

هشدار محققان:

### داروهای رایجی که کودکان را مستعد آسم و آلرژی می کند

یک مطالعه جدید نشان می دهد که مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک ها ممکن است با مختل کردن باکتری های روده در مرحله ای حیاتی از رشد کودک، خطر ابتلا به آسم و آلرژی را در کودکان افزایش دهد. به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان اخیراً گزارش دادند که قرار گرفتن در معرض آنتی بیوتیک ها قبل از ۲ سالگی با ۲۴٪ افزایش خطر ابتلاء به آسم و ۳۳٪ افزایش خطر ابتلاء به آلرژی غذایی در دوران کودکی مرتبط است. دکتر «دنیل هورتون»، محقق ارشد از مؤسسه سلامت، سیاست مراقبت های بهداشتی و تحقیقات پیری راتگرز، در یک بیانیه خبری گفت: «آنتی بیوتیک ها نقش مهمی در مبارزه با عفونت های باکتریایی دارند، اما پزشکان باید هنگام تجویز آنتی بیوتیک برای کودکان زیر ۲ سال محتاط باشند زیرا استفاده مکرر از آنها ممکن است بر پیامدهای سلامتی درازمدت تأثیر

بگذارد.» برای این مطالعه، محققان سلامت بیش از ۱ میلیون کودک در بریتانیا را پیگیری کردند و درمان زودهنگام آنتی بیوتیک را با خطر ابتلاء به آلرژی و آسم در آینده آنها مقایسه کردند. محققان در یادداشت های پیش زمینه گفتند که تحقیقات قبلی نشان داده است که استفاده زودهنگام و مکرر از آنتی بیوتیک می تواند رشد باکتری های سالم روده را با افزایش سن کودک مختل کند. این وضعیت به نوبه خود می تواند بر خطر ابتلاء به بیماری های آلژریک آنها تأثیر بگذارد. محققان با پیگیری کودکان تا سن ۱۲ سالگی، دریافتند که اگر در دوران نوزادی در معرض آنتی بیوتیک قرار گرفته باشند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلاء به آسم و آلرژی غذایی هستند. محققان گفتند نوزادانی که به آنها آنتی بیوتیک داده می شود، ۶ درصد بیشتر در معرض خطر آلرژی فصلی قرار دارند. هورتون گفت: «آنتی بیوتیک ها داروهای مهم و گاهی نجات بخش هستند، اما همه عفونت ها در کودکان خردسال نیازی به درمان با آنتی بیوتیک ندارند. والدین باید همچنان با پزشکان فرزندان خود در مورد بهترین روش مراقبت مشورت کنند.»

با این حال، محققان هیچ تأثیر ثابتی از مصرف آنتی بیوتیک بر خطر



بیماری های خودایمنی مانند بیماری سلیاک یا بیماری التهابی روده یا بر بیماری های رشدی مانند اختلال بیش فعالی یا اوتیسم پیدا نکردند.

# اگر می خواهید پر خوری نکنید،راهش اینجاست!



از وعده غذای اصلی بیشتر از یک کف دست نخورند.

**پروتئین: یک کف دست**

کف دست شما به شما خواهد گفت که چقدر باید پروتئین مصرف کنید. با این که محصولات غنی از پروتئین مانند سینه مرغ، ماهی، تخم مرغ، پنیر کلبه ای یا محلی و ماست یونانی سالم هستند، اما نباید بیش از اندازه مصرف شوند. بنابراین، بهتر است به اندازه کف دست خود در هر وعده غذایی پروتئین مصرف کنید.

**کربوهیدرات: یک مشت**

دست شما به شما می گویند که بدن شما به چه میزان کربوهیدرات نیاز دارد. میزان کربوهیدراتی که در نان، غلات، برنج، سیب زمینی، کینوا یا بلغور وجود دارد باید برای مصرف به اندازه پشت مشت گره خورده و بسته دست باشد. با این روش، شما می توانید هم انرژی کافی را به بدن خود بدهید و هم اضافه وزن پیدا

## علت مسری بودن خمیازه؛ تکنیک بی صدای مغز برای هماهنگ شدن با اطرافیان

دیدن یا حتی شنیدن اینکه کسی خمیازه می کشد، می تواند باعث شود شما هم خمیازه بکشید. البته این پدیده تنها مختص انسان ها نیست و برخی حیوانات نیز خمیازه مسری را تجربه می کنند.

به گزارش ایسنا، دکتر «چارلز سویت»، روانپزشک و مشاور پزشکی، معتقد است برخی نورون ها در مغز به نام «نورون های آینه ای» ممکن است در خمیازه مسری نقش داشته باشند. نورون های آینه ای به حرکاتی که ما در دیگران مشاهده می کنیم، پاسخ می دهند. او می گوید: وقتی شما کسی را می بینید که خمیازه می کشد، آن نورون ها فعال می شوند. تحقیقات همچنین نشان داده اند که بیشتر احتمال دارد انسان ها و حیوانات در پاسخ به خمیازه های افرادی که آن ها را می شناسند نسبت به غریبه ها خمیازه بکشند. به عنوان مثال، در یک مطالعه در سال ۲۰۱۳، سگ ها بیشتر زمانی که صاحبشان را در حال خمیازه کشیدن دیدند، آن ها هم خمیازه کشیدند و این وقتی یک غریبه را دیدند که خمیازه می کشد، کمتر تکرار شد. به گفته «آندرو گالاپ»، استاد رفتارشناسی دانشگاه جانز هاپکینز این الگو را که به «سوگیری آشنایی» معروف است، احتمالاً سوگیری های توجهی هدایت می کنند، زیرا افراد به طور طبیعی به افرادی که در حلقه ارتباطات اجتماعی آن ها قرار دارند توجه بیشتری دارند. گالاپ می افزاید یک فرضیه هم این است که خمیازه مسری تکامل یافته است تا شناسایی تهدیدها در درون گروه ها را افزایش دهد. مطالعه ای که سال ۲۰۰۷ در نشریه «روانشناسی تکاملی» منتشر شد، نشان می دهد که او و همکارانش متوجه شدند خمیازه به خنک شدن مغز کمک می کند و این اثر خنک کنندگی می تواند باعث بهبود هوشیاری و پردازش ذهنی بهتر فردی که خمیازه می کشد، بشود. بنابراین اگر خمیازه در یک گروه پخش شود، ممکن است به افزایش آگاهی نسبت به تهدیدها در آن گروه کمک کند. تحقیقات اخیر گالاپ روی انسان ها نشان داد تنها دیدن اینکه دیگران خمیازه می کشند می تواند توانایی فرد را در شناسایی تهدیدها تقویت کند. آنچه ایده افزایش سطح هوشیاری در گروه از طریق خمیازه مسری را تقویت می کند. فرضیه دیگر این است که خمیازه مسری تکامل یافت تا گروه ها را هماهنگ نگه دارد. خمیازه ها برآمده از ریتم طبیعی ساعت بدن هستند و اغلب سیگنال هایی برای گذر بین فعالیت ها محسوب می شوند. بنابراین زمانی که خمیازه در یک گروه پخش می شود، ممکن است به هماهنگ سازی الگوهای رفتاری و فعالیت ها کمک کند. به گزارش ایندپیندنت، این فرضیه طی یک مطالعه روی



شیرهای آفریقایی قوت گرفت. کارشناسان خمیازه های ۱۹ شیر را در دو گروه اجتماعی مشاهده و ارتباط بین انتشار خمیازه و هم زمانی حرکتی را ردیابی کردند. نتایج شگفت انگیز بود: شیرهایی که خمیازه یک شیر دیگر به آن ها سرایت کرد، نسبت به شیرهایی که خمیازه شیر دیگر بر آن ها اثری نگذاشت، ۱۱ برابر بیشتر احتمال داشت که حرکات شیر اول را تقلید کنند. البته همه افراد به طور یکسان در برابر خمیازه مسری اثرپذیر نیستند. چنانچه در مطالعات کنترل شده، حدود ۴۰ تا ۶۰ درصد داولبلیان در پاسخ به دیدن خمیازه یک نفر در ویدیو، خمیازه کشیدند.

یک سوال کلیدی در تحقیق هم این بود که آیا خمیازه مسری به همدلی مرتبط است یا خیر. گالاپ دراین باره گفت: چندین مطالعه انجام شد، اما نتایج متفاوت بودند. برخی مطالعات این ارتباطات را پیدا کرده اند اما برخی دیگر نتوانستند چنین رابطه ای را نشان دهند. تحقیقات اولیه نشان داده بود که کودکان مبتلا به اوتیسم نسبت به کودکانی که اوتیسم ندارند، کمتر احتمال دارد به طور مسری خمیازه بکشند، اما یک مطالعه نشان داد زمانی که از شرکت کنندگان خواسته شد به طور خاص بر محرک خمیازه تمرکز کنند، این تفاوت از بین رفت. گالاپ توضیح می دهد که این مورد نشان می دهد «توجه» نیز در انتشار خمیازه نقش کلیدی دارد. یکی از کشف های ثابت در تحقیقات هم ارتباط منفی بین خمیازه مسری و روان پریشی است. یعنی افرادی که در آزمون ویژگی های روان پریشی اعتبار بالاتری می گیرند، معمولاً به خمیازه مسری کمتر حساسند.

دکتر چارلز سویت می گوید: نتیجه اینکه، خمیازه مسری کمتر به خستگی مربوط می شود و بیشتر در ارتباطات بین افراد ریشه دارد. در واقع این یک تکنیک بی صدای مغز شما برای هماهنگ شدن با افراد اطرافتان است.

### از فواید شگفت انگیز «گوجه سبز» چه می دانید؟



فصل گوجه سبز فرا رسید، حال ببینیم با این همه طرفدار خواص گوجه سبز چیست و چه ویتامین هایی دارد؟ آیا تا به حال شده کسی از مضرات گوجه سبز برای شما بگوید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان: گوجه سبزیکی از نوبرانه های بهار است و خواص گوجه سبز این میوه سبز رنگ و خوشمزه بی شمار است. از جمله، تعادل سطح چربی خون، اسید معده، تنظیم دستگاه گوارش، دارای آنتی اکسیدان، اثردهی بر کم خونی، بهبود بیماری روماتیسم، بهبود عملکرد کلیه، کاهش افسردگی، جلوگیری از چربی خون بالا و تنظیم گردش خون. خواص ضد میکروبی گوجه سبز بر ارزش های غذایی این میوه افزوده است.

طعم گوجه سبز ترش است و در مصرف آن باید کمی احتیاط کرد. این میوه، برای اولین بار در کشور فرانسه کاشت و ارزش غذایی بالایی برای مردم آن منطقه داشت، سپس به تدریج در سراسرجهان کشت شد. گوجه سبز، یک گونه آلوی وحشی با میوه های سبز و بومی آسیای صغیر است. گوجه سبز حاوی مقدار زیادی پروتئین، چربی (روغن)، انواع کربوهیدرات ها و نمک های معدنی، اسید های ارگانیک سبز شامل اسید سیتریک، اسید مالیک تانیک اسید، اسید بنزوئیک، اسید تارتاریک و غیره است و این مواد خواص گوجه سبز را برای رفع تشنگی، تحریک اشتها و از بین بردن خستگی دو چندان می کند. میزان مصرف گوجه سبز بستگی به شرایط سیستم گوارشی افراد دارد و در هر حال مصرف بالای آن می تواند سبب دل درد و یا نفخ شدید شود. به همین دلیل توصیه می شود گوجه سبز را همراه با آب مصرف کنید.

به طور کلی ارزش غذایی سبب خواص گوجه سبز شده است و در ۱۰۰ گرم از آن حدوداً چهار کیلو کالری انرژی موجود است و با مصرف هر ۱۰۰گرم گوجه سبز، حدوداً۵درصد ویتامین ۵، ۵درصد کلسیم، ۱.۲درصد ویتامین ب۶، ۵درصد آهن، ۹.۱درصد ویتامین ب ۲ (ریبوفلاوین)، ۸.۲درصد نیاسین، ۱۳درصد ویتامین ث، ۲درصد فسفر و ۶.۳درصد پتاسیم برای هر فرد تامین می شود.

اصطلاح گوجه سبز در میان افراد رایج شده و در حقیقت اسم صحیح آن آلو سبز است . گوجه سبز و آلو سبز از نظر ظاهری هم کاملاً با هم فرق می کنند. گوجه سبز، همان گوجه کال و نارس است که دارای دانه های ریز زیاداست و آلو سبز به صورت تک دانه و آلوی نارس و خام است. گوجه سبز دارای خواص و فواید درمانی بی شماری است که برای سلامتی افراد در هر گونه اختلال و بیماری مفید است. مصرف گوجه سبز سبب تنظیم اسید معده می شود و برای پیشگیری از بیماری های خطرناکی مانند سرطان، اثرات پیشگیری کننده ای دارد و باعث کاهش و تنظیم چربی خون و مبارزه با انواع عفونت ها می شود. همچنین یکی از خواص گوجه سبز بازسازی سلولی و تاخیر در روند پیری است. گوجه سبز حاوی فیبر مناسبی است که سبب تنظیم و بهبود عملکرد دستگاه گوارش و حرکت روده می شود. ویتامین C موجود در گوجه سبز همان آنتی اکسیدان موثر در برابر بیماری ها است.

### پیشگیری از چاقی با مصرف ۲ سبزی خاصیت

طبق نتایج یک مطالعه جدید، افزودن فیبرهای رژیمی به وعده غذایی روزانه نظیر نخودفرنگی، کلم بروکلی، شاتوت، تمشک نارگیل و انجیر از احتمال چاقی می کاهد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان: چاقی یکی از بزرگ ترین مشکلات سلامت در دنیای کنونی است که به سرعت در حال گسترش است. چاقی با مشکلات متعدد سلامت نظیر دیابت فشارخون بالا و اختلالات هورمونی مرتبط است.

به گفته محققان دانشگاه ابالتی جورجیا، مصرف فیبر رژیمی از چاقی، سندرم متابولیک و تغییرات نامطلوب در روده ها از طریق تحریک به رشد باکتری های خوب در روده پیشگیری می کند. یافته های این تحقیق نشان می دهد که غنی سازی رژیم غذایی موش ها با فیبر قابل تخمیر، از سندرم متابولیک که از طریق رژیم غذایی با چربی بالا ایجاد می شود پیشگیری می کند. سندرم متابولیک مجموعه ای از مشکلات مرتبط با چاقی است که شامل فشارخون بالا، قندخون بالا، چربی اضافی دور کمر و میزان غیرعادی کلسترول یا تری گلیسیرید است؛ در صورت بروز این شرایط، ریسک ابتلا فرد به بیماری قلبی، سکنه و دیابت افزایش می یابد. چاقی و سندرم متابولیک با تغییر در میکروبیوم های روده مرتبط هستند.

این مطالعه نشان داد فیبر قابل تخمیر موجب احیاء سلامت روده شده و از موش ها در مقابل سندرم متابولیک ناشی از رژیم غذایی چرب از طریق بازسازی میزان میکروبیوم های روده، افزایش تولید سلول های اپیتلیال روده و بازسازی تجلی پروتئین اینترلوکین-۲۲ (IL-۲۲) که از میکوبیوم های روده در مقابل هجوم سلول های اپیتلیال پیشگیری می کند، حفاظت می نماید.

دکتر اندرو گوپرتر، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «افزودن فیبر قابل تخمیر به رژیم غذایی در مقابله با سندرم متابولیک بسیار موثر است.»



hedgehog مرتبط است. با این حال، به نظر می رسد که این سیستم در موش ها و انسان ها به همان شیوه عمل می کند و می توان آن را برای درمان چاقی هدف قرار داد. بیش از یک سوم جمعیت بالغ در ایالات متحده آمریکا چاق هستند. هزینه سالیانه مردم در این کشور برای درمان چاقی بیش از ۱۴۷ میلیارد دلار است. افراد چاق بیشتر در معرض ابتلا به سرطان، دیابت، حمله قلبی و سکنه مغزی هستند.

## معجزه چربی در رژیم لاغری!

محققان در یک مطالعه جدید یک روش جدید کشف کردند که نشان می دهد یک رژیم غذایی با چربی زیاد می تواند به کاهش وزن کمک کند.

به گزارش اشگاه خبرنگاران جوان؛ یک تیم از محققان روشی را کشف کرده اند که به موش ها اجازه می دهد چربی ها را مصرف و به قلب خود وارد کنند، بدون اینکه چاق شوند. این روش می تواند به طور معمول در درمان و جلوگیری از چاقی انسان ها در آینده مورد استفاده قرار بگیرد. دانشمندان سیستم سیگنالینگ موسوم به مسیر سیگنالینگ Hedgehog که در ایجاد سلول در سراسر بدن دخیل است دستکاری کردند. گروهی از دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن موفق به انجام این روش در موش ها شدند که نشان می دهد در آینده یک مسیر دارویی مشابه برای انسان ایجاد خواهد شد. محققان با استفاده از ژن ها موش ها را رشد دادند، در حالیکه موش ها مقدار زیادی چربی را مصرف می کردند. نتایج تحقیق نشان داد که اگرچه موش های دارای چنین رژیم غذایی به شدت چاق نشدند، اما موش های آزمایشگاهی که ژن های خاص نداشتند، چاق شدند. محققان با تحریک مسیر سیگنالینگ و پروتئین های مرتبط با سلول های چربی