

زندگی ماشینی، فرد را به کم‌شنوایی مبتلا می‌کند
حسین کریمی، دبیر انجمن شنوایی شناسان با اشاره به شیوع کم‌شنوایی در سالمندان اظهار کرد: هم‌اکنون کم شنوایی در کشور بین سالمندان و جانبازان ناشی از جنگ تحمیلی دیده می‌شود، بروز این بیماری در افراد دلایل زیادی دارد اما بروز این مسئله بیشتر به زندگی ماشینی در جامعه باز می‌گردد. وی افزود: سرو صداهای ناشی از زندگی ماشینی نیز در بروز کم‌شنوایی موثر واقع می‌شود، علاوه بر آن استفاده بیش از حد از واکمن و موبایل می تواند در بروز کم شنوایی تاثیر بگذارد.

دبیر انجمن کم‌شنوایی با اشاره به دلایل دیگر کم شنوایی در کشور تصریح کرد: ازدواج‌های قاملی از عوامل مهمی است که می تواند کم شنوایی را برای فرد به وجود بیاورد.

کودکانی که ناخن خود را می‌خورند، بیشتر زگیل می‌زنند

حمید وحیدیان، متخصص پوست و مو با اشاره به ضایعه زگیل های پوستی اظهار کرد: زگیل، رشد غیر سرطانی پوست، به علت عفونت ویروسی در لایه فوقانی پوست است. ویروس های پاپیلوما عامل به وجود آمدن زگیل‌ها هستند. وی افزود: کودکانی که ناخن خود را می‌خورند و بیماری‌ا که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، بیشتر در معرض ابتلا به این عارضه هستند.

وحیدیان در ادامه گفت: زگیل‌ها معمولا هرنگ پوست هستند. این بیماری می‌تواند از شخصی به شخص دیگر و گاهی به صورت غیر مستقیم از طریق وسایل آلوده منتقل شود. این متخصص پوست و مو تصریح کرد: برخی از افراد به علت ضعف ایمنی نسبت به ویروس زگیل، هر بار که با این ویروس تماس پیدا می‌کنند، به ضایعات جدیدی مبتلا می‌شوند.

وحیدیان در پایان گفت: اگر پوست به هر طریقی آسیب ببیند، این ویروس راحت‌تر زگیل ایجاد می‌کند.

استرسی‌ها زودتر پیر می‌شوند

تحقیقات اخیر نشان داده که استرس باعث افزایش سالخوردگی می‌شود.

این مطالعات نشان می‌دهد، مردمانی که از اختلالات ناشی از استرس رنج می‌برند، نسبت به کسانی که استرس ندارند زودتر سالخورده می‌شوند. اسید ناشی از اختلالات اسیدی که در بدن تولید می‌شود و دو قطبی می‌باشند و علاوه بر آن اسکیزوفرنی نیز می‌تواند سرعت این فرآیند را افزایش دهد. بر اساس مطالعات محققان دانشگاه کالیفرنیا، ۶۴ مقاله که به اختلالات ناشی از استرس مربوط می‌شود در ۱۵ سال گذشته گردآوری شده است.

دکتر جیمز و همکارانش طی مطالعاتی دریافته‌اند، علاوه بر آنکه اختلالات ناشی از استرس باعث افزایش سالخوردگی می‌شود، می‌تواند آن را چیزی فراتر از یک بیماری ذهنی تلقی کند، بر اساس تحقیقات صورت گرفته محققان دریافته اند؛ افراد با استرس بیشتر، اولیگومر کوتاه‌تری دارند و در هنگام سالخوردگی نیز اولیگومرها و موادی که از «دی‌ان‌ای» محافظت می‌کنند بر روی سلول های بدن تاثیر می‌گذارند.

محققان اضافه کرده‌اند: افرادی که دارای استرس بالا هستند، بطور معمول بر اثر بیماری‌هایی مثل دیوانگی، زخم معده، دیابت نوع اول و دوم و بیماریهای قلبی و عروقی جان خود را از دست می‌دهند. دکتر جیمز و تیم او اعتقاد دارند که برای پیدا کردن ارتباط میان پیری زودرس و استرس مطالعات پیچیده‌تری لازم است.

تأثیر فست فود بر روی پوست

زهره تهرانیچی، متخصص پوست و مو گفت: فست‌فودها یا فست‌فودهایی که ممکن است در آنها از روغن‌های سرخ شده قبلی استفاده شود، می‌توانند عوارض زیادی را به همراه داشته باشند از جمله ایجاد آکنه، آلرژی پوستی، سرطان و تاثیراتی که در ارتباط با آب بدن است و از علت آن می‌توان به دارا بودن امگا ۶ بالا، افزودنی‌ها که برای نگهداری طولانی مدت مصرف می‌شوند، روغن‌های مکرر و نمک فراوان اشاره کرد.

این متخصص پوست و مو خاطر نشان کرد: بهترین مواد غذایی برای به تاخیر انداختن چین و چروک صورت و بسیاری از مشکلاتی که برای فرد پیش می‌آید، استفاده از سبزیجات، مواد غذایی امگا ۳، بخار پز کردن مواد غذایی و یا اگر می‌خواهند از روغن استفاده کنند.

کشف نتایجی تکان دهنده از راه رفتن کودکان در خواب

پژوهشگران در جدیدترین تحقیقات خود دریافته‌اند راه رفتن در خواب یا همان Sleepwalking ریشه ژنتیک دارد و اگر پدر یا مادر کودک دچار این اختلال باشند کودک آنها ۳ برابر بیشتر از سایر کودکان احتمال دارد، دچار این اختلال شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهند، در صورتی که هر دوی والدین دچار این اختلال باشند شیوع آن در میان کودک آنها تا ۷ برابر بیشتر خواهد بود. کارشناسان منطقه کبک کشور کانادا این نتایج را با تحقیق بر روی کودکان این ایالت بدست آورده‌اند.

راه رفتن درخواب به حالتی گفته می‌شود که فرد در حالتی مانند خواب و بیداری به پیاده‌روی و یا حتی انجام فعالیت‌های پیچیده بدون اینکه خودآگاه باشد، می‌پردازد.

راه‌رفتن در خواب معمولا هنگام خواب عمیق در افراد اتفاق می‌افتد و بنابراین معمولا در اوایل شب و زمان آغازین خواب در افراد اتفاق می‌افتد. راه رفتن در خواب اکثرا در کودکان شایع است و اغلب با افزایش سن و به تدریج برطرف می‌شود اما گاهی اوقات در بزرگسالی نیز ادامه می‌یابد. کارشناسان بروز این اختلال را ناشی از ژن‌های موثر در کنترل امواج خواب در افراد می‌دانند.

تنهایی و عدم مشارکت در جمع عاملی قوی برای چاقی

کارشناسان هشدار می‌دهند تنهایی سبب افزایش اشتهای افراد و تمایل آنها به خوردن بیشتر غذا می‌شود.

بر اساس تحقیقات یکی از دلایل افزایش وزن می‌تواند تنهایی و افسردگی افراد باشد. بررسی‌های نشان می‌دهند، بویژه زنان بیشتر در اثر تنهایی و افسردگی به خوردن انواع مواد غذایی و پرخوری روی می‌آورند. پژوهشگران دانشگاه ایالتی اوهایو این نتایج را با تحقیق بر روی ۴۲ زن، بررسی سبایقه روحی و رفتارهای اجتماعی آنها و مقایسه با رژیم غذایی و وزن آنها بدست آورده‌اند. کارشناسان همچنین هشدار می‌دهند، تنهایی و دوری از اعضای خانواده می‌تواند سبب افزایش فشار خون، استرس، افسردگی، تضعیف سیستم ایمنی و مقاومت در برابر بیماری‌ها و نیز بروز چاقی فراوان شود.

پزشکان به افراد توصیه می‌کنند برای حفظ تناسب اندام سعی کنند تعاملات اجتماعی خود را با اعضای خانواده و دوستان بیشتر کنند تا روحیه بهتری برای حفظ سلامت خود داشته باشند.

رژیم غذایی که موجب تخریب دندان می‌شود

کارشناسان هشدار می‌دهند تنها مصرف انواع سبزیجات و میوه‌ها به عنوان وعده‌های غذایی و عدم مصرف گوشت و پروتئین می‌تواند سبب انواع بیماری‌های دهان، دندان و لثه‌ها شود.

گفتنی است، آرژئین نوعی ماده بسیار مفید برای سلامت بدن است که به طور طبیعی در گوشت قرمز، گوشت مرغ، ماهی و سایر فرآورده‌های لبنی وجود دارد.

بررسی‌ها نشان می‌دهند، رژیم غذایی حاوی مقدار کافی و مناسب انواع گوشت و پروتئین‌های حیوانی می‌تواند سبب حفظ سلامت دندان‌ها شود. در عوض تنها مصرف میوه و سبزی می‌تواند باعث ایجاد پلاک‌های دندانی و در نهایت پوسیدگی لثه و دندان‌ها شود. این نتایج حاصل تحقیقات مشترک دانشمندان دو دانشگاه میشیگان و نیوکاسل بر روی وضعیت سلامت دهان و دندان و رابطه آن با رژیم غذایی آنهاست.

بر اساس تحقیقات، آرژئین می‌تواند مانع از تشکیل پلاک های دندانی و تخریب دندان‌ها شود. دانشمندان توصیه می‌کنند افراد برای حفظ سلامت دهان و دندان و کاهش هزینه‌های دندانپزشکی سعی کنند رژیم غذایی متعادل حاوی گوشت و پروتئین‌های حیوانی کم چرب و نیز سبزی و میوه را در برنامه هفتگی خود قرار دهند.

سلامت

سه‌شنبه ۲۹ اردیبهشت ۱۳۹۴

۳۰ رجب ۱۴۳۶

May 19, 2015

سال بیستم

شماره ۵۴۷۴

مزیت موز این است که حاوی ترکیبات شیمیایی نیست و عوارض جانبی داروها را نیز ندارد. این میوه حاوی ۳ نوع قند (فروکتوز، ساکاروز و گلوکز) است که انرژی را بالا برده و بدن را تقویت می‌کند.
در این مطلب بیماری‌هایی که با موز قابل درمان و بهبود هستند را عنوان می‌کنیم.

سندرم پیش از قاعدگی

اگر از مشکلات و دردهای پیش از قاعدگی رنج می‌برید به‌جای خوردن دارو، موز میل کنید. این میوه با رساندن ویتامین B۶ به بدن روی وضعیت روحی خانم‌ها نیز تأثیر گذاشته و باعث بهبود خلق‌و‌خوی آن‌ها می‌شود. در واقع افزایش میزان گلوکز بدن تأثیر مثبتی در کاهش افسردگی و افزایش نشاط خانم‌ها دارد.

تب

اگر احساس می‌کنید بدنتان کمی داغ شده است موز را پوره کرده و میل کنید. البته حواستان باشد که در صورت تب شدید موز موثر نخواهد بود و حتماً باید به پزشک مراجعه کنید. اما برای تب‌های جزئی می‌توانید به این میوه اعتماد کنید.

خستگی

اگر در اغلب مواقع احساس خستگی می‌کنید و تمرکزتان خدشه‌دار شده است به‌طور مرتب موز میل کنید تا انرژی‌تان بازگردد. به خاطر اینکه موز سرشار از کربوهیدرات‌ها، آهن و پروتئین هاست.

کم‌خونی

اگر آزمایش خون داده‌اید و مشخص شده است کمبود آهن دارید حتماً موز را در برنامه‌ی غذایی روزانه‌تان بگنجانید. این میوه برای درمان کم‌خونی بسیار موثر است. در واقع میزان بالای آهن موجود در این میوه باعث تحریک ترشح گلبول‌های قرمز خون شده و به تسکین و بهبود برخی علائم کم‌خونی کمک می‌کند.

سوزش معده

اگر از سوزش و درد معده و روده رنج می‌برید کافی است به موز اعتماد کنید. این میوه حاوی ترکیبات ضداسید طبیعی است که نقش موثری در پاسنمان طبیعی مشکلات معده دارد.

بیماری‌های قلبی

موز در کنار سایر میوه‌ها

تحقیقات پژوهشگران حاکی از آن است که قرار داشتن در محیط‌هایی که سوسک و گربه وجود دارد، خطر ابتلا به آب سیاه چشم یا «گلوکوم» را در انسان افزایش می‌دهد.

در مبتلایان به آب سیاه چشم، مقدار «ایمونوگلوبین E» (نوعی آنتی‌بادی حساسیت‌زا) در برابر گربه‌ها و سوسک‌ها بالاتر از افراد سالم است. سطح این آنتی‌بادی در اختلالات ایمنولوژیکی مانند اسم و تب بویجه، احتمال نقش سیستم ایمنی را در آب سیاه افزایش می‌دهد.

محققان بر این باورند که بالا بودن این آنتی‌بادی به معنای وجود حساسیت در یک فرد نیست.

پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا و لس‌آنجلس اطلاعات به دست آمده از هزار و ۶۷۸ شرکت‌کننده را مورد مطالعه قرار دادند.

این افراد بین سنین ۵۰ و ۶۰ سال بودند و محققان از آنها تست حساسیت به گرد و خاک، گربه، سگ، سوسک و چوندگان گرفتند.

آنها حتی مصرف استروئیدها را نیز که با بروز آب‌سیاه در ارتباط است، ثبت کردند.

نتایج به دست آمده نشان داد در ۵/۱ درصد موارد، آب سیاه تشخیص داده شد، ۱۴/۳ درصد میزان بالای آنتی‌بادی «ایمونوگلوبین E» در برابر گربه‌ها و ۱۹/۱ درصد در برابر سوسک‌ها داشتند.

در مقابل، ۱۰ درصد از افرادی که به آب سیاه مبتلا

موز در کنار سایر میوه‌ها

تغذیه به‌عنوان دانشی میان‌رشته‌ای می‌تواند راه‌حل‌های مناسبی برای بهبود شرایط ما بدهد تا بتوانیم زندگی همراه با سلامت و به دور از بیماری داشته باشیم.

یکی از مشکلاتی که معمولاً با بالا رفتن سن سراغ افراد می‌آید، افزایش درد و التهاب در قسمت‌های مختلف بدن از جمله کمر و زانوست. پرسش و پاسخ‌های زیر در مورد رژیم‌های ضد درد و افزایش‌دهنده درد است.

آیا غذای خاصی می‌تواند باعث کاهش درد و التهاب در بدن شود؟

بله، اما برای درمان درد و التهاب، ابتدا باید ریشه آن‌ها را بشناسیم تا بتوانیم راه‌حلی اساسی برای درمان آن‌ها ارائه دهیم اما به‌طور کلی، برخی مواد غذایی و رژیم‌های‌ها می‌توانند تأثیر بسزایی در کاهش التهاب‌ها داشته باشند. بین خوراکی‌های مختلف، آن‌هایی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، می‌توانند در تخفیف درد و التهاب بدن، نقش پررنگ‌تری داشته باشند.

مثلاً چه خوراکی‌هایی؟

سرگروه این خوراکی‌های ضدالتهاب، ماهی‌های چرب و غذاهای دریایی هستند. گردو هم با داشتن حدود ۱۰ درصد امگا ۳، خوراکی ضدالتهاب مناسبی است. حدود ۱۰ درصد از روغن کانولا یا کلزا را هم اسیدهای چرب امگا ۳ تشکیل می‌دهند بنابراین قرار دادن این روغن در برنامه غذایی می‌تواند در تخفیف درد و التهاب موثر باشد.

عملکرد امگا ۳ در تخفیف درد و التهاب

در بدن چگونه است؟

امگا ۳ می‌تواند با کاهش واکنش‌های التهابی باعث تخفیف دردهای التهابی شود.

یعنی امگا ۳ در این شرایط مانند مسکن

دردهایی که با موز درمان می‌شوند



شما باید همیشه مراقب قلبتان باشید تا به مشکل برنخورید. نتایج پژوهشی که به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که مصرف روزانه یک عدد موز باعث کاهش ۴۰ درصدی خطر سکته‌ی قلبی می‌شود.

افسردگی

افسردگی تبدیل به یکی از بیماری‌های رایج زمانه‌ی ما شده است که باید با آن مقابله کرد. خوشبختانه موز سرشار از ویتامین B۶ است و می‌تواند حدود ۲۵ درصد نیاز روزانه‌ی ما به این ویتامین را تأمین کند. ویتامین B۶ نقش موثری در کنترل سیستم عصبی و خلق‌و‌خوی افراد دارد.

به خاطر اینکه در تولید برخی از ناقل‌های عصبی مانند سروتونین نقش دارد. اما حواستان باشد که این میوه‌ی مفید به‌تنهایی در رفع افسردگی مجزوه نمی‌کند چون تمام ترکیبات موثر برای این کار را ندارد. اما می‌تواند در بهبود علائم این مشکل

موز در کنار سایر میوه‌ها

رابطه گربه و سوسک با آب سیاه چشم

موز در کنار سایر میوه‌ها

نپوندند، سطح بالای از این آنتی‌بادی را نشان دادند. میزان این آنتی‌بادی در شش درصد مبتلایان به آب سیاه و ۹/۲ درصد افراد سالم مشاهده شد. میزان کلی آنتی‌بادی «ایمونوگلوبین E» ارتباطی با آب سیاه ندارد، بلکه محققان بر این باورند که ارتباط با گربه و سوسک خطر ابتلا به این بیماری را تا حد قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌دهد.

مواد حساسیت‌زایی که از سوسک‌ها و گربه‌ها منتشر می‌شود، دارای ویژگی‌های زیستی یا فیزیکی هستند که باعث فعال شدن آنتی‌بادی‌ها در عصب بینایی می‌شوند. بیماری آب سیاه چشم، نوعی اختلال پیش‌رونده به شمار می‌رود که به عصب بینایی آسیب وارد می‌کند.

ایبداع جراحی جدید برای درمان آب سیاه چشم

آب سیاه چشم شرایطی است که اغلب بدون علامت رخ می‌دهد و ابتدا به آن، صدمات غیرقابل برگشتی به اعصاب بینایی وارد کرده و موجب می‌شود که نابینایی فرد غیرقابل درمان شود. برای بسیاری از مبتلایان، درمان به معنای یک عمل یک ساعته با بیهوشی کامل و برش و بخیه دوباره چشم است.

کاهش درد و التهاب با تغذیه

موز در کنار سایر میوه‌ها

چاق شدن افراد شود و توصیه می‌شود روغن زیتون را به میزان مناسب استفاده کنند و نکته دیگر این که از روغن زیتون نباید به‌عنوان روغن سرخ‌کردنی استفاده کرد به دلیل اینکه خاصیت آنتی‌اکسیدان ویتامین E خود را از دست می‌دهد و مواد سرطان‌زا در آن افزایش پیدا می‌کند.

غیر از امگا ۳، چه ریزمغذی‌های دیگری می‌توانند چنین نقشی داشته باشند؟

آنتی‌اکسیدان‌های فراوان موجود در میوه‌ها و سبزی‌های تازه با رنگ‌های مختلف هم جزو بهترین نمونه‌های به برنامه غذایی خود بگنجانند تا در بدن هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند با مبارزه با رادیکال‌های آزاد در بدن، جلوی درد و التهاب را بگیرند. یکی از معروف‌ترین آنتی‌اکسیدان‌هایی که اثر ضدالتهاب و ضد درد قوی دارد، «کارکامین» موجود در زردچوبه است. از این رو، به افراد مبتلا به دردهای مفصلی و التهابی توصیه می‌شود که علاوه بر میوه‌ها و سبزی‌های تازه، مصرف روزانه زردچوبه را هم در برنامه غذایی خود داشته باشند. برخی از دردها هم در گروه دردهای ناشی از وابستگی‌های تغذیه‌ای جای می‌گیرند.

مثلاً برخی افراد به کافئین موجود در چای یا قهوه، وابسته می‌شوند و اگر مصرف این نوشیدنی‌ها را کم یسا قطع کنند، دچار دردهای موضعی مانند سردرد خواهند شد. این وابستگی خوراکی، ضرری برای بدن ندارد و می‌توان درد ناشی از آن را با مصرف چنین نوشیدنی‌هایی برطرف کرد. از طرف

زیاده‌روی کرد و مصرف روزانه یک عدد موز کافی است.

سکته‌ی مغزی و پوکی استخوان

سکته‌ی مغزی و پوکی استخوان دو نمونه از بیماری‌هایی است که می‌توان به‌سادگی از آن‌ها پیشگیری کرد. معمولاً در بدن همه تعادل نامناسبی بین سدیم و پتاسیم است. به خاطر اینکه مواد غذایی شور بیشتری مصرف می‌کنیم. مازاد سدیم (نمک) وارد شده به بدن باعث افزایش فشارخون و همچنین احتیاس آب بدن می‌شود. پتاسیم یک ماده‌ی معدنی ضروری برای کنترل فشارخون و پوکی استخوان است و می‌تواند با اسیدی و دیمیزالیزه شدن استخوان‌ها مقابله کند. به عقیده‌ی محققان، پتاسیم باعث کاهش خطر سکته‌ی مغزی نیز می‌شود. خوشبختانه موز حدود ۵۰۰ میلی‌گرم پتاسیم به بدن می‌رساند و حدود یک‌ششم نیاز روزانه به این ماده‌ی معدنی را تأمین می‌کند. توصیه می‌کنیم برای افزایش میزان پتاسیم بدنتان از مصرف سیب‌زمینی، اسفناج، عدس و آووکادو نیز غافل نباشید.

موز برای ورزشکاران

خوردن موز قبل از ورزش باعث افزایش انرژی ورزشکاران می‌شود. این میوه حاوی قند و همچنین فیبرهای غذایی مفید است. اگر از موزهای کاملاً رسیده استفاده کنید انرژی‌تان را به مدت طولانی تأمین می‌کنند. بعد از ورزش نیز دریافت پتاسیم موجود در موز برای جبران پتاسیم از دست‌رفته از طریق تعریق مفید است. البته بهتر است موز را قبل از ورزش بخورید به خاطر اینکه بعد از ورزش بدن بیش از غذا به مایعات نیاز دارد. در نتیجه بهتر است بعد از ورزش بیشتر به سمت میوه‌های آبدار بروید.

موز برای ترک سیگار

بدون شک سیگار کشیدن مریضی نیست اما باعث ابتلا به انواع بیماری‌ها می‌شود. اگر تصمیم دارید سیگار را ترک کنید اما نمی‌دانید چگونه، بهتر است به سراغ موز بروید. این میوه سرشار از ویتامین B و بخصوص B۶ و B۱۲ است. این ویتامین‌ها در ترکیب با پتاسیم و منیزیم موجود در موز باعث می‌شود که کمبود نیکوتین را کمتر احساس کنید.

موز در کنار سایر میوه‌ها

را با قطره چشم یا داروهایی که فشار را در کره چشم کم می‌کند کنترل کنند، اما برخی از این درمان‌ها بی‌تأثیر است و جراحی پس از آن ضروری است.

در جراحی سنتی، جراحان حفره ای در چشم ایجاد می‌کنند تا کانالی ایجاد شود که موجب خارج شدن مایع شود. در جراحی جدید جراح تلاش می‌کند مشکل جمع شدن آب را حل کند.

در آب سیاه مزمن، غشایی که مایع از طریق آن دفع می‌شود، مسدود می‌شود. به این معنا که مایع در چشم به دام افتاده و در قرینه باقی می‌ماند.

جراحان برای حل این مشکل نوک پارک و بلند یک قلم را وارد چشم کرده و از گرمایی که به صورت الکتریکی ایجاد می‌شود، برای سوزاندن قسمت‌های آسیب دیده استفاده می‌کنند. این ابزار به طور همزمان ضایعات باقی مانده را فرو می‌کشد.

«جاناتان روسیتر»، مبتکر این جراحی که در حال حاضر در اروپا و آمریکا مورد توجه است اعتقاد دارد که این جراحی به زودی جایگزین مدل قبلی جراحی می‌شود.

وی اظهار داشت: رویه استاندارد زمان بسیاری می‌برد و این زمان جدای از وقتی است که بیهوشی بیمار در جریان است.

از نسوی دیگر عواقب جراحی جدید بسیار کمتر از جراحی سنتی است و احتمال عفونت پس از عمل نیز کمتر می‌شود.

موز در کنار سایر میوه‌ها

دیگر، گروهی از افراد هم به گلویت موجود در گندم یا لاکتوز موجود در شیر، حساسیت دارند و با مصرف این خوراکی‌ها دچار ناراحتی و دردهای گوارشی می‌شوند. تنها راه راهی از این نوع دردها حذف ماده حساسیت‌زااست.

آیا ریزمغذی‌های خاصی هم وجود دارد که باعث تشدید درد و التهاب در بدن بشود؟

بله، خانواده مقابل امگا ۳ که همان امگا ۶ باشد، می‌تواند باعث افزایش التهاب و درد در بدن شود. روغن ذرت و آفتابگردان جزو معروف‌ترین خوراکی‌های حاوی امگا ۶ محسوب می‌شوند که می‌توانند واکنش‌های التهابی در افراد مستعد ابتلا به بیماری‌های التهابی را افزایش دهند. به همین دلیل، افراد مبتلا به دردهای روماتیسمی، دردهای مفصلی و دردهای ناحیه قفسه‌سینه باید مصرف خوراکی‌های حاوی امگا ۶ را در برنامه غذایی خود محدود و غذاهای حاوی امگا ۳ را جایگزین آن‌ها کنند.

گفته می‌شود نوشابه، درد و التهاب را افزایش می‌دهد؛ درست است؟

بله، گاز موجود در نوشابه‌های گازدار می‌تواند التهاب را افزایش دهد. از طرف دیگر، غذاهای چرب، سرخ‌کردنی و خوراکی‌های حاوی رنگ‌های مصنوعی هم با تضعیف سیستم دفاعی بدن در طولانی‌مدت، افزایش درد و التهاب را در پی خواهند داشت. از این رو، توصیه ما همواره به محدود کردن هرچه بیشتر مسواد غذایی چرب، سرخ‌کرده (به‌خصوص با روغن ذرت و آفتابگردان)، دارای افزودنی و نوشیدنی‌های گازدار است. این توصیه برای افراد مستعد ابتلا به بیماری‌های التهابی با تأکید بیشتری مطرح می‌شود.