

روش‌های بهبود سلامتی با ویتامین C



بهبتر از مکمل‌ها هستند اما در صورت نیاز می‌توان از مکمل نیز استفاده کرد. میزان نیاز بدن هر فرد به این ویتامین به عوامل متعددی مانند جنسیت، قد، میزان غذای مصرفی و... بستگی دارد. باید بگوییم که اکثر مولتی ویتامین‌ها و ویتامین C کمی دارند بنابراین در حین خرید لازم است بررسی کنید که مکمل را به خوبی مطالعه کنید.

کاهش بیماری‌های قلبی
نتایج مطالعات نشان داده است که ویتامین C باعث کاهش بیماری‌های قلبی می‌شود. چون علاوه بر خواص آنتی‌اکسیدانی باعث کاهش میزان کلسترول خون نیز می‌شود. **میزان نیاز**
بدانند که ویتامین C موجود در مواد غذایی

پیشگیری از ابتلا به سرطان
ویتامین C به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی که دارد به پیشگیری از ابتلا به سرطان کمک می‌کند. با وجود اینکه محققان نمی‌توانند به طور دقیق این تأثیر را مشخص کنند اما مصرف مواد غذایی حاوی این ویتامین به طور اکید توصیه می‌شود.

تیبان: در میان ویتامین‌ها، ویتامین C بسیار شگفت‌انگیز و مورد نیاز است. این ویتامین برای سلامت بدن و تقویت دستگاه ایمنی ضروری است. **ویتامین C: کاهش استرس**
استرس سطح ویتامین C بدن را کاهش می‌دهد؛ به ویژه اگر فرد سیگاری یا چاق باشد. استرس دستگاه ایمنی بدن را ضعیف می‌کند. با وجود اینکه ویتامین C نمی‌تواند سرماخوردگی را درمان کند اما می‌تواند به تقویت بدن در مواقعی که مضطرب هستید کمک کند. برای تأثیر بیشتر ویتامین C بهتر به جای مصرف مکمل این ویتامین را از طریق منابع غذایی جذب کنید.

کاهش علائم پیری
ویتامین C آنتی‌اکسیدان است و با اثرات رادیکال‌های آزاد در بدن مقابله می‌کند. این کار نیز با اثرات پیری که شامل تخریب کلاژن پوست می‌شود مقابله می‌کند. این ویتامین در راستای کاهش اکسیداسیون به بدن کمک می‌کند تا در دوران پیری نیز عملکرد بهتری داشته باشد. **بهبود سلامت چشم‌ها**
ویتامین C به کاهش خطر آب مروارید کمک می‌کند. این ویتامین برای عملکرد خوب چشم‌ها لازم است.

برای افزایش انرژی بدن
همه افراد برای انجام وظایف روزانه و یا مقابله با اثرات استرس‌های روزمره نیاز به انرژی کافی دارند. ویتامین C قادر است این انرژی را تأمین کند. این ویتامین با افزایش میزان دوپامین باعث افزایش نشاط و شادابی می‌شود و با تحریک غدد فوق کلیوی می‌تواند انرژی بدن را بالا ببرد بدون اینکه شوک مصرف قند را در بدن ایجاد کند و یا مانند قهوه باعث عصبی شدن شود.

افراد متاهل کمتر دچار استرس می‌شوند

مهر: طبق نتایج یک مطالعه جدید، افراد متاهل دارای هورمون استرس کمتر موسوم به کورتیزول هستند. محققان دانشگاه کارنگی ملون پنسیلوانیا میزان کورتیزول را در نمونه بزاقی ۵۷۲ فرد سالم اندازه‌گیری کردند. آنها دریافتند سطح هورمون کورتیزول (هورمون استرس) در شرکت‌کنندگان متاهل نسبت به شرکت‌کنندگانی که



هرگز ازدواج نکرده بودند یا قبلاً متاهل بوده‌اند به مراتب پایین‌تر بود. دکتر برایان چین، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «این یافته می‌تواند توضیح‌دهنده این مطلب باشد که چرا افراد متاهل نسبت به افراد بدون شریک زندگی سالم‌تر هستند.» محققان همچنین میزان کورتیزول روزانه شرکت‌کنندگان را مقایسه کردند. معمولاً سطح کورتیزول به هنگام بیدارشدن از خواب به اوج می‌رسد و سپس در طول روز کاهش می‌یابد. روند کاهش در افراد متاهل سریع‌تر است. این الگوی روند تزولی، با کاهش بیماری قلبی و طول عمر بیشتر بیماران سرطانی مرتبط است. طبق گفته محققان، افراد مجرد در مقایسه با افراد متاهل دارای استرس روانی بیشتری هستند. استرس مزمن موجب افزایش سطح کورتیزول می‌شود که در نهایت به توانایی بدن در تنظیم التهاب آسیب می‌رساند. التهاب در ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها نقش دارد.

تأثیر بیماری قلبی بر سایر اعضای بدن

مهر: طبق یافته‌های جدید تحقیقاتی، بیماری قلبی تنها بر قلب تأثیر نمی‌گذارد بلکه سایر اندام‌ها نظیر پاهای، کلیه‌ها و حتی مغز را نیز درگیر می‌کند.



بیماری قلبی یک واژه کلی است که معمولاً به آنرواسکلروز (تصلب شرایین) سفت‌شدگی عروق مرتبط است. آنرواسکلروز یک بیماری پیشرونده است که در آن، پلاک‌های در عروق تشکیل می‌شود. به گفته دکتر علی ابورحما، از دانشگاه ویرجینیای غربی، با مسدودشدن عروق جریان خون مملو از اکسیژن به سراسر بدن دشوارتر می‌شود. بیماری عروق محیطی (PAD) زمانی ایجاد می‌شود که بیماری قلبی بر پاهای تأثیر می‌گذارد. زمانیکه خون نتواند به اندام تحتانی برسد ممکن است در صورت بروز زخم در پاها التیام نیابند. حتی برخی افراد مبتلا به PAD در معرض قطع عضو قرار می‌گیرند. افرادی که به هنگام پیاده‌روی دچار درد می‌شوند باید با انجام یک تست غیرتهاجمی، میزان فشارخون مچ پایشان اندازه‌گیری شود. درمان می‌تواند به پیشگیری از مشکلات جدی کمک کند.

ابورحما در ادامه می‌افزاید: «توصیه ما این است که ابتدا همه باید میزان فشارخون، قندخون، و کلسترول‌شان را تحت کنترل داشته باشند. سیگار نکشند و فعالیت فیزیکی منظم داشته باشند. همچنین میزان استرس‌تان را نیز کاهش دهید.»

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها را فراموش نکنید

مهر: آنتی‌اکسیدان‌های یافت‌شده در مواد غذایی سالم از سلول‌ها در مقابل آسیب حفاظت می‌کنند. متخصصان سلامت مصرف مواد خوراکی آنتی‌اکسیدان را توصیه می‌کنند. برخی از این موادخوراکی به شرح زیر هستند:



– میوه و سبزیجات رنگی که حاوی ویتامین C هستند. منابع خوب این ویتامین شامل مرکبات، توت‌فرنگی، پاپایا، بروکلی، گل‌کلم، کلم پیچ و کلم بروکسل است.
– مغزجات آجیلی مخصوص بادام و گردو، دانه‌ها بویژه تخم آفتابگردان، روغن‌های مغزجات، کلم و اسفناج که منابع غنی ویتامین E هستند.
– نخود، هویج، زردآلو، هلو، سیب زمینی شیرین، برگ چغندر و کلم پیچ، که منابع بتاکاروتن هستند.

– سبزیجات برگ‌دار سبز، اسفناج و کلم، و همچنین پاپایا، ذرت، نخود و پرتقال که منابع خوب لوتین هستند.
– میوه‌ها و سبزیجات صورتی و قرمز نظیر هندوانه، گوجه‌فرنگی، گریپ‌فروت صورتی و زردآلو که منبع غنی لیکوپن هستند.
– غلات غنی شده، نان، ماکارونی، حبوبات، گوشت، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ و پنیر، که منابع خوبی از سلنیوم هستند.

همه چیز درباره «سینوزیت»

ایسنا: رییس انجمن عفونی اطفال ضمن تشریح انواع سینوزیت، علائم و عوارض بروز این بیماری را توضیح داد.

دکتر محمدرضا بلورساز درباره انواع سینوزیت، علائم و عوارض آن گفت: سینوس‌ها فضاها و حفره‌هایی در داخل صورت هستند که باعث تبادل هوا و تخلیه ترشحات و... می‌شوند. بنابراین سینوس‌ها برای سلامتی انسان بسیار مفیدند. انسان‌ها دو سینوس در پیشانی، دو سینوس در فک، دو سینوس پشت سر و چهار سینوس با عنوان اتموئید دارند.

وی افزود: به طور کلی سینوس‌ها ترشحاتی را که در این مناطق جمع می‌شود، تخلیه کرده و از طریق بینی دفع می‌کنند. حال به هر علتی اگر این ترشحات در داخل سینوس‌ها بمانند به تدریج التهاب ایجاد کرده و متعاقب آن عفونت ایجاد می‌شود. علت ماندن این ترشحات در سینوس‌ها متفاوت است و عللی چون آلودگی هوا، بیماری‌های مزمن مانند آلرژی، نقص ایمنی، بیماری‌های خونی و عفونی و... از جمله عوامل فاکتورهای مستعدکننده برای ایجاد سینوس‌ها هستند.

بلورساز مهم‌ترین عامل بروز سینوزیت را سرماخوردگی عنوان و اظهار کرد: در هر سرماخوردگی التهاب از درون بینی شروع می‌شود و سپس سینوس‌ها و گلو را درگیر می‌کند. حال اگر این سرماخوردگی طی سه تا چهار روز رفع نشود، ترشحات در داخل سینوس‌ها باقی می‌مانند و فرد دچار سینوزیت می‌شود. عامل سینوزیت ممکن است ویروس‌ها، باکتری‌ها یا قارچ‌ها باشند.

رییس انجمن عفونی اطفال با بیان اینکه شایع‌ترین عامل سینوزیت ویروس‌ها و سپس برخی باکتری‌ها هستند، گفت: در عین حال قارچ‌ها در افرادی منجر به بروز سینوزیت می‌شوند که زمینه ضعف ایمنی یا نقص سیستم ایمنی را داشته باشند. یعنی سینوزیت قارچی در یک فرد عادی دیده نمی‌شود. بلورساز، علائم سینوزیت در شیرخواران و کودکان با بالغین را متفاوت دانست و افزود: سینوزیت در فرد بالغ همراه با سردرد، تب‌لرز، ترشح بینی، گرفتگی بینی، حالت خستگی و بی‌اشتهایی است. اما در کودکان یا شیرخوارها این بیماری با گرفتگی بینی، ترشحات بینی، سرفه، تب، لرز و بی‌اشتهایی توأم می‌شود و مجموعه اینها نشان‌دهنده سینوزیت است. در عین حال باید توجه کرد که غالب این افراد زمینه آلرژی دارند. وی، یکی دیگر از راه‌های تشخیص سینوزیت را به صورت آزمایشگاهی دانست و ادامه داد: بهترین راه تشخیص این بیماری گرفتن رادیوگرافی در صورت نیاز سی‌تی‌اسکن است.

رییس انجمن عفونی اطفال همچنین گفت: یک نوع سینوزیت بسیار خطرناک به نام اتموئید داریم که با التهاب و تورم شدید یک چشم، تب، لرز همراه بوده و عضلات چشم را درگیر می‌کند. این بیماری بسیار خطرناک است و سریعاً باید با دیدن علائم آن به پزشک مراجعه کنید. بلورساز افزود: باید توجه کرد که اگر سینوزیت درمان نشود، خطر بروز مننژیت، عفونت داخلی، گوش درد و... وجود دارد. بنابراین برای درمان این بیماری باید به پزشک مراجعه کرده و درمان آنتی‌بیوتیکی را در طول ۱۰ روز تا دو هفته داشته باشند.

به گفته وی، نوعی سینوزیت مزمن هم داریم. یعنی اگر سینوزیت درمان نشود، مزمن شده و بیمار دچار سردردهای مزمن، گرفتگی بینی، عدم احساس بو، گلودرد، تب‌گه‌گاهی، رنگ‌پریدگی، ضعف و بی‌حالی، حالت افسردگی و... می‌شود. یک نوع سینوزیت هم با عنوان سینوزیت عودکننده داریم که بیمار سینوزیتش بعد از مدتی عود می‌کند. در عین حال توصیه می‌کنیم افراد به محض دیدن علائم سینوزیت، حتماً به پزشک مراجعه کنند؛ بالغین به پزشک داخلی و کودکان نیز به پزشک اطفال مراجعه کنند تا تحت درمان قرار گیرند. همچنین باید بدانیم که همه انواع سینوزیت درمان دارند.

مواد غذایی برای تقویت ناخن‌ها



دوباره ای به ناخن‌ها می‌بخشد. بنابراین زمانی که احساس می‌کنید ناخن‌هایتان ضعیف شده است به سراغ این مواد غذایی بروید.

گوشت قرمز
گوشت قرمز آهن بدن را بالا می‌برد. حتماً می‌دانید که کمبود آهن ناخن‌ها را حساس و شکننده می‌کند. علاوه بر این گوشت قرمز حاوی میزان زیادی پروتئین است. آهن موجود در آن به همراه پروتئین راهی برای مقابله با شکنندگی سستی ناخن‌ها محسوب می‌شود.

قره قاط
قره قاط و بلوبری و غیره سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که ناخن‌ها را از شکنندگی نجات می‌دهند. این آنتی‌اکسیدان‌ها به احیای سلول‌های ناخن‌های آسیب‌دیده و کاهش التهاب کویتیکول‌ها کمک می‌کنند.

ناخن‌ها و ویتامین D برای رشد سریع آن‌ها جذب می‌کنند. **تخم مرغ**
تخم مرغ یک انتخاب مناسب برای تقویت ناخن‌ها محسوب می‌شود، به خاطر اینکه سرشار از پروتئین است و تولید کراتین را افزایش می‌دهد. علاوه بر این مواد معدنی موجود در زرده تخم مرغ باعث مرطوب ماندن کویتیکول ناخن شده و باعث احیای و تقویت آن می‌شود.

غلات کامل
غلات کامل دوست ناخن‌ها است چون میزان زیادی بیوتین دارد. در واقع غلات کامل مانند بلغور جوی دوسر یا برنج قهوه‌ای حاوی میزان زیادی بیوتین (ویتامین B۸) هستند و استحکام ناخن‌ها را افزایش می‌دهند. ترکیب این ویتامین با کربوهیدرات‌های پیچیده موجود در غلات زندگی

تیبان: ناخن‌ها صرفاً وسیله تزئینی نیستند و باید تمام تلاش‌تان را برای حفظ سلامتی و استحکام آن‌ها به کار بگیرید. اما گاهی با تمام مراقبت‌هایی که انجام می‌دهید باز هم ناخن‌هایتان آن‌گونه که می‌خواهید محکم و زیبا نمی‌شود. در این صورت لازم نیست نیمی از حقوق‌تان را به ناخن‌کار بدهید تا مانیکور و پدیکور کنید و در نهایت نیز از نتیجه کار راضی نباشید. در چنین مواقعی نیاز به این مراقبت‌ها ندارید، بلکه نیاز به تقویت درونی ناخن‌ها دارید. در این مطلب شما را با چند ماده غذایی مناسب برای افزایش استحکام و سلامت ناخن‌ها آشنا می‌کنیم.

ناخن‌ها؛ آینه سلامت بدن
ناخن‌ها مانند موها آینه سلامت ما هستند. وجود هر مشکلی در بدن مانند بی‌خوابی، خستگی، تغذیه ناسالم و غیره خیلی زود تأثیرشان را روی ناخن‌ها به جا می‌گذارد. در این صورت است که ناخن‌ها شکننده و سست و نازبنا می‌شوند. در این مواقع نیازی نیست که پول زیادی صرف خرید محصولات زیبایی ناخن بکنید. درمان چنین مشکلاتی در شش‌هفته‌های شمامست. کافی است به سراغ مواد غذایی مناسب بروید تا ناخن‌هایتان قوی و محکم شوند.

ماهی آزاد
ماهی آزاد سرشار از ویتامین‌ها و پروتئین‌های احیاءکننده است. اگر ناخن‌هایتان خشک و تیره شده‌اند احتمالاً دچار کمبود ویتامین B۱۲ شده‌اید. برای درمان این مشکل ماهی آزاد میل کنید که حاوی میزان زیادی ویتامین B۱۲ است. علاوه بر این نیاز به ویتامین D بیشتری دارید تا به رشد سریع‌تر ناخن‌هایتان کمک کند. در نتیجه با مصرف ماهی آزاد با یک تیر دو نشان می‌زنید. یعنی همزمان ویتامین B۱۲ برای استحکام

آشنایی با بیماری آب مروارید



دو برابر شود. قطره چشمی حاوی لانوسترول می‌تواند یک جایگزین ارزان‌تر و آسان‌تر برای درمان بیماری آب مروارید چشم برای بسیاری از مردم باشد و شاید هم بتواند در افرادی هم که در معرض ابتلا به بیماری قرار دارند، از گسترش آن جلوگیری کند. نکته ی مثبت درباره ی بیماری آب مروارید چشم امکان تشخیص زود هنگام آن در افرادیست که زمینه‌ی ابتلا به آن را دارند. هنگامی که از اینگونه افراد معاینه ی چشمی صورت می‌گیرد، پزشک متوجه نقاط تیره (گرفته) در چشم بیمار می‌شود و از این نشانه‌ها می‌تواند شروع ابتلا به آب مروارید را تشخیص دهند و در همان زمان، راه‌هایی را برای اجتناب از این بیماری در پیش گیرند.

با توجه به افزایش احتمال بروز این بیماری با افزایش تدریجی سن، بسیار ضروری و حیاتی است. خصوصاً این اضطراب بین کشورهایی که از میانین سن بالایی در جمعیت خود برخوردارند بیشتر احساس می‌شود. (میزان افزایش بیماری آب مروارید در ایالات متحده ی آمریکا از ۲۰ میلیون در سال ۲۰۰۰ به ۲۴ میلیون در سال ۲۰۱۰ رسیده، یعنی چیزی بالغ بر ۲۰ درصد و انتظار می‌رود که این میزان تا سال ۲۰۵۰ به حدود ۵۰ میلیون نفر، یعنی دو برابر جمعیت فعلی افزایش یابد).

البته جراحی آب مروارید یک امر بی‌خطر و معمول است، اما چیزی که ناراحت‌کننده است اینکه تقاضا برای این جراحی به نحو چشمگیری در حال افزایش است و متأسفانه محققان اینطور پیش‌بینی می‌کنند که این روند از تقاضا طی ۱۰ سال آینده

تیبان: آب مروارید به نوعی از بیماری چشمی اطلاق می‌شود که در آن مراحل بیماری از تار شدن عدسی چشم شروع می‌شود و با افزایش تیرگی و کدر شدن عدسی، فرد کم‌کم بینایی خود را از دست می‌دهد. البته خوشبختانه این بیماری در موارد بسیار زیادی با انجام یک جراحی ساده برطرف می‌گردد. این بیماری به عنوان شایع‌ترین عامل نابینایی در جهان است و تاکنون تنها راه درمان شناخته شده ی این بیماری جراحی به شمار می‌آید که در آن لنز چشمی مصنوعی جایگزین لنز طبیعی تار چشم بر روی عدسی می‌شود. دانشمندان با توجه به مطالعات جدید صورت گرفته، امیدوارند تا بتوانند با استفاده از قطره‌های چشمی، راه درمانی غیر از جراحی برای مداوای این بیماری بیابند.

محققان کشف کرده‌اند که یک ترکیب آلی با نام لانوسترول می‌تواند با حل کردن مقدار زیادی از پروتئین آب مروارید چشم، سبب ترمیم و بهبود بینایی گردد. آزمایشات اولیه که بر روی حیوانات انجام گرفته نشان داد که قطره‌های چشمی حاوی لانوسترول توانست طی ۶ هفته چشم‌های سگی را که به طور طبیعی دچار آب مروارید بودند را کاملاً شفاف و مداوا کند. ادامه تحقیقات نیز سبب امیدواری بیشتر و مداوای چشم‌های نمونه‌های دیگر مبتلا به آب مروارید شد که نتایج این تحقیقات در مجلات معتبر نیز به انتشار رسید.

دانشمندان امیدوارند بتوانند با این کار، راهی بدون نیاز به جراحی برای افرادی که به آب مروارید ملایم مبتلا بوده و یا افرادی که به جراحی دسترسی ندارند و یا این امر برایشان امکان‌پذیر نباشد، فراهم کنند. راهکاری که در بزمان اوج فشارها برآی یافتن راه درمانی غیر از جراحی بسیار امیدوارکننده است. امری که امروزه و با افزایش روزافزون روند پیری جمعیت

که سبب شفافیت عدسی چشم می‌شوند بر روی هم انباشته شده و نقاط تیره‌ای را به وجود می‌آورند و سبب تیرگی و یا مات شدن بینایی افراد می‌گردند. آسیب‌های ناشی از افزایش سن و قرار گرفتن در معرض اشعه ی ماوراء بنفش می‌تواند سبب انباشته شدن بیشتر این پروتئین‌ها و تشدید این بیماری شود. پروتئین‌هایی که در لنز عدسی چشم وجود دارند از جای دیگری نمی‌آیند، آنها قبل از آنکه حتی شما به دنیا بیایید در آنجا بودند و به مرور زمان آسیب می‌بینند. بدن انسان به طور طبیعی از لانوسترول برای ترکیب هورمون کلسترول و استروئید استفاده می‌کند، اما یافته‌های اخیر محققان نشان می‌دهد که غلظت بالایی از لانوسترول در عدسی چشم نیز وجود دارد.

تحقیقات موسسات پزشکی نشان می‌دهد که لانوسترول می‌تواند سبب عدم تجمع پروتئین‌های مسبب آب مروارید در ظروف آزمایشگاهی شود. این نتایج در لنزهای کالبدشکافی شده ی چشم ۱۳ خرگوش آزمایشگاهی نیز ملاحظه شده است. در نهایت نیز این آزمایش بر روی گونه ی دیگری از حیوانات آزمایشگاهی نیز صورت گرفت که در تمامی موارد سبب از بین رفتن آب مروارید گردید. دانشمندان امید بسیار زیادی دارند تا بتوانند در طی ۲ سال آینده، شروع به انجام آزمایشات نهایی قطره‌ی لانوسترول بر روی عامل انسانی این بیماری کنند، اما باید توجه داشت که همیشه نتایج مثبت تست‌های حیوانی، مشابه تست‌های انسان نیست. با این حال همگی امیدوارند تا با بروز چنین بارقه‌هایی از امید در درمان بیماری آب مروارید، شاهد تسریع و نتیجه‌بخشی راه‌های جدید درمان باشند اما نمی‌توان امید داشت که در آینده ی بسیار نزدیک این امر امکان‌پذیر باشد.