



با این رژیم غذایی با آلزایمر مقابله کنید



یک مطالعه پیشگامانه از تباط میان رژیم کتونیک و کاهش احتمال از دست دادن حافظه را نشان می‌دهد.

به گزارش ایسنا و به نقل از مجله Nature Group Communications Biology، مطالعه‌ای در دانشگاه کالیفرنیا، دیویس نشان می‌دهد که رژیم کتونیک با تقویت حافظه و عملکردهای شناختی از طریق افزایش میزان ناهیدروکسی بوتیرات (BHB)، آلزایمر در مراحل اولیه را در موش‌ها به تأخیر می‌آورد. این مطالعه نیز می‌تواند نتایجی را در مورد مدیریت اختلالات شناختی خفیف در انسان ارائه دهد.

رژیم کتونیک، یک رژیم کم کربوهیدرات، پرچرب و پروتئین متوسط است که متابولیسم بدن را به جای استفاده از گلوکز به‌عنوان منبع اصلی سوخت، به سوخت‌زدن چربی و تولید کتون برای انرژی تغییر می‌دهد. پیش از این، محققان دانشگاه کالیفرنیا دیویس کشف کرده بودند که موش‌ها پس از رژیم‌های کتونیک ۱۲ درصد بیشتر عمر می‌کنند.

در این مطالعه دانشمندان دریافته‌اند که رژیم کتونیک به‌طور قابل توجهی مراحل اولیه از دست دادن حافظه مرتبط با آلزایمر را در موش‌ها به تأخیر می‌آورد. این از دست دادن زود هنگام حافظه با اختلال شناختی خفیف در انسان که پیش از بیماری آلزایمر کامل ظاهر می‌شود، قابل مقایسه است.

● یافته‌های کلیدی در مورد آلزایمر و کتونوز

پژوهشگران دریافته‌اند که مولکول ناهیدروکسی بوتیرات یا BHB، نقشی اساسی را در جلوگیری از کاهش زود هنگام حافظه ایفا می‌کند. در رژیم کتونیک، میزان این مولکول تقریباً هفت برابر افزایش می‌یابد.

● مزایای BHB در عملکرد شناختی

در این مطالعه، دانشمندان به موش‌ها به اندازه کافی BHB دادند تا مزایای استفاده از رژیم کم به مدت هفت ماه را مشاهده کنند. پس از آن، Izzumi Maezawa، استاد آسیب‌شناسی در دانشگاه پزشکی دانشگاه کالیفرنیا دیویس، گفت: ما توانایی‌های شگفت‌انگیز BHB را برای بهبود عملکرد سیناپس‌ها، ساختارهای کوچک که تمام سلول‌های عصبی مغز را به هم متصل می‌کنند، مشاهده کردیم. وقتی سلول‌های عصبی بهتر به هم متصل شوند، مشکلات حافظه در اختلال شناختی خفیف بهبود می‌یابد.

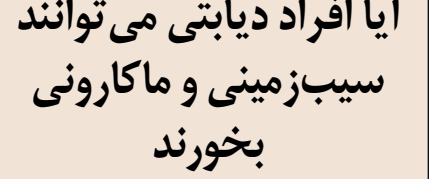
BHB به‌عنوان مکمل برای انسان نیز موجود است و به نظر می‌رسد که رژیم کم پروتئین زان بیشتر از مردان مفید است و منجر به سطوح بالاتر BHB در زنان می‌شود.

Cortopassi می‌گوید: اگر نتایج به دست آمده از این پژوهش بر روی انسان‌ها نیز صدق کند، چالش و مؤثر خواهد بود، زیرا زنان به‌ویژه آن دسته از زنانی که دارای آپ‌آف هستند، به‌طور قابل توجهی در معرض خطر ابتلا به آلزایمر هستند.

این تحقیقاتی نسبت به تأثیر احتمالی این رژیم بر پیروی سالم خویشین است و قصد دارد با مطالعات آتی بیشتر به این موضوع بپردازد.

یافته‌های این پژوهش به‌تازگی در مجله Nature Group Communications Biology منتشر شده است.

آیا افراد دیابتی می‌توانند سیبزمینی و ماکارونی بخورند



استادیار تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در ارتباط با نوع تغذیه افراد مبتلا به دیابت، توضیحاتی داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، کاتالان آفری، درباره عدم محدودیت در استفاده از قندهای مصنوعی در افراد دیابتی، گفت: مطالعات طولانی‌مدت درباره استفاده از قندهای مصنوعی، یافته‌های ضدونقیضی را نشان می‌دهد، باید در نظر داشت که محصولات غذایی حاوی قندهای ساده دارای مقادیر زیادی چربی و چربی‌های اشباع هستند لذا نداشتن قند به معنی سالم بودن این مواد غذایی نیست بنابراین تا قطعی شدن یافته‌ها مصرف قندهای مصنوعی باید با احتیاط انجام شود.

وی با اشاره به اینکه تمام غذاهای حاوی کربوهیدرات را افراد مبتلا به دیابت می‌توانند استفاده کنند، افزود: بیشترین بخش از انرژی ما را کربوهیدرات تشکیل می‌دهد، بنابراین دریافت سبب زمینی و ماکارونی در بیماران دیابتی، ممنوعیتی ندارد اما میزان مصرف محدودیت دارد.



تهدیه شربت با آب حاوی یخ مضر است

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان افزود: باید مدنظر داشت که زیاده‌روی در مصرف آب‌میوه‌های طبیعی سبب چاقی می‌شود. علاوه بر این، موقع نوشیدن آب‌میوه‌ها بهتر است به‌جای لیوان از فنجان استفاده کنید. مصرف بیش از دو فنجان در یک روز نیز اصلاً توصیه نمی‌شود. او ادامه داد: با خوردن این آب‌میوه‌ها ممکن است فرد به نفخ یا سنگینی معده دچار شود. حتی ممکن است در سدل احساس سوزش یا ترش کردن کند. در این موارد، فرد متناسب با طبیعتش باید از آب‌میوه‌ای استفاده کند که سبب مشکل گوارشی‌اش نشود یا مقدار کمتری آب‌میوه میل کند.

این طبیب با بیان اینکه آب‌میوه‌های صنعتی مقدار زیادی شکر دارند و کمتر از ۳۰ درصد حاوی آب‌میوه طبیعی هستند، خاطرنشان کرد: این نوشیدنی‌ها احتمال چاق شدن و ابتلا به مشکلات گوارشی را افزایش می‌دهند.

انصاری‌پور تأکید کرد: توصیه می‌کنم که موقع تشنگی شربت آب‌میوه نوش جان کنید، اما حتماً جرعه‌جرعه بنوشید.

طعم‌دار سالم‌تری تهیه کرد، افزود: برای نمونه با گذاشتن چندشاخه نعنا، ریحان یا ترخون و سایر سبزیجات معطر در آب می‌توان یک نوشیدنی طعم‌دار و تازه آماده کرد.

مدیر گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان یادآور شد: شربت‌های آب‌لیمو و سکنجبین شربت‌های مفیدی هستند که نوشیدنشان در این روزها سفارش می‌شود. به‌دلیل طبع خنکی که دارند عطش را هم کم می‌کنند. موقع تدارک این شربت‌ها بهتر است با توجه به ذائقه مصرف‌کننده چندان از شکر استفاده نشود یا هنگام نوشیدن، مایه شربت کمتر در آب آن حل شود.

انصاری‌پور درخصوص اینکه موقع تهیه آب‌میوه‌های طبیعی، مانند آب‌طالبی، گرمک، هندوانه، سیب و هویج بهتر است شکری به آن‌ها اضافه نشود، توضیح داد: پیشنهاد می‌شود که موقع تهیه آب‌میوه‌های طبیعی از شکر استفاده نشود، زیرا یک لیوان آب‌میوه طبیعی از حجم قابل توجهی میوه به‌میان آمده است. انواع میوه‌ها خودشان حاوی قند فروکتوز هستند.

به گزارش ایسنا، مدیر گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: شربت را نباید با آب گرم، اما حاوی یخ مهیا کرد، چراکه دمای آن برای کبد، معده، ریه و مغز مضر است. موقع تهیه شربت حتماً از آب خنک استفاده کنید.

محمد انصاری‌پور در گفت‌وگو با ایسنا و ضمن اشاره به اینکه در تابستان به‌دلیل گرما و تعریق نیاز انسان به مصرف نوشیدنی‌ها بیشتر می‌شود، اظهار کرد: بهترین نوشیدنی برای همه افراد آب گوارا و پاکیزه و بدون آلودگی است. با توجه به تفاوت ذائقه‌ها و خصوصیات مختلفی که دیگر انواع آشامیدنی‌ها دارند، در فصل تابستان پیشنهادهای متفاوتی به افراد می‌شود. او در ادامه موضوع نوشیدنی‌ها اضافه کرد: البته با توجه به شیوع بسیار فراوان چاقی حتی در فصل گرما چندان توصیه نمی‌شود که افراد نوشیدنی‌های شیرین مصرف کنند. حتی اگر به خوردن شربت تمایل دارید، به‌هیچ‌وجه از شکر زیاد در میوه‌ها استفاده نکنید.

در رژیم کتونیک، میزان این مولکول تقریباً هفت برابر افزایش می‌یابد.

این کار ساده باعث پارگی روده در شکم می‌شود

شود. از پارگی پوشش ظریف مغز به‌دلیل عطسه هم که نوعی سکنه مغزی به‌دنبال دارد و در غیاب تشخیص و درمان فوری، می‌تواند کشنده باشد نیز گزارش‌هایی وجود دارد. عطسه حتی اگر این پوشش ظریف را پاره نکند هم می‌تواند بر مغز تأثیر بگذارد و در مواردی، ضعف در یک طرف بدن یا اختلال بینایی گزارش شده است.

به گزارش ایندیپندنت، عطسه فشارخون را هم افزایش می‌دهد که می‌تواند برای رگ‌های خونی آسیب‌ج‌دی به‌دنبال داشته باشد. همچنین می‌تواند باعث شکاف یا پارگی آنورت و خوریزی شود که میزان مرگومیر ناشی از آن در عرض ۲۸ ساعت پس از حادثه، ۵۰ درصد است.

آسیب‌دیدن و گرفتگی کمر موجب عطسه کردن هم بسیار رایج است؛ اما این تنها آسیب استخوانی عطسه نیست. برخی راجع‌ها از شکستگی استخوان‌های اطراف چشم و استخوان گوش خبر می‌دهند و ممکن است ایمپلنت‌های دندان‌های به‌دلیل عطسه شدید، جابه‌جا شوند و صدمه ببینند.

عطسه خروج بی‌اختیار امیعات از بدن مانند ارترار را هم به‌دنبال دارد که معمولاً در افرادی که به‌دلیل بارداری، زایمان، چاقی، یانستگی و ضربه فیزیکی یا آسیب عصبی، لگن ضعیفی دارند، مشهود است. با توجه به صدماتی که عطسه کردن ممکن است به بار آورد، شاید فکر کنید که بهتر است عطسه را نگه دارید اما این کار بسیار خطرناک است. در سال ۲۰۲۳، مردی اسکاتلندی که با بستن دهان و بینی‌اش عطسه کرد، دچار پارگی نای شد.

به گفته متخصصان، بستن راه‌های تنفسی موجب می‌شود فشاری که از عطسه در سیستم تنفسی ایجاد می‌شود، گاه تا ۲۰ برابر افزایش یابد و از آنجایی‌که راه‌های تنفسی بسته نگه داشته شده، این فشار را اندام‌ها جذب می‌کنند.

ناگفته نماند که بدن ما به‌خوبی با عطسه کردن سازگار شده است، بنابراین جای نگرانی نیست و بسیاری از این صدمات که نام بردیم در موارد نادر و خاص رخ می‌دهند.

دیابت یا سیگار کشیدن به وجود می‌آید. مواردی هم وجود دارد که عطسه پاره شدن بافت‌های ظریف ریه را به‌دنبال داشته است. این معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که هوا با فشار بالاتر در اعماق ریه به فضای بین سینه و ریه وارد می‌شود و از یک یا هر دو طرف به ریه فشار وارد می‌کند.

البته ریه تنها عضو بدن نیست که ممکن است دچار پارگی این مرد که اخیراً جراحی شکمی انجام داده بود و با مشکل طولانی‌شدن بهبود زخم‌ها و سسر باز کردن آن‌ها مواجه بود، حین خوردن صبحانه ابتدا عطسه کرد و سپس سرفه‌اش شروع شد که ناگهان متوجه درد و احساس خستگی در پایین شکمش شد و دید که چندین حلقه از روده‌اش از شکاف زخم التیام مشاهده کردیم. وقتی سلول‌های عصبی بهتر به هم متصل شوند، مشکلات حافظه در اختلال شناختی خفیف بهبود می‌یابد.

BHB به‌عنوان مکمل برای انسان نیز موجود است و به نظر می‌رسد که رژیم کم پروتئین زان بیشتر از مردان مفید است و منجر به سطوح بالاتر BHB در زنان می‌شود.

Cortopassi می‌گوید: اگر نتایج به دست آمده از این پژوهش بر روی انسان‌ها نیز صدق کند، چالش و مؤثر خواهد بود، زیرا زنان به‌ویژه آن دسته از زنانی که دارای آپ‌آف هستند، به‌طور قابل توجهی در معرض خطر ابتلا به آلزایمر هستند.

این تحقیقاتی نسبت به تأثیر احتمالی این رژیم بر پیروی سالم خویشین است و قصد دارد با مطالعات آتی بیشتر به این موضوع بپردازد.

یافته‌های این پژوهش به‌تازگی در مجله Nature Group Communications Biology منتشر شده است.

برابر رأی شماره ۳۹۵-۳۲۱۱-۳۲۰۰۰-۲۰۲۶-۳۲۱۱-۱۴۰۳/۱۸-۱۴۰۳/۴/۱۸ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خاتم صفیه قبادی طسوجی فرزند علی به شماره شناسنامه ۷۲ صادره از کوار در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۰۰۰۰/۰۱ مترمربع پلاک ۳۳۹/۱۱۴۱۰ مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۳۹ واقع در بخش نه فارس کوار خریداری از مالک رسمی آقای محمدحسین مقیمی و ششگاله سهیلی موضوع سند ۱۳۸۷/۱۲/۱۹-۱۶۷۶۱/۱۲/۱۹ و مع الواسطه رحمن بشیری و یداله صاحبی موضوع سند ۱۳۸۷/۱۲/۱۹-۱۶۷۶۰/۱۲/۱۹ 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: ۱۴۰۳/۵/۲۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۵/۱۸

برابر رأی شماره ۳۹۵-۳۲۱۱-۳۲۰۰۰-۲۰۲۶-۳۲۱۱-۱۴۰۳/۱۸-۱۴۰۳/۴/۱۸ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسین جعفری فرزند امیر به شماره ملی ۶۸۳۰۰۳۵۲۲۵ صادره از کوار در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۰۰۰۰/۰۱ مترمربع پلاک ۳۳۹/۱۱۴۱۰ مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۳۹ واقع در بخش نه فارس کوار خریداری از مالک رسمی آقای محمدحسین مقیمی و ششگاله سهیلی موضوع سند ۱۳۸۷/۱۲/۱۹-۱۶۷۶۱/۱۲/۱۹ و مع الواسطه رحمن بشیری و یداله صاحبی موضوع سند ۱۳۸۷/۱۲/۱۹-۱۶۷۶۰/۱۲/۱۹ 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: ۱۴۰۳/۵/۲۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۵/۱۸



سنجش سموم قارچی در چای



محققان کشورمان با حمایت بنیاد ملی علم ایران موفق به توسعه روشی معتبر به‌منظور پایش سریع و دقیق سموم قارچی در نمونه‌های چای سیاه شدند.

به گزارش ایسنا، چای یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها در کشور است و به‌طور قطع، آنالیز آن اهمیت زیادی دارد. لذا بنیاد ملی علم ایران نیز از طرح تحقیقاتی مرتبط با این موضوع حمایت کرده است.

«معتبرسازی روش تشخیص مناسب جهت سنجش آفلاتوکسین گروه B و G در محصول چای مورد مصرف کشور» عنوان طرح پژوهشی روح‌الله کریمی‌اسبو، عضو هیئت‌علمی مؤسسه تحقیقات گیاه‌پزشکی کشور است که با حمایت بنیاد ملی علم ایران به پایان رسیده است.

روح‌الله کریمی‌اسبو با مدرک دکتری تخصصی شیمی دارویی از دانشگاه علوم پزشکی شیراز درباره این طرح توضیح داد: دومین نوشیدنی پر مصرف جهان پس از آب است که از دم‌کردن برگ‌های گیاه Camellia sinensis که بومی آسیای جنوب شرقی هستند، تولید می‌شود. چین، هند، کوبا، سرلانکا، ویتنام، ایران، ترکیه و اندونزی جزء تولیدکنندگان عمده چای محسوب می‌شوند. بسته به درجه تخمیر، چای به‌طور کلی به سه دسته اصلی تقسیم می‌شود، یعنی سیاه، سبز و اولانگ.

وی افزود: چای سیاه رایج‌ترین چای مصرفی در سراسر جهان است و منبع غذایی غنی از پلی‌فنول‌ها مانند تانن‌ها، کاتچین‌ها و آروپیگین است که به دلیل آنتی‌اکسیدان، ضدکلیتور، ضدالتهاب، ضد ویروس، ضدباکتری، ضدجراثیمی، پتانسیل تأثیرگذاری بر چندین اختلال مزمن را دارند.

این پژوهشگر در ادامه بیان کرد: علاوه بر این، به گفته محققان، چای سیاه حاوی مقادیر قابل توجهی از برخی ریزمغذی‌های ضروری مانند فلوراید، مس و منگنز است. با این حال، گزارش‌هایی از آلودگی نمونه‌های چای به برخی از سموم ازجمله مایکوتوکسین‌ها به‌ویژه آفلاتوکسین‌ها در دنیا وجود دارد.

وی تصریح کرد: باوجود اینکه چای محبوب‌ترین نوشیدنی پس از آب است، در حال حاضر با توجه به نبود روش مناسب در سنجش آفلاتوکسین‌های چای، استانداردهای ملی ایران حد مجاز چای را تعیین نکرده است و همچنین اطلاعات کافی و صحیح در این زمینه در دسترس نیست. بنابراین، این تحقیق با هدف تعیین روشی معتبر به‌منظور پایش سریع و دقیق آفلاتوکسین در صورت وجود در نمونه‌های چای سیاه انجام شد. به نقل از روابط عمومی بنیاد ملی علم ایران (INSF)، وی اضافه کرد: شناسایی نوع و اندازه‌گیری غلظت آفلاتوکسین با روش مذکور با سرعت و وقت بیشتری قابل انجام است و سعی بر این است که روش توسعه یافته اخیر به ایجاد حد مجاز برای آفلاتوکسین‌ها در چای کمک کند.

کریمی‌اسبو در پایان خاطرنشان کرد: با معتبرسازی این روش، می‌توان خدمات سنجش این نوع سم را به واحدهای وارداتی، کارخانجات و شرکت‌های توزیع کننده ارائه داد.

مصرف هندوانه در این زمان مثل سم است

یکی از متخصصان هندی در این باره می‌گوید: «در حقیقت هندوانه کمی اسیدی است و اگر در شب مصرف شود می‌تواند با ایجاد اختلال در دستگاه گوارش، باعث کند شدن روند هضم غذا در زمانی که فرد تحرک کافی ندارد شود. بهترین زمان برای خوردن هندوانه ساعت ۱۲ تا ۱۳ زمانی است که دستگاه گوارش بیشترین فعالیت را دارد»

به گزارش صد آتلاین، متخصصان در تابستان همواره بر مصرف میزان کافی آب تأکید دارند. هندوانه به‌دلیل داشتن سطح قابل توجهی از آب، می‌تواند کمک کند در طول روزهای گرم تابستان را جبران کند. همچنین به‌دلیل دارا بودن ریزمغذی‌ها، هندوانه گزینه‌ای مناسب برای مصرف به‌عنوان میان وعده است. اما دانشمندان هندی می‌گویند مصرف هندوانه در شب برای بدن مضر است. به نقل از فود ان‌دی‌تی‌وی، در حقیقت ۹۴ درصد هندوانه را آب تشکیل می‌دهد. برخی افراد عادت دارند در وعده شام یک غذای سبک مانند نان، هندوانه و پنیر میل کنند. گرچه هندوانه میوه‌ای خوشمزه و دارای مواد مغذی است، اما توصیه می‌شود این میوه را در شب و پیش‌از به بستر رفتن مصرف نکنید.

اصولی ترین دلایل

۱- مصرف هندوانه در شب باعث بروز مشکلات گوارشی و در رأس آن «سندروم روده تحریک‌پذیر» می‌شود. این موضوع می‌تواند باعث ناراحتی معده در روز بعد شود.

۲- به‌دلیل آن‌که هندوانه دارای میزان قابل توجهی قند طبیعی است، مصرف آن در شب می‌تواند در برخی افراد باعث چاقی شود.

۳- هندوانه دارای حجم بالایی از آب است. این موضوع بدان معناست که خوردن آن پیش‌از خواب، فرد را مجبور به مراجعه مکرر به سرویس بهداشتی در طول شب خواهد کرد. این موضوع کیفیت خواب فرد را کاهش می‌دهد و باعث احساس خستگی در روز بعد می‌شود.

۴- مصرف هندوانه در شب می‌تواند باعث بروز مشکلات گوارشی مانند اسهال یا یبوست در فرد شود.

۲/۲۰۸۴ الف- مراد سلیمانی

رئیس ثبت اسناد و املاک کوار

۲/۲۰۸۵ الف- مراد سلیمانی

رئیس ثبت اسناد و املاک کوار