

تاثیر هورمون مادر بر تکامل کودک



■ شرق: بر اساس تحقیقی که توسط دکتر «هنینگ تیمبیر» در یازدهمین کنفرانس تغذیه اروپا در مادرید ارائه شده مادرانی سطح هورمون تیروپیدشان

در دوران بارداری پایین است، کودکان دیرتر صحبت کردن را یاد می گیرند. دکتر «تیمبیر» در این باره می گوید: «از سال ۱۹۷۰ معلوم شده است که هورمون های تیروپید در تکامل مغز نقش مهمی ایفا می کنند. تکامل یک کودک در دوران بارداری به پشتیبانی هورمونی مادر وابسته است، به ویژه در سه ماه اول بارداری.» نتایج بررسی های دکتر «تیمبیر» نشان داد کودکان مادرانی که دارای سطح پایین هورمون تیروپید بودند، به جای آنکه از ۱۸ ماهگی صحبت کردن را شروع کنند، از ۳۰ ماهگی شروع به صحبت کرده بودند. صحبت کردن معنی دار به معنای توانایی جمله سازی و استفاده درست از گرامر است. تابوتان یک واقعه یا داستان را بیان کرد. دکتر «تیمبیر» معتقد است که تغییرات فیزیولوژیک (حتی بسیار اندک) بر سلامت کودکان تاثیر بسیار زیادی دارد، با این وجود هنوز خیلی زود است تا در مورد مداخلات احتمالی این تغییرات در جریان تکامل مغز حدسی زده شود.

مصرف ماهی طلسم دیابت را می شکند



■ ایستنا: کارشناسان تغذیه در اسپانیا با مطالعه روی عادات تغذیه ای مردم این کشور دریافتند که مصرف ماهی روشی مناسب و موثر برای در امان ماندن

از بیماری دیابت است. دکتر «مرسدس سوتوس پریئو» از دانشگاه والنسیا که این مطالعه را روی ۹۴۵ زن و مرد ۵۵ تا ۸۰ ساله انجام داده، متوجه شده است که مصرف ماهی خطر ابتلا به دیابت را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. به گفته دکتر «پریئو»، تمامی شرکت کنندگان در معرض خطر مشکلات قلبی و عروقی بودند. خوردن گوشت قرمز به میزان زیاد، ارتباط بسیار نزدیکی با افزایش خطر مشکلات قلبی، افزایش فشارخون، دیابت و کاهش طول عمر اساسا به دلیل ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی دارد. در مقابل، مصرف ماهی مزایای بسیاری برای حفظ سلامت قلب دارد و در واقع افزایش مقدار چربی امگا-۳ ماهی در سلول های عضلات اسکلتی، حساسیت انسولینی را بهبود می بخشد و این امر موجب کاهش خطر بروز دیابت می شود.

جاده ندرستی

کاهش خطر سکنه مغزی با مصرف سبزیجات

آنتی اکسیدان ها معجزه می کنند

ترجمه: رگسانا راستروان

■ محققان آستنیئو کارولینسکای سوئد در مجله «استروک» (سکنه مغزی) گزارش دادند زنانی که از میوه و سبزیجات فراوان استفاده می کنند، حتی اگر سابقه ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی هم داشته باشند، در مقایسه با زنانی که سبزی و میوه مصرف نمی کنند در معرض خطر کمتر سکنه مغزی قرار دارند. دکتر «سوزان راثونائین» که در این تحقیق شرکت داشته، می گوید: «خوردن موادغذایی غنی از آنتی اکسیدان می تواند خطر بروز سکنه در زنان را با مهار استرس های اکسیداتیو و التهاب کاهش دهد.» استرل اکسیداتیو زمانی روی می دهد که میان تولید رادیکال های آزاد که سبب تخریب سلول ها می شوند و توانایی بدن در خنثی کردن رادیکال های آزاد و ترمیم صدمه ناشی از آنکه به آسیب عروق خونی و التهاب منجر می شود، تعادل وجود نداشته باشد. آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین های E، C، فلاونوئیدها و کاروتنوئیدها می توانند استرس اکسیداتیو را مهار کنند. آنتی اکسیدان ها رادیکال های آزاد را پاکسازی می کنند. به عنوان مثال فلاونوئیدها می توانند عملکرد اندوتلیال و فشارخون را بهبود بخشند و از لخته شدن خون جلوگیری کنند. آنتی اکسیدان ها عواملی هستند که سبب مهار پاد اکسیداسیون می شوند. برخی از مواد شیمیایی نیز می توانند مهارند محصولات طبیعی بدن و مواد مغذی، تا آکسیداسیون رادیکال های آزاد را خنثی کنند. دکتر «راونائین» و هم گروهی هایش اطلاعات تغذیه ای ۲۱ هزار و ۳۵ زن را فاقد بیماری های قلبی-عروقی بودند، با پنج هزار و ۶۸۰ زن دیگر که سابقه بیماری قلبی-عروقی داشتند، مقایسه کردند. این زنان بین ۴۹ تا ۸۲ سال داشتند. گفتنی است در بین زنان فاقد سابقه بیماری های قلبی-عروقی، هزار و ۳۲۲ مورد سکنه مغزی و در گروه دیگر نیز، ۱۰۷ مورد سکنه مغزی روی داده بود. در ادامه، پرسشنامه هایی در میان این زنان توزیع شد تا اطلاعات مربوط به عادات غذایی آنها مشخص شود. بر اساس اطلاعات به دست آمده، زنانی که از رژیم غذایی با ظرفیت بالای آنتی اکسیدان استفاده می کردند کسانی بودند که از میوه و سبزیجات در رژیم خود بهره می بردند. از مواد غذایی مهم دیگر می توان به غلات، چای و شکلات اشاره کرد. نتایج بررسی محققان نشان داد زنانی که از ظرفیت بالای آنتی اکسیدان در رژیم غذایی خود برخوردار بودند، نسبت به گروه مقابل، ۱۷درصد کمتر در معرض ابتلا به سکنه مغزی قرار داشتند. همچنین خطر ابتلا به سکنه مغزی هموزایک در این گروه نسبت به گروه مقابل، ۴۶ تا ۵۷درصد کمتر بود. بنابراین نتایج تحقیقات به خوبی نشان می دهد که بین رژیم غذایی غنی از آنتی اکسیدان و سکنه مغزی ارتباطی معکوس وجود دارد.

www.medicalnewstoday.com

پزشکی

رینوسینوزیت و شیوه صحیح درمان آن در گفتوگو با دکتر «علی اصغر شیرازی»

بدون آنتی بیوتیک بیماری تان را درمان کنید



دکتر شیرازی

هر سال با شروع فصل سرما، بیماری های تنفسی از جمله رینوسینوزیت با علایم سرماخوردگی بروز می یابد. امروزه علم پزشکی به این باور رسیده که به جای تجویز آنتی بیوتیک ها، می توان از در مان های محافظتی استفاده کرد. در این حالت با پیروی از رژیم غذایی مناسب مانند مصرف غذاهای گرم و ویتامین ها، سیستم ایمنی بدن قادر به بهبود بیماری است. هم اینک اکثر پزشکان در مواقع ابتدای فرد به بیماری های ویروسی، به تجویز آنتی بیوتیک ها روی می آورند. این در حالی است که ثابت شده است آنتی بیوتیک ها در درمان بیماری های ویروسی جایگاهی ندارند، مگر در مواقع خاص. به گفته دکتر «علی اصغر شیرازی» متخصص گوش، حلق و بینی، هنوز هم میان متخصصان گوش و حلق و بینی، اطفال و عفونی بر سر تجویز یا خودداری از تجویز آنتی بیوتیک برای در مان کودکان مبتلا به رینوسینوزیت اختلاف نظر وجود دارد. این در حالی است که بیماران در صورت ابتلا به رینوسینوزیت باید از در مان های محافظتی مانند استفاده از رژیم غذایی مناسب، مایعات گرم، ویتامین ها و سایر دارو ها به غیر از آنتی بیوتیک، بهره بگیرند. به همین منظور با این پزشک متخصص در مورد نحوه صحیح در مان بیماری رینوسینوزیت گفت وگویی داشته ایم که از نظر تان می گذرد.

نمود می یابد. این ترشح در اوایل یز رنگ بوده، سپس به صورت ترشحات سبز و زرد رنگ از بینی خارج می شود. همراه این گرفتگی بینی، سرفه که از علایم شایع درگیری بینی و سینوس کودکان به شمار می رود، ظاهر می شود. در برخی مواقع، علایم این عفونت ها تنها به شکل سرفه طولانی نمایان می شود. ترشحات پشت حلق و نای سبب تحریک این نواحی و ایجاد سرفه می شود. گاهی به دلیل مجاورت با «شیپور استاش» و عفونت و التهاب بروز می یابد. درمان نشدن این عفونت ها در ناحیه گوش به صورت بیماری «اوتیت سرور» ظاهر می شود. علامت مشخصه این بیماری، کاهش تدریجی شنوایی است و معمولا بدون درد است. در واقع رینوسینوزیت که از یک سرماخوردگی ساده شروع شده است، به دلیل نزدیک

نمود می یابد. این ترشح در اوایل یز رنگ بوده، سپس به صورت ترشحات سبز و زرد رنگ از بینی خارج می شود.

همراه این گرفتگی بینی، سرفه که از علایم شایع درگیری بینی و سینوس کودکان به شمار می رود، ظاهر می شود. در برخی مواقع، علایم این عفونت ها تنها به شکل سرفه طولانی نمایان می شود.

ترشحات پشت حلق و نای سبب تحریک این نواحی و ایجاد سرفه می شود. گاهی به دلیل مجاورت با «شیپور استاش» و عفونت و التهاب بروز می یابد. درمان نشدن این عفونت ها در ناحیه گوش به صورت بیماری «اوتیت سرور» ظاهر می شود. علامت مشخصه این بیماری، کاهش تدریجی شنوایی است و معمولا بدون درد است. در واقع رینوسینوزیت که از یک سرماخوردگی ساده شروع شده است، به دلیل نزدیک

تشخیص استعداد ابتلا به سرطان ها با انجام تست ژنتیکی

آسوده خاطر زندگی کنید

مولکولی بیمارستان صارم، در صورت پیدا کردن اشتباه ژنتیکی بیماری را ژن های مورد بررسی، می توان مشخص کرد کدام یک از اعضای خانواده احتمالا به سرطان مبتلا خواهد شد. وی تصریح کرد: «این آزمایش فقط برای افرادی تجویز می شود که سابقه شخصی یا خانوادگی ابتلا به سرطان را داشته باشند و احتمال وجود جهش ژنتیکی در آنها قابل توجه باشد.» نوروزینیا با اشاره به اینکه تجویز این تست های ژنتیکی همانند بقیه تست ها از قوانین اخلاق پزشکی تبعیت می کند، یادآور شد: «انجام این گونه تست ها فقط با تجویز پزشک متخصص و پس از انجام مشاوره تخصصی مورد قبول قرار می گیرد.» وی اضافه کرد: «در صورتی که فرد مورد بررسی، زن باشد، منعی شدن تست ژنتیکی به این مفهوم است که او ریسکی مشابه افراد دیگر جامعه دارد. اطلاع از این

نگاهی به شرایط استفاده ورزشکاران از واکسن آنفلوانزا

اجازه ندهید بیماری خانه نشین تان کند

فاطمه احمدیان

واکسن آنفلوانزا هر ساله طبق سوش های شایع، تولید و عرضه می شود. این واکسن حاوی ویروس کشته شده است. علاوه بر این، نسل جدیدتر واکسن ها فقط حاوی ذرات ویروس است اما ویروس کامل با خود ندارد بلکه سیستم ایمنی را فعال می کند که به معنی ایمنی بیشتر است. واکسناسیون آنفلوانزا باید هر سال انجام شود چون ویروس آنفلوانزا شکل خود را مرتب تغییر می دهد. یکبار تزریق در هر فصل، می تواند در کل فصل از فرد محافظت کند. بر اساس بررسی های انجام شده، تزریق واکسن در

پیشگیری از بیماری آنفلوانزا در بزرگسالان سالم ۸۰ تا ۹۰ درصد موثر است. سازمان بهداشت جهانی نیز واکسناسیون سالانه آنفلوانزا را به هر فرد خواهان کاهش احتمال ابتلا به آنفلوانزا به خصوص گروه های در معرض خطر توصیه می کند. ورزشکاران، خصوصا آنهایی که در محیط های باز و در معرض هوای سرد قرار دارند، همچون ورزش های کوهنوردی و اسکی، بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند. چندی پیش شاهد اقدام موثر فدراسیون اسکی کشورمان در تزریق این واکسن به اعضای تیم ملی اسکی بودیم



خوراک بان

گریز از عوارض ناخواسته خوراک های ناسازگار

نیم نگاهی به مزاج سر سفره



حمید خواجهمور*

هفته گذشته با بیان برخی تئوری های ارایه شده درباره علت وجود اختلاف مزاج نزد افراد گوناگون، سعی کردیم کمی در راستای نزدیک تر شدن به هدف اصلی این عبارت مهم گام برداریم که «همواره با آگاهی از چرایی انجام یک عمل می توان در اجرای آن موفق تر بود.» به عنوان مثال وقتی با اصول و مبانی طب سنیوی آشنا می شویم، هرچه بیشتر در پی یافتن دلایلی بر صق دستورات و عقاید آن باشیم، مسلما با رسیدن به جواب پرسش های خود در انجام آنها ثابت قدم تر خواهیم بود. اما ادامه کار هنگامی راحت تر می شود که به کرات و به عینه اثرات عمل به این دستورات را مشاهده می کنیم و به سه روبرق پیدا می کنیم که در برنامه غذایی خود، علاوه بر در نظر گرفتن نیازهای گوناگون بدن به کالری، انواع ویتامین، املاح و سایر مواد مغذی، باید در هنگام انتخاب غذای مصرفی خود نیم نگاهی هم به شرایط خاص فردی، از جمله مزاج خویش داشته باشیم. این مهم امروزه تا جایی ارزش خود را عیان کرده که هرچند در هنگام اما بسی امیدوار کننده، برخی از پزشکان دانش آموخته روش نوین را به فکر انشااخته تا از اصول این طب نیز با پیشگیری با درمان بیماری های مختلف بهره گیرند و حتی دوره هایی را هم در ادامه برای آموزش یافته های خود در این زمینه به دیگر پزشکان راندازی کنند.

متأسفانه امروزه به در ستی با به غلط حجم اطلاعات در دسترس (مخصوصا از طریق اینترنت) به حدی رسیده که ممکن است برخی افراد، خواسته یا ناخواسته در معرض مطالب متنوع و نامحکومی قرار بگیرند. به دل سیرین و آنها و علاقه به اجرای دستورات گوناگون شان، جز سرگشتگی و از بین رفتن قدرت انتخاب صحیح، برایشان حاصلی به همراه نداشته باشد! اطلاعاتی که گاه در خلاف جهت هم حرکت می کنند و مخاطب خود را در تصمیم گیری، مردد و ناامید خواهند کرد. مثلا فردی با توجه به سه گروه خونی خود می بیند که عقیده رهروان «تغذیه بر مبنای گروه خونی» بر مصرف بیشتر ماست برای آن گروه خونی خاص است، اما چون در ماه آبان به دنیا آمده، بر اساس «طالع بینی هندی» باید برای تأمین سلامت خود از مصرف هر گونه لبنیات احتراز کند! به خصوص اگر در اواخر آبان به دنیا آمده باشد این قضیه تشدید خواهد شد! اما از طرف دیگر با توجه به اینکه از طواهر امر، فرد مزبور دارای مزاج گرم است، باید مبالغش با ماست که طبعش سرد است، خود باشد. اگر به ماست هم علاقه زیادی داشته باشد، پس تصمیم به مصرف می گیرد و عقاید مخالف را کنار می نهد اما به ناکاه یاد آرئیه پدری و سنگ کلیه اش می افتد که به تشخیص پزشک معالج باید استفاده از لبنیات را محدود کند! خدایا بالاخره چه کار کند؟ این سردگمی نگران کننده و استیصال ناشی از آن در انتخاب غذای مطلوب که همه در نتیجه برخورد با اطلاعات متضاد هستند، همراه با سوء تغذیه و ترسیدن مواد مغذی مورد نیاز به بدن، روی وضعیت روانی شخص هم تاثیر نامطلوبی خواهد گذاشت و تردید وی را در دیگر امور زندگی تشدید خواهد کرد. بنابراین لازم است در اینجا بار دیگر این نکته را یادآوری کنیم که یک فرد سالم برای دستیابی به یک برنامه غذایی متعال و ایده آل کافی است با هرم غذایی و دستورات آن آشنایی داشته باشد. آنچه در این چند قسمت تحت عنوان «موری بر طب سنتی با تمرکز بر طباع گوناگون» به آن می پردازیم صرفا به منظور اشاره به بخشی مغفول مانده در نظام سلامت و تغذیه عمومی امروزی است که به نظر می رسد توجه به آن میزان موثری در پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری ها را بیشتر خواهد کرد.

با شانه های مزاج بلغمی یا لنفوی در قسمت های قبل آشنا شدیم و دیدیم که بر اساس اعتقاد طب سنتی، با توجه به سرد و تر بودن مزاج این گروه از افراد، بهتر است برای جلوگیری از تشدید حالت های مانند بی حالی و کسلی، چاقی، مغرط، خستگی، بیادر شدن در صبح هنگام یا قرار گرفتن در معرض خطر ابتلا به بیماری هایی مانند قارموشی، سوءهاضمه و بیماری های پوستی مثل «برص» (vitiligo) و «ک» (freckle)، تا حد امکان از مصرف غذاهایی که از همین طبع برخوردارند، دوری جویند. طبق نظر برخی پژوهشگران طب سنتی، امکان ابتلا به پارکینسون و ام اس نیز نزد این افراد بیشتر است. البته آشنایی به یک برنامه غذایی سردی و تری در افراد بلغمی مزاج متفاوت است و امکان تشدید حالات ذکر شده یا ابتلا به این بیماری ها، به میزان سردی و تری مزاج، نوع تغذیه و سبک زندگی فرد بستگی تام دارد. احتمالا آمار افراد بلغمی بر سایر طبایع برتری دارد و جالب است که علاقه این افراد به لبنیات خصوصا ماست در اغلب موارد بیش از افراد دیگر است. اصولا در طب قدیم این امکان وجود دارد که با مصرف همزمان دو یا چند ماده غذایی که طبایع مختلفی دارند، می توان از شدت طبع آنها کاست یا آن را متعادل کرد. مثلا افراد بلغمی مزاج اگر ماست را با مصلحش یعنی نمنا، پونه یا گیاه کاکوتی که دارای طبع گرم و خشک هستند و از قدیم ایلام در نقاط مختلف ایران به صورت خشک شده همراه این فرآورده با ارزش غذایی مورد استفاده قرار می گرفتند، مصرف کنند، علاوه بر اینکه دستور هرم غذایی مبنی بر استفاده روزانه از لبنیات را اجرا کرده و از مواد مغذی ماست بهره بردند، عوارض ناخواسته طبع سرد و تر ماست را هم در حداقل رسانده اند. سلیقه بعد از به طور کامل اختصاص می دهیم به روش دوم مواجهه با سردی مواد غذایی در این افراد به منظور پیروی از دستورات هرم غذایی و آشنایی با مزاج های مختلف.

*کارشناس تغذیه