

یک فوق تخصص ریه:

استفاده از اسپری و ادکلن، عوارض پوستی و ریوی به دنبال دارد

یک فوق تخصص ریه از تاثیر منفی بوی عطر ها، ادکلن و اسپری‌های موجود در بازار بر بافت قسمت‌های مختلف بدن خبر داد و گفت: عوارض پوستی و ریوی، شایع ترین اثرات استفاده از این مواد هستند.

صمد قدرتی در گفتگو با ایسنا ، اظهار کرد: این مواد در کوتاه مدت می‌توانند با افزایش تحریک‌پذیری مجاری هوایی فوقانی و تحتانی با علائمی مثل خارش، عطسه، آب ریزش بینی و سرفه و همچنین در بلند مدت نیز با علائمی مثل تنگی نفس و خس خس سینه خود را نشان دهند.

وی با بیان اینکه تاثیر منفی این مواد در افرادی که زمینه بیماری‌های ریوی و آلرژی دارند، بیشتر است، افزود: این حساسیت‌ها در افراد مبتلا به انواع بیماری‌های آلرژیک پوستی، ریوی و گوارشی و همچنین افراد دارای سابقه بیماری آسم شایع تر است.

این متخصص با اشاره به اینکه حساسیت‌پذیری مجاری هوایی با افزایش سن

چگونه با مصرف غذاهای نشاسته‌ای چاق نشویم؟

بسیاری از افراد به ماکارونی و سایر موادغذایی حاوی نشاسته علاقه زیادی دارند، اما از ترس اینکه افزایش وزن پیدا نکنند این غذا را کم مصرف و یا اصلا مصرف نمی‌کنند.

بسیاری از افراد به ماکارونی و سایر موادغذایی حاوی نشاسته علاقه زیادی دارند، اما از ترس اینکه افزایش وزن پیدا نکنند این غذا را کم مصرف و یا اصلا مصرف نمی‌کنند.

به گزارش ایسنا، محققان توصیه می‌کنند که اجازه دهید ماکارونی پخته خنک شود و دوباره آن را گرم کنید. این روش از افزایش وزن با مصرف این ماده غذایی جلوگیری می‌کند.

محققان هندی اظهار کردند: غذاهای نشاسته‌ای مانند ماکارونی و سیب‌زمینی پخته شده هنگامی که سرد شده و دوباره گرم شوند ساختار نشاسته‌ای آنها تغییر می‌کند.

متخصصان تغذیه این بررسی را بر روی افراد انجام داده و ماکارونی دوباره گرم شده را به داوطلبان این مطالعه خوراندند و نمونه خون آن‌ها را هر ۱۵ دقیقه به مدت دو ساعت بررسی، اثرات آن را مقایسه کرده و دریافتند ماکارونی که دو مرتبه گرم شده باشد، دارای خاصیت اولیه نیست و از افزایش وزن جلوگیری می‌کند.

ارتباط مصرف بلند مدت غذاهای ناسالم با اختلالات پایدار در حافظه

نتایج آزمایش‌های تازه نشان داده است مصرف بلندمدت وعده‌های غذایی پرچرب و شیرین می‌تواند منجر به بروز اختلالات پایدار در حافظه شود.

به گزارش ایسنا، در سال‌های اخیر تحقیقات زیادی داشتن رژیم غذایی ناسالم و مصرف غذاهای فرآوری‌شده را با خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در افراد در سنین بالاتر مرتبط دانسته‌اند. یکی از یافته‌های دیگر چنین مطالعاتی این بود که این نوع غذاها اغلب بر حافظه تأثیر می‌گذارند، حتی اگر تنها گهگاهی مصرف شوند.

متخصصان در دانشگاه کالیفرنای جنوبی در آمریکا از خود پرسیدند که با توجه به نتایج تحقیقات پیشین، اگر افراد از سنین جوانی رژیم غذایی ناسالم داشته باشند، این شیوه زندگی چه نتایجی را می‌تواند برای آنها در برداشته باشد؟

برای یافتن پاسخ، یک تیم تحقیقاتی شماری از موش‌ها را از سن ۲۶ تا ۵۶ روزگی تحت رژیم غذایی حاوی غذاهای پرچرب و شیرین قرار داد.

این بازه سنی برای موش‌ها مشابه دوران نوجوانی در انسان‌ها است؛ زمانی که مغز به طور قابل توجهی در مرحله رشد قرار دارد. گروه دیگری از موش‌های صحرایی در همین سن به جای آن غذای سالم خوردند تا دانشمندان بتوانند تفاوت آنها را بهتر دریابند.

بعد از این بازه زمانی در آزمایش‌های حافظه مشخص شد موش‌هایی که رژیم غذایی ناسالم داشتند، نمی‌توانستند اشیاء جدید را در صحنه‌ای که چند روز قبل کاوش کرده بودند، شناسایی کنند. حتی اگر یک شیء آشنا کمی از جای خود تکان خورده بود. این در حالی بود که گروه دیگر موش‌ها که از غذای سالم تغذیه کرده بودند، در شناسایی محیط جدید خود مشکلی نداشتند.

«اسکات کانوسکی»، عصب‌شناس در دانشگاه کالیفرنای جنوبی در این باره می‌گوید: آنچه که ما در آزمایشاتمان می‌بینیم این است که اگر موش‌ها با رژیم غذایی ناسالم بزرگ شوند، حافظه‌شان اختلالات پایدار پیدا می‌کند.

مشکلات حافظه برای موش‌های گروه اول حتی زمانی که به مدت ۳۰ روز به غذای سالم روی آوردند (یعنی مدت معادل دوره بزرگسالی در انسان‌ها)، ادامه داشت.

به گزارش یورنوز، «آنا هیز»، نویسنده ارشد و محقق تغذیه در دانشگاه کالیفرنای جنوبی با اشاره به تخریب نقش یک انتقال‌دهنده عصبی کلیدی در مغز حیوانات به نام «استیل کولین» گفت: سیگنال موسوم به استیل کولین سازوکاری است که به موش‌ها کمک می‌کند تا رویدادها را رمزگذاری کرده و به خاطر بسپارند.

این روند مشابه حافظه اپیزودیک در انسان‌ها است که به ما امکان می‌دهد تا رویدادهای گذشته خود را به خاطر بسپاریم.

به نظر می‌رسد این سیگنال در حیواناتی که با رژیم غذایی چرب و شیرین رشد کرده‌اند، اتفاق نمی‌افتد. متخصصان می‌گویند تطابق دادن کامل نتایج این آزمایش با انسان‌ها دشوار است و باید هنوز تحقیقات بیشتری در این خصوص انجام شود.

سلامت



تغییر می‌کند، عنوان کرد: هرچه تعداد دفعات استفاده و مدت تماس با این گونه مواد بیشتر باشد، بالطبع خطرات و عوارض ایجاد شده بر اثر استفاده از این مواد نیز افزایش خواهد یافت.

قدرتی با اشاره به اینکه اسپری‌های خوشبو کننده دهان نیز از این امر مستثنی

خطر قارچ‌های خودرو در فصل بهار؛

مراقب «کلاهک های مرگ» باشید



هم مرگ می‌شوند؛ از اینرو، از مصرف قارچ‌های خود رو به خصوص قارچ‌هایی که در کنار تنه درختان می‌رویند یا قارچ‌های قلّه‌ای جمع آوری شده توسط افراد بومی باید خودداری شود زیرا شناسایی انواع قارچ از انواع سمی آنها تنها بر اساس خصوصیات ظاهری مانند شکل، رنگ، بو، قوام و مزه مشکل است و فقط متخصصان و کارشناسان مجرب قارچ شناسی و گیاه شناسی امکان شناسایی انواع سمی را دارند.

با قدری دقت و هشدارهای لازم و پرهیز از مصرف قارچ‌های خود رو می‌توان جلوی این نوع مسمومیت‌ها و احتمالا مرگ‌ها را گرفت و بهتر است که در رسانه‌ها در این باره اطلاع رسانی شود همچنین می‌توان با پخش بروشور یا نصب بنر در مناطقی که مستعد رشد این نوع قارچ‌ها هستند مردم را از خطر مصرف آن آگاه کرد.

از سویی دیگر با انتشار مطالبی در زمینه عوارض و علائم مصرف قارچ‌های سمی در مراکز درمانی به‌خصوص در مناطق کوهستانی و شهرستان‌ها، کارکنان بخش بهداشت و درمان هرچه سریعتر این نوع مسمومیت‌ها را تشخیص دهند و درمان کنند تا زمان طلایی برای نجات یک انسان از دست نرود.

سمی بودن قارچ از طریق ظاهر آن قابل تشخیص نیست
رئیس مرکز کنترل کیفی آزمایشگاه‌های سازمان پزشکی قانونی کشور در گفت و گو با خبرنگار ایرنا گفت: ظاهر و شکل قارچ‌های سمی مثل قارچ‌های خوراکی است و اصلا از طریق ظاهر و شکل قارچ، سمی بودن آن قابل تشخیص نیست و افراد عادی نمی‌توانند سمی بودن آن را تشخیص دهند.

دکتر مریم اخگری با بیان اینکه حدود پنج هزار نوع قارچ در طبیعت وجود دارد، افزود، مصرف حدود ۱۰۰ نوع از آن برای انسان سمی است.

سال گذشته حدود ۷۰۰ نفر به دلیل مصرف قارچ‌های خود رو و سمی مسموم شدند که برخی از آنها نیز فوت کردند.

وی ادامه داد: در بهار و پاییز به دلیل تغییرات آب و هوایی همچنین تشدید بارش‌ها و فراهم بودن رطوبت، زمان مناسب برای رشد و تکثیر بیشتر قارچ‌ها است و از سویی هم هموطنان دراین فصول بیشتربرای تفریح و گردش به طبیعت می‌روند و احتمالا با رشد قارچ‌ها مواجه می‌شوند و شاید هم از آن برداشت کنند و فکر کنند که خوراکی است.

نمیستند، گفت: استفاده از این نوع اسپری‌ها نیز عوارض مشابهی را برای افراد به دنبال خواهد داشت.

این متخصص ریه با اشاره به ترکیبات مضر مورد استفاده در اسپری‌ها بر سلامتی افراد، تصریح کرد: عطرها، ادکلن‌ها و اسپری‌ها علاوه بر ماده خوشبو کننده، حاوی یک ماده حلال و یا نگهدارنده مثل الکل، گاز کلر فلورو کربن (اصطلاحاً گاز یخچال) و یا موارد مشابه می‌باشند تا بتوانند ماده خوشبو کننده و یا ضدعقونی کننده را در یک حجم خاص به صورت محلول نگه دارند و در هنگام فشار دادن به شکل گاز خارج شوند.

وی اظهار کرد: بوی اسپری‌ها و عطر‌ها توسط سلول‌های بویایی موجود در مخاط بینی درک می‌شوند و تحریک شدن این سلول‌ها باعث آزاد شدن مواد التهابی و جریان یافتن آنها در داخل رگ‌ها و رسیدن آنها به سلول‌های عضلانی مجاری تنفسی فوقانی و تحتانی می‌گردد.

این پزشک گازهای موجود در داخل اسپری‌ها و ادکلن‌ها را هم برای سلامتی و هم برای محیط زیست مضر دانست و افزود: گاز کلرفلوروکربن استفاده شده در این اسپری‌ها، آسیب‌های جبران ناپذیری به لایه ازن نیز می‌رساند.

عضو هیات علمی سازمان پزشکی قانونی با اشاره به اینکه آمار مجزایی از مرگ‌های ناشی از مصرف قارچ‌های سمی در دست نیست و این نوع مرگ‌ها در ردیف مسمومیت‌ها دسته بندی می‌شوند، گفت: سال گذشته حدود ۷۰۰ نفر به دلیل مصرف قارچ‌های خود رو و سمی مسموم شدند که برخی از آنها نیز فوت کردند.

به هیچ عنوان از قارچ های خود رو مصرف نشود
عضو هیات علمی سازمان پزشکی قانونی تاکید کرد: هموطنان به هیچ عنوان از قارچ های خودرو مصرف نکنند.

وی ادامه داد: هیچ نوع فرآوری قارچ مانند پختن، کباب آب پز و سرخ کردن موجب از بین رفتن سم در قارچ سمی نمی‌شود و اگر هنگام تفریح در دشت یا ارتفاعات متوجه رویش قارچ شدند از چیدن و مصرف آن خودداری کنند زیرا مصرف آن عوارض جبران ناپذیری دارد.

هیچ نوع فرآوری قارچ مانند پختن، کباب، آب پز و سرخ کردن موجب ازبین رفتن سم در قارچ سمی نمی‌شود
۹۰درصد مسمومیت‌ها با قارچ شدید است

رئیس مرکز کنترل کیفی آزمایشگاه‌های سازمان پزشکی قانونی گفت: ۹۰ درصد مسمومیت‌ها با قارچ شدید است و علائم مسمومیت شامل دو مرحله است؛ در مرحله اول که از چهار ساعت تا ۱۲ ساعت بعد از مصرف قارچ سمی است و فرد دچار تهوع، استفراغ، ضعف و بی‌حالی و درد شکم می‌شود و در مرحله دوم وقتی علائم تا ۲۴ ساعت ادامه یابد و تشدید شود و به دنبال آن سطح هوشیاری کاهش می‌یابد و سم، کبد و کلیه را درگیر کرده است.

وی ادامه داد: در این مرحله، ممکن است مسمومیت موجب پیوند کبد یا حتی مرگ فرد شود اما اگر فرد مسموم سریع به مراکز درمانی ارجاع شود و درمان و حمایت‌های لازم انجام شوند امکان نجات وی وجود دارد.عضو هیات علمی سازمان پزشکی قانونی گفت: حتما خانواده‌ها در مصرف قارچ توجه ویژه‌ای به سالمندان و کودکان داشته باشند و قارچ‌های پرورشی و با مجوز وزارت بهداشت استفاده کنند و به شدت از مصرف قارچ به صورت قلّه‌ای پرهیز کنند.اگر فرد مسموم سریع به مراکز درمانی ارجاع شود و درمان و حمایت‌های لازم انجام شوند امکان نجات وی وجود دارد.اخگری در مورد مراحل درمان فرد مسموم با قارچ تاکید کرد: مانند همه مسمومیت‌ها، خارج کردن ماده سمی در اولویت است و اگر مسمومیت شدید باشد نیاز به شست و شو نیز هست اما اگر مسموم دچار کاهش سطح هوشیاری شده است به هیچ وجه وادار به استفراغ نشود و باید سریع به مرکز درمانی منتقل شودوی در توضیح اینکه برخی افراد بعد مصرف قارچ خود رو دچار بی‌حالی و علائم دیگر می‌شوند اما آن را به علائم طبع سرد قارچ ربط می‌دهند و اعتنایی برای مراجعه به پزشک نمی‌کنند و علایم را جدی نمی‌گیرند، تاکید کرد: نوع طبع خوراکی‌ها و غذاهای مربوط به علم سنتی است اما آنچه در مصرف قارچ خود رو موجب بروز علائم بی‌حالی می‌شود، طبع سرد نیست بلکه سم موجود در آن است که اگر به آن توجه نشود ممکن است این سم جذب بدن و اندام‌هایی مثل کلیه و کبد شود و عوارض جبران ناپذیری در پی داشته باشد.

آیا منجمد کردن نان آن را سالم تر می‌کند؟



به تازگی در فضای مجازی ادعا شده است که انجماد نان در واقع آن را سالم‌تر می‌کند و در برخی موارد به تحقیقاتی اشاره می‌شود که این ادعاها را تأیید می‌کند. اکنون یک متخصص پاسخی روشن به این موضوع داده است.

به گزارش ایسنا، آیا منجمد کردن نان آن را سالم‌تر می‌کند و به همان خوبی است که در رسانه‌های اجتماعی پیشنهاد می‌شود؟

دوین میلر سرپرست بخش پزشکی و تغذیه دانشکده پزشکی استون در دانشگاه استون به این پرسش پاسخ داده است.

به گفته وی، دلیل علمی پشت این موضوع در واقع صحیح است، هرچند کمی گیج کننده به نظر می‌رسد. اما اثرات واقعی سلامتی این کار به اندازه‌ای که گفته می‌شود قابل توجه نیست.

میلر می‌گوید: هنگامی که نان پخته می‌شود، خمیر مرطوب و پر از حباب را به یک نان نرم تبدیل می‌کند. حرارت فر به همراه آب خمیر باعث می‌شود نشاسته موجود در آرد منبسط شده و ژلاتینه شود. وقتی آرد را به سس اضافه می‌کنیم و آنقدر می‌پزیم تا غلیظ شود نیز همین اتفاق می‌افتد.این نشاسته‌های ژلاتینه شده راحت‌تر هضم می‌شوند و پردازش گلوکز(قند) موجود در این نشاسته‌ها را برای سلول‌های ما آسان‌تر می‌کند.

این امر در مورد بسیاری از غذاهای نشاسته‌ای تازه پخته شده صادق است، به ویژه آنهایی که فیبر کمی دارند مانند سیب زمینی یا مانند نان سفید که از آردهای ریز آسیاب شده تهیه می‌شوند.

برخی شواهد نشان می‌دهد که این نوع گلوکز به سرعت در دسترس ممکن است سطح انسولین را

درست بعد از خوردن غذا افزایش دهد. اگرچه انسولین

مهم است زیرا به سلول‌های ما کمک می‌کند از گلوکز

برای انرژی استفاده کنند یا آن را برای انرژی بعدی

ذخیره کنند، اما انسولین بیش از حد می‌تواند باعث

احساس گرسنگی و احتمالاً افزایش وزن شود.

نکته اینجاست که هنگامی که غذاهای حاوی این

نشاسته‌های ژلاتینه شده خنک می‌شوند، نشاسته‌های

منبسط شده دوباره جمع می‌شوند و به چیزی تبدیل

می‌شوند که به عنوان نشاسته مقاوم شناخته می‌شود.

شکستن این نشاسته‌های جمع شده برای آنزیم‌های

دستگاه گوارش ما سخت‌تر است، به این معنی که

سلول‌های ما به سختی می‌توانند قند موجود در این

نشاسته‌ها را کنترل کنند. این بدان معناست که

نشاسته‌های مقاوم پس از خوردن کمتر باعث افزایش

قند خون و انسولین می‌شوند.میزان توانایی تشکیل

نشاسته مقاوم به دمای پخت نان، نگهداری آن در

یخچال یا فریز کردن آن بستگی دارد. سرعت انقباض در

فریزر تقریباً دو برابر یخچال است، به این معنی که

نشاسته مقاوم‌تری تشکیل می‌شود.

افزون بر این، یخچاد نان، آب را به دلم می‌اندازد و آن

را تازه‌تر و نرم‌تر از زمانی که آن را در یخچال نگهداری

می‌کنیم، نگه می‌دارد، چرا که در یخچال یا محیط خانه،

آب موجود در نان از دست می‌رود و باعث سفت و

خشک شدن نان می‌شود.

آیا باید نان خود را منجمد کنید؟

یک مطالعه بر روی ۱۰ فرد سالم به تأثیر منجمد کردن نان سفید پرداخت. آنها نان‌های خریداری شده در فروشگاه را با نان خانگی مقایسه کردند.

برای نمونه‌های نان خانگی، انجماد و دوباره گرم کردن نان میزان افزایش قند خون را طی ۲ ساعت تا ۳۱ درصد کاهش داد. جالب اینجاست که حتی برشته کردن نان تازه نیز افزایش گلوکز را تا ۲۵ درصد کاهش داد.

این تأثیر زمانی که نان خانگی و سنتی منجمد،

یخ‌زدایی و سپس برشته شد حتی بیشتر بود و قند خون

را تا ۳۹ درصد کاهش داد. این اثر به طور بالقوه می‌تواند

به کاهش احساس گرسنگی کمک کند، زیرا سطح

گلوکز و انسولین پس از خوردن نان یخ‌زده افزایش

نمی‌یابد.اما هنگامی که از نان سفید تجاری و فروشگاه‌ای

استفاده شد، انجماد قبل از برشته کردن، واکنش قند

خون بدن را بهبود نبخشد. این می‌تواند منعکس کننده

روش‌های مختلف تولید نان تجاری در مقایسه با نان

خانگی و سنتی باشد. مواد مورد استفاده یا روش پخت و

سرد شدن نان ممکن است اثر انجماد را بر تشکیل

نشاسته مقاوم کاهش دهد. در هر حال دلایل آن کاملاً

روشن نیست.سایر تحقیقات جدیدتر نیز نتایج مشابهی

را نشان داده‌اند. بنابراین اگرچه برخی از مطالعات

کوچک هستند، اما تأثیری که انجماد بر نان دارد، ثابت به

نظر می‌رسد و به طور کامل در آزمایشگاه بررسی شده

است.اما شایان ذکر است که این اثرات تنها تا چند

ساعت پس از خوردن نان وجود دارد.

بنابراین در حالی که منجمد کردن نان قبل از خوردن

ممکن است به کاهش سطح قند خون در یک وعده

غذایی کمک کند و تأثیر کمی در وعده غذایی بعدی

داشته باشد، اثرات طولانی مدت آن بر اشتها، افزایش

وزن یا خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند دیابت نوع

۲ شناخته شده نیست و احتمالاً بسیار اندک است.

نشاسته مقاوم را می‌توان در بسیاری دیگر از غذاهای

نشاسته‌ای پخته شده و سرد مانند سیب زمینی،

ماکارونی و برخی(نه همه) انواع برنج یافت. به نظر

می‌رسد که برنج باستانی نسبت به انواع برنج‌های دیگر

نشاسته مقاوم‌تری دارد.



می‌شود. همچنین به دلیل دارا بودن مواد معدنی از جمله کلسیم و منیزیم از ریزش موی سر تا حدی جلوگیری می‌کند.

به گزارش روابط عمومی پژوهشکده گیاهان دارویی

جهاددانشگاهی، تاج آبادی، سایر فواید گزارش شده برای روغن

بادام شیرین را تنظیم فشارخون و سطح کلسترول، بهبود سیستم

ایمنی و هضم، تقویت حافظه و سیستم عصبی، کاهش خطر ابتلا به

بیماری‌های قلبی و کمک به حفظ سلامت روده بزرگ و کوچک را

برشمرد.