

## نقش نوشیدن قهوه در افزایش

## طول عمر

تحقیقات جدید نشان می‌دهد نوشیدن یک یا دو فنجان قهوه در روز می‌تواند به شما کمک کند عمر طولانی‌تری داشته باشید اما تنها در صورتی که از مصرف خامه و شکر زیاد خودداری کنید.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، این تحقیق نشان داد که قهوه سیاه یا قهوه با کمی شکر و چربی اشباع با کاهش خطر مرگ زودرس مرتبط است. اما وقتی افراد قهوه را با مقدار زیادی شیرین کننده یا خامه می‌نوشیدند، مزایای سلامتی آن از بین می‌رفت.

نویسنده ارشد «فنگ فنگ ژانگ»، از دانشگاه تافتس، در یک بیانیه خبری گفت: «قهوه یکی از بر مصرف‌ترین نوشیدنی‌ها در جهان است و با توجه به اینکه تقریباً نیمی از بزرگسالان حداقل یک فنجان در روز می‌نوشند، برای ما مهم است که بدانیم این نوشیدنی چه تأثیری بر سلامتی دارد.»

محققان داده‌های بیش از ۴۶۰۰۰ بزرگسال آمریکایی را که بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۸ در نظرسنجی‌های ملی سلامت شرکت کرده بودند، بررسی کردند. آنها

### مهم‌ترین قدمی که می‌توان

### برای سلامتی کبد برداشت



وقتی صحبت از سلامت کلی به میان می‌آید، آنچه ابتدا به ذهن خطور می‌کند، حفاظت از مغز و قلب به‌عنوان مهم‌ترین اعضای اصلی بدن در سنین بالا است و احتمالاً به کبد و سلامتی آن زیاد فکر نمی‌کنیم، در حالی که شواهد نشان می‌دهد با بالا رفتن سن، افزایش توجه به سلامتی کبد واقعاً بسیار مهم است.

به گزارش ایسنا، دکتر «سودا کودلی» – متخصص کبد – می‌گوید: کبد عضو مهم بدن است که چندین عملکرد حیاتی انجام می‌دهد اما با اینکه تعداد زیادی به بیماری‌های آن مبتلا می‌شوند، کمتر تشخیص داده می‌شود و افراد معمولاً وقتی بیماری‌های کبدی بسیار پیشرفته شده‌اند، به متخصص مراجعه می‌کنند؛ زمانی که گزینه‌های درمانی بسیار محدود شده‌اند.

به گفته دکتر کودلی، برای چندین بیماری که سلامتی کبد را تحت تأثیر قرار می‌دهند، گزینه‌های درمانی وجود دارند و به همین دلیل تشخیص زودهنگام بیماری کلید اصلی است.

مهم‌ترین کاری که می‌توان برای سلامتی کبد انجام داد، رعایت یک رژیم غذایی متعادل و غنی از آنتی‌اکسیدان، ویتامین و مواد معدنی ضروری است و به گفته دکتر کودلی، رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند نمونه بسیار خوبی باشد.به گزارش ایندیندیندنت، رژیم غذایی مدیترانه‌ای حاوی انواع سبزیجات، فیبر و آنتی‌اکسیدان است و بر مصرف ماهی‌های دریای اسیدهای چرب امگا، مغزها و سایر مواد معدنی و ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها در حد تعادل تأکید می‌کند.

### خوردن میوه و سبزیجات در بهتر

### خواهیدن موثر است

آیا برای داشتن یک خواب خوب شبانه مشکل دارید؟ یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که یک راه حل طبیعی ممکن است درست در یخچال شما یافت شود: میوه‌ها و سبزیجات.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان دانشگاه شیکاگو و دانشگاه کلمبیا دریافتند که خوردن میوه، سبزیجات و غلات کامل بیشتر در طول روز ممکن است منجر به خواب بهتر در همان شب شود.

دکتر «اسرا اتسالی»، مدیر مرکز خواب دانشگاه شیکاگو، در یک بیانیه خبری گفت: «اصلاحات غذایی می‌تواند یک رویکرد جدید، طبیعی و مقرون به صرفه برای دسترسی به خواب بهتر باشد.»

محققان گفتند که این مطالعه، یکی از اولین مطالعاتی است که نشان می‌دهد آنچه در طول روز می‌خورید ممکن است بر خواب شما در همان شب تأثیر بگذارد.

محققان از جوانان سالم خواستند تا هر روز با استفاده از یک برنامه تلفن هوشمند، آنچه را که می‌خورند ثبت کنند. شرکت‌کنندگان همچنین مانیتورهای مچی به معج دست خود بسته بودند که میزان خواب آنها را ردیابی می‌کرد. آنها به طور خاص «خواب منقطع» یا اینکه فرد چند وقت یکبار از خواب بیدار می‌شود یا به خواب سبک‌تر می‌رود را اندازه‌گیری کردند. محققان توضیح دادند که قطعه قطعه شدن کمتر خواب به معنای خواب بهتر و عمیق‌تر است.

در حالی که قبلاً تحقیقاتی در مورد اینکه چگونه خواب نامناسب می‌تواند منجر به تغذیه ناسالم شود، انجام شده بود، این مطالعه روند را تغییر داد و به بررسی چگونگی تأثیر انتخاب‌های غذایی بر خواب پرداخت.

نتایج نشان داد افرادی که میوه، سبزیجات و کربوهیدرات‌های سالم بیشتری – مانند غلات کامل – مصرف می‌کردند، در آن شب خواب باکیفیت‌تری داشتند.در واقع، محققان تخمین می‌زنند که خوردن پنج فنجان میوه و سبزیجات توصیه‌شده در روز می‌تواند قطعه قطعه شدن کمتر خواب به معنای خواب بهتر و عمیق‌تر است.

به گزارش انجمن پزشکی آمریکا، این یافته‌ها نشان می‌دهند که یک پادآوری قدرتمند است که رژیم غذایی بر خواب تأثیر می‌گذارد و اینکه تغییرات کوچک روزانه می‌تواند کمک کننده باشد.



نوع قهوه‌ای را که افراد می‌نوشیدند- کافئین دار یا بدون کافئین- و میزان شکر و چربی اشباع‌شده‌ای که به آن اضافه می‌کردند، تجزیه و تحلیل کردند.

آنها این داده‌ها را با مرگ و میر ناشی از هر علتی و همچنین بیماری‌های قلبی و سرطان مقایسه کردند.

نتایج؟

نوشیدن حداقل یک فنجان قهوه کافئین‌دار در روز با ۱۶٪ کاهش خطر مرگ زودرس به هر دلیلی مرتبط بود.

نوشیدن دو تا سه فنجان در روز با ۱۷٪ کاهش خطر مرتبط بود.

هیچ ارتباط روشنی بین قهوه و مرگ ناشی از سرطان یافت نشد. محققان گفتند افرادی که قهوه سیاه یا قهوه اضافه شده با مقادیر کم شکر افزوده و چربی اشباع شده می‌نوشیدند، بیشترین سود را می‌بردند. در این مطالعه، قند کم به عنوان حدود نصف قاشق چایخوری در هر فنجان تعریف شد. در همین حال، چربی کم به عنوان حدود ۱ گرم در هر فنجان تعریف شد – معادل ۵ قاشق غذاخوری شیر ۲٪ یا ۱ قاشق غذاخوری خامه کم چرب.

ژانگ افزود: «مطالعات کمی بررسی کرده‌اند که چگونه افزودنی‌های قهوه می‌توانند بر ارتباط بین مصرف قهوه و خطر مرگ و میر تأثیر بگذارند و مطالعه ما از اولین مطالعاتی است که میزان شیرین کننده و چربی اشباع شده اضافه شده را تعیین می‌کند.»

این مطالعه بر اساس داده‌های غذایی گزارش شده توسط خود افراد انجام شده است که ممکن است کاملاً دقیق نباشد. همچنین مشخص شد که افراد کمتری قهوه بدون کافئین می‌نوشند، که ممکن است توضیح دهد که چرا هیچ ارتباط قوی بین قهوه بدون کافئین و مرگ زودرس یافت نشد.

با این حال، یافته‌ها از این ایده پشتیبانی می‌کنند که قهوه می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد – فقط مراقب میزان شکر و خامه‌ای که اضافه می‌کنید باشید!

# آب، مناسب‌ترین نوشیدنی در روزهای گرم سال است



آبمیوه‌های صنعتی به دلیل بالا بودن میزان قند، گزینه مناسبی برای رفع تشنگی نیست.عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه یکی از راهکارهای حفظ آب بدن در فصل گرما، استفاده از سبزی‌ها و میوه‌ها است، سالاد شیرازی را ترکیب مناسبی در این زمینه عنوان کرد.

او برای پیشگیری از کم آبی بدن، پرهیز از غذاهای پرچرب را به دلیل افزایش نیاز بدن به آب را توصیه کرد.

## ۷میوه‌ای که چربی‌های شکم را می‌سوزاند

سطح کلسترول خون است. در واقع، شرکت‌کنندگان در یک مطالعه شش هفته‌ای، که با هر وعده‌غذایی‌شان گریپ‌فروت مصرف کرده بودند، سباز دور کم‌رشان به طور میانگین ۱ اینچ (۵/۷سانتی‌متر) کاهش پیدا کرد.محققان بر این باورند که دلیل این امر ترکیبی از مواد شیمیایی گیاهی قوی و ویتامین C است که در این میوه از خانواده مرکبات وجود دارد.

می‌توانید به راحتی گریپ‌فروت را به دو نیم تقسیم کرده و با کمک یک قاشق، از آب آن استفاده کنید. همچنین می‌توانید از آب این میوه به عنوان یک‌ترشی طعم‌دهنده برای سالادها میل بگیرید.

#### ۵. سیب صورتی

سیب به طور کلی یک منبع عالی از فیبر محلول است که در معده شما به شکل ژله مانند تبدیل می‌شود و به شما کمک می‌کند برای مدت بیشتری احساس سیری کنید. هر بار که شما ۱۰ گرم فیبر محلول بیشتری را به رژیم غذایی خود اضافه می‌کنید، چربی شکم در طی یک دوره پنج ساله به میزان ۷.۳ درصد کاهش می‌یابد.

این بدان معنی است که سیب‌ها می‌توانند در کاهش وزن شما، با کاهش میل به غذا دخیل باشند. همچنین کمک می‌کنند که در سال‌های آینده نیز تناسب اندام داشته باشید. سیب بانوی صورتی، نوعی سیب پیوندی، دارای بیشترین آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئید هستند، که آن‌ها را در رأس بسیاری از انواع مختلف سیب که بر کاهش وزن اثر گذارند، قرار می‌دهد.

#### ۶. شلیل، هلو و آلو

این خانواده از میوه‌ها (میوه‌های سنگی) برای جلوگیری از سندرم متابولیک شناخته شده است، که نام یک گروه از عوامل خطر مرتبط با چاقی و با بیماری‌های مرتبط با چاقی است. دیابت نمونه اولیه اختلال متابولیک است و چربی شکمی یک عامل خطر جدی برای آن محسوب می‌شود.

این گروه از میوه‌ها، حاوی ترکیبات فنلی بالایی هستند که نقش مهمی در رفتار زن‌های چربی دارند. آن‌ها همچنین از نظر میزان قند پایین‌تر از بسیاری از میوه‌های دیگر قرار دارند که برای افرادی که رژیم می‌گیرند یک گزینه ایده آل است.

#### ۷. گلابی

با وجود داشتن طعمی شیرین، گلابی عمدتاً شامل آب و فیبر است، دو چیز که واقعاً به کاهش وزن کمک می‌کنند و شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارند، با وجود اینکه هر ۱۰۰ گرم از گلابی تنها ۵۰ کالری دارد! فیبر موجود در این میوه همچنین به هضم سالم کمک می‌کند، به طوری که احساس نفخ نمی‌کنید.به عنوان یک هدیه، ویتامین C و ویتامین A موجود در گلابی از آسیب رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کنند و التهاب را کاهش می‌دهند. این کار به شما کمک می‌کند که جوان‌تر به نظر برسید و به طور کلی احساس بهتری داشته باشید. فقط مطمئن شوید که از انواع تازه یا یخ زده این میوه استفاده کنید، زیرا گلابی‌های کنسرو شده در شربت‌های شیرین بسته‌بندی می‌شوند.منبع: نینیان

نورخوستان آنلاینwww.NoorDaily.ir
روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

### چند کاری که پوستتان را تخریب می‌کند



متأسفانه کارهای زیادی هستند که ما اغلب به طور روزانه انجام می‌دهیم که به پوستمان نسبتاً آسیب می‌رسانند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، متأسفانه کارهای زیادی هستند که ما اغلب به طور روزانه انجام می‌دهیم که به پوستمان نسبتاً آسیب می‌رسانند؛ اما همان‌طور که پوست شما هر روز تجدید می‌شود، احتمال بازگشت و به حداقل رساندن برخی از آسیب‌هایی که ممکن است در گذشته به آن رسانده باشید، وجود دارد. در اینجا پنج رفتار روزانه‌ای که ممکن است پوستتان را تخریب کند نشان می‌دهیم و به چگونگی جلوگیری از آسیب می‌پردازیم.

نور آبی و سلامت پوست

احتمالاً همه شما می‌دانید که پوست بزرگ‌ترین عضو بدن است. اما اغلب از وظایف شگفت‌انگیز آن غافل هستید. اپیدرم دمای بدنتان را تنظیم می‌کند، اعصاب این بخش به شما در تجربه لمس، فشار و درد کمک می‌نماید. این قسمت همچنین بخش‌های داخلی بدن را در جای خود نگه می‌دارد و شما را در برابر میکروب‌ها حفظ می‌کند.

متأسفانه کارهای زیادی هستند که ما اغلب به طور روزانه انجام می‌دهیم که به پوستمان نسبتاً آسیب می‌رسانند؛ اما همان‌طور که پوست شما هر روز تجدید می‌شود، احتمال بازگشت و به حداقل رساندن برخی از آسیب‌هایی که ممکن است در گذشته به آن رسانده باشید، وجود دارد. در اینجا پنج رفتار روزانه‌ای که ممکن است پوستتان را تخریب کند نشان می‌دهیم و به چگونگی جلوگیری از آسیب می‌پردازیم.

در نور آبی غرق می‌شوید

اخیراً متخصصین در حال بررسی تأثیرات منفی نور آبی بر روی الگوی خواب و چشمان ما هستند. نور آبی، قسمت آبی انتهایی طیف نور مرئی است که توسط خورشید و همچنین دستگاه‌های الکترونیکی از جمله لپ‌تاپ‌ها، نمایشگرهای رایانه‌ای، تلویزیون و گوشی‌های هوشمند ساطع می‌شود. تعداد زیادی از مردم تقریباً به طور مداوم از اینترنت استفاده می‌کنند. این قرار گرفتن در معرض نور آبی می‌تواند پوستتان را تخریب نماید. قرار گرفتن در معرض این نور در درازمدت باعث ایجاد رادیکال‌های آزاد و درنتیجه بروز التهاب و ابتلا به هایپرپیگمنتاسیون و تغییر رنگ می‌شود. این به معنی پیر شدن پوست، بروز چین و چروک و بیماری‌های التهابی است. این خطر را می‌توان با استفاده از فیلترهای صفحه‌نمایش، قرار دادن صفحه نمایش بر روی حالت شب و استفاده از کرم ضدآفتاب به طور روزانه، دفع کرد. در حالی که پیشگیری و حفاظت از پوست بهترین راه جلوگیری از بروز چنین مشکلاتی است، روش‌های درمانی وجود دارد که می‌تواند پوست را به حالت اولیه بازگرداند. محصولاتمانند رتینوئیدها و لیزردرمانی می‌توانند به حذف رنگدانه‌های روی پوست، قرمزی یا دیگر تغییرات، کمک کنند.

از کرم ضدآفتاب غافل می‌شوید

SPF باید بخشی از رژیم روزانه پوستی شما باشد و نباید استفاده از آن رانتها به زمان‌هایی که خارج از خانه هستید محدود نمایند. نور فرابنفش خورشید منجر به تجزیه پروتئین‌هایی مانند کلاژن و الاستین و تخریب لیپیدها که برای زنده ماندن سلول و جلوگیری از تخریب DNA و آسیب‌های دائمی به سلول‌های بنیادی پوست ضروری است، می‌شود. به عبارت دیگر پوست‌ شما در مسیری قرار می‌گیرد که به سرعت دچار چین و چروک و تغییرات رنگ پوست خواهد شد. قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید خطر ابتلا به سرطان پوست و مخصوصاً کشنده‌ترین نوع آن یعنی ملانوما، که شایع‌ترین نوع سرطان پوست در میان جوانان به ویژه زنان است، را افزایش می‌دهد؛ بنابراین هرگز از کرم ضدآفتاب غافل نشوید و از لباس‌های مناسب، کلاه و عینک آفتابی استفاده کنید.

تعداد زیادی از مردم تقریباً به طور مداوم از اینترنت استفاده می‌کنند. این قرار گرفتن در معرض نور آبی می‌تواند پوستتان را تخریب نماید. قرار گرفتن در معرض این نور در درازمدت باعث ایجاد رادیکال‌های آزاد و درنتیجه بروز التهاب و ابتلا به هایپرپیگمنتاسیون و تغییر رنگ می‌شود. این به معنی پیر شدن پوست، بروز چین و چروک و بیماری‌های التهابی است

با آرایش صورت می‌خواهید

همه ما این موضوع را درک می‌کنیم زمان‌هایی وجود دارد که به علت مشغله زیاد نمی‌توانیم به پوستمان رسیدگی کنیم. اما پاک نکردن مواد آرایش روی پوست قبل از خواب می‌تواند باعث مسدود شدن منافذ و همچنین ایجاد خطوط و بروز چین و چروک شود. علاوه بر این عدم شستشوی صورت باعث باقی ماندن باکتری‌ها روی پوست می‌شود که شما را به آکنه حساس‌تر می‌کند. اگر زمان کافی ندارید بهتر است از یک پاک‌کننده آرایشی استفاده کنید. هرچند این محصول پوستتان را به اندازه کافی تمیز نمی‌کند. همچنین مطمئن شوید که از محصولات فاقد ماده‌ی کامدوژنیک، که موجب انسداد منافذ پوستی می‌شود، استفاده می‌کنید.

به اندازه کافی نمی‌خوابید

توصیه می‌شود که بزرگسالان حداقل هفت ساعت در شب بخوابند. متأسفانه درصد بالایی از زنان از این مشکل رنج می‌برند که می‌تواند منجر به مسائل بهداشتی و همچنین تأثیر منفی بر روی ظاهر پوست شود. خواب ناکافی می‌تواند بر رشد کلاژن، هیدراتاسیون پوست و بافت آن تأثیر بگذارد. تحقیقات منتشر شده نشان می‌دهد که محرومیت از خواب به افتادگی پلک، تورم چشم، تیرگی حلقه زیر چشم، بروز خطوط ظریف و چین و چروک مرتبط است.

از تلفن لووده و کیف استفاده می‌کنید

شاید تلفن همراهتان بزرگ‌ترین راه ارتباطی‌تان با جهان اطراف باشد. اما همین وسیله، یک زمین بازی برای باکتری‌های مضر است که با صورت و لب‌های شما در تماس هستند. یک مطالعه نشان داد که باکتری‌هایی که بر روی تلفن‌های همراه قرار دارند، شامل استافیلوکوک‌ها و ای کلاسی می‌باشند. برای کاهش جمعیت این میکروب‌ها بر روی تلفن همراه خود و در نتیجه جلوگیری از آسیب سلول‌های پوستی، روزانه تلفنتان را با یک ضدباکتری با الکل تمیز کنید.منبع : نینیان