

مصرف ماری جوانا یا گل می تواند احتمال ابتلا به سرطان بیضه را در مردان تاسه برابر افزایش دهد. به گزارش باشگاه خبرنگاران، یکی از انواع مواد مخدر که مصرف آن در میان افراد، به ویژه جوانان شایع است، گل یا ماری جواناست؛ عده ای باور دارند به دلیل آن که ماری جوانا ماده گیاهی است، خطر زیادی ندارد؛ در حالی که این ماده مخدر می تواند آسیب های زیادی داشته باشد. اختلالات خلقی مانند افسردگی، روان پریشی، سردرد، بی حوصلگی و التهاب ریه از جمله این آسیب هاست. همچنین تحقیقات نشان می دهد مصرف گل می تواند احتمال ابتلا به سرطان بیضه را در مردان تاسه برابر افزایش دهد.

## تاثیر نمک بر قسمت های مختلف بدن

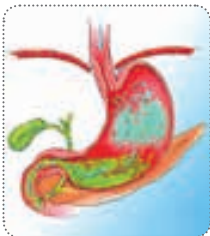
سدیم از طریق ار سال سیگنال هایی به کلیه ها برای تعیین این که چه زمانی آب را حفظ و چه زمانی آن را دفع کند، نقشی کلیدی در متعادل کردن سطوح مایع در بدن دارد. یک رژیم غذایی با محتوای سدیم بالا می تواند در این فرایند حساس اختلال ایجاد کند و باعث افت عملکرد کلیه ها شود. بخشی از توجه ویژه ما به نمک، به دلیل ماده تشکیل دهنده اصلی آن یعنی سدیم است.

بنابر گزارش انجمن قلب آمریکا، حدود ۷۵ درصد از سدیم مصرفی ما نه از نمکدان ها، بلکه از غذاهای فراوری شده و رستورانی سرچشمه می گیرد. نتایج مطالعات پژوهشگران استرالایی در سال ۲۰۱۱، نشان داد که واکنش مغز به سدیم مشابه واکنش آن به موادی مانند هروئین، کوکائین و نیکوتین است که تمایل بسیاری از افراد به مصرف مواد غذایی با محتوای سدیم بالا را توضیح می دهد. متأسفانه، مصرف بیش از حد یک ماده خوب نیز می تواند مضر باشد.

### مغز در مواجهه با نمک



به گزارش جام جم آنلاین، مطالعه ای که در سال ۲۰۱۱ توسط پژوهشگران کانادایی بین یک هزار و ۲۰۰ فرد بزرگ سال کم تحرک با عملکرد عادی مغز انجام شد، نشان داد که طی یک بازه زمانی بیش از سه سال، رژیم های غذایی با محتوای سدیم بالا خطر زوال شناختی را افزایش می دهد. این نتایج مستقل از فشار خون بالا و کیفیت رژیم غذایی جهانی بود و نشان می دهد که مصرف سدیم ممکن است به تنهایی بر عملکرد شناختی در بزرگ سالان کم تحرک، اثری فراتر از رژیم غذایی کلی داشته باشد. دلیل این که چرا سدیم برای مغز مضر است، به طور کامل مشخص نشده است، اما به گفته دکتر دیوید کاتز، یکی از پژوهشگران این مطالعه، ورزش ممکن است یک دیوار محافظتی برای مغز در برابر آثار مضر مصرف بیش از اندازه نمک ایجاد کند.



مطالعه ای که نتایج آن در سال ۱۹۹۶ در نشریه Epidemiology منتشر شد، نشان داد که مرگ و میر ناشی از سرطان معده هم در مردان و هم در زنان ارتباط نزدیکی با مصرف نمک داشته است. همچنین، مصرف نمک فراوان با زخم های معده مرتبط بوده است. دلیل این شرایط به طور کامل درک نشده است، اما مطالعه ای دیگر این نظریه را مطرح کرد که نمک ممکن است اثری مخرب بر غشای مخاطی معده داشته باشد و باعث معده را ناسالم و غیر عادی سازد.

### سالاد میوه



آناناس تکه ای یا کمپوت آناناس بدون آب - یک قوطی

پرتقال پر شده - دو عدد  
ماست خامه ای شیرین - ۲۵۰ گرم

پودر نارگیل - ۲۵۰ گرم

مارشمالوی خرد شده به صورت تکه های کوچک - یک فنجان

### روش تهیه

ابتدا آناناس را به همراه یک قاشق غذاخوری آب آن در کاسه متوسطی بریزید و ماست را به آن اضافه و آن ها را به آرامی با هم مخلوط کنید.

سپس پره پرتقال، پودر نارگیل و مارشمالو را نیز به مواد اضافه کنید و همه مواد را به خوبی هم زنید تا با هم مخلوط شود و بعد روی سالاد را بپوشانید و آن را به مدت چند ساعت در یخچال قرار دهید تا خنک شود.

### کلیه ها

سدیم از طریق ارسال سیگنال هایی به کلیه ها برای تعیین این که چه زمانی آب را حفظ و چه زمانی آن را دفع کند، نقشی کلیدی در متعادل کردن سطوح مایع در بدن انسان دارد. یک رژیم غذایی با محتوای سدیم بالا می تواند در این فرایند حساس اختلال ایجاد کند و باعث افت عملکرد کلیه ها شود. در نتیجه آب کمتری از بدن دفع می شود که ممکن است به فشار خون بالا منجر شود. این فشار مضاعف بر کلیه ها می تواند به بیماری کلیوی یا تشدید مشکلات کلیوی منجر شود. همچنین، رژیم های غذایی پر سدیم ممکن است خطر ابتلا به سنگ های کلیه را افزایش دهد. دلیل اصلی شکل گیری سنگ های کلیه، کلسیم ادراری است که این ماده معدنی در افرادی که سدیم فراوان مصرف می کنند، افزایش می یابد.



به واسطه اثر احتیاس آب، مصرف بیش از اندازه نمک در برخی افراد به فشار خون بالا منجر می شود. فشار خون نیرویی است که خون با هر پمپاژ قلب به دیواره شریان ها وارد می کند و فشار خون بالا می تواند به شریاطی جدی، مانند سکته مغزی و نارسایی قلبی، منجر شود. اگر چه فشار خون با افزایش سن به طور طبیعی افزایش می یابد، بنابر گزارش انجمن قلب آمریکا، کاهش مصرف نمک می تواند به پیشگیری از افزایش بیش از حد فشار خون کمک کند.

### سلامت



## مصرف ویتامین و کاهش خطر اُتیسم در کودک

طبق نتایج یک مطالعه جدید، مصرف اسیدفولیک و مولتی ویتامین در طول بارداری می تواند خطر ابتلا به اُتیسم را در کودک کاهش دهد. به گزارش سلامت نیوز، تحقیقات جدید نشان می دهد در کودکانی که مادرشان قبل از بارداری و در طول بارداری مکمل های ویتامین مصرف می کنند، خطر ابتلا به اُتیسم کاهش می یابد. این تحقیق بین بیش از ۴۵ هزار کودک انجام شد. محققان در این مطالعه به این نتیجه رسیدند که کاهش خطر ابتلا به اُتیسم در نوزاد با مصرف اسیدفولیک و مکمل های مولتی ویتامین در طول بارداری مرتبط است.

محققان داده های ده هزار کودک متولد شده بین سال های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۷ را بررسی کردند و تا سال ۲۰۱۵ آن ها را تحت نظر داشتند. همچنین داده های مربوط به تجویز اسیدفولیک یا مکمل های مولتی ویتامین قبل یا در طول بارداری برای مادران این کودکان هم بررسی شد. محققان دریافتند زنانی که قبل از بارداری مکمل ها را مصرف کرده بودند ۶۱ درصد کمتر دارای کودک مبتلا به اُتیسم بودند. همچنین مصرف مکمل ها در طول بارداری با کاهش ۷۳ درصدی خطر تشخیص اُتیسم در کودک مرتبط بود.

یافته ها نشان می دهد مصرف اسیدفولیک و مولتی ویتامین می تواند شیوه ای برای حفاظت از کودکان در مقابل ابتلا به اُتیسم باشد.

به گفته محققان هم اکنون مصرف اسیدفولیک در طول بارداری برای پیشگیری از نقایص تولد در قسمت نخاع و مغز توصیه می شود. اسیدفولیک نقش اساسی در رشد عصبی جنین دارد و کمبود ویتامین موجب ایجاد مرحله اولیه شروع اُتیسم در کودک می شود.



### پرسش و پاسخ

امین رضا چلیپانلو جراح، دندان پزشک و متخصص ایمپلنت – باشگاه خبرنگاران

### س: آیا کمبود ویتامین و مواد معدنی باعث پوسیدگی دندان ها می شود؟

ج: بسیاری از مواد غذایی به دندان ها آسیب می زند اما رژیم غذایی مناسب و مسواک زدن سلامت دندان ها را تضمین می کند.

خوشبختانه امروزه با پیشرفت هایی که در علم دندان پزشکی در زمینه بهداشت دهان و دندان صورت گرفته، میزان پوسیدگی دندان ها بسیار کاهش پیدا کرده است اما به علت رژیم های غذایی ناسالم و افزایش مصرف مواد غذایی شیرین و چسبنده همچنان شاهد مشکلات دهان و دندان هستیم.

کمبود برخی از ویتامین ها مانند C، B12، B2 (ریبوفلاوین)، فولات و مواد معدنی مانند آهن و روی در روند ترمیم نسوج دهانی تاثیر منفی می گذارد، همچنین کمبود ویتامین هایی مانند A، E، و C باعث بیماری های پرودنتال (بیماری های الیاف نسوج اطراف دندان) می شود.

از جمله مواد غذایی که برای سلامت دندان ها مضر است، می توان به کربوهیدرات ها مانند چیپس، نان و ماکارونی اشاره کرد. باقی ماندن مواد غذایی در بین دندان ها باعث تغذیه باکتری های حفره دهانی و تولید اسید می شود؛ این اسید نیز تخریب مینای دندان را به همراه دارد و به لته آسیب می رساند.

مواد غذایی چسبنده مانند کشمش نیز از دیگر مواد غذایی است که باعث پوسیدگی دندان می شود. تنقلاّت، شیرینی ها، آب نبات ها و نوشابه های گازدار نیز به سلامت دهان و دندان آسیب می رساند. نوشابه های گازدار به علت اسیدی بودن و داشتن میزان بالای قند و شکر، موجب پوسیدگی دندان ها می شود.

افراد باید رژیم غذایی مناسبی داشته باشند و پس از مصرف هر وعده غذایی مسواک بزنند.

همچنین آن ها باید هر شش ماه یک بار به دندان پزشک مراجعه کنند؛ با رعایت این موارد اشخاص می توانند از بروز پوسیدگی دندان تا میزان ۷۰ درصد جلوگیری کنند.

## هفته بیست و یکم بارداری

شمارد سه ماهه سوم بارداری شدید. باورتان می شود؟ در سه ماهه سوم حاملگی به دلیل این که رشد کودک تقریباً کامل می شود، دردهای خفیفی حس می کنید. چربی بدنتان هم بالا می رود و ممکن است جوش یا آکنه بزنید. خیلی از قیافه خودتان راضی نیستید. اما چه اهمیتی دارد مهم این است که جنین تان در بهترین وضعیت باشد که هست. این هفته گلبول های سفید یعنی مهم ترین سلول های دفاعی بدن جنین در حال تولید است.

جنین در این هفته قدی به اندازه ۱۷/۲ سانتی متر و وزنی حدود ۳۶۵ گرم دارد. جنین شما حالا بروهم دارد. مراقب صدا های اطراف خود باشید جنین به هر صدایی واکنش نشان می دهد و ممکن است او را اذیت کند. در هفته بیست و یکم بهتر است اضافه وزنی معادل ۴/۵ تا ۶ کیلوگرم داشته باشید. در این هفته تقریباً همه متوجه می شوند که شما باردار هستید، تورم پاها در دوران بارداری به دلیل مایع اضافی بدن، فشار رحم در حال رشد و ایستادن های طولانی ایجاد می شود. این روزها باید حواستان به خورد و خوراکتان باشد، بهتر است قبل از شروع حرکات ورزشی با پزشک مشورت کنید. شما همچنین می توانید در کلاس های آمادگی زایمان ثبت نام کنید.

معمولاً والدین در ماه های ششم تا هفتم بارداری در این کلاس ها شرکت می کنند. در هفته ۲۱ بارداری کودک شما در حال تولید سلول های قرمز خونی است، به همین دلیل مصرف ۲۷ میلی گرم آهن در روز برای شما ضروری است و شما را از ابتلا به کم خونی نجات می دهد. چربی یکی از مهم ترین مواد برای رشد مغز و سیستم عصبی است. همچنین آب میوه (به اضافه مقدار زیادی آب) منبع خوبی از فولات است. از آب میوه های طبیعی و بدون شکر استفاده کنید.

نی نی بان

## کدام بیماری هیچ علامتی ندارد؟

«پوکی استخوان» در بدن هیچ علامتی ندار دوز زمانی متوجه آن می شوید که دیر شده است.

بنابر این مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم را در سبد غذایی خود و خانواده تان قرار دهید تا از ابتلا به آن پیشگیری شود. به گزارش میزان، پوکی استخوان از جمله بیماری هایی است که بسیاری از افراد جامعه از ۴۰ سال به بالا به مبتلا هستند. در این بیماری تراکم استخوان، قدرت و استحکام استخوان کم می شود و احتمال ایجاد شکستگی افزایش می یابد. پوکی استخوان می تواند در هر استخوانی از بدن ایجاد شود، ولی احتمال بروز آن در ستون مهره، لگن، مچ دست و دنده ها بیش از نقاط دیگر بدن است. کلسیم از جمله مواد معدنی است که تاثیر بسیاری در حفظ سلامت استخوان ها، تنظیم فشار خون، حفظ عروق خونی سالم در بدن و حتی پیشگیری از ابتلا به دیابت دارد. بنابر این به منظور کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان باید مصرف مواد غذایی سرشار از کلسیم مانند شیر، ماست، پنیر، غذاهای دریایی، حبوبات، سبزی و میوه را افزایش داد. رعایت رژیم غذایی و مصرف خوراکی های سرشار از مواد معدنی و استفاده روزانه از گریپ فروت هم در کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان موثر است.

در خور ذکر است علاوه بر نوع تغذیه، ورزش نکردن و استعمال دخانیات از جمله سیگار می تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهد. به علاوه مصرف خودسرانه برخی داروها به تحلیل رفتن استخوان ها منجر می شود بر این اساس توصیه می شود حتماً قبل از مصرف هر دارویی از عوارض آن آگاهی یابید و آن را طبق دستور پزشک و متخصص مصرف کنید.

### سلامت عمومی

### (یک شنبه ها)