



# پاینامه علمی پژوهشی

مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت



سال دوم - شماره ۱۵ - شهریور ۱۳۹۰

ISSN: 2251-6018



Alzheimer



# سخن نخست

آنگاه که درمندی سلامت خود را باز یابد آنگاه که دستی به نشان شکر به آسمان بلند شود ملائک تو را می ستایند... روزت مبارک! پزشکان ضامن سلامت جامعه، امنیت روحی بیماران و فرشتگان نجاتی هستند که درد جسم را با روح بلندشان در سایه لطف الهی التیام می بخشند. این روز بر جامعه پزشکی و تمامی پزشکان متعهد کشور، مبارک باد. یکم شهریور ماه سالروز ولادت بزرگ دانشمند و طبیب برجسته نامدار ایرانی جهان، شیخ الرئیس ابوعلی سینا و روز پزشک بر تمامی طبیبان فرزانه و جامعه پزشکی تلاشگر ایران خجسته باد. در دنیای امروز کمتر ملتی است که به مفاخر گذشته خود توجه نکند زیرا یکی از علایم حیات و زنده بودن ملت ها ملتفت بودن و توجه داشتن به مفاخر گذشته فلسفی، علمی، فرهنگی، ادبی، سیاسی، اجتماعی و ملی آن هاست که این گذشتگان با وجود گذشت روزگار و سیر زمان و وقوع حوادث ناگوار با هزاران خون دل برای آینده گان خود به میراث گذاشته اند که باید آن را گرمی و عزیز داشت و بارور ساخت. در پیشینه تاریخی و در فرهنگ عمومی و باور اجتماعی مردمان سرزمین کهن ایران همواره طبابت و طبیب از قداست و جایگاه ویژه ای برخوردار بوده است. طبیب را مظهر اسم محیی و احیاء گری نامیده و عیسوی مسلک می دانستند که با دم مسیحیائی خویش درد و

رنج را از جسم و روان درمندان زوده و شوق امید را در کالبد جسم و روح زندگی آنان می دمیده است. و با چنین نگاه و انتظاری طبابت نیز با حکمت و اخلاق درآمخته و طبیب خود را نیازمند عنایت شافی مطلق و حقیقت محض می پنداشته است. در فرهنگ ایرانی، ارزش دانش گرانقدر پزشکی و فعالیت حرفه ای طبیب تا بدان اندازه والا و عظیم است که طبیب مظهر اسم شریف محیی و احیاء گری معرفی شده است و همچنین در متن فرهنگ و حیات اجتماعی مردمان این مرز و بوم نیز طبیب و طبابت از جایگاه ویژه و اهمیت والایی برخوردار بوده است تا بدان اندازه که بیماران و درمندان نه فقط برای جستجوی تسکین و درمان دردهای جسمانی خویش، که بلکه در مقام مشاوره و هدایت جویی در همه ابعاد زندگی فردی و اجتماعی خود به حکیم و طبیب متوسل می گردیده اند چرا که حکیم و طبیب در افق نگاه و قضاوت آنان شخصیتی مبرز و برخوردار از دانش علمی و پزشکی و آراسته به فضائل والای اخلاقی بوده است و نماد برجسته و الگوی بارز چنین اندیشوران دلسوز و عالمان فرزانه در تاریخ پر فروغ این سرزمین، طبیب نامور و نابغه بزرگ ایرانی، شیخ الرئیس ابوعلی سینا بود که بدلیل ارتباطش با خدا و مکتب وحی نور حکمت الهی در دل او درخشید و به حکیم الهی تبدیل شد.

همان دانشمند بزرگی که با نبوغ والا و مجاهدات بی شائبه در عرصه کشف و تبیین واقعیتها و مفاهیم علمی خدمات بزرگی به جهان علم و بشریت نموده و تألیفات ارزشمند وی سالیان مدیدی عامل تعمیق و پویایی آموزش و تحقیق در معتبر ترین مراکز علمی و آکادمیک دنیا بوده است. این فرهنگ و باور بزرگمردانی را تربیت کرده است که فروغ علم و اندیشه شان در سپهر دانش بشری، راهگشا بوده است و همگان را به تلمذ و همراهی فراخوانده است ابن سینا، جرجانی، رازی و... دانشمندان شهیر و طبیبان فرهیخته ای هستند که پرچمدار همراهی دانش و اخلاق بوده و در سایه سار ارزشهای انسانی، علم را در خدمت انسانیت و رشد فضیلت های اخلاقی قرار داده اند. جامعه پزشکی ایران علاوه بر برخورداری از چنین پیشینه ارزشمند و افتخار انتساب روز پزشک به زادروز طبیب و فیلسوف نامدار ایران بزرگ شیخ الرئیس ابن سینا، مفتخر است که در همه اعصار فضای معنوی آن معطر به عطر وجود بزرگ مردان گمنام و نیک اندیشان موحدی بوده است که وسوسه های فریبتناک مادی و تفاخرات دنیوی در مقابل روح بلند آنان سر تعظیم و ستایش سائیده است و افتخار خدمت به محرومین و درمندان را با هیچ موقعیتی برابری نداده اند. روز پزشک فرصت مغتنمی است تا سیاستگذاران و مدیران عرصه آموزش پزشکی و بهداشت و درمان کشور ایران با همفکری، همراهی و مساعدت همه مجامع و نیروهای دلسوز جامعه پزشکی سیاستها و راهکارهای ترویج و اشاعه ارزشهای معنوی و اخلاقی پزشکی و ارتقاء جایگاه و منزلت شاغلین حرف پزشکی را مورد بازخوانی و توجه قرار داده و با برنامه ریزی و بهره مندی از توانمندیهای ملی در عرصه تقنینی و اجرایی مسئولیت ملی خویش را در جهت حل و رفع معضلات و مشکلات جامعه پزشکی کشور بویژه پزشکان جوان اداء نمایند.

محمد خوش سیما



## در این شماره می خوانید:

۱

تحقیقات کلیدی پیرامون مصرف الکل

- الکل عامل بروز سرطان
- الکل و کاهش قدرت یادگیری
- الکل و از دست دادن نعمت خواب

۲

بحران آلودگی هوا و یافته های نگران کننده پژوهشگران

- آلودگی هوا و تغییرات مخرب مغزی

۲

چاقی و کم تحرکی کودکان

- خطر ابتلا به بیماری کید چرب

۳

نقش ویتامین D در کاهش ابتلا به بیماری های غیرواگیر

- کاهش سرطان
- کاهش ابتلا به بیماری های قلبی عروقی
- بهبود دیابت نوع دوم

۴

پژوهشگران بهترین راه مبارزه با آنفولانزا را دریافتند

- باکتری های فلور طبیعی بدن
- مبارزه بدون دارو با آنفولانزا

۵

کاهش طول عمر با هر ساعت تماشای تلویزیون

- احتمال بروز بیماری دیابت
- مشکلات قلبی عروقی
- مرگ زود هنگام

۶

مطالعه منتشر شده در لنست، بر اساس مروری بر بیش از ۴۰۰ هزار نفر

- با حداقل ۱۵ دقیقه ورزش روزانه، طول عمر به اندازه سه سال افزایش می یابد!

۷

محققان با بررسی ۱۷ مطالعه از اروپا، آمریکا و ژاپن دریافتند:

- هیچ از تباطی میان مصرف مواد لبنی و ابتلا به بیماری های قلبی عروقی وجود ندارد
- مصرف روزانه شیر و کاهش خطر ابتلا به سرطان
- مصرف روزانه شیر و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی

۸

کاهش کلسترول خون بدون استفاده از دارو

- گوجه قرنکی همانند داروی استاتین (Statins)

۸

محققان در مطالعات جدید خود پیرامون هورمون ملاتونین دریافتند

- هورمون ملاتونین به کاهش وزن کمک می نماید

۱۰

موثرترین راه مبارزه با بیماری آلزایمر

- ورزش منظم و مستمر

۱۲

استفاده از جوش شیرین در مواد غذایی بسیار خطرناک است

- اختلال در جذب مواد غذایی
- ابتلا به بیماری های گوناگون ( کم خونی، بوکی استخوان...)

ماهنامه علمی پژوهشی  
کلید سلامت



سال دوم - شماره ۱۵

شهریور ۱۳۹۰

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر کامران باقری لنکرانی، رئیس مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت

اعضای هیأت تحریریه:

دکتر محمود نجابت، دکتر حسن جولایی، دکتر مجید فروردین، دکتر نجمه مهارلویی

همکاران این شماره:

دکتر پیام پیمانی، دکتر مجتبی محمودی  
سید مهدی احمدی، یاسر ساریخانی خرمی

سرمدیر گاهنامه:

محمد خوش سیما

طراحی و صفحه آرایی:

فرحناز ایزدی

## الکل عامل بروز سرطان های دهان، مری، حنجره و روده در مردان و نیز سرطان سینه در زنان است

### مصرف مشروبات الکلی با اختلال در هیپوکامپ، قدرت یادگیری را کاهش می دهد

پژوهشگران علوم پزشکی در یک ادعای جدید عنوان کردند که مصرف نوشیدنی های الکلی موجب کاهش توانایی یادگیری اطلاعات و توانایی های کلامی می شود. در نزدیکی لوب تمپورال مغز ناحیه کوچکی وجود داشت که تا آن زمان کارش شناخته نشده بود و چون ظاهر آن شبیه اسب دریایی بود هیپوکامپ نامیده می شد. بخشی از مغز که نقش کلیدی در یادگیری و حافظه انسان دارد «هیپوکامپ» نامیده می شود. مصرف الکل موجب اختلال در عملکرد هیپوکامپ خواهد شد. مصرف مشروبات الکلی به ویژه در میان دانش آموزان و دانشجویان موجب کاهش توانایی یادگیری در آنها می شود. بین مصرف نوشیدنی های الکلی و از بین رفتن تدریجی حافظه بلند مدت و زوال حافظه و کم شدن توانایی یادگیری رابطه ای مستقیم وجود دارد. «هارینا رودریگز» محقق ارشد این پروژه می گوید: با بررسی های انجام شده بر روی نمونه های حیوانی از جمله میمون دریافتیم که الکل بر عملکرد بخش هیپوکامپ مغز اثری می گذارد که می تواند بر توانایی ها حافظه آنها تاثیر بگذارد. مصرف الکل می تواند موجب ایجاد متغیر های مخدوش کننده آسیب پذیری ژنتیکی شود، البته مواد مخدری مانند ماری جوانا نیز می توانند موجب این اختلالات شوند.

یکی از پژوهشگران می گوید: بخش شمالی اروپا به دلیل اینکه به صورت سنتی به مصرف نوشیدنی های الکلی می پرداختند به این عارضه یعنی عدم توانایی در یادگیری و زوال حافظه بیشتر دچار هستند. هیپوکامپ یا هیپوکمپوس، ساختمان عصبی خمیده ای در مغز است که در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد این بخش مسئول حافظه دور است این بخش خاطرات گذشته را به صورت کوتاه یا بلند مدت حفظ می کند. هیپوکامپ جزء اولین ناحیه مغز است که در بیماری پارکینسون آسیب می بیند. تحقیقات جدید ثابت کرده هیپوکامپ در افراد افسرده کوچکتر از افراد غیرافسرده است.

### الکل نعمت خواب خوب را از انسان سلب می کند

نتایج یک مطالعه جدید روی خواب، ضربان قلب و مصرف الکل نشان داده است که الکل با بروز اختلال بی خوابی و پیامدهای آن ارتباط مستقیم دارد. گروهی از متخصصان ژاپنی و آمریکایی با همکاری هم و به سرپرستی دکتر یوهی ساگاوا از دانشکده پزشکی آکتیا در ژاپن در آزمایشات خود نشان دادند: الکل روی ساختار کلی خواب تاثیر می گذارد و این الگوی کلی را دستخوش تغییر می کند. این متخصصان روی ۱۱۰ دانشجوی پسر سالم یا میانگین سنی ۲۱/۶ سال مطالعه کردند. این متخصصان مقادیر مختلف مصرف الکل را روی دانشجویان بررسی کردند و دریافتند که این نوشابه ها به جای اینکه در بهبود خواب تاثیری داشته باشند در واقع موجب بی خوابی می شوند و از این حیث می توانند پیامدهای نامطلوب بعدی را روی الگوی زندگی افراد داشته باشند. این مطالعه در نشریه آنلاین الکلیم؛ مطالعات بالینی و آزمایشگاهی منتشر شده است.

پژوهشگران مرکز سرطان در استرالیا در یک بیانیه جدید هشدار دادند هر میزان مصرف الکل می تواند خطر ابتلا به سرطان را در پی داشته باشد این کارشناسان تاکید کردند نوشیدنی های حاوی الکل و اتانول برای انسانها سرطان زا هستند و هیچ مدرک ثابت شده پزشکی وجود ندارد که تایید کند مصرف این قبیل نوشیدنی ها برای انسان سود دارد. در این بیانیه آمده است: دلایل و مدارک قانع کننده ای وجود دارد که تایید می کنند الکل عامل بروز سرطان های دهان، مری، حنجره و روده در مردان و نیز سرطان سینه در زنان است. این خیر قلعما برای افرادی که به اشتباه تصور می کنند مصرف تفریحی این نوشیدنی ها برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی سودمند است خیر ناخوشایندی است. این شورا همچنین تاکید کرد مصرف الکل بیش از ۲۰۰ سال است که در فرهنگ مردم استرالیا غالب شده در حالی که عامل مهم بروز بیماری ها، آسیب ها و مرگ و میر است. مصرف کوتاه مدت آن بدن را مسموم می کند و مصرف طولانی مدت آن موجب بروز مشکلات و بیماریهای مزمن می شود. بنابراین تنها راه کاهش خطر ابتلا به سرطان پرهیز از مصرف این نوشابه ها است این گزارش در مجله پزشکی استرالیا منتشر شده است.

پژوهشگران پیش از این عنوان کرده بودند که مصرف الکل باعث آسیب رسیدن به دی ان ا و در نتیجه افزایش احتمال ابتلا به انواع سرطان و مخصوصا سرطان روده می شود. رابطه بین مصرف الکل و ابتلا به سرطان تاکنون کاملا مشخص نشده بود اما آنچه مسلم است این است که مصرف زیاد مشروبات الکلی خطر ابتلا به بیماریها را در فرد افزایش می دهد. لازم به ذکر است علت این سرطان دقیقا مشخص نیست اما زمینه ژنتیکی، عوامل هورمونی، رژیم غذایی، عوامل شیمیایی سرطان زا در بروز این سرطان موثر هستند.



کلیم



## آلودگی هوا، موجب تغییرات مخرب مغزی می شود

### چاقی و کم تحرکی، کودکان را در خطر ابتلاء به بیماری خطرناک کبدی قرار می دهد

پژوهشگران علوم پزشکی می گویند نتایج تحقیقات صورت گرفته نشان می دهد دود آگزوز وسایل نقلیه و دیگر آلایندهای هوایی روی تواناییهای ذهنی و خلق و خوی افراد تاثیر منفی می گذارند و موجب تغییرات مخرب مغزی می شود. گروهی از کارشناسان سلامت هشدار دادند تماس طولانی مدت با آلودگی هوا، تاثیرات مضر روی سیستم اعصاب مرکزی می گذارد و این پیامد حاصل رشد سریع اقتصادهای صنعتی بویژه در کشورهایی مانند چین و هند است. دکتر "لاتورا فونکن" از متخصصان دانشگاه ایالتی اوهاو در این باره گفت: آلایندها می توانند موجب بروز التهاب و تغییرات ویژگیهای ریخت شناسی در اعصاب هیپوکامپ در مغز شوند. نتایج آزمایشات نشان داده است که اعصاب هیپوکامپ در عملکرد حافظه اهمیت دارند و می توانند موجب تغییر رفتار در موش های آزمایشگاهی شوند.



بررسی ها نشان می دهد آلایندهای هوایی نه تنها روی عملکردهای ریوی تاثیر منفی می گذارد بلکه منجر به آسیب احتمالی سیستم عصبی نیز می شود. آسیب های پوستی، بیماری های قلبی و عروق، آسم و بیماری های تنفسی، برخی از آسیب های آلودگی هوا بر بدن انسان است.

پژوهشگران علوم پزشکی می گویند خانواده ها باید بیشتر مراقبت رژیم غذایی فرزندان خود باشند زیرا کودکان چهار تا ۱۴ ساله نیز می توانند بر اثر چاقی و کم تحرکی، به بیماری کبدی غیر الکلی مبتلا شوند. اگرچه علت اصلی بیماری کبد چرب مشخص نیست، ولی به نظر می رسد این بیماری ارتباط نزدیک با برخی بیماری های متابولیک دارد که از آن جمله: چاقی، افزایش کلسترول و تری گلیسرید خون و دیابت را می توان نام برد. در درمان کبد چرب، کنترل این بیماری های زمینه ای بسیار موثر می باشد.

پروفسور مارتین لمبارد مدیر مرکز بیماری کبدی انگلیس گفت: چاقی و کم تحرکی، کودکان را در خطر ابتلاء به بیماری خطرناک کبدی قرار می دهد. بیماری کبدی ناشی از تولید چربی در سلول های کبدی است و این چربی می تواند موجب از کار افتادگی کبد شود. اگرچه سیروز کبدی بیماری رایج مرتبط با مصرف زیاد الکل است اما چاقی نیز می تواند عامل بروز این بیماری شود. لمبارد هشدار داد: کودکان چاق به خاطر وجود چربی زیاد در کبد در خطر ابتلا به بیماری کبدی هستند و در سنین بالاتر مشکلات جدی تری این کودکان را تهدید خواهد کرد. پزشکان بیماری کبدی را قاتل خاموش می نامند و از اینکه نسل بعدی در سنین کودکی بر اثر بیماری های قابل پیشگیری مانند بیماری کبدی جان خود را از دست دهند ابراز نگرانی می کنند.

پژوهشگران می گویند گرچه این بیماری اغلب افراد را در سنین میانسالی مبتلا می کند. اما کودکان و نوجوانانی که از افزایش وزن و چاقی به ویژه چاقی شکمی رنج می برند، می توانند دچار افزایش چربی های خون بوده و یا از مبتلایان به دیابت باشند. و در نتیجه دچار بیماری کبدی غیر الکلی می شوند. اگرچه در خیلی از موارد، علامت قابل توجهی در این بیماری وجود ندارد و با مشاهده ی بالا بودن آنزیم های کبدی و نیز تصاویر سونوگرافی، سیتی اسکن و MRI تشخیص این بیماری معین می گردد. همچنین از بیوپسی کبد برای تشخیص میزان صدمه به بافت کبدی در بعضی از موارد استفاده می گردد.

## متخصصان طی مطالعات مختلف به این نتیجه رسیده اند که

### بسیاری از موارد سرطان بر اثر کمبود ویتامین D ایجاد می شوند

این ویتامین در کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی تأثیر بسزایی دارد. بر اساس تحقیقات «رایان هریس» دانشیار دانشگاه جورجیا، ویتامین D خطر بیماری های قلبی - عروقی را در میان آمریکایی - آفریقایی ها با بهبود سلامت و عملکرد سلول های اندوتلیال عروقی، کاهش می دهد. سلول های اندوتلیال، سلول هایی هستند که داخل رگ های خونی را پوشانده اند. آمریکایی - آفریقایی ها از گروه های پر خطر در رابطه با بیماری های قلبی - عروقی هستند. آنها بیش از سایر افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع دو هستند که یک عامل مهم در ابتلا به بیماری های قلبی است. هنگامی که این گروه نژادی فشار خون بالایی داشته باشند، احتمال ابتلا به بیماری قلبی - عروقی در میان آنها از نژادهای دیگر بیشتر خواهد بود.

ویتامین D یکی از انواع ویتامین ها است. این ویتامین موجب افزایش جذب کلسیم و فسفر در روده ها می شود. هنگامی که کمبود ویتامین D ایجاد شده باشد تجویز این ویتامین باعث کاهش مقدار دفع کلسیم و فسفر از طریق مدفوع و به میزان کمتری سبب افزایش دفع ادراری این عناصر می شود. ویتامین D خود دارای انواعی از جمله D1 و D2 و D3 است. این یافته تأیید کننده مطالعات قبلی است که براساس آنها کمبود این ویتامین می تواند موجب بروز نقصان و اختلال در سلامت عروق خونی شود و از این حیث با بروز فشار خون بالا و نیز بیماری های قلبی و عروقی رابطه مستقیم دارد. تحقیقات اخیر نشان داده است که کمبود ویتامین D خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را دو برابر افزایش می دهد. اشخاصی که میزان دریافت ویتامین D در آنها ضعیف است بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به بیماری دیابت، چاقی و بیماری های قلبی و عروقی قرار دارند. این مطالعه قلبی بر روی ۱۵ هزار داوطلب صورت گرفته و طی آن متخصصین دریافتند افراد مسن که ویتامین D کمتری دارند، بیشتر در معرض بیماری های قلبی و عروقی قرار داشتند و اشخاصی که کمتر ویتامین D مصرف می کردند خطر ابتلا در آنان بیشتر بوده است. در پژوهش جدید نیز که روی ۵۵۰۰ کارمند این انستیتو انجام گرفته معلوم شد مصرف ویتامین D به میزان مناسب می تواند سلامت عروق را بهبود بخشد.

افرادی که در آب و هوای سرد زندگی می کنند در زمستان اغلب بیرون نمی روند در نتیجه با کمبود این ویتامین مواجه می شوند. شما می توانید علاوه بر تماس با نور خورشید ویتامین D را از طریق مکمل های ویتامینی، روغن ماهی، ماهی، غلات غنی شده و مقدار کمی نیز از طریق شیر غنی شده به دست آورید. ویتامین D چندین نقش کلیدی در بدن دارد، و از همه مهمتر کمک به جذب مواد معدنی کلسیم و فسفر از غذایی که می خورید. ویتامین D یکی از ویتامین های محلول در چربی است که در بسیاری از مواد غذایی مانند ماهی، تخم مرغ، شیر غنی شده و روغن کبد ماهی یافت می شود. اشکال شیمیایی متعددی از ویتامین D وجود دارد. دو شکل این ویتامین در انسانها نقش دارند: اگوکلسیفرول (ویتامین D<sub>۲</sub>) و کولهکلسیفرول (ویتامین D<sub>۳</sub>). ویتامین D<sub>۲</sub> در گیاهان ساخته می شود. ویتامین D<sub>۳</sub> در پوست انسان هنگام قرار گیری در معرض پرتوهای ماورای بنفش B نور خورشید ساخته می شود. مواد غذایی را ممکن است با ویتامین D<sub>۲</sub> یا D<sub>۳</sub> غنی کنند. گرچه ویتامین D برای درمان بیماری های گوناگون از پیشگیری از سرطان گرفته تا فشار خون بالا به کار رفته است، اما شواهد قطعی در مورد تأثیر بخشی آن در این موارد وجود ندارد.

**افراد مبتلا به کمبود ویتامین (D) دی، در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی هستند**

پژوهشگران علوم پزشکی می گویند مطالعات انجام گرفته در سال های اخیر نشان می دهد در میان افراد مبتلا به کمبود ویتامین، مصرف مکمل همراه ویتامین D، خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد. تحقیقات انجام گرفته در سال های اخیر نشان می دهد در میان افرادی که به کمبود ویتامین مبتلا هستند، مصرف ویتامین D خطر ابتلا آنها را به بیماری های قلبی کاهش می دهد.

در جدیدترین تحقیقات و مطالعات انجام گرفته شده در دانشگاه علوم پزشکی جورجیا مشخص شد ویتامین D موجود در نور خورشید در رفع کمبود ویتامین D بدن بسیار موثر است؛ همچنین مزایای زیادی برای افراد دارای اضافه وزن آمریکایی - آفریقایی دارد.





## مکملها بر عملکرد بیولوژی بدن تاثیر به سزایی دارند" ویتامین

### د (D) می تواند به بهبود دیابت نوع دوم کمک کند"

پژوهشگران علوم پزشکی در مرکز پزشکی دانشگاه توفتر در بوستون آمریکا می گویند نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که ویتامین «د» با بهبود عملکرد سلول های تولید کننده انسولین در غده پانکراس، فاکتورهای خطرناک ابتلا به دیابت نوع دوم را در افراد مبتلا به پیش دیابت کاهش می دهد. دکتر آناستاز بوس پنتاز ( پزشک متخصص غدد ) گفت : این نتایج نشان می دهد که مکمل ویتامین د می تواند به بهبود مشکل اصلی در مبتلایان به دیابت نوع دوم کمک کند. دیابت بیماری است که با افزایش میزان قند خون در اثر کمبود ترشح انسولین (دیابت نوع یک) و یا اختلال در فعالیت انسولین (دیابت نوع دو) بروز پیدا می کند. بیش از ۹۰ درصد دیابتی ها، به دیابت نوع دو گرفتار می باشند. شیوع دیابت نوع ۲، در طی سال های اخیر افزایش بی رویه ای پیدا نموده و سن ابتلا به این نوع دیابت نسبت به دهه های قبل به مراتب کاهش یافته است . دیابت نوع دوم شایعترین نوع این بیماری است و امروزه میلیون ها نفر در جهان به آن مبتلا هستند. مهمترین ویژگی این بیماری، افزایش میزان قند خون و در نتیجه واکنش ضعیف و نامناسب بدن به انسولین است. انسولین ماده شیمیایی است که قند را از جریان خون خارج کرده و در کبد و عضلات ذخیره می کند. انسولین در واقع توسط سلول های پتا در غده پانکراس تولید می شود. برای مشاهده چگونگی تاثیر مصرف این ویتامین در بهبود توان بدنی افراد برای کنترل قند خون، متخصصان روی ۹۲ فرد بالغ مبتلا به عارضه پیش دیابت بررسی کردند. به این افراد مکملهای ویتامین د ۲۰۰۰ مکمل های کلسیم، یک دارونما و یا هر دوی این مکمل ها داده شد. پس از چهار ماه خون این بیماران به لحاظ چندین فاکتور خطرناک دیابت آزمایش شد. دکتر یان بی بوئر متخصص نفرولوژی در دانشگاه واشنگتن در این باره تصریح کرد: نتایج حاصل از این بررسی لزوماً نشان نمی دهد که ویتامین د احتمال ابتلا به دیابت را کاهش خواهد داد اما از آن جهت حائز اهمیت است که نشان می دهد مکملها روی بیولوژی بدن تاثیر به سزایی دارند. ویتامین د یک ویتامین محلول در چربی است و برای جذب کلسیم و در نتیجه رشد و استحکام استخوان ها و دندان ها در بدن لازم است. همچنین وجود آن برای انعقاد خون و عملکرد مطلوب غده تیروئید مهم است.

### باکتری های فلور طبیعی بدن ، برای مقابله با آنفلوآنزا هم مفید هستند

باکتری های مفید بدن برای مقابله با آنفلوآنزا موثر هستند. پزشکان به تازگی دریافته اند که باکتری های سازگار و مفید در بدن انسان نه تنها به هضم غذا و گوارش بهتر کمک می کنند بلکه در عین حال برای مقابله با آنفلوآنزا هم مفید هستند. آکبکو ایواسکی متخصص ایمنی شناسی در دانشگاه بیل و دستیاران وی موشهای آزمایشگاهی را با آنتی بیوتیک های «نئومایسین» درمان کرده و متوجه شدند که این روشها بیشتر در برابر ویروس های آنفلوآنزا آسیب پذیر هستند. از سوی دیگر معلوم شد باکتری های حساس به آنتی بیوتیک که به طور طبیعی در بدن موشها وجود دارند، موجب تولید سلولهای دفاعی T شکل و آنتی بادی هایی می شوند که می توانند با عفونت آنفلوآنزا در ریه ها مقابله کنند. این پزشکان در آزمایشات خود به این نتیجه رسیدند که این باکتری های مفید بدن، مجموعه های پروتئینی موسوم به «اینفلاماسوم» را در سیستم ایمنی بدن فعال می سازند و سپس پیش فاکتورهای یک پروتئین ایمنی را فعال می سازد که "سیتوکین اینترلوکین بتا-۱" نامیده می شود. این پروتئین وقتی بالغ شود سلولهای ایمنی را مورد هدف قرار داده و آنها را ترغیب می کند که به غدد لنفاوی در ریه ها منتقل شوند سپس در ریه ها به ویروس های آنفلوآنزا حمله ور می شود. پزشکان دریافته اند هر زمان که آنتی بیوتیک ها این باکتری های مفید را از بین ببرند، پروتئین های اینفلاماسوم ها از کار افتاده و در نتیجه ویروس آنفلوآنزا تکثیر می شود. پیش از این پزشکان متوجه شده بودند که تعاملات میکروبی مفید در روده متوقف نمی شوند، اما این بار آزمایشات دکتر ایواسکی برای اولین بار مشخص کرد که خطور این باکتری ها با عفونت های ریه مبارزه می کنند. دکتر دیوید آرتیس متخصص ایمونولوژی در دانشگاه پنسلوانیا در فیلادلفیا خاطر نشان کرد: این مطالعه تاییدی بر شواهد قبلی است که نشان می دهند سیگنال های حاصل از باکتری های مفید روده می توانند روی سلولهای ایمنی در بافت های چندگانه تاثیر بگذارند. این یافته در نشریه دستاوردهای آکادمی ملی علوم آمریکا منتشر شده است.

### تماشای طولانی مدت تلویزیون، احتمال بروز بیماری های دیابت، مشکلات قلبی و مرگ زود

#### هنگام را افزایش می دهد

برآورد می شود بالغ بر دویست و هشتاد میلیون نفر از مردم جهان، یعنی شش میز چهار دهم درصد از جمعیت جهان به دیابت مبتلا هستند. دیابت یا مرض قند بر اثر نقص در ترشح یا نبود هورمون انسولین ایجاد می شود. این هورمون از غده بزرگی در داخل بدن به نام لوزالمعده یا پانکراس ترشح می شود و وظیفه کنترل قند خون را بر عهده دارد. دیابت نوع دوم که شایعترین نوع دیابت است معمولاً در سنین میان سالی و به علت عواملی همچون چاقی ایجاد می شود. بدیهی است که رژیم غذایی، نقشی مهم در تداوم روند بیماری یاد شده ایفا می کند. در صورتی که بیماران دیابتی، فعالیت ورزشی مناسب و رژیم غذایی خوبی داشته باشند می توانند تا حد زیادی، روند بیماری خود را کنترل کنند و در واقع قند خون را در حد مناسبی ثابت نگاه دارند.

پژوهشگران علوم پزشکی می گویند بررسی های آنان نشان می دهد تماشای تلویزیون بیشتر از دو ساعت در روز، خطر ابتلا به دیابت نوع دوم و بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد. طراحی بدن انسان به نحوی است که باید حرکت کند نه اینکه مدت زمان طولانی بنشیند. اما تغییرات تکنولوژیکی، اجتماعی و اقتصادی بدین معنی است که مردم به اندازه سابق ماهیچه هایشان را حرکت نمی دهند. دانشمندان دانشگاه هاروارد آمریکا با بررسی دوباره نتایج برخی مطالعات چهل سال اخیر اعلام کردند، خطر ابتلا به دیابت نوع دوم در این افراد سیزده درصد، بیماری های قلبی عروقی پانزده درصد و خطر بروز مرگ ناگهانی به همه دلایل به میزان سیزده درصد افزایش نشان می دهد.

کلیه





میزان طبیعی قند خون، کمتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر خون است و در صورتی که کسی در سه آزمایش، عددی بیشتر از این رقم را نشان دهد در واقع مبتلا به دیابت محسوب می شود. در مراحل اولیه ابتلا به بیماری دیابت نوع دوم می توان با مصرف قرص، قند خون را کنترل کرد ولی در صورتی که بیماری فرد کنترل نشود، مجبور به استفاده از انسولین خواهد بود. انسولین نیز به صورت تزریق زیر جلدی مصرف می شود و در صورت تزریق نشدن به موقع یا بیش از حد، عواقب ناگواری متوجه بیمار خواهد شد. حتی اگر افراد وزن مناسبی داشته باشند نسبت طولانی مدت همچنان تاثیر منفی بر میزان قند و چربی خون آنها دارد. نتایج این تحقیق در شماره اخیر نشریه انجمن پزشکی آمریکا منتشر شده است.

## هر ساعت تماشای تلویزیون احتمال فوت به هر علت را ۱۱ درصد افزایش می یابد، و موجب کاهش ۲۲ دقیقه ای از طول عمر می شود

پژوهشگران علوم پزشکی در کشور استرالیا می گویند نتایج تحقیقات گوناگون نشان می دهد تماشای طولانی مدت تلویزیون موجب کوتاه شدن طول عمر انسان می شود. آنان می گویند به ازای هر ساعت که به تماشای تلویزیون می پردازید احتمال مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی عروقی به میزان ۱۸ درصد افزایش می یابد. و به ازای هر ساعت تماشای تلویزیون احتمال فوت به هر دلیلی ۱۱ درصد افزایش می یابد. نتایج تحقیقات نشان داد بزرگ سالانی که میانگین شش ساعت در طول روز تلویزیون تماشا می کنند طول عمرشان به طور متوسط ۴/۸ سال کمتر از دیگری است که تلویزیون تماشا نمی کنند. پژوهشگران برای یافتن هرگونه رابطه احتمالی بین تماشای تلویزیون و طول عمر یک مطالعه تحقیقی انجام داده اند. این پژوهشگران با رجوع به اطلاعات مرگ و میر ارائه شده توسط اداره آمار استرالیا، به علاوه نظرسنجی از داوطلبان مبنی بر اینکه هر کدام چند ساعت در هفته تلویزیون تماشا کرده اند، جدولی با نام نمودار «میزان امید به زندگی» تنظیم کردند. محققان تخمین می زنند به ازای هر ساعت تماشای تلویزیون طول عمر فرد ۲۲ دقیقه کاهش می یابد. بر اساس این بررسی که توسط محققان دانشگاه کوپینژلند انجام شده است، افرادی که روزانه ۶ ساعت تلویزیون تماشا می کنند از آنهایی که تلویزیون نمی بینند، ۸/۴ سال کمتر عمر می کنند. محققان استرالیایی دریافتند تماشای تلویزیون می تواند اثر منفی مشابهی مانند چاقی، سیگار کشیدن و کم تحرکی بر روی طول عمر افراد بگذارد. پژوهشگران در این تحقیق، مطالعات انجام شده در این کشور و همچنین بیش از ۱۱ هزار فرد بالای ۲۵ سال را در مورد میزان ساعت تماشای تلویزیون مورد مطالعه قرار دادند. این مطالعه نشان داد بزرگسالان استرالیایی در سال ۲۰۰۸ دستکم ۸/۹ میلیارد ساعت تلویزیون تماشا کرده اند. این پژوهشگران توصیه می کنند افراد دستکم روزانه ۳۰ دقیقه ورزش ملایم داشته باشند تا خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش دهند. بر پایه دادههایی که از بیش از یازده هزار داوطلب بالای ۲۵ سال جمع آوری شده است، افراد بزرگسال در استرالیا که میانگین شش ساعت در طول روز تلویزیون تماشا می کنند طول عمرشان به طور متوسط ۴/۸ سال کمتر از دیگری است که تلویزیون تماشا نمی کنند.

تکان دهنده تر آنکه، بنا بر پژوهش های یاد شده، هر ساعت تماشای تلویزیون در بین افراد بالای ۲۵ سال معادل ۲۲ دقیقه کاهش در «امید به زندگی» آنها است. یافته های پژوهشی بالا همچنین حاکی از آن است که تماشای بیش از حد تلویزیون به همان میزان برای سلامتی ضرر دارد که کشیدن سیگار و عدم تحرک. تحقیقات علمی در گذشته نشان داده بودند که سیگاری های بالای ۵۰ سال، چهار سال کمتر از بقیه عمر می کنند، مدت زمانی که می توان آن را با ۱۱ دقیقه کاهش عمر به ازای هر نخ سیگار برابر دانست. حال، بر پایه پژوهش جدید دانشمندان استرالیایی، میزان کاهش عمر ناشی از یک نخ سیگار (۱۱ دقیقه)، برابر با نیم ساعت تلویزیون تماشا کردن دانسته شده است. امید به زندگی در آن دسته از افرادی که تحرک فیزیکی کافی ندارند، ۱/۵ سال کمتر از بقیه است، که در جدول تاثیر تلویزیون بر طول عمر برابر با کمی بیش از دو ساعت تماشای تلویزیون است. با تمام اینها، چندان جای شگفتی ندارد که نسبت در مقابل تلویزیون عادت چندان سالمی به شمار نیاید. هر چه بیشتر تلویزیون تماشا کنید، فعالیت فیزیکی کمتری خواهید داشت و هر چقدر هم تحرک کمتری داشته باشید، احتمال دچار شدن به بیماریهایی مانند مرض قند یا مشکلات قلبی افزایش می یابد. در همین ارتباط، دانشگاه هاروارد نیز در ماه ژوئن پژوهشی را منتشر کرد که به نوشته آن، هر دو ساعت تماشای تلویزیون ظرف هفت سال، به میزان ۱۳ احتمال مرگ اشخاص را بالا می برد. بدین ترتیب، محققان تخمین می زنند که اگر تلویزیون به زندگی بشر وارد نمی شد طول عمر مردها به طور متوسط ۱/۸ سال و زنها ۱/۵ افزایش پیدا می کرد. دکتر لرت ویرمن، از دانشگاه کوپینژلند استرالیا، اذعان می کند که تنها عدم تحرک فیزیکی به هنگام تماشای تلویزیون عامل کاهش امید به زندگی در انسان نیست؛ یک عامل دیگر در مرگ و میر زودهنگام تماشای تلویزیون، می تواند «آگهی های هلهوله» و رژیم غذایی نامناسبی باشد که در تلویزیون تبلیغ می شود. البته، به گفته دکتر ویرمن، کاهش «امید به زندگی» در اثر تماشای تلویزیون، به رغم اصلاح رژیم غذایی، کماکان مشاهده می شود. ویرمن در نهایت خاطرنشان می کند که تمامی خطرات ناشی از تماشای تلویزیون را می توان به سادگی با فشار دادن دکمه «خاموش» و برخاستن از جلوی جعبه جادو رفع کرد. او می گوید:

مسلماً، ورزش خوب است. اما حتی تحرک بدنی به میزان کم هم در بهبود سلامتی مؤثر است. واقعیت این است که مشکل اصلی برنامه های تلویزیون نیست، بلکه زمانی است که شما بی حرکت مقابل آن می نشینید. منظور اصلی عدم تحرک لازم است که منجر به بروز انواع بیماری ها می شود. در حالی که تحرک و به طور کلی فعالیت بدنی به هر سبکی منجر به کنترل وزن و پیشگیری از بروز بیماری ها می شود. حتی افرادی که وزن نرمال دارند ولی بی تحرکند نیز در معرض خطر خواهند بود. چون قند و کلسترول خون این افراد بیشتر از دیگران است.







## با حداقل ۱۵ دقیقه ورزش روزانه، طول عمر به اندازه سه سال افزایش می یابد

پژوهشگران علوم پزشکی در کشور تایوان می گویند نتایج تحقیقات آنان نشان می دهد که فقط ۱۵ دقیقه ورزش روزانه می تواند متوسط طول عمر را به اندازه سه سال افزایش دهد. کارشناسان می گویند این کمترین میزان فعالیت برای بزرگسالان است تا فواید بهداشتی آن را مشاهده کنند. این نیمی از میزان فعالیت فیزیکی است که دولت بریتانیا توصیه می کند. در همین حال، مطالعاتی که نتایج آن در نشریه "اسپورتنس مدیسین" چاپ شده حاکیست که یک زندگی کم تحرک که با شش ساعت تماشای تلویزیون در روز همراه باشد پنج سال از متوسط عمر کم می کند. دولت بریتانیا اخیرا توصیه کرد که مردم رویکردی انعطاف پذیرتر به ورزش داشته باشند و گفت که بزرگسالان می توانند هفته ای ۱۵۰ دقیقه فعالیت کنند. برای مثال این می تواند شامل دو تا ده دقیقه در روز، یا پنج تا ۳۰ دقیقه در هفته باشد. کارشناسان می گویند این توصیه هنوز برقرار است اما حداقل پانزده دقیقه ورزش در روز نقطه شروع خوبی برای کسانی است که در حال حاضر ورزش نمی کنند یا کم ورزش می کنند. مطالعه منتشر شده در لنست، بر اساس مروری بر بیش از ۴۰۰ هزار نفر در تایوان، نشان داد که ۱۵ دقیقه ورزش روزانه یا ۹۰ دقیق ورزش هفته ای - مانند پیاده روی تند - می تواند سه سال بر طول عمر بیافزاید. محققان موسسه ملی تحقیقات بهداشت در تایوان و بیمارستان دانشگاه پزشکی چین دریافتند کسانی که شروع به ورزش بیشتر می کنند معمولا از آن لذت می برند و آن را افزایش می دهند. به علاوه هرچه بر زمان ورزش افزوده شود بر طول عمر هم افزوده می شود. بر این اساس هر ۱۵ دقیقه ورزش اضافی در روز، به میزان چهار درصد از میزان مرگ می کاهش دهد. همزمان تحقیقات در استرالیا در مورد خطر تماشای تلویزیون حاکیست که صرف وقت زیاد در برابر تلویزیون می تواند از طول عمر بکاهد، ظاهرا به این دلیل که کسانی که زیاد تلویزیون تماشا می کنند کمتر ورزش می کنند یا اصلا نمی کنند. سالی دیویس افسر ارشد پزشکی بریتانیا گفت: "فعالیت فیزیکی فواید عظیمی دارد و این مطالعات مؤید چیزی است که از قبل می دانستیم - اینکه انجام فقط کمی فعالیت جسمی در روز فواید بهداشتی دارد و زندگی کم تحرک خطرات بیشتری دارد." او افزود: "ما امیدواریم که این مطالعات کمک کند افراد بیشتری تشخیص دهند که راه های زیادی برای ورزش وجود دارد. فعالیت هایی مثل راه رفتن با سرعت خوب یا بیل زدن در باغ می تواند جزو این فعالیت ها محسوب شود." اما پروفیسور استوارت بیدل کارشناس روانشناسی ورزش در دانشگاه لافبرو گفت که خیلی از مردم در بریتانیا اکنون در دسته کم تحرک قرار می گیرند.

او گفت که روزانه ۳۰ دقیقه ورزش در تقریبا هر روز هفته در شروع کار ممکن است برای خیلی ها دشوار به نظر برسد اما شروع از کم و افزودن بر آن می تواند عملی باشد. شما می توانید با فعالیت نسبتا کم جسمی دستاوردهای خوبی داشته باشید. بیشتر همیشه بهتر است، اما ورزش کمتر جای خوبی برای شروع است. در حالی که براساس گزارش های بین المللی، جمعیت شهرها در جهان به سرعت در حال افزایش است، در شهرها به علت شیوه زندگی پرسرعت و کمبود وقت، تقاضای جامعه برای مصرف غذاهای آماده بالاست و این در حالی است که این غذاها معمولا حاوی کالری بالا، چربی، شیرینی و نمک زیاد و در عین حال مواد مغذی ناکافی هستند. در آخرین بررسی سازمان جهانی بهداشت در حداقل نیمی از کشورها، بیش از ۷۰ درصد مناطق شهری به میزان کافی میوه و سبزی مصرف نمی کنند. این میزان در کشور ما نیز طبق آخرین بررسی کشوری حدود ۸۷ درصد است. میزان فعالیت بدنی کم نیز در کشور در سنین ۱۵ تا ۶۴ سالگی حدود ۳۵ درصد در هر دو جنس گزارش شده است. امروزه غذاهای سنتی در سفره ایرانی ها در حالی رنگ می بازد که رژیم غذایی نامناسب و فعالیت بدنی ناکافی دست یكدیگر داده و افزایش خطر بسیاری از بیماری های غیرواگیر مزمن مانند چاقی، فشار خون بالا، بیماری های قلبی عروقی، پوکی استخوان، دیابت نوع ۲ و انواع خاصی از سرطان ها را شاهد هستیم. صد و ۵۵ میلیون نفر در سنین ۳۰ تا ۴۵ سال در جهان در شرایطی چاقند که چاقی خود از عوامل بروز بیماری هایی نظیر فشارخون، دیابت و ... است. این در حالی است که ۲۰ درصد از بیماری های قلبی عروقی در سراسر جهان به دلیل مصرف کم میوه و سبزی ایجاد می شوند و کاهش روزانه ۳ گرم مصرف نمک ۵۰ درصد کاهش تعداد افراد مبتلا به فشار خون بالای نیازمند درمان و ۲۲ درصد کاهش تعداد مرگ به علت سکته مغزی را سبب می شود.



## مصرف روزانه شیر در کودکی می تواند خطر ابتلا به سرطان روده و بیماری های قلبی و عروقی را کاهش دهد



### زنان با سابقه ابتلا به مشکلات و اختلالات

#### تغذیه ای دیرتر بارداری می شوند

پژوهشگران علوم پزشکی می گویند نتایج جدیدترین تحقیقات آنان نشان می دهد که در زنانی که قصد دارند بچه دار شوند حتی مشاهده کوچکترین علامت اختلالات تغذیه ای نیز می تواند یک زنگ خطر باشد و باید با پزشک خود در این باره مشورت کنند چون بر اساس یک مطالعه جدید اختلالات تغذیه ای در زنان می تواند موجب به تاخیر افتادن بارداری شود. نتیجه یک مطالعه مشترک متخصصان تغذیه و زنان و زایمان در کالج کینگ لندن نشان می دهد که زنان با سابقه ابتلا به مشکلات و اختلالات تغذیه ای دیرتر بارداری می شوند. این زنان همچنین دو برابر بیشتر از سایر همسالان خود به درمانهای نازایی نیاز پیدا می کنند. نتایج فوق حاصل مطالعه روی ۱۱ هزار زن انگلیسی است که شرح آن در مجله بین المللی زنان و زایمان به چاپ رسیده است.

در این مطالعه معلوم شد در ۳۵/۵ درصد از زنان با سابقه این اختلالات مانند بی اشتها بی عصبی احتمال بارور شدن بیش از ۶ ماه طول می کشد در صورتی که در شرایط عادی این تاخیر فقط در یک چهارم زنان مشاهده می شود. از سوی دیگر، در زنانی که دچار بی اشتها بی عصبی بوده اند احتمال بارداری های ناخواسته نیز افزایش پیدا می کند. به طور کلی پزشکان معتقدند برای زنانی که دچار اختلالات تغذیه ای هستند، دوران بارداری مرحله سختی از زندگی خواهد بود.

نتایج دو تحقیق مختلف پژوهشگران که یکی در مجله Clinical Nutrition و دیگری در مجله Epidemiology منتشر شده است نشان می دهد که مصرف روزانه شیر، بیماری قلبی - عروقی را تا ۱۸ درصد و خطر سرطان روده را تا ۴۰ درصد کاهش می دهد. محققان می گویند که نوشیدن سه لیوان شیر در روز خطر بیماری قلبی و عروقی را تا ۱۸ درصد کاهش می دهد. محققان با بررسی ۱۷ مطالعه از اروپا، آمریکا و ژاپن متوجه شدند که هیچ ارتباطی میان مصرف لبنیات معمولی و یا کم چرب و هر گونه افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکته مغزی و یا کل مرگ و میرها وجود ندارد. شیر و لبنیات مقوی ترین و سالم ترین غذاهای موجود و مملو از مواد مغذی طبیعی مانند کلسیم، پتاسیم و پروتئین هستند. یک مطالعه که در مجله آمریکایی Clinical Nutrition منتشر شده است، نشان می دهد که مصرف بیشتر کلسیم مواد لبنی با کاهش بیشتر وزن ناشی از رژیم غذایی ارتباط دارد. در این مطالعه بیش از ۳۰۰ مرد و زن که دارای اضافه وزن بودند در عرض دو سال مورد بررسی قرار گرفتند. این مطالعه نشان داد که کاهش وزن افرادی که بیشترین مصرف کلسیم مواد لبنی را داشتند ۳۸ درصد بیشتر از افرادی بود که کمترین مصرف کلسیم مواد لبنی را داشتند. به علاوه برای رد این افسانه که مصرف مواد لبنی موجب ابتلا به بیماری قلبی می شود و نیز برای نشان دادن فواید مصرف مواد لبنی، در زیر به نتایج برخی تحقیقات سال ۲۰۱۰ بر روی مواد لبنی اشاره شده است. محققان آمریکایی با بررسی ۲۱ مطالعه نتیجه گرفتند که مصرف چربی های اشباع شده مواد لبنی هیچ ارتباطی با افزایش خطر بیماری عروق کرونر قلب و یا بیماری قلبی عروقی ندارد. همچنین مطالعه ای که در مجله آمریکایی Epidemiology منتشر شده است با بررسی ۲۳ هزار و ۲۶۶ مرد سوئدی نشان داد که مصرف بیش از حد توصیه شده کلسیم در روز خطر مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی و ابتلا به سرطان را تا ۲۵ درصد کاهش می دهد. تحقیقات جدید حاکی از آن است که افرادی که در کودکی شیر می نوشند، در بزرگسالی ۴۰ درصد کمتر به سرطان روده مبتلا می شوند. دانشمندان نیوزیلندی دریافته اند که نوشیدن روزانه نیم لیتر شیر اثر محافظتی قدرتمندی در برابر سرطان دارد.

به گفته آنها عامل اصلی اثرات ضد سرطانی شیر، در مصرف روزانه و طولانی مدت این مایع پرخاصیت قرار دارد. پروفیسور "برایان کاکس" مجری این تحقیقات گفت: نتایج مطالعات ما حاکی از آن است که مصرف روزانه شیر در کودکی می تواند خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش دهد. این امر می تواند به دلیل عملکرد کلسیم موجود در شیر باشد. متخصصان معتقدند کلسیم سلول های سرطانی را می کشد و انباشته شدن این عنصر در بدن می تواند بیماری را از بین ببرد. این پژوهشگران دریافته اند، افرادی که در کودکی به مدت شش سال یا بیشتر هر روز شیر می نوشیدند در بزرگسالی ۴۰ درصد کمتر از سایرین به سرطان مبتلا شدند. نتایج این تحقیقات در نشریه ایپیدمی شناسی آمریکا منتشر شده است.



## گوجه فرنگی پخته مانند داروی استاتین ( statins ) موجب کاهش کلسترول خون می شود



## پزشکان اسپانیایی در مطالعات جدید خود دریافته‌اند که هورمون ملاتونین می‌تواند به کاهش وزن کمک کند

ملاتونین یک هورمون طبیعی است که در بدن تولید می‌شود و در چرخه خواب نقش دارد اما این بار پزشکان دریافته‌اند که این هورمون می‌تواند در کنترل افزایش وزن نیز موثر باشد. متخصصان دانشگاه گرانادا و بیمارستان سان سی سیلیو در گرانادا با همکاری کارشناسان علوم پزشکی در چند دانشگاه دیگر دریافته‌اند که ملاتونین برای موشهای جوانی که به بیماری قلبی و متابولیکی مبتلا شده‌اند در پیشگیری از اضافه وزن مفید است. این متخصصان در آزمایشات خود دریافته‌اند که ملاتونین در موشهای آزمایشگاهی مقدار لیپید خون را بهبود می‌بخشد، تری گلیسیرید خون را کاهش می‌دهد و میزان کلسترول خون را افزایش می‌دهد. این هورمون حتی می‌تواند بدون تغییر در مقدار مصرف غذا، مقدار کلسترول بد خون را کاهش دهد. این کارشناسان می‌گویند ملاتونین در پیشگیری از بیماریهای قلبی ناشی از چاقی و افزایش مقدار چربی غیرعادی در خون نقش مفیدی دارد. شرح این آزمایشات در مجله «مطالعات پتلا» منتشر شده است. ملاتونین که در سال ۱۹۵۸ میلادی توسط «آرون لرنر» متخصص امراض پوست در دانشگاه یاله در نیو هاون آمریکا کشف شد، فعل و انفعالات زیادی در بدن به ویژه ریتم شب و روز را هدایت می‌کند. این هورمون توسط غده «پینه آل» در غده اپیفیز (اپیتالاموس یا صنوبری) مغز، شبکه و گلوبول های خون تولید می‌شود. در حالیکه تابش و پرتوی نور روز به چشم، از تولید ملاتونین جلوگیری می‌کند، تاریکی شب تولید این هورمون در خون را افزایش داده و خواب آور است.

تولید ملاتونین در بدن، در شب ۱۰ برابر میزان آن در روز است و این هورمون در کنار وظایف دیگر، فعالیت های بدن هنگام خواب را تنظیم می‌کند و به جهت ارتباط ترشح آن با نور، به تنظیم خواب و بیداری کمک می‌کند. میزان ملاتونین در بدن انسان در روزهای زمستان که تابش نور صرفاً چند ساعت است، افزایش می‌یابد. خستگی و احساس خواب، افسردگی زمستانی و ناراحتی های هنگام خواب می‌تواند از نتایج فصل زمستان باشد، بدین خاطر پیاده روی در روزهای این فصل توصیه می‌شود. پایین بودن مقدار ملاتونین در بدن می‌تواند باعث بیخوابی شود. بدن با افزایش سن، ملاتونین کمتری تولید می‌کند که در نتیجه مدت خواب بطور میانگین کاهش یافته و باعث بیخوابی می‌شود. حتی «کارهای شیفتی» و سفرهای دور نیز می‌تواند بر مقدار ملاتونین در بدن به خاطر تغییر ساعات خواب و بیداری تاثیر منفی داشته باشد. ملاتونین یک هورمون مهم، محافظ و یک آنتی اکسیدان قوی است. ملاتونین که هورمون شب نامیده می‌شود، از نظر شیمیایی یک اسید آمینه ساده و از نظر بزرگی مولکول نیز یک هورمون کوچک است که می‌تواند در تمام سلول ها و مکان های بین سلولی جای گیرد. بخش اعظم ملاتونین در سلول های عصبی ویژه ( پینه آل ) یک غده کوچک به درستی عدس در مرکز مغز ساخته می‌شود.

پژوهشگران علوم پزشکی در کشور استرالیا کشف کردند گوجه پخته همان فواید داروی استاتین ( statins ) را برای بیماران دارد که به کلسترول بالا و یا فشار خون بالا مبتلا هستند. این تحقیق نشان داد گوجه فرنگی می‌تواند جایگزین موثری برای استاتین باشد.

استاتین ها طبقه ای از داروها هستند که معمولاً برای کاهش کلسترول بالا و یا فشار خون بالا که هر دو منجر به بروز بیماری قلبی می‌شوند، تجویز می‌شوند. گوجه فرنگی حاوی میزان زیادی آنتی اکسیدان قوی لیکوپن است. این ماده، خطر بروز سکته قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد. آزمایش ها نشان داد پختن گوجه فرنگی میزان جذب لیکوپن آن را افزایش می‌دهد. این پژوهشگران نتایج ۱۴ مطالعه بین المللی را در مورد فواید لیکوپن در ۵۵ سال گذشته مورد بررسی قرار دادند. آنها نتیجه گرفتند لیکوپن نیروی دفاعی طبیعی در برابر افزایش میزان کلسترول بد در خون هستند. به گفته این دانشمندان، اثر لیکوپن با دوزهای اندک استاتین که برای درمان فشار خون و یا کلسترول بالا استفاده می‌شود، برابری می‌کند. به گفته «کارین رید» از دانشگاه آدلاید، روزانه نیم لیتر آب گوجه فرنگی و یا ۵۰ گرم گوجه فرنگی پخته می‌تواند افراد را در برابر بیماری های قلبی محافظت کند. نتایج این تحقیقات در نشریه Maturitas منتشر شده است.







ملاونین در سلول های شبکه چشم نیز تولید می شود که حاوی فتورسیتور هستند. ملاونین در غده ایپیفیز از اسید آمینه تریپتوفان و سروتونین یک ماده پیام آور، ساخته می شود و از سوی این غده در یک ریتم و خاص روزانه وارد خون می شود و از طریق جریان خون به تمام بدن تقسیم می شود.



## مصرف گوشت قرمز و غذاهای سرخ شده موجب

### افزایش وزن می شود

## تجویز «متفورمین» برای کاهش وزن اشتباه است

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی ایران با بیان اینکه بر اساس پروتکل درمانی «متفورمین» معمولا برای افراد دیابتی نوع ۲ مورد مصرف قرار می گیرد، گفت: تجویز متفورمین از سوی متخصصان تغذیه برای کاهش وزن اشتباه است. استفاده از متفورمین در افراد سالم که به دیابت مبتلا نیستند، فرد را دچار عارضه می کند. تحقیقات نشان داده است این دارو می تواند در افراد غیر دیابتی نیز باعث کاهش احساس گرسنگی شده و در نتیجه وزن فرد را کاهش دهد. اما نباید فراموش کرد که این عمل ممکن است عارضه هایی نیز به دنبال داشته باشد. وی با تأکید بر اینکه بیماران قلبی و عروقی و کسانی که دچار مشکلات ربوی، کبدی و کلیوی هستند نباید از متفورمین استفاده کنند، گفت: مصرف متفورمین در افرادی که مشکل قلبی و عروقی دارند، ممکن است سکنه های قلبی به دنبال داشته باشد. این متخصص تغذیه در تشریح عملکرد متفورمین گفت: به دنبال مصرف مواد غذایی حاوی کربوهیدرات و مواد قندی و به واسطه افزایش ترشح انسولین، کربوهیدرات ها به ترکیباتی چون چربی تبدیل می شود و هورمون هایی که موجب گرسنگی می شوند، افزایش پیدا خواهد کرد. وی ادامه داد: این افزایش تجمع چربی معمولا در ناحیه دورکمر اتفاق می افتد. کار متفورمین پایین آوردن سطح قند و در نتیجه کم کردن نیاز بدن به ترشح انسولین است. رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی در خاتمه هشدار داد: استفاده از متفورمین می تواند ترشح انسولین در افراد سالم را با اختلال مواجه کند.

پژوهشگران علوم تغذیه در آمریکا دریافته اند مصرف گوشت قرمز و غذاهای سرخ شده موجب افزایش وزن می شود. دבורا باگس و همکارانش از مرکز اپیدمی شناسی اسلون در دانشگاه بوستون ۵۹ هزار زن آفریقایی- آمریکایی را به مدت ۱۴ سال مورد بررسی قرار دادند. آنها دو الگوی غذایی اصلی را شناسایی کردند که یکی شامل سبزیجات/ میوه بود که سرشار از میوه، سبزیجات، ماهی و غلات می شود و گروه دیگر گوشت قرمز/ غذاهای سرخ شده بود که شامل گوشت قرمز، گوشت فراوری شده، جوجه سرخ شده و سیب زمینی سرخ شده می شود. محققان دریافتند زنانی که غذاهای سرشار از میوه و سبزیجات مصرف می کنند در طول این دوره ۱۴ ساله کمتر از زنانی که از این غذاها استفاده نمی کردند دچار اضافه وزن شدند.

به گفته محققان افراد بیشتر تمایل دارند میزان ثابتی غذا بخورند نه اینکه میزان ثابتی کالری جذب کنند. یک رژیم غذایی غنی از گوشت قرمز و غذاهای سرخ شده می تواند به مصرف میزان زیادی کالری منجر شود چرا که این غذاها بیش از میوه و سبزیجات کالری دارند. نتایج این تحقیقات در نشریه تغذیه بالینی منتشر شده است.





## چاقی زنان باردار به علت افزایش خطر کم خونی جنین ، می تواند تاثیر نامطلوب بر رشد مغزی کودکان داشته باشد

پروفسور جین هری، متخصص اصلی این مطالعات در انستیتو ملی علوم سلامت محیط زیست در آمریکا می گوید: ورزش موجب می شود که مغز به سرعت مواد شیمیایی را تولید کند که این مواد مانع از بروز التهاب های مضر و آسیب رسان می شوند. وی افزود: این فرآیند می تواند به ما در دستیابی به یک روش درمانی جدید با هدف پیشگیری زودهنگام از بروز آسیب های مغزی کمک کند. جین هری تاکید کرد: در مطالعات قبلی همیشه شاهد این مطلب بودیم که ورزش می تواند پس از آسیب های مغزی به فعال سازی مکانیسم های ترمیمی کمک کند اما این مطالعه صحبت از یک اقدام پیشگیرانه و سبزی دفاعی در برابر بروز این قبیل آسیب ها می کند. این مطالعه جدید نشان می دهد که ورزش پیش از آسیب دیدگی مغز در واقع فضای مغزی را به گونه ای تغییر می دهد که در آن نورون ها در برابر صدمات شدید محافظت می شوند. پیش از این محققان در پنجاه و نهمین نشست سالانه آکادمی ملی نورولوژی آمریکا اعلام شده بود بررسی روی هزار و ۶۰۰ نفر نشان می دهد ورزش منظم و خواب کافی در افزایش توان حافظه نقش عمده ای ایفا می کند. خواب کافی به میزان ۱۲ درصد در افزایش توان حافظه نقش دارد.



همچنین بررسی روی ۶۳ هزار مرد و ۷۹ هزار زن نشان می دهد پرداختن به ورزش منظم سبب کاهش ۴۰ درصدی احتمال ابتلا به بیماری پارکینسون می شود. گفتنی است از هر یکصد نفر آمریکایی بالای سن ۶۵ سال دو نفر به این بیماری مبتلا می باشند و هر چه سن بالاتر می رود احتمال ابتلا به این بیماری هم افزایش می یابد و حتی از هر یکصد آمریکایی بالای ۸۵ سال ۲۰ نفر به این بیماری مبتلا می شوند. آلزایمر یک بیماری تحلیل برنده و پیش رونده سیستم عصبی مرکزی انسان است که باعث زوال قوای عقلانی می شود. عارضه اصلی بیماری دمانس یا زوال عقل است که از علائم شاخص آن از دست دادن حافظه، قضاوت، استدلال و تغییراتی در حالات و رفتار می باشد. بیماری آلزایمر بخشی از روند طبیعی پیری نیست و چنانچه علائم فوق دیده شود باید به پزشک متخصص مغز و اعصاب مراجعه کرد. یک ارزیابی کامل می تواند تعیین نماید که این علائم مربوط به بیماری دیگری است یا آلزایمر سبب آن می شود.

پژوهشگران می گویند نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد نوزادانی که از مادران چاق متولد می شوند در معرض خطر فقر آهن هستند و این کمبود می تواند تاثیر نامطلوبی بر روی رشد مغزی جنین داشته باشد.

«آهن» یک املاح معدنی حیاتی است که در تمام سلول های بدن وجود دارد. این عنصر مهم به عنوان یک ترکیب اصلی در هموگلوبین خون به حمل و جابجایی اکسیژن از ریه ها به سایر اعضا و بافت های بدن کمک می کند. به گفته متخصصان، افرادی که در خون آن ها به اندازه کافی آهن وجود ندارد، ممکن است کمتر از حد طبیعی دارای گلبول های قرمز خونی باشند و این حالت کم خونی ناشی از فقر آهن نامیده می شود.

در زنانی که باردار نیستند، التهاب ناشی از چاقی انتقال آهن از طریق روده را محدود و مختل می کند که نتیجه این وضعیت، کم خونی ناشی از فقر آهن است. وقتی زنی باردار است آهن از طریق روده به جفت منتقل می شود، اما معلوم نیست فاکتور چاقی در مادر چگونه روی وضعیت آهن در بدن جنین تاثیر می گذارد.

وضعیت دریافت آهن در دوران جنین فاکتور بسیار مهمی است چرا که ۵۰ درصد آهن مورد نیاز برای رشد جنین، قبل از تولد دریافت می شود. در این بررسی ها متخصصان دانشگاه ویسکونسن در مادیسون ۲۸۱ مادر و نوزاد را مورد مطالعه قرار دادند. شاخص توده بدنی این مادران پیش از وضع حمل اندازه گیری شد. هم جنین مقدار آهن بدن جنین نیز از طریق آزمایش روی خون بندناف محاسبه شد. نتایج این بررسی ها تایید کرد که چاقی بودن مادر در زمان بارداری می تواند روی سطح آهن بدن نوزاد تاثیر منفی داشته باشد. این شرح مطالعات در نشست سالانه انجمن های آکادمی اطفال گزارش شده است.

## ورزش منظم در پیشگیری و کاهش عوارض آلزایمر موثر است

پژوهشگران در انستیتو ملی علوم سلامت محیط زیست در کشور آمریکا می گویند:

ورزش منظم تاثیرات بسزایی چه در افزایش حافظه و پیشگیری از ابتلا به آلزایمر و چه در درمان افراد مبتلا به بیماری آلزایمر دارد. جالب است که متخصصان اعصاب ادعا کرده اند ورزش منظم می تواند آسیب های مغزی ناشی از بیماری آلزایمر را جبران کرده و یا از بروز این آسیب ها پیشگیری کند.



## بزرگان می گویند پیاده روی بهترین و سودمندترین فعالیت برای بیماران مبتلا به پارکینسون است

پژوهشگران علوم پزشکی می گویند مطالعات جدید نشان داده است بیماری که از دستگاه تردمیل و با سرعتی متعادل و آرام استفاده می کنند اغلب بیشتر از بیمارانی که ورزش و دویدن سریع را انتخاب می کنند، سود می برند.

دکتر لیزا سولمن متخصص و کارشناس دانشکده پزشکی دانشگاه مری لند و دستیارانش در مطالعات خود روی ۶۷ بیمار مبتلا به پارکینسون که به طور اتفاقی انتخاب شده بودند، بررسی کردند.

از این بیماران خواسته شد که در گروه های مختلف، فعالیت های متفاوتی را انجام دهند مثلا برخی از تردمیل با سرعت پایین استفاده کردند و برخی تمرینات شدیدتر و سریعتر انجام دادند. این متخصصان دریافتند در حالی که تمام انواع تمرینات برای این بیماران مفید بود اما معلوم شد بیشترین تاثیر مثبت نصیب بیمارانی می شود که پیاده روی با سرعت آرام تر و شدت کمتر را انتخاب کرده اند و این بیماران از تمرینات خود بیشترین سود را می برند. بیماری پارکینسون یک بیماری پیشرونده است به این معنی که علائم و نشانه های آن به مرور زمان بدتر می شوند. هر چند که بیماری پارکینسون در نهایت منجر به ناتوانی می شود اما اغلب به طور آهسته پیشرفت می کند و بسیاری از بیماران حتی بعد از تشخیص بیماری می توانند سال های زیاد، زندگی مفیدی داشته باشند. بیماری پارکینسون یک بیماری نورولوژی یعنی مربوط به دستگاه عصبی است که بر روی مغز و سیستم عصبی تاثیر می گذارد. مشکل اصلی که بیماران مبتلا به پارکینسون دارند عدم کنترل حرکات بدن است. بیماری پارکینسون به علت کاهش تولید دوپامین در بدن رخ می دهد. دوپامین یک نوع واسطه عصبی شیمیایی است که به انتقال پیام از سلول های عصبی کمک می کند. دوپامین در انتقال فرمان از مغز به ماهیچه ها جهت کنترل مستقیم حرکات بدن بسیار موثر است و همچنین بخشی از مراحل حرکت عضلات صاف و عدم لرزش آنها را کنترل می کند. این بیماری در حال حاضر جزو بیماری های علاج ناپذیر محسوب می شود ولی علائم آن با درمان قابل تسکین یا کنترل است. این بیماری طول عمر را چندان کاهش نمی دهد. تحقیقات علمی روی علل و درمان این بیماری ادامه دارد و این امید وجود دارد که درمان های موثر و شفابخشی برای آن ارائه شود. این یافته به طور مفصل در نشست و سومین نشست سالانه آکادمی نورولوژی آمریکا در هونولولو ارائه شده است. اولین نشانی های پارکینسون مجموعه ای متفاوت از ارتعاش، سفت شدن عضلات و تعادل ضعیف هستند. بعد از بیماری آلزایمر بیماری پارکینسون معمولترین بیماری مخرب اعصاب به حساب می آید. پارکینسون یک بیماری مزمن و همیشه در حال پیشرفت است. این بیماری نتیجه از بین رفتن یا ضعیف شدن و لطمه خوردن سلولهای عصبی در مغز میانی است. این سلولهای عصبی ماده ای به نام دوپامین، ترشح می کنند.

دوپامین پیام های عصبی را از سوپستانیا نیگرا (مغز میانی) به بخش دیگری از مغز به نام کاربوس استراتوم می برد. این پیام ها به حرکت بدن تعادل می بخشند.

وقتی سلول های ترشح کننده دوپامین در سوپستانیا نیگرا می میرند، مراکز دیگر کنترل کننده حرکات بدن نامنظم کار می کنند. این اختلال ها در مراکز کنترل بدن در مغز باعث به وجود آمدن علائم پارکینسون می شوند. اگر ۸۰ درصد سلول های ترشح کننده دوپامین از بین بروند، علامتهای پارکینسون پدیدار می شوند. علائم پارکینسون در مراحل اولیه بیماری ملایم و بیشتر اوقات در یک سمت بدن دیده می شوند و گاه حتی احتیاج به درمان پزشکی ندارند. ارتعاش در حالت استراحت یک علامت ویژه بیماری پارکینسون است، که یکی از معمولترین علائم های پارکینسون به حساب می آید. ولی بعضی از مبتلایان پارکینسون هیچ وقت با این مشکل برخورد نمی کنند. بیماران ممکن است دست لرزان خود را در جیب یا پشت پنهان کنند یا چیزی را برای کنترل ارتعاش در دست نگه دارند. لرزش می تواند بیشتر از هر محدودیت جسمی دیگر اثر منفی روحی داشته باشد. با مرور زمان علائم اولیه بدتر و وخیم تر می شوند. یک رعشه ملایم تبدیل به یک ارتعاش مزاحم و ملموس می شود.



ممکن است تکه کردن غذا و استفاده از دست مرتعش به مرور زمان سخت تر شود. برادیکینسیا (آرام شدن حرکت) به مشکلی کاملا محسوس بدل می شود که محدود کننده ترین علامت و اثر پارکینسون است. آرام شدن حرکت می تواند مانع انجام عادات روزانه شود: لباس پوشیدن، ریش زدن و یا حمام کردن ممکن است وقت

بسیار زیادی از روز را بگیرند. تحرک ضعیف می شود و مشکلاتی بوجود می آورد مانند نشستن و برخاستن از صندلی یا اتومبیل و یا غلظیدن در رختخواب. راه رفتن آهسته تر می شود و بیمار حالت قوز پیدا می کند (سر و شانه به طرف جلو تمایل پیدا می کند). صدای بیمار یک نواخت می شود. کمبود تعادل می تواند باعث افتادن بیمار شود. دست خط ریزتر و ناخوایا می شود. حرکات غیر ارادی مانند حرکت دست در حال پیاده روی کم می شود. علائم پارکینسون معمولا دست یا پای یک طرف بدن اختصاص دارد ولی با مرور زمان به دست یا پای سالم همان طرف هم سرایت می کند. این علائم پیشرفت می کند تا سمت دیگر بدن را هم تحت تاثیر قرار دهد. معمولا این پیشرفت تدریجی است اما سرعت این پیشرفت از بیمار تا بیمار تفاوت دارد. مهم است که بیماران پارکینسون در حال پیشرفت علائم با پزشک خود صحبت و مشورت کنند تا پزشک بتواند درمان را برای بیمارش فراهم کند زیرا بدن هر بیمار به طور مختلف و متفاوت به داروهای گوناگون واکنش نشان می دهد. هدف از درمان برای بیماران از بین بردن علائم نیست بلکه تحت کنترل درآوردن عوارض است. این امر می تواند به بیمار کمک کند تا مستقل عمل کند و یک کنترل مناسب برای این بیماری مزمن بوجود آورد. این بیماری از بین نخواهد رفت ولی کنترل عوارض آن می تواند تا حد زیادی جلوی نابوان کردن و از کار افتادگی را بگیرد.



## استفاده از جوش شیرین در نان، نوشابه، کیک و دیگر مواد غذایی باعث بروز اختلال در جذب مواد و بیماریهای گوناگون می شود



بی کربنات سدیم ( $\text{NaHCO}_3$ )، نمک یک سدیمی اسیدکربنیک می باشد. این ترکیب، در بین عموم مردم به جوش شیرین معروف است و معمولاً در ترکیب خمیر نان، برای متخلخل کردن نان استفاده می شود. معمولاً به صورت پودر سفید یا به صورت کریستالی یافت می شود. این ترکیب بدون بو و طعم می باشد و دارای قلیانیت ناچیزی است و به عنوان یک آنتی اسید، برای کم کردن اسید معده و درمان سوزش آن بکار می رود. بی کربنات سدیم، جاذب رطوبت و بوگیر خوبی می باشد و از جعبه های حاوی این ترکیب می توان در یخچال، برای جذب بو استفاده کرد. استفاده از جوش شیرین در نان باعث بروز مواردی از جمله اختلال در جذب آهن و بروز کم خونی، یوکی استخوان، بیماری های قلبی و عروقی، اختلال در فعالیت های آنزیم های گوارش و هضم و جذب، افزایش اسید معده و بیماری های روده ای می شود. استفاده از جوش شیرین در نان باعث بروز مواردی از جمله اختلال در جذب آهن و بروز کم خونی، یوکی استخوان، بیماری های قلب و عروقی، اختلال در فعالیت های آنزیم های گوارش و هضم و جذب، افزایش اسید معده و بیماری های روده ای می شود. جوش شیرین را مهار می کند. PH را افزایش داده و اسیدهای آلی نان را کاهش می دهد. همچنین ویتامین های آنزیمی را غیر فعال می کند. جوش شیرین از عطر و طعم نان می کاهد و باعث فطیر شدن آن می شود. در حالی که گاهی خبرهایی از سوی نشریات و بولتن های تخصصی بهداشتی درباره مضرات مصرف جوش شیرین به چاپ می رسد اما باز هم مشاهده می شود که ناتوایی ها برای تخمیر و سفیدی نان و همچنین برای افزایش مدت نگهداری نان، از جوش شیرین استفاده می کنند. به نقل از موسسه تغذیه وابسته به وزارت سلامت هند، مصرف جوش شیرین زیاد در نان و کیک برای سلامتی عمومی بدن مضر است. متخصصان معتقدند مصرف جوش شیرین به میزان بسیار کم خطری برای سلامتی ندارد اما مصرف زیاد آن از سوی تهیه کنندگان نان به دلیل ارزان بودن در مقایسه با سایر بهبود دهنده ها و تخمیر کنندگان جایگزین، خطری جدی برای سیستم عمومی بدن و بویژه برای سیستم گوارشی است.

از جوش شیرین به طور گسترده در تولید نوشابه استفاده می شود و این مایع که در آن شکر فراوانی وجود دارد ارزش غذایی بسیار پایینی دارد. استفاده از جوش شیرین در نان باعث بروز مواردی از جمله اختلال در جذب آهن و بروز کم خونی، یوکی استخوان، بیماری های قلبی و عروقی، اختلال در فعالیت های آنزیم های گوارش و هضم و جذب، افزایش اسید معده و بیماری های روده ای می شود.

از آنجا که جوش شیرین که به شدت خاصیت ضد اسیدی دارد در بسیاری از مواد غذایی به عنوان یک آنتی اکسیدانت قوی کاربرد دارد. به عنوان مثال مزه تند نوشابه ها را گرفته و آنها را خوش طعم تر می کند. مصرف این ماده به عنوان مخمر در تولید نان، باعث می شود عمل تخمیر زودتر صورت بگیرد. رنگ نان سفیدتر شود و در غایت ماندگاری نان تا چند روز افزایش یابد. در عین حال کارشناسان اعلام می کنند مصرف جوش شیرین در نان به صورت دراز مدت و طولانی، خطرناک است و مقدار کم آن (حدود ۱۰۰ گرم در ۱۰۰ کیلوگرم آرد) در موارد خاص، هیچگونه ضرری برای انسان ندارد. در این راستا متخصصان علم تغذیه به این نتیجه رسیده اند که کم خونی، یوکی استخوان، سوءهاضمه، اسهال و بی حالی از جمله عوارضی هستند که مصرف روزانه نان های جوش شیرین دار در انسان ایجاد می کند. زیرا جوش شیرین با تشستن روی آهن و کلسیم در خون، به تدریج به حذف این دو عنصر حیاتی از بدن منجر شده و خونسازی و استقامت استخوان ها را از بین می برد. همچنین از آنجا که این ماده خاصیت ضد اسیدی دارد، با ورود به معده، اسید آن را از بین برده و فرایند هضم غذا را با مشکلات جدی روبه رو می کند.

جهت دریافت الکترونیکی نشریه کلید سلامت (اشتراک رایگان الکترونیکی)

می توانید به وب سایت مرکز مراجعه و ثبت نام نمایید.

[www.health-policy.ir](http://www.health-policy.ir)

نشانی: شیراز/خیابان زند/دانشکده پزشکی شماره ۲ طبقه ۸

مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت

صندوق پستی: ۷۱۳۴۵-۱۸۷۷

تلفن و فکس: ۰۷۱۱-۲۳۰۹۶۱۵