

مکمل های روغن ماهی تأثیری در بهبود سلامت ندارد



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد ممکن است استفاده از مکمل‌های روغن ماهی تأثیری در سلامت قلب و مغز و همچنین مفاصل، چشم‌ها و سیستم ایمنی نداشته باشند.

به گزارش خبرنگار مهر به‌نقل از هلث دی نیوز، نویسنده مطالعه «جوانا اسدورویان» از دانشگاه تکراس، گفت: ما از آزمایش‌های تصادفی و بزرگ اخیر می‌دانیم که مکمل‌های روغن ماهی از بیماری قلبی در جمعیت عمومی پیشگیری نمی‌کنند.

اما با این‌حال یکی از رایج‌ترین مکمل‌هایی هستند که اغلب توسط افرادی که هنوز معتقدند برای قلبشان مفید است، مصرف می‌شود.

نویسندگان با استفاده از داده‌های برجسب مکمل‌های روغن ماهی موجود در بازار، درباره آپره این برجسب‌ها واقعا می‌گویند، تحقیق کردند.

محققان همچنین کل دوزهای روزانه ترکیبی EPA و DHA، اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در روغن ماهی را ارزیابی کردند.

آنها دریافتند که ۲۰۸۲ مورد از ۲۸۱۹ مورد بررسی‌شده حداقل یک ادعای سلامتی داشتند که تقریباً ۷۴٪ است و از آنها، تنها ۱۹ درصد ادعای سلامت واجد شرایط مورد تأیید سازمان غذا و دارو آمریکا را ارائه کردند. شایع‌ترین ادعاها اظهارات در مورد ارتقای سلامت قلب و عروق بود.

این مطالعه همچنین تغییرات زیادی را در دوزهای روزانه EPA و DHA نشان داد، به طوری که ۹٪ از مکمل‌ها در میان ۱۶ مارک برجسته حاوی دوز روزانه ۲ گرم یا بیشتر از ترکیب EPA و DHA بودند.

این مطالعه نشان داد که از هر ۵ نفر بالای ۶۰ سال، ۱ نفر مکمل‌های روغن ماهی برای سلامت قلب مصرف می‌کند.

دکتر «آن ماری ناورا»، یکی از نویسندگان این مقاله، گفت: ممکن است بهتر باشد افراد روی مصرف سبزیجات تازه، عسویت در باشگاه ورزشی یا مصرف داروی درمان فشار خون یا کلسترول تمرکز کنند. ناورا گفت: به‌عنوان یک متخصص قلب و عروق به بیماران می‌گویم که اگر روغن ماهی مصرف می‌کنند تا از بیماری قلبی جلوگیری کنند، می‌توانند مصرف آن را متوقف کنند زیرا به آنها کمک نمی‌کند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۰۳۱۱۰۱۰۰۰۸۴۰ مورخ ۱۴۰۲/۴/۱۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقتر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز- ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اکبر تاج فرزندان شکراله به شماره شناسنامه ۱۵۵ و کدملی ۲۲۹۹۱۵۴۹۸۱ صادره از شیراز در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۷۶/۶۷ مترمربع پلاک ۷۷۲۸۷ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مغروز و مجزی شده از پلاک ۸۶۱۱ فرعی از ۱۶۵۲ فرعی از ۱ اصلی واقع در بخش ۱۷ فارس- قیروکارزین- شهر یک خریداری از مالک سه‌هم محمد ترکمان مجرز گردیده است. لذا به منظور اصلاح عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روزه آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی به مهلت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۵/۲۲

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۵/۰۶

۱۵۴۵۸۷۵: شناسه آگهی

۲۳۷۸/م.الف- محسن مظفری نیا
رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۲۰۳۱۱۰۳۰۰۰۰۶۲۶ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقتر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک قیروکارزین تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عبدالله آموزگار قیری فرزند عنایت اله بشماره ملی و شناسنامه ۲۴۴۰۲۹۴۹۵۸ صادره از فیروزآباد در شش دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۶۵۷۲۹/۷۸ مترمربع به پلاک ۸۵۵۶ فرعی از ۱ اصلی واقع در بخش ۱۷ فارس- قیروکارزین- شهر قیر خریداری از مالک رسمی آقای حبیب رضانی از سند شماره ۱۲۲۱ مورخ ۴۱/۱۰/۱۲ دفتر ۲۲ فیروزآباد مجرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۵/۲۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۶/۱۶

۳/م.الف- تیمور منصوری
رئیس ثبت اسناد و املاک



یکی از مهم‌ترین و بزرگترین عوارض پراشتهایی چاقی است از این‌رو بهتر است اقداماتی ساده را برای کاهش اشتهايتان انجام دهید تا لاغرتر و سالم‌تر زندگی کنید.

به گزارش صدآنلاین، چاقی یکی از بیماری‌هایی است که به دلیل تغییر سبک زندگی انسان‌ها، کاهش تحرک و ماشینی شدن جوامع امروزی را به خود درگیر کرده است؛ البته راه‌های درمانی بسیاری نیز برای آن تعریف شده است.

یکی از درمان‌های چاقی، پیروی از یک رژیم غذایی کم‌کالری و ورزش کردن و اجتناب از پرخوری و ریزه‌خواری است. برای بسیاری از افراد اجتناب از پرخوری و ریزه‌خواری بسیار سخت است، در این بخش روش‌هایی را به شما یاد می‌دهیم که با پیروی از آنها می‌توانید اشتتهای خود را کم کرده و تا حد زیادی کنترل نمایید.

نوشیدن آب و لیمو

شروع روز با یک لیوان آب همراه با لیموی تازه می‌تواند متابولیسم بدن را به حالت کالری‌سوزی تغییر دهد. همچنین نوشیدن آب قبل از غذا می‌تواند به ایجاد حس سیری کمک کند، به خصوص وقتی که با یک لیموی تازه به آن طعم بدهید. نوشیدن آب و آلبیمو به سوزدایی بدن کمک می‌کند.

نوشیدن دو لیوان آب قبل از غذا

بسیاری از افراد گاهی زمان تشنگی گمان می‌کنند که گرسنه بوده و غذا می‌خورند، چراکه نشانه‌های گرسنگی تقریباً با نشانه‌های کم‌آب شدن بدن مانند کم‌انرژی بودن، کاهش عملکرد شناختی، و بد شدن خلق و خو ... مشابه هستند.

با تأمین آب بدن احساس گرسنگی از بین می‌رود؛ پس دفعه

تحقیقات روی موش‌ها نشان می‌دهد که گلوتن‌ گندم موجود در رژیم غذایی ممکن است در التهاب مغز دخیل باشد. به گزارش خبرنگار مهر به‌نقل از مدیکال نیوز، محققان در نیوزیلند مشاهده کردند که گلوتن‌ گندم می‌تواند باعث التهاب مغز در موش شود. مطالعه اخیر آنها نشان داد که گلوتن اضافه‌شده به رژیم غذایی کم یا پرچرب باعث التهاب در ناحیه هیپوتالاموس مغز که متابولیسم را تنظیم می‌کند، می‌شود. متخصصان این نظریه را مطرح می‌کنند که گلوتن ممکن است یک پاسخ ایمنی التهابی مشابه آنچه افراد مبتلا به بیماری سلیاک تجربه می‌کنند، ایجاد کند.

این تحقیق التهاب سلول‌های عصبی را با شروع بیماری متابولیک مرتبط می‌کند. دکتر «الکساندر تاپس»، نویسنده اصلی مطالعه گفت: افزودن گلوتن به هر یک از رژیم‌های غذایی به افزایش قابل‌توجه در تعداد میکروگلیا و آستروسیت‌ها در هسته هیپوتالاموس، منطقه کلیدی مغز برای کنترل متابولیسم منجر شد. آستروسیت‌ها و میکروگلیاها دو نوع سلول ایمنی در مغز هستند؛ آنها

دیگر که فکر می‌کردید گرسنه هستید و به دنبال یک میان‌وعده بودید ابتدا یک لیوان آب بنوشید و ۱۰ دقیقه صبر کنید و سپس اگر دوباره گرسنه بودید، میان‌وعده و غذا میل کنید. بهتر است برای کاهش اشتتها قبل از خوردن وعده‌های غذایی آب بنوشید، آب حجم معده‌تان را پر می‌کند و سبب می‌شود به دنبال خوردن غذای بیشتر نباشید.

جویدن آدامس

مسئلاً جویدن آدامس بدون داشتن برنامه غذایی مناسب و انجام ورزش، منجر به کاهش وزن آشکار در شما نخواهد شد، اما جویدن آدامس‌های عاری از قند، از زیاد خوردن و ریزه‌خواری پیشگیری می‌کند و از این طریق به لاغر شدن کمک می‌کند؛ چراکه سبب می‌شود افراد زمانی که مشغول جویدن آدامس هستند، نتواند چیز دیگری بخورند.

خوردن سوپ قبل از غذا

برای کاهش اشتتها قبل از خوردن وعده غذایی سوپ بخورید؛ سوپ‌هایی که خامه ندارند و بر پایه آب مرغ هستند، معمولاً کالری پایین و حجم بالایی دارند و از آنجایی که حجم معده را پر می‌کنند تا حدود زیادی می‌توانند جلوی اشتها را بگیرند.

خوردن سالاد بدون سس قبل از غذا

شروع کردن وعده غذایی با یک اشتها‌آور سبک باعث کاهش احساس گرسنگی می‌شود؛ مگر اینکه بخواهید با نان شروع کنید که اغلب شما را گرسنه نگه می‌دارد. اغلب اوقات وقتی پشت میز غذا می‌نشینیم، بزرگ‌ترین و بهترین انتخاب ممکن را سفارش می‌دهیم.

اما توصیه می‌شود قبل از سفارش غذای اصلی یک بشقاب سالاد

به تن

چند روش سالم برای از بین بردن پرخوری

سبزیجات بخورید تا سطح قند خون بدنتان متعادل شود. وقتی سطح قند خون به تعادل برسد، دیگر پرخوری نخواهید کرد. سعی کنید از مواد غذایی فاقد ارزش غذایی که شما را گرسنه نگه می‌دارند، پرهیز کنید.

مصرف پروتئین

مطالعات نشان می‌دهند که انرژی دریافتی از پروتئین‌ها سبیر کننده‌تر از پروتئین‌های دریافتی از کربوهیدرات یا چربی است پس سعی کنید به‌جای کربوهیدرات زیاد از مواد دارای پروتئین استفاده نمایید. افزایش مصرف پروتئین تا ۲۵ درصد کل کالری روزانه می‌تواند هوس غذایی را تا ۶۰ درصد کاهش دهد؛ بنابراین زیاد و سوسه نمی‌شوید به سمت میان وعده‌های ناسالم بروید.

خوردن تخم‌مرغ در صبحانه

برای کاهش اشتتها هیچ‌گاه صبحانه را حذف نکنید، بلکه در وعده صبحانه به‌جای مصرف کربوهیدرات تخم‌مرغ را بگنجانید، چون سرشار از پروتئین و چربی‌های سالم است و به کمک آن با مقدار کالری بسیار کم احساس سیری می‌کنید و تمایل کمتری به پرخوری پیدا خواهید کرد.

خوردن هویج خام

هویج کالری بسیار کمی دارد و منبعی غنی از ویتامین و فیبر است؛ همچنین نزدیک به ۹۰ درصد وزن هویج را آب تشکیل می‌دهد یا خوردن یک هویج حدود یک چهار فنجان آب به دست می‌آورد، به همین خاطر بعد از خوردن هویج احساس سیری می‌کنید؛ پس قبل از وعده غذایی و یا به‌عنوان میان‌وعده هویج را خالصی و میل کنید. از هویج بزرگ ۷۲ گرمی تنها ۳۰ کالری دریافت می‌کنید.

«گلوتن» گندم ممکن است باعث التهاب مغز شود

شبهه ماکروفاژها هستند که در خون یافت می‌شوند و در التهاب نقش دارند.

ناحیه هیپوتالاموس مغز مسئول تنظیم عملکردهای متابولیک است که وزن و قند خون را کنترل می‌کند. محققان دانشگاه اوتاگو این فرضیه را مطرح کردند که التهاب هیپوتالاموس ناشی از گلوتن می‌تواند منجر به آسیب مغزی، افزایش وزن بدن و اختلال در تنظیم گلوکز خون شود.

این شرایط ممکن است خطر اختلال در عملکرد حافظه را افزایش دهد. در حالی که این تحقیق بر روی موش‌ها انجام شد، دکتر تاپس خاطر نشان کرد که موش‌ها و انسان‌ها چندین عامل فیزیولوژیکی مشترک دارند و این نتایج ممکن است در مورد انسان‌ها هم صادق باشد.

هر روز آجیل بخورید تا کمتر افسرده شوید

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که خوردن روزانه یک مشت آجیل با کاهش ۱۷ درصدی خطر افسردگی مرتبط است. به گزارش خبرنگار مهر به‌نقل از مدیکال نیوز، آجیل حاوی مواد شیمیایی گیاهی است که می‌تواند به خاطر داشتن خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی با بهبود سلامت روان مرتبط باشد. مطالعات متعدد تأثیر رژیم غذایی بر خلق و خو را نشان می‌دهد. تغییرات سبک زندگی برای کمک به فرد برای مدیریت افسردگی شامل عدم مصرف الکل، افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات، خواب کافی و ورزش منظم است. محققان داده‌های پایگاه داده از اطلاعات سلامت تقریباً نیم میلیون شهروند بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند. آنها داده‌های بیش از ۱۳۰۰۰ فرد میانسال و مسن را با میانگین سنی ۵۸ سال بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۲۰ بررسی کردند. به شرکت‌کنندگان پرسش‌نامه‌هایی برای اندازه گیری مصرف آجیل داده شد و در طول مطالعه، علائم افسردگی با مصرف داروهای ضدافسردگی مورد توجه قرار گرفت. کسانی که شرکت کردند در ابتدای مطالعه افسردگی را گزارش نکردند. نتایج نشان داد که افراد میانسال و مسن‌تر که روزانه ۳۰ گرم آجیل (بادام، گردو، بادام هندی، فندق، پسته و آجیل برزیلی) مصرف می‌کردند، احتمال کمتری برای مصرف داروهای ضدافسردگی یا افسردگی داشتند. به گفته محققان، آجیل سرشار از اسیدهای آمینه است که ممکن است برای تنظیم خلق و خو مفید باشد. این اسیدهای آمینه شامل آرژنین، گلوتامین، سرین و تربیتوفان است و سطوح پایین این اسیدهای آمینه با افسردگی مرتبط است. آجیل همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی از جمله ویتامین E و اسیدهای چرب امگا ۳ است. محققان می‌گویند این مواد مغذی از التهاب در سراسر بدن، از جمله مغز جلوگیری می‌کنند. محققان بر این باورند که التهاب در مغز عامل بسیاری از بیماری‌ها مانند زوال عقل و افسردگی است.

۵

خواب طولانی هنگام ظهر ممنوع



چرت‌های طولانی مدت در هنگام ظهر ممکن است خطر چاقی، فشارخون بالا و سندرم متابولیک را افزایش دهند. به گزارش بهداشت نیوز، نتایج تحقیقات اخیر نشان داده است که چرت‌های طولانی مدت در ظهر می‌تواند خطر چاقی، فشار خون بالا و سندرم متابولیک را افزایش دهد؛ بنابراین اگر این عادت را دارید وقت تغییر آن فرا رسیده است.

کلمه سیستا(خواب نیمروزی) به معنای ساعت ششم، نشان‌دهنده دوره‌ای در طول روز است که مردم بسیاری از کشورها مانند اسپانیا و سایر کشورهای مدیترانه از کار روزانه دست می‌کشند و با چرت زدن در هنگام ظهر استراحت می‌کنند.

در این مطلب به برخی از مزایای شناخته شده خواب نیمروزی اشاره شده است:

کاهش بدهی خواب

کارشناسان بهداشت هفت تا ۹ ساعت خواب را توصیه می‌کنند با این حال، در بسیاری از موارد، افراد ممکن است خواب کمتری داشته باشند که باعث بدهی خواب می‌شود. چرت‌های ظهر به مبارزه با خستگی و خواب‌آلودگی ناشی از کمبود خواب کمک می‌کند.

بهبود حافظه

چرت زدن به بهبود عملکرد شناختی و تقویت حافظه نیز کمک می‌کند.

کنترل استرس

نتایج مطالعات نشان داده‌اند که چرت زدن می‌تواند توانایی مغز را برای تثبیت خاطرات و تنظیم احساسات بهبود بخشد و می‌تواند به مدیریت بهتر استرس کمک کند.

بهبود هوشیاری

استراحت مناسب به بهبود هوشیاری، زمان واکنش و کارایی در افراد کمک می‌کندبا این حال، محققان اعلام کردند که فواید چرت زدن هنگام ظهر به مدت چرت زدن نیز بستگی دارد. چرت‌های بیش از ۳۰ دقیقه می‌تواند باعث ابترسی خواب، احساس بی‌حالی و تأخیر در زمان پاسخگویی شود.

محققان در مطالعه جدید، بیش از ۳۰۰۰ بزرگسال از جمعیت مدیترانه‌ای را مورد ارزیابی قرار دادند تا درک کنند که مدت زمان استراحت چگونه بر سلامت کلی افراد تأثیر می‌گذارد.

گارولت، محقق ارشد این تحقیق گفت: نتایج تحقیق قبلی ما که در یک جمعیت مطالعه بزرگ بریتانیایی انجام دادیم نشان داد که خواب نیمروزی با افزایش خطر چاقی مرتبط است، بنابراین می‌خواستیم مشخص کنیم که آیا این مورد در کشوری که استراحت‌ها از نظر فرهنگی بیشتر تعبیه شده(در این تحقیق، اسپانی) همچنین ارتباط طولانی مدت استراحت با سلامت متابولیک صادق است یا خیر.

محققان دریافتند کسانی که به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر در ظهر چرت می‌زنند، احتمال بیشتری دارد که شاخص توده بدنی بالاتر، فشارخون بالاتر و سندرم متابولیک بالاتری داشته باشند، مجموعه‌ای از شرایط که با هم رخ می‌دهند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکنه قلبی، دیابت نوع ۲ و سکنه مغزی را افزایش می‌دهند.

نتایج این تحقیق همچنین نشان داد، افرادی که استراحت کوتاه با چرت‌های قوی دارند، در معرض خطر افزایش چاقی و تغییرات متابولیک نیستند.

گارولت افزود، همه نتایج ناشی از خواب‌های نیمروزی یکسان نیستند؛ مدت زمان، موقعیت خواب و سایر عوامل خاص می‌توانند بر نتایج سلامتی چرت زدن تأثیر بگذارند. این مطالعه اهمیت در نظر گرفتن مدت زمان خواب نیمروزی را نشان می‌دهد و این سؤال را مطرح می‌کند که آیا چرت کوتاه ممکن است مزایای منحصر به فردی داشته باشد یا خیر.

بسیاری از مؤسسات به مزایای چرت کوتاه، برای بهره‌وری بیشتر کار همچنین به‌طور فزاینده‌ای برای سلامت عمومی پی برده‌اند.

اگر مطالعات آینده مزایای بیشتری از چرت زدن کوتاه مدّت را ثابت کنند، فکر می‌کنم که اینن مورد می‌تواند نیروی محرکه‌ای باشد که در پس کشف مدت‌های خواب بهینه و یک تغییر فرهنگی در شناخت اثرات بلندمدت سلامتی و افزایش بهره‌وری که می‌تواند ناشی از این رفتار سبک زندگی باشد، نهفته است.

عکس روز

عکس از: شهرام شاهد



منظر گاهی از بافت تاریخی و گردشگری فارس