

سیگار کشیدن افسردگی می آورد

محققان دریافتند سیگارکشیدن بر سلامت روان تاثیر گذاشته و با افسردگی ارتباط دارد. به گزارش خبرنگار مهر، محققان در مطالعه جدید خود به بررسی ارتباط بین سلامت روان و سیگارکشیدن در بین دانشجویان پرداختند. مطالعات نشان می‌دهد افسردگی در بین افراد سیگاری دو برابر بیشتر است. حال محققان در بررسی‌های خود دریافتند سیگارکشیدن منجر به افسردگی می‌شود نه افسردگی موجب سیگار کشیدن. مطالعه جدید شامل داده‌های مربوط به دو مطالعه از دانشگاه بلگراد صربستان با حدود ۹۰ هزار دانشجو و دانشگاه پریستینا صربستان با حدود ۸ هزار شرکت کننده بود. شرکت کنندگان در این مطالعه اطلاعاتی در مورد پیشینه اجتماعی و اقتصادی و همچنین عادات و سبک زندگی شان نظیر وضعیت سیگار کشیدن، مصرف مشروبات الکلی، میزان ورزش و عادت تغذیه‌ای ارائه کرده بودند. در مجموع مشخص شد دانشجویانی که دو تا سه بار سیگار کشیده باشند در مقایسه با افرادی که هرگز سیگار نکشیده بودند با ریسک بالا ابتلاء به افسردگی روبرو بودند.

عواملی که باعث سالم زندگی کردن می شود

رعایت تغذیه مناسب و کافی یکی از مهم ترین و الزامی ترین روش ها برای داشتن یک زندگی سالم است



♦ گروه سلامت//

حفظ سلامت بدن یکی از مهمترین عوامل در جهت سالم زندگی کردن افراد است.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، امروزه حفظ سلامت بدن یکی از مهمترین عوامل در جهت سالم زندگی کردن افراد است، در واقع بسیاری از عوامل می‌توانند باعث بروز و ایجاد بیماری در بدن انسان شوند و سیستم ایمنی بدن را نابود کنند.

♦ کنار گذاشتن تلفن همراه

امروزه پیشرفت تکنولوژی باعث بروز بسیاری از بیماری ها مانند اختلال در اعصاب و روان،

پیری زود رس، کاهش عملکرد حافظه، سرطان، کاهش سیستم ایمنی بدن و افزایش آلزایمر و فراموشی در افراد شده است. محققان و دانشمندان برای جلوگیری از کاهش سیستم ایمنی بدن کنار گذاشتن تلفن همراه به مدت دو ساعت قبل از خواب را پیشنهاد کرده اند.

♦ وعده غذایی

یکی از مهم ترین عوامل در جهت سالم

زندگی کردن پیاده روی در طول روز است

چرا که با قدم زدن های طولانی مدت یا

۹هزار قدمی می توان باعث جلوگیری از

چاقی و در نهایت ایجاد یک زندگی سالم و به

دور از استرس شد

رعایت تغذیه مناسب و کافی یکی از مهم ترین و الزامی ترین روش ها برای داشتن یک زندگی سالم است. بسیاری از متخصصان تغذیه برای داشتن یک زندگی سالم و به دور از استرس مصرف ۳ وعده غذایی را در طول روز تاکید می کنند.

♦ داشتن تایم استراحت

امروزه سرگرمی به مشاغل و حرفه های گوناگون به طور کلی استراحت را از انسان ها گرفته است اما بسیاری از متخصصان طب خواب به برنامه ریزی مناسب در جهت چرت های کوتاه مدت در روز توصیه می کنند.

♦ میوه و سبزیجات

مصرف میوه و سبزیجات تازه می تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و سالم زندگی کردن افراد شود. به همین دلیل بسیاری از متخصصان تغذیه مصرف سبزیجات و میوه جات تازه را به میزان ۵ وعده در روز توصیه می کنند.

عواملی که باعث سالم زندگی کردن می شود توصیه هایی برای داشتن زندگی شاد دو نفره

♦ نوشیدن آب کافی

نوشیدن آب و مایعات کافی در طول روز باعث تقویت حافظه، جلوگیری از یبیری زودرس، تقویت کلیه ها، تقویت سیستم ایمنی بدن، شاد و سالم زندگی کردن کمک زیادی خواهد کرد.

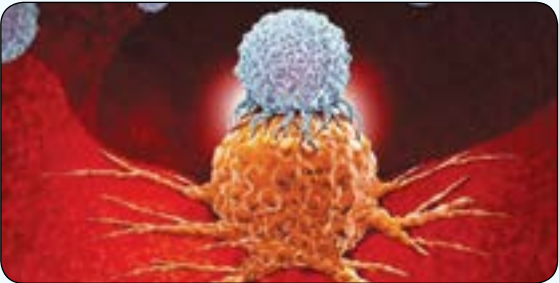
♦ خواب کافی

بسیاری از متخصصان خواب کافی به میزان ۸ ساعت در طول شبانه روزی را به تمام افراد توصیه می کنند چرا که خواب کافی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به سالم زندگی کردن کمک کند.

♦ پیاده روی

یکی از مهم ترین عوامل در جهت سالم زندگی کردن پیاده روی در طول روز است چرا که با قدم زدن های طولانی مدت یا ۹هزار قدمی می توان باعث جلوگیری از چاقی و درنهایت ایجاد یک زندگی سالم و به دور از استرس شد.

واکسن آنفلوانزا موجب کوچک شدن تومورهای سرطانی می شود



♦ گروه سلامت//

مطالعه بر روی موش های آزمایشگاهی نشان می دهد تزریق ویروس فعال نشده آنفلوانزا به تومورهای سرطانی موجب کوچک شدن آنها و تقویت کارآمدی روند ایمونوتراپی می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، در سال های اخیر نوع جدیدی درمان ضدسرطان موسوم به «ایمونوتراپی» معروف شده است. این نوع درمان با تقویت واکنش ایمنی خود بدن به تومورهای سرطانی عمل می‌کند.

این روش درمانی برای تومورهای «داغ» کارآیی بیشتری دارد؛ یعنی تومورها باید حاوی سلول های ایمنی باشند. اگر توموری به قدرکافی سلول های ایمنی نداشته باشد به آن تومور «سرد» گفته می شود.

حال تیمی از محققان دانشگاه راش شیکاگو به شیوه مؤثری برای تبدیل تومورهای سرد به تومورهای داغ دست یافتند که به ایمونوتراپی واکنش نشان خواهند داد. این شیوه از طریق استفاده از ویروس های فعال نشده آنفلوانزا در موش های آزمایشگاهی بود.

در این مطالعه محققان ویروس فعال نشده آنفلوانزا را به تومورهای ملانوما در موش ها تزریق کردند.

آنها دریافتند این واکسن از طریق افزایش غلظت سلول های دندرتی در تومورها، آنها را از سرد به گرم تبدیل می کند. این سلول ها می توانند واکنش ایمنی را تحریک نموده و در حقیقت موجب افزایش سلول های T +CD۸ می شوند. این سلول ها می توانند سلول های سرطانی را تشخیص داده و نابود کنند.

در نتیجه روند رشد سلول های سرانی کُند شده یا شروع به کوچک شدن می کند. از آنجائیکه موش ها و انسان ها در ۹۵ درصد موارد ژنتیکی مشابه هم هستند، امید است این شیوه در بیماران انسانی هم کارایی داشته باشد.

خوردن این بخش از مرغ چه بلایی سرتان می آورد؟



♦ گروه سلامت//

چربی نهفته در پوست مرغ برای انسان و به خصوص زنان خطرناک است.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، پوست مرغ می‌تواند آلودگی‌های محیطی را جذب کرده و اثرات مضری را به افراد هنگام خوردن منتقل کند. پوست مرغ حاوی چربی‌های اشباع شده‌ای است که می‌تواند میزان کلسترول خون را بالا برده و به کبد آسیب برساند. تمام افراد بهتر است از روغن‌های حیوانی کمتری استفاده کنند تا بتوانند عمر بیشتری را برای خود رقم بزنند.

البته علاوه بر مرغ، پوست ماهی هم می‌تواند بسیاری از آلودگی‌ها و بیماری‌ها را به فرد

منتقل کند. پوست مرغ به دلیل داشتن چربی اشباع شده موجب چاقی مفرط می‌شود و می‌تواند فرد را به صدها بیماری دیگر مبتلا کند. بافت‌های چربی در بدن، دیگر یک بافت مرده نیستند بلکه در ردیف غدد درون‌ریز فعال هستند. این بافت‌های چربی، آنزیم‌های مختلفی را ترشح می‌کنند که می‌توانند سیستم گرسنگی و اشتهای فرد را کنترل کنند.

♦ عوارض پوست مرغ

به‌خصوص اگر این چربی‌ها در ناحیه شکم انباشته شده باشند، هرچه قطر و طول شکم بیشتر باشد عمر فرد کوتاهتر می‌شود. اغلب انواع اسیدها از بافت چربی شکمی وارد جریان خون می‌شوند و تمام رگ‌ها را طوری می‌بندند که حالت کشسانی آن‌ها از بین می‌رود. کبد چرب می‌تواند به سمت بیماری به نام استارتوهپاتیتیسم برود و در افرادی که به این بیماری مبتلا می‌شوند موجب دچار نارسایی کبدی می‌شود.

♦ تاثیرات پوست مرغ

در خوردن بال و گردن مرغ احتیاط کنید، زیرا بسیاری از مواد شیمیایی و مواد سمی که در دنبای خارج از بدن شما وجود دارد؛ در بال مرغ انباشته می‌شوند. باید بدانید که به طور معمولاً آنتی‌بیوتیک داده می‌شود تا بتوانند در مقابل بیماری‌ها مختلف به خوبی مقابله کنند. البته این عمل موجب وزن گیری و رشد طيور هم می‌شود.

افراد باید از دام و طیوری استفاده کنند که از زمان عمر آنتی بیوتیک آن‌ها گذشته باشد تا وقتی‌که این گوشت‌ها به بازار مصرف ارائه

می‌شوند، آنتی‌بیوتیک‌ها به انسان منتقل نشوند، ولی متأسفانه

در بسیاری از موارد این نکته رعایت نمی‌شود. به همین علت بعضی از افراد در مقابل انواع آنتی‌بیوتیک‌ها از خودشان مقاومت نشان می‌دهند بدون اینکه خودشان علت آن را بدانند.

♦ چربی گوشت و پوست مرغ را قبل از پخت جدا کنید

تمام این مشکلات ناشی از حل شدن مواد شیمیایی و مواد سمی در چربی است. بیماری‌هایی وجود دارد که ناشی از افزایش چربی خون یا چربی‌های حیوانی منتقل می‌شوند. بهتر است خانم‌ها کمتر مرغ مصرف کنند، زیرا وقتی که به مرحله بلوغ می‌رسند یک جهش پیدا می‌کنند و یکی از تغییراتی که در آن‌ها علاوه بر افزایش طول قدشان دیده می‌شود، تغییرات ترکیبی بدنشان است. دختران قبل از بلوغ از نظر ذخیره شدن چربی بدنشان با پسرها، یکسان هستند، ولی به محض اینکه به مرحله بلوغ می‌رسند، یعنی اولین دوره قاعدگی را تجربه می‌کنند مقدار چربی انباشته شده بدن آن‌ها تا ۳۰ درصد افزایش پیدا می‌کند.

♦ تاثیرات پوست مرغ بر بدن

به همین دلیل زنان نسبت به آقایان در معرض خطر شدیدتری برای افزایش وزن و انباشتگی چربی قرار دارند. افزایش هورمون استروژن در مردان چاق موجب شباهت بدن آن‌ها به بدن زنان می‌شود. زنانی که از این طریق چاق می‌شوند هورمون‌های‌شان دچار اختلال می‌شوند و نسبت هورمون تستسترون در خونشان افزایش پیدا کرده و دچار مشکلاتی مثل رویش موهای زائد می‌شوند. حتی چاقی زنان موجب ایجاد کیست در آن‌ها می‌شود.