

آیا تخم مرغ برای حافظه مفید است؟

✱ سرویس سلامت

متخصصان پیوسته می‌کوشند تاثیر مواد غذایی یا رژیم غذایی خاص را روی بیماری آلزایمر بررسی کنند.

تازه‌ترین مطالعات به ارتباط میان آلزایمر و تخم‌مرغ پرداخته و می‌توان گفت که نتایج آن، البته اگر زرده تخم‌مرغ را هم بخورید، امیدوارکننده بوده است.

متخصصان برای بررسی تاثیر تخم‌مرغ بر آلزایمر از داده‌های گروه شرکت‌کننده در بررسی «شتاب حافظه» (Rush Memory) و «طرح پیری» (Aging Project) استفاده کردند. آن‌ها با تکیه بر پرسشنامه‌هایی که دفعات مصرف تخم‌مرغ را در شرکت‌کنندگان ردیابی می‌کرد، داده‌های ۱۲۴ بزرگسال را بررسی کردند.

این متخصصان سپس «کولین»، ماده مغذی موجود در زرده تخم‌مرغ را که با سلامت مغز مرتبط است، به صفر رساندند.

مصرف ۲ تخم‌مرغ در روز، هدف دسترسی به کولین و سایر مواد مغذی کلیدی برای سلامتی مغز را تأمین می‌کند.

طی یک پیگیری بین شش تا هفت سال مشخص شد که ۲۸۰ شرکت‌کننده یعنی حدود ۲۸ درصد، مبتلا به زوال عقل از نوع آلزایمر تشخیص داده شدند. نتایج تجزیه و تحلیل نشان داد که مصرف بیش از یک تخم‌مرغ در



هفته کاهش ۴۷ درصدی خطر ابتلا به آلزایمر را به همراه دارد و ۳۹ درصد از کل تاثیر تخم‌مرغ بر موارد آلزایمر هم به ماده مغذی «کولین» در رژیم غذایی مربوط می‌شد. این پژوهش بر یافته‌های تحقیقی قدیمی‌تر استوار است که نشان داده بود حتی مصرف محدود تخم‌مرغ، یعنی تقریباً یک تخم‌مرغ در هفته، روند ضعیف شدن حافظه را کندتر می‌کند. به گزارش ایندپندنت، پروفیسور «گری اسمال»، رئیس بخش روانپزشکی دانشکده پزشکی هکنساک مرایدین می‌گوید این تحقیق سازوکار این تاثیر را نشان نمی‌دهد

✱ کولین چیست؟

کولین یک ماده مغذی حیاتی است که در

حفظ سلامت کلی، به‌ویژه عملکرد مغز نقش مهمی دارد.

این ماده مغذی به دلیل خواص و فواید مشابه با ویتامین‌های گروه ب، اغلب در این گروه قرار می‌گیرد. زرده تخم‌مرغ، یکی از غنی‌ترین و آسان‌ترین منابع کولین است. یک تخم‌مرغ بزرگ ۱۶۹ میلی‌گرم کولین دارد.

مصرف محدود تخم‌مرغ، یعنی تقریباً یک تخم‌مرغ در هفته، روند ضعیف شدن حافظه را کندتر می‌کند طبق توصیه مرکز ملی بهداشت و سلامت انگلیس، مقدار کولین کافی برای مردان بالغ ۵۵۰ میلی‌گرم در روز و برای زنان غیر باردار و زنانی که در دوره شیردهی نیستند، ۴۲۵ میلی‌گرم در روز است.

به گفته دکتر «تیلور والاس»، محقق این مطالعه، مصرف ۲ تخم‌مرغ در روز، هدف دسترسی به کولین و سایر مواد مغذی کلیدی برای سلامتی مغز را تأمین می‌کند. این مقدار حتی برای افراد مبتلا به دیابت و کسانی که بیماری قلبی متابولیک دارند یا با خطر ابتلا به آن مواجه‌اند، بی‌خطر است.

تخم‌مرغ را می‌توان به روش‌های گوناگون از آب‌پز گرفته تا املت، موقع صبحانه، به عنوان میان‌وعده یا با انواع سالادها میل کرد و از فواید آن بهره‌مند شد.

با این مواد غذایی قند خون خود را کنترل کنید

مقادیر زیادی فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. این ترکیبات به بهبود تنظیم قند خون کمک می‌کنند و برای افرادی که مشکلات مدیریت قند خون دارند، بسیار مفید هستند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم توت‌ها می‌تواند حساسیت به انسولین را افزایش داده و به بهبود پاکسازی گلوکز از خون کمک کند. علاوه بر این، توت‌ها به کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب نیز کمک می‌کنند. مصرف توت‌ها به عنوان یک میان‌وعده سالم می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی متعادل برای مدیریت بهتر قند خون باشد.

✱ مواد غذایی که باید برای پیشگیری از افزایش قند خون اجتناب کنید

اگر مبتلا به قند خون بالا هستید، بهتر است از مصرف غذاها و خوراکی‌هایی که حاوی قند و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده هستند، مانند نان سفید و شیرینی‌جات، اجتناب کنید. این مواد غذایی می‌توانند به سرعت سطح قند خون را افزایش دهند و باعث نوسانات قند خون شوند. همچنین، بهتر است از مصرف مواد غذایی حاوی سدیم بالا مانند غذاهای شور، کالباس، سوسیس، چیپس، پفک، غذاهای کنسروی، سس کچاپ، سس‌های سالاد، ترشی و انواع شورها پرهیز کنید. این غذاها نه تنها به افزایش قند خون کمک می‌کنند بلکه می‌توانند فشار خون و خطر بیماری‌های قلبی را نیز افزایش دهند. با اجتناب از این مواد غذایی و انتخاب گزینه‌های سالم‌تر، می‌توانید به مدیریت بهتر قند خون و سلامت کلی خود کمک کنید.

✱ مواد شور ممنوع

برای مدیریت قند خون و پیشگیری از دیابت، مصرف مواد غذایی سالم مانند لوبیا، عدس، غذاهای دریایی، سیب، مرکبات، توت‌ها، کدو تنبل، دانه‌کنان و تخم‌مرغ توصیه می‌شود. از مصرف غذاهای حاوی قند و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و مواد غذایی شور پرهیز کنید. با انتخاب مواد غذایی مناسب، می‌توانید سطح قند خون خود را کنترل کرده و سلامت کلی بدن را بهبود بخشید.



✱ کدو تنبل: منبع فیبر و آنتی‌اکسیدان‌های قوی

کدو تنبل یکی از مواد غذایی پر فیبر و آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند به تنظیم قند خون کمک کند. این ماده غذایی حاوی پلی‌ساکاریدها، نوعی کربوهیدرات است که به تنظیم سطح قند خون در محدوده نرمال کمک می‌کند. همچنین، دانه‌های کدو تنبل نیز سرشار از چربی‌های سالم و پروتئین هستند که در مدیریت قند خون بسیار مفید می‌باشند. مصرف منظم کدو تنبل می‌تواند به کاهش التهاب و بهبود سلامت کلی بدن کمک کند، و برای افراد مبتلا به دیابت یک گزینه غذایی مناسب است.

✱ دانه‌کنان: کاهش قند خون با فیبر و چربی‌های سالم

دانه‌کنان سرشار از فیبر و چربی‌های سالم است و می‌تواند به کاهش سطح قند خون کمک کند. این دانه‌ها حاوی فیبر محلول هستند که جذب قند در خون را کند می‌کند و در نتیجه سطح قند خون را کاهش می‌دهند. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف منظم دانه‌کنان می‌تواند به بهبود کنترل قند خون، به‌ویژه در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. دانه‌کنان همچنین می‌تواند به بهبود سلامت قلب و کاهش التهاب در بدن کمک کند.

✱ تخم‌مرغ: منبع پروتئین و تنظیم‌کننده قند خون

تخم‌مرغ یکی از منابع غنی پروتئین، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی و فیبرهای مفید هستند که به بهبود حساسیت به انسولین و پیشگیری از دیابت کمک می‌کند. با وجود اینکه مرکبات حاوی قند طبیعی هستند، اما شاخص گلیسمی پایین تا متوسطی دارند که این امر باعث می‌شود تا قند خون به آرامی افزایش یابد. مرکبات همچنین دارای ترکیبات گیاهی مانند نارینژنین هستند که خواص ضد دیابتی قوی دارند. مصرف منظم مرکبات می‌تواند به بهبود سلامت کلی بدن و مدیریت قند خون کمک کند.

✱ توت‌ها: بهبود تنظیم قند خون با آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر

توت‌ها، از جمله توت‌فرنگی و شاه‌توت، حاوی



✱ سرویس سلامت

مصرف برخی مواد غذایی با قند افزوده و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده می‌تواند منجر به نوسانات قند خون شود. اما در مقابل، مواد غذایی دیگری وجود دارند که به تنظیم قند خون کمک کرده و سلامت کلی بدن را بهبود می‌بخشند.

وزن بدن، فعالیت، استرس و ژنتیک همگی در تنظیم قند خون نقش دارند، اما نباید از تأثیر رژیم غذایی سالم در مدیریت قند خون غافل شد. پیروی از یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند به طور قابل توجهی در کنترل سطح قند خون موثر باشد و خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با دیابت را کاهش دهد. اما در مقابل، مواد غذایی دیگری وجود دارند که به تنظیم قند خون کمک کرده و سلامت کلی بدن را بهبود می‌بخشند. این مواد غذایی شامل موارد زیر هستند:

✱ لوبیا و عدس: منابع غنی از منیزیم و فیبر

لوبیا و عدس دارای مقادیر فراوانی از منیزیم، فیبر و پروتئین هستند. این مواد مغذی نه تنها به کاهش قند خون کمک می‌کنند، بلکه در تنظیم سطح قند خون نیز نقش اساسی دارند. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که گنجاندن لوبیا و عدس در رژیم غذایی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد. این مواد غذایی باعث هضم آهسته‌تر کربوهیدرات‌ها می‌شوند و از افزایش ناگهانی قند خون بعد از وعده‌های غذایی جلوگیری می‌کنند. همچنین، مصرف منظم لوبیا و عدس می‌تواند به بهبود سلامت قلب و کاهش التهاب کمک کند. غذاهای دریایی مانند ماهی و میگو حاوی پروتئین‌های با کیفیت، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

این ترکیبات به تنظیم سطح قند خون کمک کرده و از نوسانات قند خون جلوگیری می‌کنند. پروتئین موجود در غذاهای دریایی باعث

✱ میز خبر

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی عنوان کرد؛

درد پاشنه را جدی بگیرید

✱ سرویس سلامت

یک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، هرگونه اقدام خودسرانه برای درمان درد پاشنه یا را ممنوع دانست.

منصور رایگانی گفت: در مواردی که در پاشنه یا احساس درد دارید یا اصطلاحاً خارپاشنه دارید، این دردها را جدی بگیرید، شاید مبتلا به روماتیسم شده باشید، در صورتی که علت مشکل پای شما مشخص شود پزشک تشخیص می‌دهد که چه نوع درمانی برایتان مناسب‌تر است.

وی با بیان اینکه اگر به هر دلیلی احساس گزگز، انحراف و یا درد غیرمعمول در پا دارید، اول به دنبال علت ایجاد درد باشید، اظهار داشت: از هرگونه خود درمانی برای مشکلاتی که برای پاهایتان ایجاد می‌شود جدا پرهیز کنید.

رایگانی افزود: به طور کلی باید بدانید مشکل پا درد شما چرا ایجاد شده، اینکه بیماری زمینه‌ای دارید و یا مثلاً اختلالی در ستون فقرات و یا عصب پاهایتان ایجاد شده است.

وی با بیان اینکه استفاده از کفش مناسب موضوعی مهم است که به سلامت شما کمک می‌کند، اضافه کرد: کفش‌ها دسته‌بندی‌های مختلف دارند که باید متناسب با شرایط فرد مورد استفاده قرار بگیرد، ضمن اینکه کارکردهای متفاوتی دارند. مثلاً کفش مناسب برای پیاده‌روی، دویدن، ورزش‌های تخصصی با کفشی که برای استفاده روزانه استفاده می‌کنید تفاوت دارد، فردی که به کوهنوردی می‌رود قطعاً برای او کفش دویدن مناسب نیست. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه بهترین جنس برای کفش و استفاده معمول، چرم‌های طبیعی هستند، تأکید کرد: اگر از کفش‌های مصنوعی استفاده می‌کنید به این موضوع توجه کنید که کفش شما قدرت تبادل هوا را داشته باشد، ضمن اینکه یکی از ویژگی‌های کفش استاندارد این است که کفش دقیقاً سایز پای شما باشد.

فوق تخصص گوارش و کبد تأکید کرد؛

ضرورت غربالگری سرطان‌های شایع

از روده بزرگ تا معده

✱ سرویس سلامت



یک فوق تخصص گوارش و کبد، نسبت به غربالگری برخی سرطان‌ها در سنین مختلف تأکید کرد. امیر صادقی گفت: تمامی جمعیت ۴۵ تا ۷۵ ساله‌ها باید تحت غربالگری

سرطان روده بزرگ قرار بگیرند. این غربالگری‌ها می‌تواند به شکل تست‌های مدفوع یا به صورت سالیانه و یا کولونوسکوپ هر ۱۰ سال یکبار باشد. مثلاً فردی که هیچ‌گونه نشانه بالینی ندارد باید از سن ۴۵ تا ۷۵ سال حتماً برنامه غربالگری روده بزرگ را انجام دهد. وی به افرادی که سابقه خانوادگی ابتلاء به سرطان روده بزرگ دارند، تأکید کرد: سن غربالگری در این افراد ۱۰ سال کمتر از سایرین است، ضمن اینکه بازه‌های زمانی غربالگری در این افراد کاهش پیدا می‌کند، عمدتاً افرادی که سابقه غربالگری روده بزرگ را دارند باید برنامه غربالگری خود را حتماً توسط کولونوسکوپی انجام شود و تنها به تست‌های مدفوع اکتفا نکنند، این افراد باید هر ۵ سال یکبار تحت برنامه‌های غربالگری قرار بگیرند. صادقی با اشاره به دومین سرطان شایع و قابل پیشگیری که سرطان معده است، افزود: عفونت هلیکوباکتری، شایع‌ترین عامل سرطان معده است و توصیه می‌شود در کشورهایی که سرطان شیوع بیشتری از جمله ایران دارد افراد تحت غربالگری این سرطان باشند.

وی با بیان اینکه در برخی کشورها مثل ژاپن برنامه غربالگری سرطان معده با آندوسکوپی انجام می‌شود، ادامه داد: در کشوری مثل کره از طریق بررسی عفونت هلیکوباکتری این سرطان تشخیص داده می‌شود، در این ایران توصیه می‌شود افراد از ۱۸ تا ۲۰ سالگی یکبار بررسی عفونت معده را انجام دهند و در صورت مثبت بودن حتماً تحت درمان قرار بگیرند چرا که تشخیص زودهنگام نقش به‌سزایی در پیشگیری از بروز سرطان معده دارد. /مه‌

فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان؛

ابتلاء یک درصد از کودکان به صرع

✱ سرویس سلامت

فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان گفت: حدود نیم تا یک درصد از کودکان مبتلا به صرع هستند. این بیماری از مهمترین، بیماری‌های مغز و اعصاب کودکان است.

رضا شیرین بدو، عضو هیأت مدیره انجمن صرع ایران درباره «بیماری صرع در کودکان»، گفت: براساس آمار به دست آمده توسط متخصصان، حدود نیم تا یک درصد از کودکان مبتلا به صرع هستند. این بیماری از مهمترین، بیماری‌های مغز و اعصاب کودکان است.

وی ادامه داد: به طور کلی صرع علل بسیار متنوع ژنتیک و اکتسابی دارد. در یک سوم موارد صرع، به درمان دارویی مناسب، پاسخ مطلوب نمی‌دهد که اصطلاحاً به آنها «صرع مقاوم به درمان» به آن گفته می‌شود.

شیرین بدو مطرح کرد: با بهره‌گرفتن از روش‌های تشخیصی نظیر تصویر برداری اختصاصی، نوار مغز ویدیویی و تست‌های ژنتیک می‌توان روش درمانی مناسب را به بیمار پیشنهاد کرد. این فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان و نوجوانان گفت: استفاده از ترموکواگولاسیون، فراگیر تر شدن استریوالکتروانسفالوگرافی، روش‌های تخصصی جراحی و همچنین کمتر تهاجمی مداخله‌ای، رژیم‌های متنوع کنوتیک، پروژه‌های زن درمانی و برخی دیگر، امید بخش افزایش موفقیت موارد صرع مقاوم شده است.