

عامل مرگ زودرس افراد مبتلا به سرطان ریه کشف شد

محققان در مطالعه جدید متوجه شدند که بیان بیش از اندازه برخی ژن ها می تواند عامل مرگ زودرس افراد مبتلا به سرطان ریه باشد.

برای عملکرد صحیح سلول، پروتئین های لازم باید در زمان مناسب سنتز شوند. همه سلول ها سنتز پروتئین ها را از اطلاعات رمزگذاری شده در دی ان ای (DNA) آنها کنترل یا تنظیم می کنند. به فرایند روشن شدن یک ژن برای تولید RNA و پروتئین، بیان ژن (Gene Expression) گفته می شود. به گزارش پایگاه اینترنتی jagwire، محققان کالج پزشکی گروه آسیب شناسی دانشگاه «جورجیا» در آمریکا در گزارشی در خصوص مطالعه خود نوشتند: بیماران که تعداد زیادی از ژن های مرتبط با مسیرهای موثر در مرگ سلولی سرطان ریه را دارند، بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس قرار می گیرند.

روش سالم برای عضله سازی و افزایش وزن سریع

♦ گروه سلامت //

اضافه وزن داشتن نسبت به کم‌وزنی بدن به مساله‌ای رایج در جهان تبدیل شده است، اما این شرایط موجب نمی‌شود تا از ناسالم بودن کم‌وزنی کاسته شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کم‌وزنی - شاخص توده بدنی ۱۸.۵ یا کمتر - نیز می‌تواند به عوارض سلامت مختلفی مانند سیستم ایمنی ضعیف یا استخوان‌های شکننده منجرشود.

عوامل مختلفی مانند ژنتیک، مصرف برخی داروها، غذا نخوردن به میزان کافی، یا بهبودی از یک بیماری جدی می‌توانند در کم‌وزنی نقش داشته باشند. اگر به افزایش وزن نیاز دارید یا برای اهداف زیبایی قصد دارید به وزن خود اضافه کنید، حصول اطمینان از تغذیه درست اهمیت دارد. در ادامه هفت نکته برای افزایش وزن به روشی سالم ارائه شده‌اند.

♦ مصرف کالری بیشتر

برای افزایش وزن به مصرف کالری بیشتر نسبت به آنچه می‌سوزانید نیاز خواهید داشت. به طور متوسط، برای افزایش یک پوند (۴۵۳ گرم) از وزن بدن خود به ۳،۵۵۰ کالری اضافه نیاز خواهید داشت. اگر قصد دارید یک پوند در یک هفته به وزن خود اضافه کنید این حدود ۵۰۰ کالری اضافه در روز می‌شود.اهداف افزایش وزن در هر فرد متفاوت هستند و باید با یک پزشک یا متخصص تغذیه در این زمینه مشورت کنید، اما به طور کلی، افزایش نیم تا یک پوند (۲۲۶ تا ۴۵۳ گرم) وزن در هفته بی خطر در نظر گرفته می‌شود.متابولیسم بدن نیز در این زمینه نقش دارد. اگر دارای متابولیسمی سریع هستید، بدن شما کالری بیشتری در زمان استراحت می‌سوزاند که می‌تواند افزایش وزن را دشوار کند.

♦ انتخاب میوه‌ها و سبزیجات پرکالری

خواه در تلاش برای افزایش، کاهش یا حفظ وزن خود باشید، مصرف یک رژیم غذایی مناسب حاوی میوه ها، سبزیجات، پروتئین و غلات عاملی کلیدی برای دریافت مقادیر کافی از ویتامین ها و مواد معدنی است. یک روش آسان برای تامین نیازهای روزانه به میوه و سبزیجات، انتخاب محصولات پر کالری مانند موارد زیر است:

- خرما (۶۶ کالری در هر خرما)

♦ گروه سلامت //

به گفته محققان، ورزش منظم و رژیم غذایی سالم در میان‌سالی می تواند راهکاری برای دستیابی به سلامت قلب و عروق در اواخر زندگی باشد.

به گزارش مهر به نقل از ساینس دیلی، فاکتورهای پرخطر سلامت قلب و عروق شامل سندرم متابولیک، مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی مانند چربی اضافی در اطراف کمر، فشار خون بالا، قندخون بالا، سطح کلسترول غیرطبیعی یا تری گلیسرید است که خطر بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

طبق نتایج یک تحقیق جدید، پیروی از برنامه منظم فعالیت فیزیکی همراه با رژیم غذایی حاوی میوه، سبزیجات و سایر مواد غذایی سالم، راهکار دستیابی افراد میانسال به سلامت قلب و عروق در اواخر عمر است.

طبق توصیه محققان، افراد بزرگسال باید حداقل هفته‌ای ۱۵۰



- کشمش (۱۲۰ کالری در یک چهارم فنجان)

- لوبیا سیاه (۲۲۰ کالری در نصف فنجان)

- موز (۱۱۲ کالری در هر موز)

♦ چرا مردم ژاپن با خوردن هر روز برنج چاق نمی‌شوند و جوان می‌مانند؟

مصرف غذاهای سرشار از انرژی

مصرف غذاهای سرشار از انرژی که کالری بیشتری در هر گرم دارند، روشی برای مصرف کالری‌های بیشتر بدون احساس پری است.

از جمله غذاهای پراثرزی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- آووکادو (۲۴۰ کالری در هر آووکادو)

- مغزدارنه ها، مانند بادام (۱۸۰ کالری در یک چهارم فنجان)

- روغن زیتون (۱۲۰ کالری در یک قاشق غذاخوری)

- میوه‌های خشک، مانند زردآلو (۹۰ کالری برای حدود پنج تکه)

مهم: حتی اگر در تلاش برای افزایش وزن خود هستید، مصرف غذاهای مغذی همچنان اهمیت دارد. غذاهای پخته مانند پای، کیک، و کلوچه‌ها نیز سرشار از کالری هستند و مصرف متعادل آن‌ها مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما این خوراکی‌ها حاوی قندهای افزوده هستند که می‌تواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد، از این رو، محدود کردن مصرف آن‌ها بهترین گزینه است.

♦ نوشیدن کالری

نوشیدنی‌هایی مانند اسموتی‌ها یا شیک‌های پروتئین می‌توانند بر میزان کالری مصرفی روزانه شما بیفزایند. از جمله نوشیدنی‌های پر کالری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- اسموتی‌های حاوی کره بادام زمینی، دانه‌های چیا، میوه ها، ماست، و شیر کامل.

آنها در این مطالعه داده های مربوط به ۵۱۰ بیمار مبتلا به سرطان ریه را بررسی کردند. این محققان ژن های دخیل در حالت های گوناگون مرگ سلولی مورد ارزیابی قرار دادند و متوجه شدند که ۲۱ ژن بیشتر اوقات در این میان نقش دارند. این محققان ۵۹ نفر با بالاترین بیان ژن و ۴۹ نفر با پایین ترین بیان برجسته ترین ژن های مرگ سلولی را شناسایی کردند. همچنین پژوهشگران، شاخص های مهم فعالیت سیستم ایمنی را ارزیابی کردند و به مقایسه بقای کلی، بقای بدون بیماری و بقای خاص بیماری در این دو گروه پرداختند. آنها متوجه شدند بیمارانی که بیان زیادی از ۲۱ ژن نشانه مرگ سلولی دارند، دارای شاخص هایی هستند که نشان می دهند سیستم ایمنی آنها به سرطان حمله می کند؛ مانند سلول های «تی» که معمولاً سرطان را از بین می برند.

این ژن ها سطح بالایی از مولکول هایی را شامل می شوند که می توانند به سرکوب سلول های تی بپردازند و آنها را به سلول های تی ناکارآمد و خسته تبدیل کنند.

مطالعه‌ای کوچک در سال ۲۰۱۲ آثار رژیم‌های غذایی کم، متوسط و پر پروتئین بر افزایش وزن را بررسی کرد.

شرکت کنندگان برای هشت هفته کالری مازاد مصرف کردند، در شرایطی که یک گروه ۵ درصد، گروه دوم ۱۵ درصد و گروه سوم ۲۵ درصد پروتئین بیشتر از رژیم غذایی خود دریافت کردند.

افرادی که بیشترین میزان مصرف پروتئین اضافه را داشتند، افزایش حدود ۱۴ پوندی وزن خود را تجربه کردند در شرایطی که میزان افزایش وزن برای افراد گروهی که کمترین میزان مصرف پروتئین اضافه را داشتند حدود هفت پوند بود. ترکیب چربی بدن در تمام گروه‌ها یکسان بود.

به طور کلی، ۰.۵ تا ۰.۸ گرم پروتئین به ازای هر پوند (۴۵۳ گرم) از وزن بدن نشان داده است که به افزایش وزن کمک می‌کند.

از جمله غذاهای سرشار از پروتئین می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ماهی سالمون (۲۹ گرم پروتئین در هر ۱۴۲ گرم)

- تخم مرغ (۶ گرم پروتئین در هر تخم مرغ) لوبیاها (۶ گرم پروتئین در نصف فنجان لوبیا سیاه)

مغزدارنه‌ها (۶ گرم پروتئین در یک چهارم فنجان)

پروتئین اضافه می‌تواند احمال کم آبی بدن را افزایش دهد، از این رو، زمانی که میزان مصرف پروتئین خود را افزایش می‌دهید، مصرف آب به میزان کافی اهمیت دارد. تامین ۳۵ درصد از کالری روزانه از پروتئین توصیه شده است. برای ایجاد یک برنامه شخصی با یک پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

♦ کار با وزنه

انجام تمرینات قدرتی به واسطه عضله سازی می‌تواند به افزایش وزن بدن انسان کمک کند.

جنا کوکر جونز، مربی سلامت و تناسب اندام، انجام تمرینات قدرتی حداقل سه تا چهار روز در هفته و کار با وزنه‌هایی که در هر بار می‌توانید شش تا هشت تکرار با آن‌ها انجام دهید را توصیه می‌کند.

از تمرینات کاردیو شدید، مانند دویدن پرهیز کنید، زیرا می‌تواند کالری‌های مصرفی اضافه را سوزانده و افزایش وزن را مختل کند. در عوض، تمرینات کاردیو با شدت کمتر مانند پیاده‌روی را انتخاب کنید.

♦ افزایش مصرف پروتئین

عضلات از پروتئین ساخته شده اند، از این رو، مصرف پروتئین بیشتر در شرایطی که تمرینات قدرتی انجام می‌دهید می‌تواند به ساخت عضلات بیشتر و نه چربی منجر شود.

تاثیر ورزش و رژیم غذایی سالم در میان‌سالی بر کاهش مشکلات سلامت

♦ گروه سلامت //

به گفته محققان، ورزش منظم و رژیم غذایی سالم در میان‌سالی می تواند راهکاری برای دستیابی به سلامت قلب و عروق در اواخر زندگی باشد.

به گزارش مهر به نقل از ساینس دیلی، فاکتورهای پرخطر سلامت قلب و عروق شامل سندرم متابولیک، مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی مانند چربی اضافی در اطراف کمر، فشار خون بالا، قندخون بالا، سطح کلسترول غیرطبیعی یا تری گلیسرید است که خطر بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

طبق نتایج یک تحقیق جدید، پیروی از برنامه منظم فعالیت فیزیکی همراه با رژیم غذایی حاوی میوه، سبزیجات و سایر مواد غذایی سالم، راهکار دستیابی افراد میانسال به سلامت قلب و عروق در اواخر عمر است.

طبق توصیه محققان، افراد بزرگسال باید حداقل هفته‌ای ۱۵۰



دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید

نظیر پیاده روی یا شنا داشته باشند.

محققان در این مطالعه، داده‌های مربوط به ۲۳۷۹ فرد بزرگسال ۱۸ سال به بالا را در پیروی از تغذیه سالم و فعالیت فیزیکی مرتب بررسی کردند. سپس وضعیت آنها را در دوره سالمندی در سال های ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۹ مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند.

محققان معتقدند هرچه افراد زودتر این تغییرات سبک زندگی را انجام دهند، احتمال کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های مرتبط با قلب و عروق در زندگی در آنها بیشتر است.

محققان مشاهده کردند شرکت کنندگانی که فقط از توصیه‌های فعالیت بدنی پیروی می‌کردند، ۵۱ درصد کمتر با احتمال سندرم متابولیک روبرو بودند. شرکت کنندگانی که فقط به دستورالعمل‌های رژیم غذایی پایبند بودند، ۳۲ درصد با احتمال کمتر ابتلاء به سندرم متابولیک روبرو بودند.

شرکت کنندگانی که از هر دو دستورالعمل پیروی می‌کردند ۶۵ درصد با احتمال ابتلاء به سندرم متابولیک مواجه بودند.

شنبه ۲۱ فروردین ۱۴۰۰ | سال سی و ششم | شماره ۴۲۸۷
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

تفرندهایی بسیار ساده برای درمان سردردهای شدید

♦ گروه سلامت //

گرچه استفاده از دارو برای درمان و کاهش سردرد یک امر رایج است، اما تفرندهای بسیار ساده‌ای وجود دارد که بدون نیاز به دارو می‌توانند سردرد را کاهش داده و یا برطرف کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از رأی الیوم، سردرد و حتی میگرن از شایع‌ترین دردها در جهان هستند که برای تسکین آن از داروهای ضد درد شناخته شده‌ای استفاده می‌شود.

علاوه بر استفاده از این داروها می‌توان به روش‌های دیگری از جمله خوابیدن، استراحت و اتخاذ روش‌های تسکین استرس متوسل شد. اما پیروی از یک ترفند بسیار آسان، یعنی نوشیدن مقدار زیادی آب (نوشیدن یک لیوان از آن هر دو ساعت یکبار) نیز برای تسکین درد شدید سر بسیار مفید است.

ممکن است علت سردرد کمبود آب بدن باشد که باعث عدم تعادل در سطح مایعات و الکترولیت‌ها در آن می‌شود. این کمبود از عملکرد صحیح و سالم اندام‌های حیاتی بدن جلوگیری می‌کند؛ به همین دلیل است که برای جلوگیری از مشکلات سلامتی به ویژه سردرد، لازم است آب کافی بنوشید.

همیشه اصرار داشته باشید تا غذاهای سالم عاری از چربی و قندهای مضر مصرف کنید. ورزش نیز یک عمل ضروری است و به کاهش استرس کمک می‌کند، همچنین ممکن است منجر به احساس تشنگی و نوشیدن آب شود که در نتیجه آسیب‌های ناشی از مشکلات مختلف را کاهش می‌دهد.

کاکائو از قلب

در زمان استرس محافظت می کند

♦ گروه سلامت //

طبق نتایج یک تحقیق جدید، افزایش مصرف فلاوانول ها از افراد در مقابل مشکلات قلبی ناشی از استرس نظیر سکته، بیماری قلبی و ترومبوز محافظت می کند.

به گزارش مهر به نقل از ساینس دیلی، فلاوانول ها گروهی از مولکول هایی هستند که به طور طبیعی در میوه ها و سبزیجات یافت می شوند. محققان دانشگاه بیرمنگام انگلستان پی بردن هنگامی که به افراد نوشیدنی کاکائو حاوی مقادیر بالای فلاوانول داده شد، رگ های خونی در هنگام استرس ذهنی عملکرد بهتری نسبت به نوشیدن یک نوشیدنی غنی شده بدون فلاوانول داشتند. در اثر عملکرد اندوتلیوم، غشای نازکی از سلول های پوششی در قلب و رگ های خونی به کاهش خطر بیماری عروق محیطی، سکته، بیماری قلبی، دیابت، نارسایی کلیه، رشد تومور، ترومبوز و بیماری های عفونی ویروسی شدید کمک می کند. می دانیم که استرس ذهنی می تواند بر عملکرد رگ های خونی تأثیر منفی بگذارد. تیم تحقیق اثرات فلاوانول های کاکائو را بر تغییرات ناشی از استرس بر عملکرد عروق بررسی کردند. دکتر «کاتارینا زندیرو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما دریافتیم که نوشیدن کاکائو غنی از فلاوانول می تواند یک استراتژی مناسب غذایی برای کاهش اختلالات موقت در عملکرد اندوتلیال به دنبال فشار روانی باشد و همچنین جریان خون را در دوره های استرس را بهبود بخشد.»

وی در ادامه می افزاید: «فلاوانول ها در طیف وسیعی از میوه ها و سبزیجات بسیار متداول هستند. با استفاده از مزایای قلبی عروقی شناخته شده این ترکیبات در دوره های آسیب پذیری عروقی حاد (مانند استرس)، می توانیم رهنمودهای بهتری را در مورد نحوه استفاده بیشتر از مواد غذایی در زمان های پر استرس به افراد ارائه دهیم.» انواع مواد خوراکی غنی از فلاوانول عبارتند از سیب، انگور سیاه، توت سیاه، گیلاس، شمشک، گلابی، چای سبز و کاکائو فراوری نشده.

ارتباط بیرون از خانه غذا خوردن

با افزایش ریسک مرگ زودهنگام

♦ گروه سلامت //

محققان ارتباط بین غذا خوردن در خارج از خانه و خطر مرگ را بررسی کردند و نتیجه گرفتند که غذا خوردن در محیط های خارج از منزل به طور قابل توجهی با افزایش خطر مرگ و میر ناشی از آن ارتباط دارد.

به گزارش مهر به نقل از ساینس دیلی، اگرچه برخی از رستوران ها غذاهای با کیفیت بالا ارائه می دهند، اما کیفیت رژیم غذایی برای وعده های غذایی خارج از خانه، به ویژه از فست فودهای زنجیره ای، معمولاً در مقایسه با وعده های غذایی پخته شده در خانه پایین است. شواهد نشان داده است که وعده های غذایی خارج از خانه دارای چگالی انرژی، چربی و سدیم بالایی هستند و میزان میوه، سبزیجات، غلات کامل و مواد مغذی محافظ مانند فیبرهای غذایی و آنتی اکسیدان ها در آنها کمتر است. «وی بانو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه آیووا، در این باره می گوید: «شواهد نشان می دهد که غذا خوردن در خارج از خانه با افزایش خطر بیماری های مزمن مانند چاقی و دیابت و نشانگرهای زیستی سایر بیماری های مزمن همراه است.» محققان داده های حاصل از پاسخ به پرسشنامه هایی را که طی مساحبه های حضوری خانگی از ۳۵،۰۸۴ فرد بزرگسال ۲۰ سال به بالا را از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۴ تجزیه و تحلیل کردند. پاسخ دهندگان عادات غذایی خود را از جمله دفعات خوردن وعده های غذایی تهیه شده در خارج از خانه گزارش کردند. سپس محققان این گزارشات را با گزارشات مرگ تا ۳۱ دسامبر ۲۰۱۵ مرتبط کردند. محققان خطر مرگ در بین شرکت کنندگانی که معمولاً بیرون از منزل غذا می خوردند (دو وعده یا بیشتر در روز) را با افرادی که به ندرت بیرون غذا می خوردند (کمتر از یک وعده در هفته) مقایسه کردند. آنها مشاهده کردند خطر مرگ به هر دلیل در افرادی که عمدتاً بیرون غذا می خوردند ۱.۴۹، مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی ۱.۱۸ و مرگ ناشی از سرطان ۱.۶۷ درصد بود.