه «بدون گلوتن» باشند)، خودداری کنند. طبق ضوابط اداره غذا و داروی ایالات متحده، محصولات غذایی باید حاوی کمتر از ۲۰ پی‌پی‌ام (قسمت در میلیون) گلوتن باشند تا پرچسب بدون گلوتن بگیرند. در سال‌های اخیر، بسیاری از افرادی که عدم تحمل گلوتن نداشتند، رژیم غذایی بدون گلوتن را دریافت کرده‌اند. در واقع، طبق گفته مایوکلینیک، ۸۰ درصد افرادی که از رژیم غذایی بدون گلوتن استفاده می‌کنند دارای تشخیص بیماری سلایک نیستند. کارشناس نگران این نکته هستند که مصرف رژیم غذایی بدون گلوتن به‌صراحت می‌تواند به سلامت فرد آسیب برساند زیرا غذاهای بدون گلوتن اغلب کمبود مواد مغذی دارند. دکتر «رفت هگری»، مدیر پزشکی تغذیه بزرگ‌سالان ابوت، می‌گوید که مصرف رژیم غذایی بدون گلوتن برای این بسیاری جهات بر بدن تأثیر بگذارد.

۱- می‌تواند باعث کاهش وزن شود. برهمزهای غذایی مرتبط با سبک زندگی بدون گلوتن می‌تواند به کاهش وزن کمک کند؛ به‌ویژه هنگامی که نشاسته‌ها با گزینه‌های سالم‌تر که حاوی گلوتن نیست، جایگزین شوند. «هگری» می‌گوید: «رژیم غذایی بدون گلوتن همچنین می‌تواند برعکس عمل کند، یعنی مصرف بیش از حد «غذای سالم» بدون گلوتن می‌تواند باعث افزایش وزن شود». تولیدکنندگان موادغذایی اغلب چربی یا قند بیشتری برای تولید محصولات بدون گلوتن به‌کار می‌برند که باعث افزایش کالری محصول و گاهی اوقات سبب فریب‌دادن کسانی که از این رژیم غذایی برای کنترل دور کمر خود استفاده می‌کنند، می‌شود.

۲- مصرف رژیم غذایی بدون گلوتن می‌تواند باعث ایجاد کمبود مواد مغذی شود. بسیاری از دانه‌های حبوبات غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی، مانند ویتامین B و D، آهن و فیبر هستند. «هگری» گفت: «اینکه پزشک‌تان برایتان رژیم غذایی بدون گلوتن تجویز کند یا اینکه تصمیم بگیرید که به دلایل شخصی از رژیم غذایی بدون گلوتن استفاده کنید، فقط در صورتی مناسب خواهد بود که به‌دقت دنبال شود».

۳- برخی تحقیقات نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی بدون گلوتن ممکن است روی عملکرد شناختی تأثیر بگذارد. از آنجایی که گلوتن و کربوهیدرات‌ها با همدیگر عمل می‌کنند، بنابراین رژیم غذایی بدون گلوتن نیز می‌تواند باعث کاهش کربوهیدرات‌ها شود. یک مطالعه که بحث‌های بسیاری را به وجود آورده است، نشان می‌دهد که افزایش سطح قند خون ممکن است بر ساختار مغز تأثیر منفی داشته و با کاهش شناختی و بیماری آلزایمر ارتباط داشته باشد. علاوه بر این، مطالعات نشان می‌دهد که مصرف کربوهیدرات زیاد یا افزایش سطح گلوکز خون و التهاب نیز مرتبط است. بنابراین کاهش گلوتن و کربوهیدرات‌ها از منوی شخصی‌تان می‌تواند عملکرد شناختی شما را هم‌زمان با پیرترشدن‌تان حمایت کند. هرچند تحقیقات بیشتری باید انجام گیرد تا تأثیر گلوتن بر مغز روشن شود.

۴- مصرف رژیم غذایی بدون گلوتن می‌تواند هضم را بهبود ببخشد و در میان سایر علائم که اغلب با حساسیت مرتبط است، موجب کاهش التهاب و اسهال شود. هضم بهبودیافته همراه با سبک زندگی بدون گلوتن ممکن است علائم مرتبط با سایر اختلالات روده مانند عدم تحمل لاکتوز را نیز از بین ببرد.

•عضو واحد زبان کیمیه تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم‌پزشکی بیرجند