

## کاهش وزن در دوران سالمندی

### بدون عارضه نیست

درحالیکه کاهش وزن اضافی می تواند برای سلامت مفید باشد، اما محققان ادعا می کنند کاهش وزن در افراد مسن موجب کاهش تراکم استخوان، ساختار استخوان و استحکام استخوان می شود.

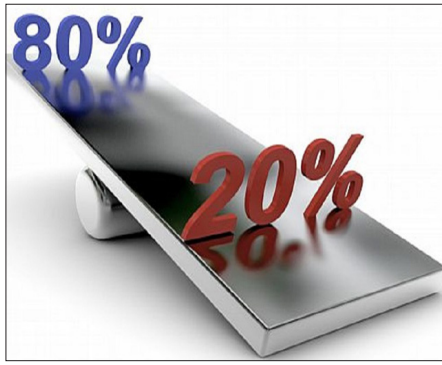
به گزارش خبرنگار مهر، طبق نتایج مطالعه جدید، شدت تغییرات در اسکلت بدن به لحاظ پائینی چشمگیر است و موجب افزایش سه برابری در ریسک شکستگی استخوان در کسانی می شود که ۵ درصد یا میزان بیشتر از وزن شان را در طول ۴۰ سال از دست داده اند. محققان دریافته اند که کاهش وزن بلندمدت با کاهش تراکم و ضخامت قشر استخوان مرتبط است.

«داگلاس کیل»، سرپرست تیم تحقیق از موسسه سنسینورالیف آمریکا، در این باره می گوید: «ما مشاهده کردیم زنان و مردانی که کاهش وزن کوتاه مدت در طول ۴ تا ۶ سال و کاهش وزن بلندمدت در طول ۴۰ سال داشته اند در مقایسه با افرادی که کاهش وزن نداشته اند با تخریب میکروساختاری بیشتر استخوان هایشان مواجه بودند.»

محققان تاکید می کنند افراد سالمندی که وزن شان کاهش می یابد باید از تاثیرات منفی آن بر اسکلت استخوان ها آگاه باشند و از طریق اقداماتی نظیر ورزش های تحمل وزن و رژیم غذایی متعادل، با این تاثیرات مقابله کنند. این مطالعه شامل ۷۶۹ زن و ۵۹۵ مرد با میانگین سنی ۷۰ سال بود.



## اصل پارتو چگونه زندگی را تغییر می دهد؟



تقریباً هر روز با چالش منابع محدود مواجه هستیم و همیشه همه تقصیرها را گردن زمان و ضیق وقت می اندازیم. اما واقعیت این است که بیشتر ما حتی نمی دانیم چگونه از زمان استفاده کنیم. درست است که نمی توانیم ساعات بیشتری به ساعات روزانه مان اضافه کنیم اما می توانیم با تمرکز به چیزهایی که مهم هستند از همان ساعاتی که داریم بهترین استفاده را ببریم. اینجاست که اصل پارتو می تواند به ما کمک کند. اصلی که به ما کمک می کند هر چه سریع تر به اهداف مان برسیم.

اینجاست که ذهنمان قفل می کند و به جای به کار بردن تلاش و انرژی مان در فعالیت هایی که برایمان مهم هستند کارهای راحت تری که مهم نیستند انجام بدهیم؟  
**قدم بعدی چیست؟**  
برای شروع ۶ تا از اولویت های روز بعد را روی کاغذ بنویسید و روی مورد پنج به بعد خط بکشید. حالا اولویت های باقیمانده را روی یک کاغذ یادداشت بنویسید و جای جلوی دید قرار دهید. روزتان را با کارهایی که در اولویت هستند شروع کنید و اجازه ندهید چیزی حواستان را پرت کند. به هیچ کار دیگری فکر نکنید و اگر چیزی از ذهنتان بیرون نمی رود آن را بنویسید و دوباره به آن بپردازید.

**قرار بود با شغل آزاد وقت بیشتری داشته باشم اما ۲۴ ساعته کار می کنم**  
اگر شغل آزاد دارید از بسیاری از حقوق و مزایا مثل حقوق بازنشستگی و بیمه برخوردار نیستید. به همین دلیل ناامید می شوید و پروژه های بیشتری را دست می گیرید و هیچوقت روی یک کار تمرکز نمی کنید.

اما در واقع ۸۰ درصد پروژه های شما تنها ۲۰ درصد سود در بر خواهد داشت. اگر به جای انجام پروژه های متعدد روی مشتری های پول سازتان تمرکز کنید و ارتباط طولانی مدت با آن ها برقرار کنید با ۲۰ درصد تلاش به ۸۰ درصد سود خواهید رسید.



## مصرف بیش از اندازه قندها با بدن چه می کند؟

دستیابی به این نکته مهم، زنان در روز نباید بیش از ۱۰۰ کالری (شش قاشق چای خوری) و مردان نباید بیش از ۱۵۰ کالری (۹ قاشق چای خوری) شکر مصرف کنند. منظور از این میزان، شکر استفاده شده در کل مواد غذایی مصرف شده در طول روز است.

باید بدانیم که مصرف زیاد قند، شکر و مواد شیرین خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. مقادیر زیاد قند و شکر سمومی را در بدن تولید می کند که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان مخصوصاً سرطان پانکراس می شود و وجود مقادیر بسیار زیاد قند در خون مانند آنچه در دیابتها مشاهده می شود، باعث تخریب سلولها خواهد شد. همچنین مصرف زیاد قند، شکر و مواد شیرین خطر ابتلا به دیابت نوع دو را افزایش می دهد. مصرف بیش از حد مواد قندی و شیرین، کارایی انسولین در بدن را ضعیف می کند و موجب ابتلای فرد به بیماری دیابت و یا انباشته شدن چربی در کبد می شود.

از طرفی باید به منابع پنهان قند در مواد غذایی توجه کنید. انواع سسها، قهوه های قوری، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی، کمپوتها، انواع شیرینی، شکلات و دسرهای آماده حاوی مقادیر زیادی قند هستند.

بنابر اعلام معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، باید توجه داشته باشیم که مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین موجب پوسیدگی دندانها می شود. بنابراین برای جلوگیری از پوسیدگی دندان مصرف مواد قندی و شیرین را کاهش دهید؛ چراکه میکروب های موجود در دهان از قند موجود در مواد قندی و شیرین استفاده کرده و آن را به اسید تبدیل می کنند و این اسید مینای دندان را حل کرده و پوسیدگی آغاز می شود. مواد شیرین و چسبنده مانند شکلات، پاستیل و تافی اثرات تخریبی بیشتری روی دندانها دارند. باید به کودکان پیاموزیم که پس از مصرف مواد قندی و شیرین، دهان خود را با آب شست و شو دهند.

عادت کردن ذائقه به مواد شیرین که به طور معمول از دوران کودکی شروع می شود، عوارض متعددی نظیر اضافه وزن، چاقی، دیابت، بیماری های قلبی و عروقی و سرطان را به دنبال دارد. قند و ترکیبات حاوی قند، کالری زیادی برای بدن تامین می کنند، اما متأسفانه فاقد مواد مغزی لازم هستند. بنابراین باید سهم ناچیزی از انرژی دریافتی روزانه را تشکیل دهند.

باید توجه کرد که انواع مختلفی از قندها به طور طبیعی وجود دارند که شامل گلوکز، فروکتوز، لاکتوز، مالتوز و سورکروز هستند. برخی از انواع قندها به طور طبیعی در میوه ها و سبزی ها و سایر مواد غذایی یافت می شوند؛ مانند گلوکز، فروکتوز و لاکتوز. بسیاری از مواد غذایی که مصرف می شوند دارای شکر افزوده هستند و این نوع شکر برای افزایش طعم به محصولاتی که در کارخانه ها یا در خانه تولید می شوند، افزوده می شوند. مهم ترین منابع شکر افزوده، نوشابه های گازدار، مالتشیر، آب میوه های صنعتی، شیر و ماست با طعم میوه، شیر کاکائو، شیر شکلات، بستنی، انواع کیک و شیرینی و شکلاتها هستند. در حقیقت شکر افزوده به عنوان عامل اصلی در بروز مشکلات سلامت معرفی شده است.

باید بدانیم که مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین موجب اضافه وزن و چاقی می شود. بنابراین برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی، کل قند و شکر مصرفی در برنامه غذایی روزانه باید کمتر از شش تا هشت درصد باشد. این مقدار شامل قند پنهان در مواد خوراکی مانند مرس، مربا، بستنی، نوشابه و آب میوه، شیرینی و شکلات هم می شود. مصرف زیاد قند، شکر و مواد شیرین خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد.

با توجه به ارتباط مستقیم بین مواد قندی و شیرین با افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی و مرگ و میر ناشی از آن، کمتر از ۱۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه باید از قندهای ساده (قند و شکر) تامین شود. برای

اگر مدیر هستید باید بدانید کدام یک از کارمندان تان ۸۰ درصد نتیجه را به شما می دهند و وقت محدودتان را روی آن ها تمرکز کنید.  
اگر کمد لباس تان پر از لباس هایی که هیچوقت نمی پوشید لیستی از چیزهایی که حداقل یک بار در ماه می پوشید را تهیه کنید و از بقیه لباس ها خلاص شوید. هیچوقت دلتان برای لباسی که سالی یک بار هم نمی پوشید تنگ نخواهد شد.  
اگر بهترین دوست تان را از دست داده اید و دورو برتان را با دوستان متعددی شلوغ کرده اید متوجه می شوید که با ۸۰ درصد تلاش تنها ۲۰ درصد از بودن در کنار آن ها لذت می برید.  
اکنون که با اصل پارتو آشنا شده اید در چه کاری با ۲۰ درصد تلاش به ۸۰ درصد نتیجه می رسید؟ و چه کارهایی را باید از همین حالا کنار بگذارید؟

## رایجترین سوالات در مورد سرماخوردگی روانی

با این همه اطلاع رسانی درباره رایج ترین بیماری روانی که به سرماخوردگی در بین بیماری های روحی مشهور است، باز هم بسیاری از مردم با علایم این بیماری آشنا نیستند یا بی اعتنا از کنار آن عبور می کنند. با این همه اطلاع رسانی درباره رایج ترین بیماری روانی که به سرماخوردگی در بین بیماری های روحی مشهور است، باز هم بسیاری از مردم با علایم این بیماری آشنا نیستند یا بی اعتنا از کنار آن عبور می کنند. در ادامه به چند سوال مهم درباره این بیماری پاسخ می دهیم. فراموش نکنید ممکن است شما هم به این بیماری مبتلا شوید بنابراین از خواندن ادامه این مطلب، غافل نشوید.

### علامت های اصلی ابتلا به افسردگی چیست؟

علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و نداشتن علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می داده است.

در صورتی که این علایم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می شود. علایم دیگری هم ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شود که عبارت است از: کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب و بی قراری، تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن، کاهش تمرکز، کاهش قدرت تصمیم گیری، احساس بی ارزشی یا پوچی، احساس

### ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود.

**تفاوت بین غم عادی با افسردگی چیست؟**  
هر فردی در طول روزها و هفته ها طیفی از هیجانات را تجربه می کند که این هیجانات بسته به وقایع و اتفاقات متنوع اند. وقتی ناامید هستیم به طور معمول احساس غم داریم، وقتی از دست دادن یا تجربه می کنیم، اندوهگین می شویم. این احساسات به طور معمول فراز و فرود دارند. این احساسات به اطلاعات و تغییرات پاسخ می دهند. در مقابل این احساسات، افسردگی، احساسی عمیق و مداوم است. افراد افسرده به احتمال کمتری شاد، راحت یا آسوده خاطر هستند.  
افرادی که از افسردگی بهبود می یابند، اغلب توانایی احساس

با فردی که به او اعتماد دارید درباره احساسات تان حرف بزنید. بیشتر افراد پس از حرف زدن با فردی که به احساسات آن ها توجه می کند، احساس بهتری پیدا می کنند. دنبال درمان افسردگی خود باشید. مراجعه به پزشک یا روان شناس، قدم اول شروع درمان است. تلاش کنید به سمت انجام کارهایی بروید که قبلاً آن ها را دوست داشتید. ارتباطات اجتماعی خودتان را قطع نکنید، با دوستان و اعضای خانواده تان در تماس و ارتباط بمانید. سعی کنید بپذیرید که شما نیز ممکن است دچار افسردگی شده باشید، پس بهتر است انتظارات تان را از خودتان کاهش دهید چراکه طبیعی است در زمانی که افسرده اید، بازده کاری تان به خوبی سابق نباشد.

دوباره غم طبیعی و تجربه داشتن «روزهای بد» را خواهند داشت، احساسی که در مقابل احساس هر روز غم شدید در ذهن و روح (که در افسردگی تجربه می شود) قرار می گیرد.  
**قبل از رفتن نزد متخصص چقدر باید صبر کرد؟**  
اگر علایم تان خفیف هستند، کار و زندگی شما را مختل نکرده اند یا سلامت تان را تحت تاثیر قرار نداده اند و به خودکشی یا خودآسیب رسانی فکر نمی کنید، می توانید قبل از رفتن نزد متخصص دو یا سه هفته صبر کنید تا ببینید علایم تان خود به خود بهبود پیدا می کنند یا خیر. اما علایم جدی تر نیازمند توجه فوری هستند.  
**افسرده ها باید چه کارهایی انجام دهند؟**

## مهار نومور های سرطانی با رایحه چوب صندل

یک مطالعه جدید نشان می دهد نوعی گیرنده بویایی خاص اغلب در نومورهای بدخیم مثانه نقش دارد که این یافته به درمان بهتر سرطان مثانه منجر خواهد شد.  
سرطان مثانه به طور معمول در افراد مسن، افرادی که سابقه خانوادگی سرطان دارند و افرادی که با مواد شیمیایی مضر کار می کنند، رخ می دهد.  
محققان دانشگاه رور بوخوم آلمان طی مطالعه ای جدید گیرنده های بویایی در مثانه انسان کشف کرده اند که در بافت های سرطانی به نسبت بافت های سالم و در ادرار افراد مبتلا به سرطان مثانه بیشتر وجود دارد و به همین دلیل محققان آن را نشانگر زیستی حیاتی برای شناسایی حضور این نوع از سرطان دانسته اند.  
مرکز پیشگیری و کنترل امراض آمریکا (CDC) ادعا کرده این گیرنده که هدفی درمانی برای سرطان مثانه است هر ساله در حدود ۵۵ هزار مرد و ۱۷ هزار زن در ایالت متحده تشخیص داده می شود.  
این مطالعه توضیح می دهد که یکی از گیرنده های بویایی موسوم به OR1۰H۱، عمدتاً در مثانه انسان بیان شده و در بافت های سرطانی مثانه سطح بالاتری از «RNA یک» و پروتئین را دارد.

این گیرنده نیز مانند گیرنده های بویایی دیگر پروتئین است که به مواد خوشبو یا موادی که به بوها مرتبطند، واکنش نشان می دهد. محققان خاطر نشان کردند که گیرنده OR1۰H۱ با رایحه هایی که از مشخصه های روغن چوب صندل هستند مانند ترکیبات ساندراول و سانتانول وابسته است. در کار با کشت سلول های مثانه، محققان دریافته اند که این گیرنده به یکی از این ترکیبات رایحه ها متصل می شود. سلول های سرطانی مدورتر شده و در تناوب کمتری تقسیم و نیز تمایل به حرکت کمتری داشتند.  
همچنین اتصال گیرنده های بویایی با ترکیبات چوب صندل باعث فعال شدن برخی مکانیسم های سلولی تقویت

## مناسب ترین روش برای ضد عفونی

### کردن میوه ها و سبزیجات

امروزه با توجه به افزایش بسیار شدید آلودگی ها در میوه ها و سبزیجات یکی از ضروری ترین عملی که می بایست توجه ویژه ای به آن شود شست و شوی کامل آنها شود؛ بطور کلی ارگانیزم های بسیار زیاد و مقاومی بر روی میوه ها و سبزیجات قرار دارند که در صورت ورود به بدن انسان موجب ایجاد اختلال و بیماری در فرد می شود؛ در این مطلب قصد داریم تا به مناسب ترین روش برای شست و شوی میوه ها و سبزیجات بپردازیم.

این یک افسانه است که مقدار کمی خاک، هیچ آسیبی به سلامتی نمی رساند. خاک می تواند گاهی حمل کننده باکتری های بسیار مضر باشد و اگرچه تولید کنندگان مواد غذایی دارای سیستم های خوبی در محل برای تمیز کردن میوه ها و سبزیجات هستند، اما خطر ابتلا به سمومیت های غذایی هیچ گاه با این روش ها به صفر نمی رسد و به طور کامل حذف نمی شود.  
شستشوی صحیح هر گونه آلودگی منتقله از راه خاک را از بین می برد بنابراین بسیار مهم است که هنگام شستن سبزیجات آنها را زیر شیر آب شستشو داده و به یک ظرف تازه انتقال دهید. این کار باید چند بار تکرار شود.  
همیشه دستان خود را به طور کامل قبل و بعد از دست زدن به میوه ها و سبزیجات خام بشویید.  
مواد غذایی خام از جمله میوه و سبزی باید کاملاً از غذاهای دیگر جدا نگه داشته شود.  
چاقو و تخته را پیش از تماس با این محصولات به طور کامل شستشو دهید.  
استفاده از فرجه برای تمیز کردن میوه و یا



شود.  
باکتری ها می توانند بر روی میوه ها و سبزیجات از راه های مختلفی راه یابند. هنگام آبیاری و هنگام دریافت کود و یا در تماس با مدفوع پرندگان و یا دیگر حیوانات این آلودگی ها وارد خاک و بعد میوه و سبزی می شود.  
البته هیچ نشانه ای مبنی بر این که سبزیجات به باکتری ای کلوی یا دیگر باکتری ها آلوده شده باشند وجود ندارد و تنها راه جلوگیری از عدم ابتلا به سمومیت، شستشوی صحیح است.  
افراد در معرض بروز عفونت شامل زنان باردار، افراد مسن و یا هر کسی است که سیستم ایمنی بدنش ضعیف شده باشد. کودکان نیز باید تشویق شوند که بعد از دست زدن به سبزیجات یا میوه های خام، دست های خود را به طور کامل ضد عفونی کنند.  
زمانی که به رستوران می روید، دست کم از سفارش دادن سالاد کاهو و سبزی خوردن پرهیز کنید و بویژه اگر فرد سالمند، کودک یا خانم بارداری همراهمان است، این نکته را حتماً در نظر داشته باشید.