

#### برخی مواد غذایی دارای کافتئین پنهان هستند

مصرف بیش از حد کافتئین باعث بروز آثار ناخوشایند متعددی مانند عصبانیت و آشفتگی می شود؛ بنابراین باید منابع پیدا و پنهان آن را شناخت.

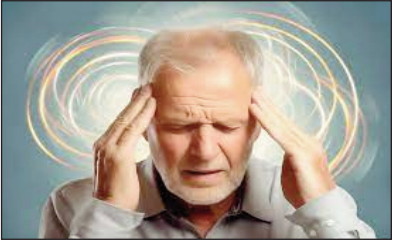
دریافت بیش از حد کافتئین باعث بروز آثار ناخوشایند متعددی مانند عصبانیت، آشفتگی، اضطراب، بی خوابی، تحریک دستگاه گوارش، اسهال و وابستگی می شود. با این حال شاید برخی افراد به شکل آگاهانه مصرف مواد غذایی که از وجود کافتئین در آن مطلع هستند را برای کاهش عوارض کنار بگذارند؛ اما باز هم برخی مواد غذایی هستند که منابع پنهان کافتئین هستند.

کافتئین حتی در بسیاری از داروها از جمله برخی آنتی بیوتیک‌ها وجود دارد؛ بنابراین توصیه متخصصان بر این است که اگر دچار مشکلات قلبی، پرفشاری خون، بی خوابی، مشکلات اضطرابی، مسائل گوارشی، کلیوی و یا دیابت هستید، مصرف محصولات حاوی کافتئین را کم کنید.

۵ ماده غذایی دارای کافتئین پنهان شامل موارد زیر هستند که در صورت بروز مشکلات پیش تر گفته شده باید در مصرف آن‌ها دقت کنید:

**شکلات تیره**: شکلات تیره اگر چه به دلیل خواص آنتی اکسیدانی بالایش مفید است، اما می‌تواند مقادیر قابل توجهی کافتئین هم داشته باشد. کافتئین اسید معده را

#### کم شنوایی مغز را تغییر می‌دهد؟



افزایش خطر زوال عقل مرتبط با اختلال شنوایی ممکن است ناشی از تغییرات چربی مغز باشد.

به نقل از ساینت دیلی، کم شنوایی بیش از ۶۰ درصد از بزرگسالان ۷۰ ساله و بالاتر را در ایالات‌متحده تحت تأثیر قرار می‌دهد و مشخص شده که با افزایش خطر زوال عقل مرتبط است. دلیل این ارتباط به‌طور کامل درک نشده‌است.

برای درک بهتر این ارتباط، گروهی از محققان دانشگاه کالیفرنیا سن دیگو و موسسه تحقیقات بهداشت و لشنگتن آمریکا از آزمایش‌های شنوایی و تصویربرداری تشدید مغناطیسی (ام‌آر‌آی) برای تعیین ارتباط اختلال شنوایی با تفاوت‌ها در مناطق خاص مغز، استفاده کردند.

##### یافته‌های تحقیق

محققان گزارش کردند، افرادی که در این تحقیق مشاهد‌ای ثبت‌نام کرده و دارای اختلالات شنوایی بودند، تفاوت‌های ریزساختاری را در نواحی شنوایی لوب تمپورال و در نواحی قشر پیشانی درگیر با پردازش گفتار و زبان همچنین حوزه‌های مرتبط با عملکرد اجرایی نشان دادند.

این نتایج نشان می‌دهد که اختلال شنوایی ممکن است به تغییراتی در نواحی مغز مرتبط با پردازش صداها همچنین در مناطقی از مغز مرتبط با توجه ارتباط داشته باشد.

لیندا کی. مک لوری، محقق ارشد این تحقیق از دانشکده بهداشت عمومی و علوم طول عمر انسانی دانشگاه سن دیگو هربرت روتیم گفت: تلاش اضافی برای درک صداها ممکن است تغییراتی در مغز ایجاد کند که منجر به افزایش خطر زوال عقل شود.

##### اقدامات پیشگیرانه و روش تحقیق

اگر چنین است، مداخلاتی که به کاهش تلاش‌های شناختی لازم برای درک گفتار کمک می‌کنند مانند استفاده از زیرنویس‌ها در تلویزیون و فیلم‌ها، زیرنویس‌های زنده یا برنامه‌های تبدیل گفتار به متن، سمک‌ها و ملاقات با افراد در محیط‌های آرام به‌جای فضاهای پر سر و صدا، می‌تواند برای محافظت از مغز و کاهش خطر زوال عقل مهم باشد. مک لوری با همکاری محققان دانشکده پزشکی ریس و دانشگاه کالیفرنیا سن دیگو که داده‌هایی را از تحقیق پیری سلامت رانچو برناردو جمع‌آوری کردند، تحقیق را طراحی و رهبری کرد.تحقیق پیری سلامت رانچو برناردو، یک تحقیق گروهی طولی روی ساکنان حومه رانچو برناردو در سن دیگو است که در سال ۱۹۷۲ راه‌اندازی شد. برای این تجزیه و تحلیل، ۱۳۰ شرکت‌کننده در تحقیق بین سال‌های ۲۰۰۳ و ۲۰۰۵ تحت آزمایش‌های آستانه شنوایی با بازدید از کلینیک تحقیقاتی قرار گرفتند سپس بین سال‌های ۲۰۱۴ و ۲۰۱۶ اسکن ام‌آر‌آی انجام دادند.

##### نتیجه‌گیری و پیشنهادات

نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که اختلال شنوایی با تغییرات مغزی خاص منطقه‌ای مرتبط است و ممکن است ناشی از محرومیت حسی و افزایش تلاش مورد نیاز برای درک محرک‌های پردازش شنوایی رخ دهد.کتر امیلی تی ریس، اسنادیاز دانشکده پزشکی دانشگاه کالیفرنیا سن دیگو و یکی از محققان این تحقیق اظهار کرد: یافته‌ها بر اهمیت محافظت از شنوایی با اجتناب از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض صداهای بلند، استفاده از محافظ شنوایی هنگام استفاده از ابزارهای بلند و کاهش استفاده از داروهای آنتوتوکسیک تأکید می‌کند.لازم به‌ذکر است که داروهای آنتوتوکسیک می‌توانند اثر سمی روی گوش داخلی شامل حلزون و اندام تعادلی گوش داخلی داشته باشند و باعث اختلال در عملکرد حلزون و یا وستیبول می‌شوند، از آنجایی که گوش داخلی هم وظیفه شنوایی و هم حفظ تعادل بدن را بر عهده دارد مصرف این داروها می‌تواند هم عوارض شنوایی و هم تعادلی برای بیمار ایجاد کند که شدت و میزان عارضه بستگی به نوع داروی استفاده شده و مدت زمان مصرف دارو دارد.

این مسمومیت گوشی می‌تواند عوارض خفیف تا شدید از نوع دائمی یا موقتی یا برگشت‌پذیر ایجاد کند.

#### سلامت



افزایش می‌دهد و مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی کافتئین زیاد، ممکن است باعث وخامت زخم معده در افراد مبتلا به این بیماری شود. همچنین بیماران مبتلا به رفلاکس معده باید مصرف مواد غذایی حاوی کافتئین زیاد را محدود کنند. به افراد مضطرب نیز توصیه می‌شود مصرف این شکلات‌ها را محدود کنند.
**قرص های لاغری**: قرص های چربی‌سوز اغلب دارای کافتئین هستند. در مصرف این گونه داروها احتیاط کنید و از مصرف بی‌رویه و خودسرانه آن‌ها بدون مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه اجتناب کنید.

مسکن های بدون نسخه:
دفعه بعد که برای کاهش درد سرآغ این داروها رفتید، بدانید که آن‌ها حاوی مقادیر قابل توجهی کافتئین هستند. به طوری که اگرچه مصرف گاه به گاه آن‌ها در کاهش درد موثر است، اما وابسته شدن به این داروها سردرد و دیگر دردها را اوخیم تر می‌کند. مسکن‌های بدون نسخه از قبیل استامینوفن، حاوی ۱۳۰ میلی گرم کافتئین هستند.

**آب ویتامینه**: آب ویتامینه آبی است که با مواد مغذی مانند ویتامین ها و الکتrolیت‌ها غنی شده باشد. بعضی انواع آب ویتامینه، دارای افزودنی‌های طعم‌دار، کافتئین و مواد شیرین کننده هستند. در نتیجه حتما پیش از مصرف این آب‌ها، برجسب روی شیشه آن‌ها را بخوانید تا ببینید چه موادی داخل آن وجود داشته و قرار

است با خوردن آن چقدر کالری وارد بدن شما شود.

**چای سرد**: این نوع چای در هر بطری حاوی ۳۰ میلی گرم کافتئین است. تمام انواع چای حاوی کافتئین هستند. کافتئین موجود در چای می‌تواند بسیار سریع انتشار یابد، اما به راحتی می‌توان کافتئین چای را با روش زیر از بین برد:

چای را به مدت ۳۰ ثانیه در کمی آب داغ دم کنید، سپس دم کرده اولیه را دور بریزید. دوباره همان چای را دم کنید. به این ترتیب چای شما حاوی میزان بسیار کمی کافتئین خواهد بود.

## خواص ضدسرماخوردگی ترخینه تا ۷۰ درصد

## واقعی است



این استاد دانشگاه گفت: در گذشته مردم برای افزایش مواد مغذی و خوش خوراک کردن غلاتی مانند گندم، آن را در موادی مانند دوغ که خاصیت تخمیر کنندگی دارد، نگهداری کرده و برای افزایش مدت ماندگاری این ماده غذایی، از شیوه افزودن نمک و خشک کردن بهره جسته که در نهایت منجر به ایجاد ترخینه شده است.

رزمجو با اشاره به وجود باکتری‌های مفید لاکتوباسیلوس" در ترخینه خیس، عنوان کرد: این باکتری مفید زمینه‌ساز خواص پروبیوتیک ترخینه است و این باکتری وقتی که تکثیر می‌شود مانع از تکثیر سایر میکروب‌های بد در دستگاه گوارش خواهد شد. وی معتقد است: گونه باکتری لاکتوباسیلوس با توجه به مناطق مختلف دنیا متفاوت بوده و در تحقیقات جدید، انواع خاصی از این باکتری در استان‌های غرب کشور شناسایی و به ثبت رسیده‌است.

به گفته این ضو هیات علمی دانشکده دامپزشکی کرمانشاه به

لینئولیک موجود در آن نقش خیلی مهمی در رشد و سلامت اندام‌ها دارد.وی گفت: روغن فندق حاوی مقادیر متنهایی از ویتامین E است که برای سلامت ماهیچه‌های قلب و دیگر ماهیچه‌های بدن ضروری است و در پیشگیری و ممانعت از ابتلا به سرطان نقش دارد.دکتر دانشور خاطرنشان کرد: فندق یک منبع خوب از ویتامین‌های B۱، B۲ و B۶ است که برای حفظ سلامت مغز و خون‌سازی ضروری هستند.

وی در پایان با تأکید بر این که فندق دارای مواد معدنی کلسیم، آهن، روی و پتاسیم است، افزود: مغز فندق دارای مقادیر زیادی فسفر است و بر این اساس برای افرادی که فعالیت فکری زیاد دارند توصیه می‌شود زیرا فسفر در فعالیتهای مغزی نقش مهمی را ایفا می‌کند.



## بهبود باروری مردان با خوردن روزانه حداقل ۲ مشت آجیل

پوست کنده و کامل به مدت ۱۲ هفته مصرف کردند و در کارآزمای دیگر ۶۰ گرم(دو مشت) مخلوطی از ۳۰ گرم گردو، ۱۵ گرم بادام و ۱۵ گرم فندق را به مدت ۱۴ هفته مصرف شد.

در هر دو مطالعه، گروه کنترل یک رژیم غذایی منظم بدون آجیل مصرف کردند.

در نهایت، مطالعات نشان داد که مصرف روزانه حداقل دو مشت آجیل به عنوان بخشی از رژیم غذایی غربی، نشانگرهای کیفیت اسپرم مانند سرزندگی، تحرک و مورفولوژی را بهبود می‌بخشد، اما غلظت اسپرم را بهبود نمی‌بخشد.

باربارا کاردوسو، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: تحلیل آماری در هر دو مطالعه برای عوامل دیگری مانند فعالیت بدنی تنظیم شد. یافته‌ها نشان می‌دهد که این استراتژی ساده بدون توجه به سایر سبک‌های زندگی، اثرات مثبتی دارد.

پژوهشگران می‌گویند که به جز افزودن آجیل، هیچ تغییر دیگری در رژیم غذایی شرکت‌کنندگان ایجاد نشد.

کاردوسو می‌گوید: شرکت‌کنندگان در این آزمایش از رژیم غذایی به سبک غربی استفاده کردند که لزوماً سالم نبود. این بدان معناست که افزودن آجیل به رژیم غذایی معمولی آنها بدون نیاز به تغییرات بیشتر در رژیم غذایی تأثیر مثبتی نداشته است.

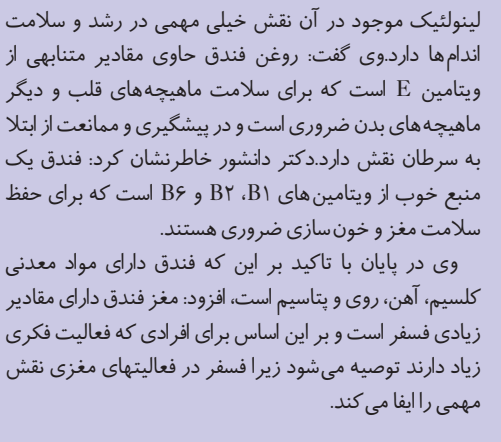
پژوهشگران می‌گویند که به جز افزودن آجیل، هیچ تغییر دیگری در رژیم غذایی شرکت‌کنندگانی با وضعیت باروری متفاوت(به عنوان مثال، تعداد اسپرم کم یا عادی)، هیچ ارتباطی بین مصرف آجیل و کیفیت اسپرم گزارش نکردند. پژوهشگران می‌گویند، غلظت بالای چربی‌های اشباع نشده امگا ۳، فیبرهای غذایی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و پلی‌فنول‌های موجود در آجیل می‌تواند سلامت باروری را بهبود بخشد. در حالی که در مطالعات بررسی شده توسط پژوهشگران، آجیل‌ها می‌تواند مفید باشد، اما آنها می‌گویند که سایر انواع آجیل نیز احتمالاً فواید مشابهی را ارائه می‌دهند. آجیل می‌گوید: بسیاری از مردم فکر می‌کنند که آجیل،

همین دلیل ترخینه خیس که هنوز خشک نشده و با پس از خشک شدن دوباره در آب خیس شده، دارای خواص پروبیوتیک است.

رزمجو با اشاره به استفاده از ترخینه به صورت کاملاً پخته و اینکه احتمال زنده ماندن باکتری‌های مفید و تأثیر خواص پروبیوتیکی ترخینه منتفی است، افزود: اما می‌توان ناشی از وجود موادی بنام باکتریوسین دانست. وی اظهار کرد: لاکتوباسیلوس‌ها در زمان رشد و تکثیر، اقدام به تولید و دفع موادی می‌کنند که برای سایر میکروارگانیسم‌ها از جمله باکتری‌ها و ویروس‌های بیماری‌زا، مضر و کشنده است و باکتریوسین نامیده می‌شود.

رزمجو با بیان اینکه اغلب این باکتریوسین‌ها نسبت به حرارت مقاوم هستند، تصریح کرد: وجود اینگونه مواد در ترخینه‌ای که به صورت یک سوپ گرم و آبدی به مصرف می‌رسد، خواص درمانی آن را در حالت سرماخوردگی افزایش می‌دهد.

وی در ادامه از وجود مواد شبه هورمون "استروژن" در ترخینه خبر داد که ناشی از تخمیر گندم در دوغ بوده و یکی دیگر از خواص ترخینه است و تحقیقات دانشگاهی در مدل‌های حیوانی، نشانگر تأثیر مثبت آن در افزایش سطح سلامتی حیوانات آزمایشگاهی است.این استاد دانشگاه با تأکید بر اینکه فرآیند و پروسه تولید ترخینه باید در شرایط بهداشتی انجام شود تا از آلودگی این ماده غذایی مفید ممانعت شود، بر لزوم استفاده از مواد اولیه مرغوب در تولید آن تأکید کرد.به گفته رزمجو در صورت عدم اطمینان مصرف کنندگان از منشاء و شرایط تولید ترخینه، بهتر است از خرید و مصرف ترخینه‌های غیربهداشتی اجتناب شود، زیرا عوارض مصرف چنین ترخینه‌های غیربهداشتی بسیار زیاد است.



#### خواص دارویی گل محمدی



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل گفت: گل محمدی دارای خواص فراوانی از جمله ضد دیابتی، ضدپیری بوده و در درمان افسردگی و ناراحتی‌های ریوی، قلبی و کلیوی مفید است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل گفت: گل محمدی دارای خواص فراوانی از جمله ضد دیابتی، ضدپیری بوده و در درمان افسردگی و ناراحتی‌های ریوی، قلبی و کلیوی مفید است.

دکتر سوسن هوشمند در گفت و گو با ایسنا، منطقه اردبیل، با اشاره به خواص درمانی گل محمدی گفت: فلانوتینها و ترین‌های موجود در گلبرگ‌های این گیاه، برای درمان افسردگی مفید بوده و به عملکرد قلبی و عروقی نیز کمک می‌کند.

وی خواص ضدVHI، آرام بخش و خواب‌آور ضد دیابت و ضدپیری را از دیگر قابلیت‌های گل محمدی برشمرد و تصریح کرد: اسیدهای چرب اشباع نشده موجود در عصاره این گیاه به رشد دندرت‌های عصبی کمک می‌کند.

عضو کارگروه گیاهان دارویی استان اردبیل با بیان اینکه استفاده از گلاب در مراسم سوگواری به دلیل خاصیت آن در ایتام دل شکستگی یا دلغذاری است، خاطرنشان کرد: در طب از گلاب به عنوان جایگزین هورمونی برای بازگرداندن تعادل هورمونی بدن نیز استفاده می‌شود.هوشمند با بیان اینکه گل محمدی از نظر کاربرد دارویی دارای خواص ارزشمندی است که همواره مورد توجه گیاه شناسان و اطباء بنام بوده است، افزود: این سینا درباره ارزش دارویی مربای گل سرخ در درمان بیماری سل و نتایج مفید آن سخن گفته است. گیاه شناسان معروفی همچون جالینوس، دیوسکورید و پلین برای گل محمدی ارزش طبی فراوانی قائل بودند، به طوری که بر تأثیر گلاب در درمان ناراحتی‌های گوش، دستگاه گوارشی، عوارض پوستی و استخوانی اذعان داشتند و غرغره گلاب را برای زخم‌های دهان و لثه و تورم لوزه‌ها مفید دانسته‌اندوی با بیان اینکه گل سرخ درعین قاضی بودن، خاصیت مسهلی و نرم کنندگی نیز دارد، ادامه داد: این گیاه برطرف‌کننده نفخ معده و به طور کلی بادها و رطوبت و تقویت کننده و برطرف کننده ناراحتی‌های ریه، کلیه و تپش شدید قلب است.این متخصص پوست، مو و زیبایی با اشاره به اینکه عصاره گل سرخ به عنوان آرام بخش قلب و مفرح اعصاب شناخته‌شده است،خاطرنشان کرد: بمباد گل سرخ دارای خاصیت آرام‌کننده در دردهای ناشی از ضرب دیدگی و بیخ خوردگی است.

هوشمند با اشاره به اینکه که زلدگاه آغازین گل محمدی سرزمین کهن ایران و مناطق دیگری از خاورمیانه است، تصریح کرد: گل محمدی یکی از گونه‌های گل سرخ (رز) است و متعلق به گیاهان خانواده Rosaceae و نام علمی آن Rosa damascene است.وی مصرف چای گل سرخ در زمان افطار را از آداب روزه داران مناطق آذری زبان دانست و افزود: برای تهیه یک نوشیدنی آرام بخش و معطر، یک قاشق غذاخوری گلبرگ گل سرخ را همراه با یک قاشق چای خوری چای سبز یا سیاه دم می‌کنند.

#### چرا دانش‌آموزان دچار پوسیدگی دندان می‌شوند؟

یک متخصص دندلپزشک کودکان گفت: انجام برخی از اقدام‌های بهداشتی در کودکان، باید از قبل از رفتن به مدرسه، به آنها آموزش داده شود. سیده فاطمه محمودآبادی متخصص دندلپزشکی کودکان در گفت‌وگو با فارس، در خصوص پوسیدگی دندان‌های دانش‌آموزان گفت: مراقبت از دندان‌های کودکان خصوصاً دندان‌های شیری از ابتدای رویش بسیار اهمیت دارد. امروزه بسیاری از والدین به میزان اهمیت سلامت دندان‌های شیری فرزندانشان واقف بوده و برای مراقب از آن‌ها وقت و حوصله به خرج می‌دهند. اما همچنان بخش کوچکی از والدین به این مسئله، توجه لازم را ندارند.

وی در ادامه در خصوص آمار پوسیدگی دندان در کودکان بیان کرد: من درحال حاضر آمار دقیقی از پوسیدگی دندان کودکان در سطح کشور ندارم؛ اما چیزی که با چشم در میان مراجعینم مشاهده می‌کنم، پوسیدگی فزاینده دندان‌های کودکان است. این دندلپزشک در این خصوص توضیح داد: امروزه برخی از پدر و مادرها حوصله لازم را برای آموزش و عادت دادن فرزندشان به مسواک زدن ندارند و یا گاهی وقت نمی‌کنند.درحال حاضر کودکانی به من مراجعه می‌کنند که در سن دوسالگی دچار آیسه دندلی و عفونت‌های شدید شده‌اند چون بهداشت دهان و دندان خود را رعایت نکرده و مسواک نزده‌اند. همچنین امروزه پوسیدگی دندان در دانش‌آموزان که کمی بالغ‌تر شده‌اند هم دیده می‌شود.محمودآبادی در پاسخ به چرایی پوسیدگی دندان در دانش‌آموزان گفت: تا قبل از زمان رفتن کودک به مدرسه یعنی در همان سنین ۴-۳ سالگی والدین باید یک سری از عادت‌های رفتاری و رویتین‌های بهداشتی را به فرزندشان آموزش بدهند. اگر کودک این رده سنی به انجام برخی از کارهای روزانه خود مانند مسواک زدن عادت نکند دیگر نمی‌تواند ابتکار را انجام دهدوی در خصوص مسواک زدن در دانش‌آموزان توضیح داد: برای دانش‌آموز باید مسواک زدن، یک امر طبیعی باشد. باید تا قبل از رفتن به مدرسه با انجام این کار کنار آمده باشد.بچه‌ای که مدرسه می‌رود باید بداند که روز رزند وعده مسواک را چگونه بزند. چه خوراکی‌هایی را بخورد یا نخورد. باید بداند که دندان‌هایش چقدر مهم و ارزشمند هستند. چگونه باید از دندان‌هایش به خوبی مراقبت کند و... ایجاد عادت مسواک زدن در کودکان اصلاً کار سختی نیست.