

وقتی سکنه چشمانتان را هدف می گیرد!

سکنه چشمی حالتی است که با کاهش یک‌ساره بنیایی اتفاق می‌افتد. بنابراین اگر یک روز خواب بیدار شدید و احساس کردید بنیایی یک چشم خود را از دست



داده‌اید، احتمالاً به سکنه چشمی دچار شده‌اید! سکنه چشمی حمله‌ای است ناگهانی و شدید که به بنیایی آسیب وارد می‌کند. در سکنه قلیبی و مغزی که به گوش ما آشناتر است کارکرد فواید مغز و در نظر مختل می‌شود، حال آنکه سکنه چشمی باعث انسداد عروق شبکیه می‌شود. این اتفاق توسط یک لخته خونی یا باریک شدن رگ‌های خونی شبکیه اتفاق می‌افتد. در این وضعیت جریان خون به شبکیه قطع و از درمان نشود می‌تواند سبب از دست دادن بینایی شود. چشم‌ها نیز مانند تمام ارگان‌های بدن برای فعالیت به جریان خون غنی از اکسیژن نیاز دارند. یکی از این بافت‌های حیاتی چشم شبکیه است که در پشت چشم قرار دارد. شبکیه نقش حیاتی در ارسال سیگنال‌های بینایی به مغز دارد و حاوی شریان‌ها و وریدهای کوچک و بزرگی است که خون را به قلب می‌فرستند و از قلب می‌گیرند. این خون برای بینایی حیاتی است و انسداد شریان‌های خونی شبکیه نهایتاً می‌تواند بر بینایی تاثیرگذار و به ناپیایی منجر شود.

محدطم‌دار رجبی جراح متخصص چشم و فوق تخصص جراحی پلاستیک نرم‌جسم چشم‌شناس چشمی را به دو دسته اصلی تقسیم می‌کند و می‌گوید: دسته اول اختلالات شریانی‌اند که در آنها عمل خون‌رسانی به چشم دچار مشکل می‌شود که اغلب به صورت ناگهانی و در طول مدت اتفاق می‌افتد. این اختلال به تارهای دید و حتی ناپیایی ناگهانی را در پی دارد و معمولاً رنگ شبکیه چشم را سفید رنگ می‌کند. اختلالات شریانی دو

ماست یونانی با ماسـت‌های دیگر متفاوت است زیرا فرآیند ری برای حذف بخش مایع شیر (Whey) پشت سر می‌گذارد. این مایع حاوی لاکتوز، قند طبیعی موجود در شیر، است. ماست یونانی یک محصول لبنی محبوب است، اما آیا واقعاً مفید است؟ به گزارش «مدیکال نیوز تودی» تهیه ماست شامل تخمیر شیر با باکتری‌های مفید می‌شود. ماست یونانی از قند کمتر نسبت به ماست معمولی برخوردار است. با حذف بخش مایع شیر، ماستی غلیظ‌تر و خامه‌ای‌تر با مزه‌ای ترش تولید می‌شود. برخی تولیدکنندگان با افزودن عوامل غلیظ‌کننده به ماست معمولی، آن را به عنوان ماست سبک یونانی روانه بازار می‌کنند که فواید مشابه با ماست یونانی ارائه نمی‌کنند. همچنین، نمونه‌های کم‌چرب یا بدون چربی ماست یونانی فواید سلامت مشابه با ماست یونانی سنتی را ندارند.

مصرف ماست یونانی ممکن است به لطف مواد مغذی موجود در آن به تقویت سلامت انسان کمک کند. از جمله این مواد مغذی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

– کلسیم

– پروتئین

– پروبیوتیک‌ها

– ویتامین B۱۲

موارد زیر اشاره کرد:

بهبود سلامت استخوان
مصرف ماست یونانی ممکن است سلامت استخوان‌ها را بهبود ببخشد زیرا سرشار از کلسیم و پروتئین است. کلسیم سلامت استخوان‌ها را تقویت می‌کند و می‌تواند خطر پوکی استخوان، یک بیماری انحطاطی استخوان، را کاهش دهد. مصرف پروتئین کافی نیز برای سلامت استخوان‌ها ضروری است.

مصرف ماست یونانی ممکن است به لطف مواد مغذی موجود در آن به تقویت سلامت انسان کمک کند. از جمله این مواد مغذی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

– کلسیم

– پروتئین

– پروبیوتیک‌ها

– ویتامین B۱۲

موارد زیر اشاره کرد:

اینکه ببینید هر روز دور کمرتان زیادتیر می‌شود واقعاً حس خوبی نیست! مخصوصاً اگر تمام لاشتان را می‌کنید که تغذیه سالم داشته باشید و ورزش هم می‌کنید و کلاسیک زندگی سالمی دارید.

گاهی بزرگ شدن شکم واقعاً به مصرف کالری ارتباطی ندارد و دلایل دیگری برای بزرگ شدن شکم می‌شود هوا بلعید.

مخصوصاً به صورت ناگهانی وجود دارد.

به جز چربی شکمی و بارداری برای خانم‌ها، بزرگ شدن شکم می‌تواند به معنی احتباس آب در بدن، نفخ، تغییرات هورمونی یا مشکلی در سیستم گوارش باشد.

اگر هرگونه درد، ناراحتی یا هر علامت غیرعادی دیگری در ناحیه شکم دارید که همراه با بزرگ شدن شکم باشد، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید. زیرا ممکن است علامت وجود بیماری‌های مختلفی باشد؛ مثل سرطان تخمدان. اما اگر شرایطتان این چنین نبود، دلایل دیگری ممکن است باعث بزرگ شدن شکمتان شده باشد که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

نفخ
اگر نفخ داشته باشید شکمتان می‌تواند واقعاً بزرگ بشود. نفخ کردن یعنی اینکه هوای اضافی در سیستم گوارشتان دارید که می‌تواند ناشی از خوردن غذاهایی باشد که تولید نفخ می‌کنند یا اینکه چیزی نخورده‌اید که بدنتان به آن حساس است، مثلاً اگر کسی عدم تحمل لاکتوز داشته باشد یا به خوردن لاکتوز می‌تواند نفخ کند.

حویبات و برخی میوه‌ها و سبزی‌ها و شیرین کننده‌های مصنوعی نیز نفخ هستند. اگر تحت رژیم کم‌کالری باشید، هم ممکن است غذاهایی بخورید که تولید نفخ می‌کنند.

یادتان باشد! اگر زیاده از غذاهای رژیمی

دانش و پژوهش danesh@kayhan.ir

استفاده می‌کنید این نوع غذاها معمولاً حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی هستند که می‌توانند علت نفختان باشد.

یکی دیگر از دلایل نفخ، پُرخوری یا تند غذا خوردن است. شاید هم با نئ نوشیدنی خوردن یا جویدن آدامس علت نفختان باشد چون هر دو باعث می‌شوند هوا بلعید.

مصیبتی به بزرگی شکم!

احتباس آب در بدن
احتباس آب در بدن می‌تواند به دلیل مصرف زیاد سدیم باشد. سدیم یکی از الکترولیت‌های بدن است که در میزان دفع آب در بدن اثر می‌گذارد. افرادی که به سدیم حساسیت دارند در معرض احتباس آب در بدن هستند. با تجمع سدیم در بدن، آب نیز با آن



جمع می‌شود. بنابراین ممکن است احساس کنید سنگین شده‌اید و نفخ دارید. برای غلبه بر چنین حالتی باید مصرف غذاهای سدیم‌دار را محدود کرده و بیشتر غذاهای طبیعی را بخورید. مانند سبزی‌منمی، گوجه‌فرنگی، زردآلو، ماست و غذاهای دریایی. همچنین شاید تصور کنید نباید با بنوشید

اما در واقع باید به نوشیدن آب کافی ادامه دهید.

مصرف زیاد کربوهیدرات

شاید کاری زیادی مصرف نمی‌کنید، اما کیفیت رژیم غذایی‌تان تغییر کرده است. حتی اگر شمارش کالری‌تان نشان دهد که تغییری در این زمینه روی نداده است اما نوع کالری که دریافت می‌کنید می‌تواند بر وزن‌تان اثر بگذارد. افزایش وزن

مصرف زیاد کربوهیدرات!

در ناحیه میان تنه، ریسک فاکتوری برای خیلی از بیماری‌هاست؛ بنابراین اگر بزرگ شدن شکمتان به دلیل مصرف چربی است باید به دنبال راه‌حل باشید. افزایش مصرف شکر و کربوهیدرات‌ها تصفیه شده مانند نان سفید، شیرینی‌ها و چیپس می‌تواند اثناشت چربی را بیشتر کند.

تغییرات هورمونی

تغییرات هورمونی نقش بزرگی در سوخت و ساز و جای ذخیره چربی دارند. شاید چیزی در رژیم غذایی یا ورزش‌تان تغییر نکرده باشد، اما متوجه شوید که شکمتان بزرگ شده است. اگر در آستانه یائسگی هستید یا تغییری‌تان در هورمون‌هایتان ایجاد شده ممکن است علت تغییر ناگهانی در سایز کم‌تران همین باشد.

اختلال در عملکرد گوارش

سایر علتهای بزرگ شدن شکم می‌تواند وجود مشکلی در سیستم گوارش باشد. مثلاً اگر پیوست، سندرم روده تحریک‌پذیر، بیماری سلیاک یا حساسیت‌های غذایی دیگری داشته باشید، شکمتان ممکن است بزرگ شود. اگر در عرض مدت کوتاهی مشکلاتن برطرف نشد، درد داشتید یا شکمتان سفت بود باید فوراً به پزشک مراجعه کنید. آنداپنسی هم می‌تواند موجب بزرگ شدن شکم شود.

احتباس آب اضافی در بدن هم می‌تواند پیانگرسایر مشکلات جدی‌تر باشد، بنابراین اگر آب زیادی در بدنتان جمع شد به پزشک مراجعه کنید.

ماست یونانی واقعاً مفید است؟



فیبری، و چربی‌های سالم می‌شود، ماست است به کاهش وزن و تقویت سوخت و ساز کمک کند.

بهبود سلامت روده

ماست یونانی حاوی پروبیوتیک‌هاست. این باکتری‌های خوب و مفید ممکن است تعادل باکتریایی سالم را در روده تقویت کنند. اما پژوهشی جدید این فواید را زیر پرسش برده است. این امکان وجود دارد که همه به روشی مشابه به پروبیوتیک‌ها واکنش نشان ندهند.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸ نشان داده است که روده برخی افراد در برابر فواید پروبیوتیک‌ها مقاوم است، در شرایطی که دیگران پذیرش بیشتری دارند.

تقویت سلامت روانی

نتایج یک پژوهش نشان داد که مصرف ماست

خلاف بـک
بـاور خرافای و غلط خوردن انسدام تر حیوانات خاصیت درمانی ندارد و باعث تقویت قوای جنسی نمی‌شود.

رئیس مرکز تحقیقات سلامت و ایمنی غذای دانشگاه علوم پزشکی بزرگداشتار

به این که مصرف کبابی و نیم‌پخته‌های حرام حیوانات تر خطر ابتلا به تب مالت را به دنبال دارد، گفت: متأسفانه در حال حاضر اندام حرام حیوانات تر مانند گوسفند در بازار به فروش می‌رسد.

بهادر حاجی‌محمدی در گفت‌وگو با ایسنا با بیان

این‌که مصرف کبابی اعضای حرام گوسفند یکی از رفتارهای تغذیه‌ای غلط است که توسط برخی افراد به ویژه آقایان انجام می‌شود، افزود: به طور کلی در دین مبین اسلام از نظر شرعی مصرف خوراکی برخی اندام حیوانات حرام است.

وی با اشاره به این‌که مصرف کبابی اندام حرام

غذاهای شکاری موجب تقویت قوای جنسی مردان نمی‌شود، گفت: این تصور اشتباهی است که فکر می‌کنند این اندام خاصیت درمانی دارد. رئیس مرکز تحقیقات سلامت و ایمنی غذای دانشگاه علوم پزشکی بزرگداشتار

طور غیرعلمی خوردن این اندام به صورت کبابی برای تسریع و تکامل بلوغ در پسران نوجوان توصیه شده است، افزود: متأسفانه در بسیاری از کشتارگاه‌های کشور نظارت مؤثری برای جلوگیری از خروج و معوم کردن اندام تر حیوانات کشتار شده وجود ندارد.

حاجی‌محمدی وضعیت نظارتی را عملی برای خروج این اندام از کشتارگاه‌ها دانست و بیان کرد: متأسفانه در

پروبیوتیک برای سلامت روانی افراد مفید است.

مطالعه‌ای در سالل ۲۰۱۶ نشان داد، افرادی که

روانه ۱۰۰ گرم ماست پروبیوتیک یا مکمل پروبیوتیک مصرف می‌کنند، استرس، افسردگی و اضطراب کمتری

به نسبت به افرادی که این‌ کار را انجام نمی‌دهند،

تجربه می‌کنند.

این اثر احتمالاً به واسطه ارتباط بین روده و مغز و توانایی روده در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند

سروتونین و دوپامین شکل می‌گیرد.

ساخت توده عضلانی

غذاهای سرشار از پروتئین، مانند ماست یونانی،

ممکن است به ساخت توده عضلانی کمک کنند.

نتایج یک پژوهش نشان داد که یک رژیم غذایی با محتوای پروتئین زیاد ممکن است توده عضلانی را در افرادی که تمرینات قدرتی انجام می‌دهند،

افزایش دهد.

کاهش فشار خون

ماست یونانی یک نوع شیر تخمیر شده پروبیوتیک

است که به کاهش فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون

کم‌ترین تاثیر دارد.

مطالعه‌ای و بیش از ۲۰۰ شرکت‌کننده را شامل می‌شد،

نشان داد که مصرف کبابی اندام حرام پروبیوتیک‌ها به کاهش

فشار خون کمک می‌کند.

با این وجود، نتایج مطالعات در این زمینه یکدست

نیستند به عنوان مثال، مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۱۵

با حضور ۱۵۶ شرکت‌کننده دارای اضافه وزن نشان

داد که مصرف ماست پروبیوتیک بر فشار خون یا دیگر

خطرات قلبی عروقی اثری نداشت.

کاهش خطر دیابت نوع ۲

ماست یونانی ممکن است خطر دیابت نوع ۲،

شرایطی که بر چگونگی پرازش قند خون بدن تاثیر

می‌گذارد، را کاهش دهد.

بنابر نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۱۴، پژوهشگران

مصرف ماست بیشتری را با کاهش خطر دیابت نوع ۲

پیوند دادند. ماست یونانی را می‌توان به عنوان دسر یا

افزودن میوه به آن هم مصرف نمود.

است که ممکن است فشار خون را کاهش دهد.

یک تجزیه و تحلیل بزرگ در سال ۲۰۱۲ که ۱۴

مطالعه و بیش از ۲۰۰ شرکت‌کننده را شامل می‌شد،

نشان داد که مصرف کبابی اندام حرام پروبیوتیک‌ها به کاهش

فشار خون کمک می‌کند.

با این وجود، نتایج مطالعات در این زمینه یکدست

نیستند به عنوان مثال، مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۱۵

با حضور ۱۵۶ شرکت‌کننده دارای اضافه وزن نشان

داد که مصرف ماست پروبیوتیک بر فشار خون یا دیگر

خطرات قلبی عروقی اثری نداشت.

کاهش خطر دیابت نوع ۲

ماست یونانی ممکن است خطر دیابت نوع ۲،

شرایطی که بر چگونگی پرازش قند خون بدن تاثیر

می‌گذارد، را کاهش دهد.

بنابر نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۱۴، پژوهشگران

مصرف ماست بیشتری را با کاهش خطر دیابت نوع ۲

پیوند دادند. ماست یونانی را می‌توان به عنوان دسر یا

افزودن میوه به آن هم مصرف نمود.

است که ممکن است فشار خون را کاهش دهد.

یک تجزیه و تحلیل بزرگ در سال ۲۰۱۲ که ۱۴

مطالعه و بیش از ۲۰۰ شرکت‌کننده را شامل می‌شد،

نشان داد که مصرف کبابی اندام حرام پروبیوتیک‌ها به کاهش

فشار خون کمک می‌کند.

با این وجود، نتایج مطالعات در این زمینه یکدست

نیستند به عنوان مثال، مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۱۵

با حضور ۱۵۶ شرکت‌کننده دارای اضافه وزن نشان

داد که مصرف ماست پروبیوتیک بر فشار خون یا دیگر

خطرات قلبی عروقی اثری نداشت.

کاهش خطر دیابت نوع ۲

ماست یونانی ممکن است خطر دیابت نوع ۲،

شرایطی که بر چگونگی پرازش قند خون بدن تاثیر

می‌گذارد، را کاهش دهد.

بنابر نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۱۴، پژوهشگران

مصرف ماست بیشتری را با کاهش خطر دیابت نوع ۲

پیوند دادند. ماست یونانی را می‌توان به عنوان دسر یا

افزودن میوه به آن هم مصرف نمود.

است که ممکن است فشار خون را کاهش دهد.

یک تجزیه و تحلیل بزرگ در سال ۲۰۱۲ که ۱۴

مطالعه و بیش از ۲۰۰ شرکت‌کننده را شامل می‌شد،

نشان داد که مصرف کبابی اندام حرام پروبیوتیک‌ها به کاهش

فشار خون کمک می‌کند.

با این وجود، نتایج مطالعات در این زمینه یکدست

نیستند به عنوان مثال، مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۱۵

با حضور ۱۵۶ شرکت‌کننده دارای اضافه وزن نشان

داد که مصرف ماست پروبیوتیک بر فشار خون یا دیگر

خطرات قلبی عروقی اثری نداشت.

کاهش خطر دیابت نوع ۲

ماست یونانی ممکن است خطر دیابت نوع ۲،

شرایطی که بر چگونگی پرازش قند خون بدن تاثیر

می‌گذارد، را کاهش دهد.

بنابر نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۱۴، پژوهشگران

مصرف ماست بیشتری را با کاهش خطر دیابت نوع ۲

پیوند دادند. ماست یونانی را می‌توان به عنوان دسر یا

افزودن میوه به آن هم مصرف نمود.

است که ممکن است فشار خون را کاهش دهد.

یک تجزیه و تحلیل بزرگ در سال ۲۰۱۲ که ۱۴

مطالعه و بیش از ۲۰۰ شرکت‌کننده را شامل می‌شد،

نشان داد که مصرف کبابی اندام حرام پروبیوتیک‌ها به کاهش

فشار خون کمک می‌کند.

با این وجود، نتایج مطالعات در این زمینه یکدست

نیستند به عنوان مثال، مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۱۵

با حضور ۱۵۶ شرکت‌کننده دارای اضافه وزن نشان

داد که مصرف ماست پروبیوتیک بر فشار خون یا دیگر

خطرات قلبی عروقی اثری نداشت.

کاهش خطر دیابت نوع ۲

ماست یونانی ممکن است خطر دیابت نوع ۲،

شرایطی که بر چگونگی پرازش قند خون بدن تاثیر

می‌گذارد، را کاهش دهد.

بنابر نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۱۴، پژوهشگران

مصرف ماست بیشتری را با کاهش خطر دیابت نوع ۲

پیوند دادند. ماست یونانی را می‌توان به عنوان دسر یا

افزودن میوه به آن هم مصرف نمود.

است که ممکن است فشار خون را کاهش دهد.

یک تجزیه و تحلیل بزرگ در سال ۲۰۱۲ که ۱۴

مطالعه و بیش از ۲۰۰ شرکت‌کننده را شامل می‌شد،

نشان داد که مصرف کبابی اندام حرام پروبیوتیک‌ها به کاهش

فشار خون کمک می‌کند.

با این وجود، نتایج مطالعات در این زمینه یکدست

نیستند به عنوان مثال، مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۱۵

با حضور ۱۵۶ شرکت‌کننده دارای اضافه وزن نشان

داد که مصرف ماست پروبیوتیک بر فشار خون یا دیگر

خطرات قلبی عروقی اثری نداشت.

کاهش خطر دیابت نوع ۲

ماست یونانی ممکن است خطر دیابت نوع ۲،

شرایطی که بر چگونگی پرازش قند خون بدن تاثیر

می‌گذارد، را کاهش دهد.

بنابر نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۱۴، پژوهشگران

مصرف ماست بیشتری را با کاهش خطر دیابت نوع ۲

پیوند دادند. ماست یونانی را می‌توان به عنوان دسر یا

افزودن میوه به آن هم مصرف نمود.

است که ممکن است فشار خون را کاهش دهد.

یک تجزیه و تحلیل بزرگ در سال ۲۰۱۲ که ۱۴

مطالعه و بیش از ۲۰۰ شرکت‌کننده را شامل می‌شد،

نشان داد که مصرف کبابی اندام حرام پروبیوتیک‌ها به کاهش

فشار خون کمک می‌کند.

با این وجود، نتایج مطالعات در این زمینه یکدست

نیستند به عنوان مثال، مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۱۵

با حضور ۱۵۶ شرکت‌کننده دارای اضافه وزن نشان

داد که مصرف ماست پروبیوتیک بر فشار خون یا دیگر

خطرات قلبی عروقی اثری نداشت.

کاهش خطر دیابت نوع ۲

ماست یونانی ممکن است خطر دیابت نوع ۲،

شرایطی که بر چگونگی پرازش قند خون بدن تاثیر

می‌گذارد، را کاهش دهد.

بنابر نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۱۴، پژوهشگران

مصرف ماست بیشتری را