

# قدم‌هایی برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان



مصرف مکمل ویتامین D به‌صورت ماهانه زیر نظر متخصص نیز می‌تواند کمک بزرگی برای حفظ سلامت استخوان‌ها باشد.

## قدم پنجم: ترک دخانیات

تحقیقات بیست‌ساله محققان مایو کلینیک نشان می‌دهد ارتباط بسیار مستقیمی بین استعمال سیگار و دخانیات با ابتلا به پوکی استخوان وجود دارد، به‌طوری که مصرف روزانه سیگار به صورت معناداری با کاهش چگالی استخوان‌ها همراه است.

محققان هنوز به‌درستی کشف نکرده‌اند که کشیدن سیگار، قلیان و... چطور می‌تواند باعث کاهش چگالی استخوان‌ها شود اما مطمئن هستند که استعمال سیگار و انواع دخانیات شدیداً بر کاهش سن ابتلا به پوکی استخوان تأثیر می‌گذارد. به‌علاوه، تحقیقات نشان می‌دهند افراد میانسالی و سالمند سیگاری بیشتر از سایر افراد جامعه در معرض شکستگی استخوان ناشی از کاهش چگالی استخوان قرار می‌گیرند.

بدون نسخه در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد، مصرف کنید.

از دیگر راه‌های دریافت کلسیم می‌توان به مصرف فراورده‌های سویا، کلم بروکلی و مواد غذایی غنی‌شده با کلسیم اشاره کرد. استفاده از مکمل کلسیم زیر نظر متخصص تغذیه یا داخلی هم می‌تواند به تأمین کلسیم بدن کمک برساند.

راه دیگر برای تأمین کلسیم، مصرف ماهی‌های ریزاستخوان مانند ساردین، کولی یا کیلکاست. اگر این ماهی‌ها را به‌خوبی بپزید، تیغ آن‌ها بسیار نرم و قابل خوردن می‌شود. تیغ‌های این ماهی‌ها حجم بسیار خوبی از کلسیم را در خود جا داده‌اند.

## قدم چهارم: مصرف ویتامین D

ویتامین D و کلسیم جزو ترکیبات مکمل یکدیگر هستند که مصرف هم‌زمان آن‌ها به جذب بهترشان در بدن کمک می‌کند و باعث کاهش شدید احتمال ابتلا به پوکی استخوان می‌شود. از این‌رو، بهتر است هنگام خرید لبنیات یا نان‌های سبوس‌دار صنعتی، انواع غنی‌شده با ویتامین D را انتخاب کنید.

واستروژن‌های گیاهی هستند که تمام این ترکیبات به افزایش سلامت استخوان‌ها کمک خواهند کرد. متخصصان مایو کلینیک به افرادی که قصد داشتن یک برنامه غذایی ضد پوکی استخوان را دارند، توصیه می‌کنند حداقل ۲۵ تا ۳۵ درصد از کالری روزانه خود را از پروتئین‌های مرغوب دریافت کنند.

## قدم سوم: دریافت کلسیم کافی

همه ما می‌دانیم کلسیم به‌عنوان یک ماده معدنی، پررنگ‌ترین نقش را در حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان بازی می‌کند. از این‌رو، بهتر است همه افراد پس از ۱۰ سالگی روزانه حدود ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم دریافت کنند. بهترین راه دریافت کلسیم، مصرف روزانه ۳ وعده لبنیات است. هر وعده لبنیات می‌تواند شامل یک لیوان شیر، یک پیاله ماست، یک قوطی کبریت پنیر یا ۲ لیوان دوغ نسبتاً غلیظ باشد. اگر عدم تحمل لاکتوز دارید، می‌توانید از شیرهای بدون لاکتوز استفاده کنید یا شیر را همراه با قرض لاکتوز که

تیبان: استخوان‌ها هم مانند سایر قسمت‌های بدن برای حفظ سلامت و استحکام خود نیاز به مواد معدنی فراوانی دارند. متأسفانه بیشتر افراد گمان می‌کنند فقط مصرف کلسیم در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان، نقش اساسی را ایفا می‌کند. این در حالی است که همه گروه‌های سنی و جنسی جامعه باید برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان از دهه دوم زندگی خود به بعد، چند راهکار ساده مربوط به تغذیه و شیوه زندگی را پیش بگیرند تا احتمال ابتلا به پوکی استخوان در میانسالی و سالمندی را کاهش دهند. مهم‌ترین این راه‌ها، ۵ قدمی است که متخصصان مایو کلینیک به آن اشاره کرده‌اند:

**قدم اول: میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات کامل**  
نتایج تحقیقات نشان می‌دهد مصرف حجم بالاتری از میوه‌ها و سبزی‌ها می‌تواند به ارتقای سلامت استخوان‌ها منجر شود. این گروه غذایی به‌طور کلی کالری بسیار پایین، چربی کم و فیبر فراوانی دارند. به‌علاوه، ویتامین‌ها و مواد معدنی فراوانی را هم در خود جا داده‌اند.

میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی ترکیبات فیتوکیماکال هستند که این ترکیبات می‌توانند از بدن در برابر بسیاری از بیماری‌ها، از جمله پوکی استخوان، محافظت کنند. میوه‌ها و سبزی‌ها، مقادیر قابل توجهی از منیزیم، پتاسیم، ویتامین C، K و پیش‌ساز ویتامین A را در خود جا داده‌اند که تمام این ویتامین‌ها و مواد معدنی، تأثیر مستقیمی بر حفظ سلامت استخوان‌ها دارند.

متخصصان مایو کلینیک توصیه می‌کنند برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان، همه افراد بالای ۱۰ سال حداقل روزی ۴ عدد میوه متوسط و ۳ لیوان سبزیجات مصرف کنند.

علاوه بر این، خوردن روزانه ۱ تا ۲ وعده غلات سبوس‌دار هم می‌تواند به دریافت منیزیم و فیبر کافی در بدن کمک کند که این ترکیبات هم علاوه بر پیشگیری از ابتلا به اضافه‌وزن، به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک می‌رسانند.

## قدم دوم: انتخاب پروتئین‌ها و چربی‌های مناسب

پروتئین‌ها از دیگر ترکیبات مهم برای حفظ سلامت استخوان‌ها هستند زیرا بیشترین بافت استخوانی از پروتئین تشکیل شده است. شما می‌توانید برای حفظ سلامت استخوان‌های خود، پروتئین‌های مرغوب‌تری مانند انواع لوبیا، مغزدهانه‌های خام، ماهی‌ها، تخم‌مرغ، گوشت پرندگان یا مایگان بدون پوست و چربی را حداقل هفته‌ای ۳ تا ۵ مرتبه در برنامه غذایی خود بگنجانید. بد نیست بدانید پروتئین‌های گیاهی مانند انواع حبوبات یا مغزدهانه‌های خام حاوی ویتامین‌ها، املاح



ایستا: رژیم غذایی سرشار از فیبر خوراکی و سبزیجات می‌تواند علائم افسردگی را کاهش دهد.

رژیم غذایی سالم می‌تواند به میزان چشمگیری علائم افسردگی را تسکین دهد. این یافته نتیجه قطعی به دست آمده از آزمایش‌ها و بررسی‌های موجود است. گروهی از متخصصان انگلیسی به منظور بررسی دقیق تأثیر رژیم غذایی سالم بر بهبود اختلال‌های روحی به ارزیابی اطلاعات نزدیک به ۴۶ هزار نفر پرداختند و مشخص شد هر گونه تغییر مثبت در رژیم غذایی می‌تواند علائم افسردگی را به‌طور چشمگیری کاهش دهد. هرچند، این تغییر در رژیم غذایی بر کاهش اضطراب اثربخش نیست.

تغییرات تغذیه‌ای که علائم افسردگی را تسهیل می‌کند شامل رژیم‌های غذایی کاهنده وزن و چربی و رژیم‌های غذایی سرشار از مواد مغذی است. به گفته متخصصان وعده‌های غذایی سرشار از فیبر خوراکی و سبزیجات در کنار کاهش مصرف فست‌فودها و خوراکی‌های حاوی مواد قندی در رفع علائم افسردگی می‌تواند مؤثر باشد.

تغذیه در کنار ورزش کردن، روند بهبود علائم افسردگی را در بیماران تقویت می‌کند. علاوه بر این، تأثیر بهبود رژیم غذایی بر سلامت روان زنان چشمگیرتر است.

## کارهایی که جلوی سرطان را می‌گیرد



ایسنا: معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر خود مراقبتی و اصلاح سبک زندگی خاطرنشان کرد: استعمال نکردن دخانیات، مصرف نکردن الکل، فعالیت منظم بدنی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه، کنترل وزن و تغذیه سالم، محافظت اصولی از پوست در برابر اشعه خورشید، کنترل عفونت‌ها و تماس نداشتن با مواد شیمیایی و سموم و آفت کش‌ها از مهمترین عوامل پیشگیری از ابتلا به سرطان است.

دکتر سید احمد هاشمی با اشاره به اینکه سومین علت مرگ و میر در کشورهای در حال توسعه، سرطان است، افزود: در سال‌های اخیر روند ابتلاء به سرطان رو به افزایش است که مهم‌ترین علت آن افزایش موفقیت در شناسایی بیماران مبتلاست و بعد از آن افزایش سن سالمندی، افزایش بیماری سرطان و کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری‌های واگیردار است. وی با بیان این‌که ۴۰ درصد از سرطان‌ها قابل پیشگیری است، تصریح کرد: تشخیص به موقع سرطان‌ها علاوه بر اینکه شانس موفقیت در درمان را افزایش می‌دهد هزینه‌های گزاف درمان را نیز کاهش می‌دهد.

پیش از این مدیرگروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفته بود، انتخاب تغذیه درست در سبب غذایی و حذف غذاهای فرآوری شده، پرچرب و پرچرب در پیشگیری از ابتلاء به سرطان اهمیت دارد.

نسرین علیزاده با اشاره به اینکه فیبر بخشی از غلات، میوه‌ها و سبزیجات است که بدن نمی‌تواند آن را هضم کند، بیان کرد: فیبرها موجب کاهش چربی خون، کاهش بروز بیماری‌های قلبی و کاهش بروز سرطان‌ها بخصوص سرطان روده بزرگ می‌شود. وی تصریح کرد: طبق مطالعات انجام شده مصرف گوشت فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس، همبرگرهای آماده و... به دلیل وجود نیتریت، نمک زیاد و مواد افزودنی سبب افزایش بروز سرطان‌های عمده و روده بزرگ می‌شود.

علیزاده با بیان این‌که میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ غنی از مواد شیمیایی گیاهی هستند که در مبارزه با بیماری‌ها و تقویت سیستم ایمنی نقش مهمی دارند، افزود: هر چه تنوع رنگی میوه‌ها و سبزیجات مصرفی بیشتر باشد مواد مفید بیشتری به بدن خواهد رسید؛ مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها سبب کاهش خطر سرطان ریه، دهان، مری و روده می‌شود.

وی با بیان این‌که بخارپز کردن سبزیجات بهترین راه حفظ مواد مغذی در سبزیجات است، یادآور شد: سرخ کردن، پختن گوشت در کباب پز و پختن یا شعله آتش در درجه حرارت بالا موجب تشکیل مواد شیمیایی سرطان‌زا می‌شود.

این مسئول هم‌چنین تأکید کرد: مصرف سیر، زنجبیل، زردچوبه و ادویه‌های نری تنها باعث بهبود عطر و طعم غذا شده بلکه باعث محافظت از سرطان می‌شود.

علیزاده با تأکید بر این‌که برای پیشگیری از سرطان از غذاهای تازه استفاده کنید، افزود: افزایش وزن در دوران بزرگسالی با افزایش خطر سرطان مرتبط است و افرادی که اندازه دور کمرشان بیشتر باشد، در معرض خطر زیادتر ابتلاء به بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی و احتمالاً سرطان قرار دارند. بافت چربی در افراد چاق می‌تواند هورمون‌هایی تولید کرده که موجب رشد سلول‌های سرطانی شود.

وی یادآور شد: برای کاهش وزن لازم نیست حتماً ورزش‌های سنگین انجام دهید و حتی ورزش سبک نیز می‌تواند سبب سوزاندن کالری و کاهش خطر بیماری شود.

علیزاده با بیان این‌که برای سبک زندگی سالم باید غذای مصرفی خود را کاهش و فعالیت بدنی خود را افزایش دهید، اظهار کرد: سرعت خوردن غذا را کاهش داده و هر وعده خوردن شما باید ۱۵ دقیقه طول بکشد. برای رسیدن به این هدف به جای قاشق‌های معمولی از قاشق‌های بزرگ‌تر استفاده کنید.

وی ادامه داد: اگر در طول روز به دفعات احساس گرسنگی می‌کنید، بهتر است در طول روز حداقل پنج وعده غذایی شامل سه وعده اصلی سبک و دو میان وعده داشته باشید. یک کارشناس مسئول برنامه سرطان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نیز گفته، سرطان معده و مری از شایع‌ترین نوع سرطان در مردان استان خراسان شمالی به شمار می‌رود. دکتر انفرادی تصریح کرد: در بروز سرطان مجموعه‌ای از عوامل مختلف دخیل است که مهم‌ترین دلایل آن را می‌توان استعمال دخانیات، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی، سموم و مواد افزودنی، کم تحرکی، چاقی، استرس، تغذیه نامناسب و ژنتیک نام برد.

وی افزود: مصرف سبزی و میوه‌جات، مصرف مواد غذایی آب‌پز، محدود کردن مصرف سوسیس، کالباس، ترشیجات، غذاهای شور و نوشابه‌های گاز دار، نوشیدن مقادیر کافی آب در روز همراه با انجام ورزش منظم از راه‌های پیشگیری از ابتلاء به سرطان است.

این مسئول با بیان اینکه بیش از ۴۰ درصد از انواع سرطان‌ها قابل پیشگیری است، تصریح کرد: ۴۰ درصد دیگر سرطان‌ها نیز در صورت تشخیص زودرس و درمان صحیح به‌طور قطعی درمان می‌شود و ۲۰ درصد سرطان‌ها نیز که در مراحل پیشرفته‌تر قرار دارند، به درمان‌های مراقبتی و نگهدارنده ختم می‌شوند.

## کفیر چیست و چه خواصی دارد؟



مخمر است که در دو کشت به صورت هفتگی و به مدت ۷ هفته شمارش می‌شوند. دانه‌های کفیر دارای خاصیت دائمی رشد و تکثیر هستند تا جمعیت آن‌ها همیشه ثابت و پایدار بماند. ترکیبات دانه‌های کفیر به چند چیز حساس می‌باشند که در صورت تماس با آن‌ها از بین رفته یا جمعیتشان کاهش می‌یابد:

- فلزات (قرار گرفتن در مجاورت فلزات آن‌ها را مضمحل می‌کند)
- نور (این میکروارگانیسم‌ها جهت تکثیر و عملکرد مناسب نیاز به تاریکی دارند)
- هرگونه مواد پادزیست (حتی کلر موجود در آب لوله کشی شهری روی آن‌ها تأثیر منفی دارد)
- حرارت (دمای بالا تأثیر منفی بر آن‌ها گذاشته و به سرحد داغی که برسد آن‌ها را از بین می‌برد)
- این دانه‌ها دارای ویژگی‌های کلی ضد باکتریایی و ضد قارچی می‌باشند. استراتر دانه کفیر، توسط مرکز

بیوتوت: کفیر نوشیدنی تخمیری حاصل از شیر و دانه‌های کفیر است که سرمنشأ آن کوه‌های قفقاز در روسیه می‌باشد. دارای عطر و طعم خوشی بوده و می‌تواند همراه با عسل و سایر میوه‌ها مصرف شود.

## تاریخچه کفیر

کفیر، نوشیدنی غیرطبیعی تخمیری حاصل از شیر است که از کوه‌های قفقاز در روسیه سرچشمه گرفته‌است. در روسیه به‌منظور معالجه یا جلوگیری از بعضی بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. از لحاظ درمان‌شناسی و تغذیه‌ای، سرآغاز مصرف آن در بعضی از مناطق جهان، آسیای جنوب غربی، اروپای شمالی و شرقی، آمریکای شمالی و ژاپن بوده‌است. مصرف کفیر در جمهوری‌های شوروی سابق، مجارستان و هلند سال‌های زیادی است که توسعه یافته و در سوئد، نروژ، آلمان و فنلاند به‌خوبی شناخته شده و در مصر، استرالیا و برزیل به‌خوبی و در آمریکا و ژاپن به‌طور چشمگیری رشد داشته است.

براساس پارهای از فرضیات، کفیر اولین بار توسط چوپانان عشایر قفقازی و بر اثر تخمیرشدن شیر تازه‌ای که در ظرف چرمی خود حمل می‌کردن کشف شد. اما پیش از آن نیز، در کوه‌های قفقاز، کفیر به داشتن خواص درمانی نسبت داده می‌شد.

## دانه کفیر

دانه‌های کفیر، مخلوطی از باکتری‌های سودمند (لاکتوباسیل، لاکتوکوکوس، لاکتوونوستوک، استوباکتری) و مخمرها (مخمر لاکتوزی و مخمر غیر لاکتوزی) با حالت پلی ساکاریدی می‌باشند. دانه‌های کفیر، در ظاهر شبیه تکه‌هایی از گل کلم یا مرجان و رشته‌های از دانه‌ها یا قطر دایره ۳-۲ میلی‌متر می‌باشند. دانه‌ها شبیه ژلاتین سفید یا زرده‌های زرد رنگ و ترکیبی از ۱۳٪ پروتئین با وزن خشک و ۲۳٪ پلی ساکارید هستند و نقل و انتقال شیر در دمای اتاق یا در حرارت ۲۲ درجه سانتیگراد منجر به بی‌ثباتی دانه‌های کفیر کشت داده شده می‌شود.

ترکیب میکروبی استراتر دانه کفیر شامل؛ لاکتوباسیلوس، استرپتوکوکوس، اسید لاکتیک و

## هایپرکتیویتی

- سرشار از ویتامین‌های گروه B مانند نیاسین ، پیردوکسین و اسید فولیک
- غنی از کلسیم ، فیبر و پروتئین
- مؤثر در زیبایی پوست ( مورد استفاده در کرهما و پاک کننده های آرایشی)
- مقاوم کردن سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل بیماری زا
- ممانعت از نفخ روده‌ای
- ممانعت کننده از اثر پرتودهی رادیولوژیک
- هضم راحت‌تر شیر و جذب بهتر مواد مغذی موجود در آن
- فرآیند تولید کفیر به دو صورت سنتی و صنعتی، اندکی متفاوت می‌باشد که بازدهی روش صنعتی به مراتب بیشتر خواهد بود.

## خواص کفیر برای پوست

کفیر با تنظیم کردن باکتری های داخل دستگاه گوارش و کبد و ایجاد سلامت بیشتر در آنها و با داشتن مواد معدنی کمیابی مانند بیوتین باعث بهبود سلامت و زیبایی پوست خواهد شد. برای دبین این تغییر، هر شب یک لیوان کفیر را قبل از خواب بنوشید و سپس از یک ماه پوست خود را با قبل مقایسه کنید. همچنین با استفاده از کفیر به عنوان ماسک می‌توانید پوستی شفاف و بدون لکه پوستی داشته باشید. برای این کار ۲ قاشق غذاخوری کفیر را با یک قاشق چایخوری روغن بادام تلخ مخلوط کنید و هر شب روی پوستتان بزنید و پس از ۲۰ دقیقه صورت خود را بشویید. البته پوست برای زیبا و سالم بودن غیر از آب و رطوبت کافی به اسیدهای چرب ضروری هم نیاز دارد. مصرف اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ می‌تواند تا حد زیادی به کسانتی پوست کمک کند... اما بر خلاف تصور بسیاری از افراد، نقشی در رفع کبودی زیر چشم ندارد. در ضمن پوست نه تنها به رطوبت رسانی درونی بلکه به مرطوب کننده های خارجی نیازمند است.

## رابطه دیابت و مویرگ‌ها در گفت‌وگو با فیزیولوژیست ورزشی

باعث افزایش آنژیوپلاستی در اندام‌هایی مانند کلیه و چشم می‌شود و از طرف دیگر موجب مهار آنژیوپلاستی در قلب و عروق محیطی می‌شود. این مدرس دانشگاه گفت: شواهد روزافزونی وجود دارد که نشان می‌دهد دیابت باعث کاهش آنژیوپلاستی، کاهش قطر مویرگ‌ها، کاهش نسبت مویرگ‌ها به تشکیل عروق جانبی قلب در انسان و مدل‌های حیوانی می‌شود.

می‌شوند. وی ادامه داد: دیابت با ناهنجاری‌هایی در آنژیوپلاستی همراه است به گونه‌ای که علت بسیاری از تظاهرات بالینی در افراد دیابتی مثل نقص در ترمیم زخم، افزایش خطر رد پیوند، ناهنجاری‌های جنینی در مادران دیابتی، تشکیل ناقص عروق جانبی کرونر و... با اختلال آنژیوپلاستی ارتباط دارند.

ولی‌پوری اضافه کرد: دیابت از نقطه‌نظر عروقی و آنژیوپلاستی بیماری متناقضی است زیرا از یک طرف

ایسنا: یک دکترای فیزیولوژی ورزشی گفت: دیابت باعث کاهش قطر مویرگ‌ها می‌شود.

وکت وید ولی‌پوری اظهار کرد: دیابت شیرین دسته‌ای از سندروم متابولیک هست که با علائمی همچون قند خون بالا و عدم تحمل گلوکز، کمبود انسولین، اختلال در اثر بخشی عمل انسولین و یا هر دو مشخص

