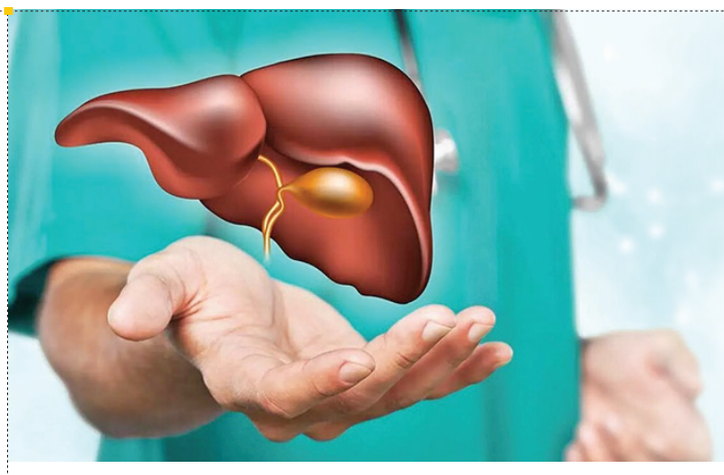
با رفقای کبد آشنا شو



سبک زندگی ما به‌ویژه در زمینه تغذیه رابطه تنگاتنگی با سلامت کبد دارد؛ در این مطلب بهترین ویتامین‌ها و مکمل‌ها برای به حداکثر رساندن سلامت کبد را بررسی می‌کنیم

پزشکی

کبد یکی از اعضای مهم بدن و مسئول اصلی متابولیسم داروها، تجزیه خون و مواد مغذی برای بدن است. هنگامی که کبد به‌درستی کار نکند، ممکن است عوارض مختلفی از جمله عفونت، کمبود الکترولیت و خونریزی ایجاد شود. مشکلات کبدی در همه جای دنیا شایع هستند و اغلب به سبک زندگی یا عوامل ژنتیکی مربوط می‌شوند. برخی از بیماری‌های کبدی عبارتند از: هپاتیت، بیماری کبد چرب غیر الکلی، نارسایی کبد و التهاب کبدی. عادات سالم سبک زندگی مانند ورزش، رژیم غذایی متعادل و مصرف مکمل‌های مناسب همگی دست به دست هم می‌دهند تا عملکرد کبد را به‌طور صحیح تنظیم کنند و سلامت آن را ارتقا دهند. در ادامه به توضیح نقش هر یک از این ویتامین‌ها در بهبود عملکرد کبد به نقل از «خبرآنلاین» پرداخته می‌شود:

ویتامین B| مطالعات نشان داده است که ویتامین‌های گروه B می‌توانند به طرق مختلف به عملکرد کبد کمک کنند. همچنین بسیاری از ویتامین‌های این گروه از جمله ویتامین B12 و اسید فولیک، سلامت کبد را در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب بهبود می‌بخشند.

ویتامین C| بدیهی است که ویتامین C با خاصیت آنتی اکسیدانی خود به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. آنتی اکسیدان‌ها در سم‌زدایی بدن و نابودی رادیکال‌های آزاد نقش چشمگیری دارند. سطوح پایین آنتی اکسیدان‌ها می‌تواند باعث استرس اکسیداتیو شود و بر سلول‌های کبدی تأثیر منفی بگذارد. ویتامین C می‌تواند با محدود کردن تجمع چربی و پیشگیری از بیماری شایع کبد چرب، به سلامت کبد کمک کند.

ویتامین D| مطالعات نشان داده است بسیاری از افرادی که با بیماری کبد دست و پنجه نرم می‌کنند، کمبود ویتامین D دارند. ویتامین D به پیشگیری از بیماری‌های التهابی و متابولیک، که بر سلامت کبد تأثیر منفی می‌گذارند، کمک می‌کند.

ویتامین E| ویتامین E دارای خواص آنتی اکسیدانی است و به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. مصرف مکمل ویتامین E می‌تواند منجر به کاهش التهاب کبد و کاهش سطح چربی شود. ویتامین E به‌طور طبیعی در روغن‌های گیاهی و غذاهایی مانند روغن جوانه گندم و تخمه آفتابگردان وجود دارد. همچنین مکمل‌های دارویی این ویتامین نیز در دسترس هستند.

ویتامین A| ویتامین A برای بینایی، سلامت پوست، سیستم ایمنی و سلامت استخوان ضروری است. برخلاف سایر ویتامین‌های موجود در این فهرست، مهم است که در مصرف بیش از حد ویتامین A احتیاط کنید زیرا می‌تواند بر سلامت کبد شما تأثیر منفی بگذارد. ویتامین A به عنوان یک ویتامین محلول در چربی در کبد ذخیره می‌شود و مصرف بیش از حد آن می‌تواند باعث مسمومیت شود، بنابراین لازم است از میزان مصرف روزانه خود آگاه باشید. مقدار توصیه‌شده روزانه بین ۷۰۰ تا ۹۰۰ میکروگرم در روز برای بزرگسالان است. همچنین می‌توانید ویتامین A کافی را از طریق غذاهایی مانند لبنیات، تخم مرغ، اسفناج و جگر دریافت کنید.

ویتامین K| ویتامین K یک ویتامین محلول در چربی است که با خاصیت انعقادی برای کاهش خطر خونریزی در درمان بیماری‌های کبدی استفاده می‌شود. برخلاف ویتامین A، یکی دیگر از ویتامین‌های محلول در چربی، در حال حاضر هیچ مدرکی مبنی بر این که دوزهای بالای ویتامین K باعث آسیب کبدی می‌شود، وجود ندارد. با این حال، مقدار توصیه‌شده ویتامین K برای مردان ۱۲۰ میکروگرم و برای زنان ۹۰ میکروگرم در روز است. شما می‌توانید ویتامین K را از طریق رژیم غذایی خود با مصرف سبزیجات سبز و برگ‌دار، روغن سویا و کانولا، گوشت، پنیر و تخم مرغ دریافت کنید.

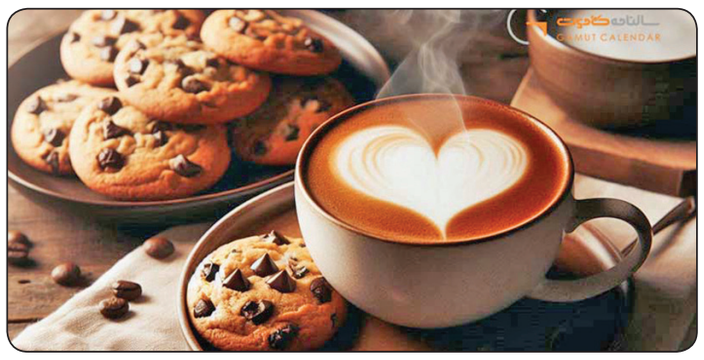
اسیدهای چرب امگا ۳| اسیدهای چرب امگا ۳ گروهی از «چربی‌های سالم» هستند که از اسید آلفا لینولنیک (ALA)، ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) تشکیل شده‌اند. امگا ۳ با کاهش چربی کلی در کبد به درمان بیماری کبد چرب غیر الکلی و حتی جلوگیری از فیبروز و التهاب کبد کمک می‌کند. همچنین مصرف امگا ۳ از ایجاد سیروز کبدی پیشگیری می‌کند. علاوه بر مصرف مکمل دارویی امگا ۳، می‌توانید این ماده را در غذاهایی مانند ماهی، آجیل و دانه‌ها، غلات غنی‌شده، روغن سویا، کانولا یا بذر کتان بیابید.

فلز روی| زینک یا روی یک مکمل رایج است که اغلب برای تقویت سیستم ایمنی استفاده می‌شود، اما می‌تواند برای سلامت کبد نیز مفید باشد. افرادی که از بیماری کبدی رنج می‌برند، اغلب دچار کمبود روی هستند.

نکته: برخی از داروها و مکمل‌ها می‌توانند به کبد آسیب وارد کنند. همیشه قبل از مصرف مکمل یا داروی جدید با پزشک خود صحبت کنید و مطمئن شوید که خطری شما را تهدید نمی‌کند.

تغذیه

بهترین زمان برای خوردن برخی خوراکی‌ها



آنچه می‌خورید، می‌تواند سلامت شما را بهبود بخشد؛ اما زمان خوردن هر ماده غذایی نیز اهمیت زیادی دارد. در واقع، شما باید به زمان مصرف و ترتیب خوردن مواد غذایی توجه کنید.

قبل از هر چیز سبزیجات بخورید| خوردن سبزیجات پیش از سایر مواد غذایی می‌تواند باعث شود که احساس سیری طولانی‌تری داشته باشید و در نتیجه، به کاهش وزن کمک می‌کند. این امر به دلیل وجود فیبر در سبزیجات است که به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کند.

چند ساعت بعد از بیدار شدن قهوه بخورید| چند ساعت برای نوشیدن اولین فنجان قهوه‌تان در روز صبر کنید، تا زمانی که سطح هورمون کورتیزول در بدنتان کاهش یابد و احساس خستگی کنید.

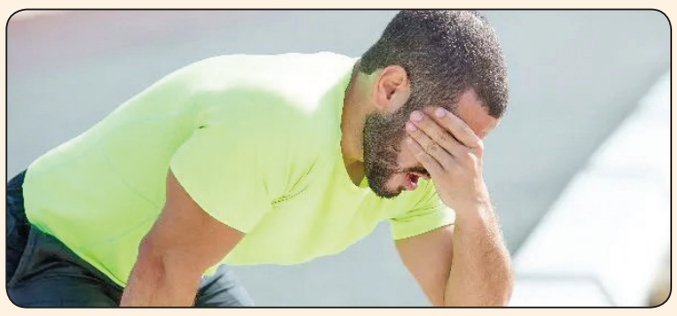
وعده شام را زود بخورید| خوردن زود هنگام شام می‌تواند به بهبود هضم غذا و کاهش وزن کمک کند. مطالعاتی که در دانشکده پزشکی هاروارد انجام شده، نشان می‌دهد که مصرف شام در ساعت ۵ عصر تأثیر زیادی بر نحوه سوزاندن کالری و ذخیره چربی دارد.

میوه‌ها را قبل از وعده اصلی مصرف کنید| بسیاری از میوه‌ها مانند سبزیجات سرشار از فیبر هستند و بهتر است که قبل از وعده اصلی غذا مصرف شوند، نه بعد از آن که معمولاً به اشتباه این کار را انجام می‌دهیم. این موضوع به‌ویژه برای خوردن سیب صدق می‌کند. رژیم‌های غذایی با فیبر بالا تولید هورمون کاهش‌دهنده اشتها به نام پپتید تیروزین تیروزین (PYY) را در بخشی از روده کوچک افزایش می‌دهند.

زنان باید قبل از ورزش غذا بخورند| میزان چربی‌سوزی بدن هنگام ورزش، به این که قبل یا بعد از ورزش غذا بخورید، بستگی دارد. اما خوردن غذا قبل از ورزش برای زنان بهتر است، در حالی که توصیه می‌شود مردان بعد از ورزش غذا بخورند. یک مطالعه نشان داد زنانی که قبل از رفتن به باشگاه یک نوشیدنی کربوهیدراتی را مصرف کردند، نتایج بهتری به دست آوردند. در حالی که اگر مردان این نوشیدنی را بعد از ورزش مصرف کنند، بهتر عمل می‌کند. مردان به طور معمول عضلات بیشتری دارند که کربوهیدرات‌ها را به‌عنوان منبع انرژی ذخیره می‌کنند و اگر قبل از ورزش نوشیدنی کربوهیدراتی مصرف کنند، این چربی‌ها سوزانده نمی‌شوند.

بیشتر بدانیم

آیا با وجود سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌توان ورزش کرد؟



ورزش منظم نقش مهمی در حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها دارد. اما آیا ورزش حین سرماخوردگی هم مفید است و سرعت بهبود را افزایش می‌دهد؟ با توجه به این که در روزهای سرد سال شیوع سرماخوردگی به‌طور چشمگیری افزایش می‌یابد، به این موضوع پرداخته‌ایم.

در چه شرایطی ورزش حین سرماخوردگی بی‌خطر است؟

وقتی سرما می‌خورید، احتمالا به‌شدت احساس خستگی می‌کنید. بدن شما از انرژی زیادی برای مبارزه با ویروس سرماخوردگی استفاده می‌کند و به همین دلیل انرژی‌تان برای ورزش کردن کمتر می‌شود. هنگام ورزش کردن به این موضوع توجه کنید و از بدنتان انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید. اگر سرماخوردگی شما رو به بهبود است یا علایمتان خیلی شدید نیست و فقط شامل علایم زیر می‌شود، به احتمال زیاد می‌توانید بعضی از ورزش‌ها را انجام دهید. فقط مراقب باشید که شدت ورزش بیش از حد زیاد نباشد و به اندازه کافی آب بنوشید. اما علایمی که می‌توان با وجودشان ورزش سبک کرد:

گوش درد| اگر گوش درد دارید، ورزش حین سرماخوردگی اشکالی ندارد. اما به خاطر داشته باشید که تجمع مایعات در پشت گوش می‌تواند روی تعادل شما تأثیر بگذارد. بهتر است از انجام فعالیت‌هایی که باعث ورود مایعات به داخل گوش می‌شوند، مانند شنا، اجتناب کنید یا اگر شنا می‌کنید از گوش‌گیر استفاده کنید.

گرفتگی بینی| تنفس در حین ورزش کردن بسیار مهم است. اگر دچار گرفتگی بینی شده باشید، این کار دشوارتر می‌شود، اما غیرممکن نیست. چنان چه گرفتگی بینی مهم‌ترین علامت سرماخوردگی شماست، فقط باید مراقب شدت ورزش باشید و اگر احساس می‌کنید که به سختی نفس می‌کشید، فعالیت بدنی را متوقف کنید. وقتی سرماخوردگی‌تان بهبود پیدا کرد، می‌توانید شدت ورزش را افزایش دهید.

گلودرد| گلودرد آزاردهنده است، اما معمولا مانع ورزش کردن نمی‌شود. بدن خود را هیدراته نگه دارید و به‌طور منظم مایعات بنوشید تا گلودرد کاهش پیدا کند.

چه زمانی ورزش حین سرماخوردگی توصیه نمی‌شود؟

اگر سرماخوردگی شما شدید است یا فکر می‌کنید که به آنفلوآنزا مبتلا شده‌اید، از ورزش کردن خودداری کنید. چون هم عملکردتان تحت تأثیر قرار می‌گیرد و هم ممکن است در محیط‌های شلوغ مانند باشگاه، بیماری را به دیگران منتقل کنید. آنفلوآنزا مسری است و تا هفت روز پس از شروع علایم احتمال سرایت آن به دیگران وجود دارد. در صورت ابتلا به آنفلوآنزا صبر کنید تا تب شما کاهش یابد و دمان بدنتان حداقل به مدت ۲۴ ساعت پایین باقی بماند. اگر تب، سرفه مرطوب و علایم گوارشی ندارید اما سایر علایم آنفلوآنزا را مشاهده می‌کنید، قبل از رفتن به باشگاه با پزشک مشورت کنید. اما اگر یکی از سه علامت بالا را دارید تا بهبودی کامل قطعاً صبر کنید.

تازه‌ها

کشف عوارض تنباکو تا بعد از ابد!

باستان‌شناسان می‌گویند مصرف تنباکو اثر متابولیکی متمایزی در استخوان‌ها باقی می‌گذارد که تا قرن‌ها در بقایای استخوانی قابل تشخیص است. پژوهشگران دانشگاه لستر بقایای انسانی را که بین قرن‌های ۱۲ تا ۱۹ در بریتانیا دفن شده بود، بررسی کردند که اثر عمیق تنباکو بر استخوان‌ها و ارتباطش با عارضه‌های مرتبط با استخوان، مانند افزایش خطر شکستگی را نشان می‌دهد. این پژوهش نشان می‌دهد که ورود تنباکو به غرب اروپا در حدود ۵۰۰ سال پیش به تغییرات قابل ملاحظه‌ای در ساختار اسکلتی انسان‌ها منجر شده است. باستان‌شناسان، به‌طور مرسوم، برای تشخیص این که اسکلت متعلق به فردی است که دخانیات مصرف می‌کرده است یا خیر، به شواهد دندانی تکیه می‌کردند و دنبال لکه‌ها یا ساییدگی می‌گشتند که در اثر کاربرد پیپ ایجاد شده باشد. اما این روش زمانی که دندانی وجود نداشت یا باقی نمانده بود، اغلب ناکارآمد بود. در حالی که آثار مضر مصرف دخانیات بر بافت‌های نرم و اندام‌ها- از جمله افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های ریه، مثانه، گلو و همچنین سکته مغزی و بیماری عروق کرونر- به‌خوبی مستند شده، اثر آن بر استخوان‌ها کمتر بررسی شده است. مصرف دخانیات با مشکلات مرتبط با استخوان، از جمله کاهش تراکم استخوان، افزایش خطر شکستگی و پریودنتیت [التهاب لثه و بافت‌های نگهدارنده دندان] مربوط بوده است.

خواص خوراکی‌ها

خاصیت جالب پسته کشف شد

مطالعه جدید محققان دانشکده علوم و سیاست تغذیه فرید من دانشگاه تافتس در بوستون آمریکا از تاثیر مثبت مصرف روزانه مقدار متعادل پسته بر سلامتی چشم خبر می‌دهد. به گفته محققان، این اثر مثبت به دلیل افزایش تراکم رنگدانه ماکولا یا «ام‌پی‌اودی» در چشم ناشی از رنگدانه گیاهی «لوتئین» (lutein) در پسته است که عاملی کلیدی در محافظت از چشم در برابر نور آبی و آسیب‌های ناشی از افزایش سن محسوب می‌شود. این مطالعه ۱۲ هفته‌ای روی ۳۶ بزرگ سال که به‌طور تصادفی به دو گروه مصرف کننده پسته و گروه کنترل تقسیم شدند، نشان داد که خوردن ۲ اونس (۵۷ گرم) پسته در روز به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی معمولی، موجب افزایش قابل توجه تراکم رنگدانه ماکولا در بزرگ سالان سالم میان سال تا مسن شد.

شاخصی مهم برای سلامت چشم

ام‌پی‌اودی شاخص مهمی برای سلامتی چشم محسوب می‌شود زیرا از شبکیه محافظت می‌کند و با کاهش خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولای مرتبط با افزایش سن، یکی از علل اصلی نابینایی در سالمندان، ارتباط دارد. پسته تنها مغزی است که می‌تواند لوتئین را به اندازه کافی تامین کند. لوتئین موجود در پسته نقش مهمی در حفظ سلامتی چشم دارد، زیرا نور آبی را فیلتر و به‌عنوان یک آنتی اکسیدان در چشم عمل می‌کند. این مطالعه نشان داد که مصرف روزانه پسته میزان لوتئین را در شرکت کنندگان دو برابر کرد. از آن جا که میزان لوتئین در بیشتر رژیم‌های غذایی آمریکایی بسیار پایین است، مصرف میزان پسته اعلام شده در این مطالعه سطح لوتئین را در پلاسما (خون) به‌طور قابل توجهی بالا برد.

روزی ۵۷ گرم پسته

در این مطالعه، شرکت کنندگان به گونه‌ای انتخاب شدند که میزان لوتئین در رژیم غذایی آن‌ها کم باشد و مصرف تنها ۵۷ گرم پسته در روز طی شش هفته سطح لوتئین را در خون آن‌ها به‌سرعت افزایش داد. محققان تاکید می‌کنند که با گنجاندن یک مشت پسته در رژیم غذایی می‌توان سطح لوتئین را که برای محافظت از چشم حیاتی است، بهبود بخشید، زیرا پسته منبع چربی سالم است و می‌تواند جذب لوتئین را هم بهتر کند. لوتئین موجود در پسته علاوه بر تاثیر بر سلامت چشم، در بهبود عملکرد مغز هم موثر است. دکتر الیزابت جانسون، یکی از محققان این پژوهش، خاطرنشان کرد: «لوتئین از سد خونی-مغزی عبور می‌کند و ممکن است به کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب کمک کند.» همانند چشم، لوتئین در مغز هم به‌طور انتخابی تجمع می‌یابد و می‌تواند در کاهش افت شناختی نقش ایفا کند. انباشتگی انتخابی معمولا به دلیل نیاز خاص آن بافت به ماده یادشده یا ویژگی‌های خاص آن ماده برای عملکرد بهتر آن بخش از بدن رخ می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهند که سطح بالاتر لوتئین با عملکرد شناختی بهتر مغز، از جمله حافظه و سرعت پردازش اطلاعات، مرتبط است؛ آنچه پسته را برای رژیم‌های غذایی با هدف حمایت از سالمندی سالم، به گزینه‌ای ارزشمند تبدیل می‌کند.

حراج حامصه

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۰۹۹

برگ سبز پراید ۱۴۱ مدل ۸۵
به ش پلاک ایران ۴۲-۶۲۶ج۹۶ به ش شاسی
S۱۴۸۲۲۸۵۱۷۰۷۵۳ به ش موتور ۱۶۳۶۱۳۵ بنام سیده زهرا ابراهیمی بعد مفقود و فاقد اعتبار است.
۹۲۸۳۱

سند کمپانی وبرگ سبز پراید جی تی ایکس آی مدل۸۳
سفید شیری روغنی به ش انتظامی ۳۶ایران ۱۹۶ب۹۶
به ش موتور ۰۰۹۶۰۶۹۴ و ش شاسی
S۱۴۱۲۲۸۳۳۴۱۸۳۰ بنام حسین راوری محمد ابادی
مفقود و فاقد اعتبار است
۹۲۸۲۶

برگ سبزوسند کمپانی پراید صبا رنگ سفید شیری روغنی
مدل۷۹ به ش پلاک ایران ۱۲-۸۸۷ل۸۱ به ش شاسی
S۱۴۱۲۲۷۹۶۳۰۶۱۰ به ش موتور ۰۰۱۵۳۴۵۳ بنام
احمد علیجانی کته شمشیری مفقود و فاقد اعتبار است.
۹۲۸۲۲

برگ سبز پراید SE۱۱۱ مدل ۹۶ به ش پلاک
ایران ۴۲-۸۶۹ج۶۶ به ش موتور M۱۳/۵۸۳۶۲۱۹
به ش شاسی NAS۴۳۱۱۰۰H۵۷۱۰۸۷۲ بنام معصومه
کاظمیان مفقود و فاقد اعتبار است.
۹۲۸۷۴

برگ سبز و سند کمپانی خودرو رنو تالیسمان
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۵۶ ل ۱۳
شماره شاسی VF۱RFD۰۰۴JC۲۴۷۰۱۶ شماره موتور
M۵MB۴۵۰N۰۵۰۰۴۴ به نام زهرا سیستانی طرقی
مفقود و فاقد اعتبار است
۹۲۸۱۳

سند کمپانی، برگ سبز و کارت پراید مدل ۷۸
رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۳۲-۸۶۸ن۵۲
به نام رحمت مومنی شماره موتور ۱۳۹۶۱۱
شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۸۶۱۷۶۶۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.
۹۲۸۱۲

تک برگ سند سفید موتور سیکلت پیشتاز ۱۲۵CC
مدل۱۴۰۳ به رنگ سرمه ای ودارای شماره پلاک
۳۱۸۹۷/۸۵۹ ودارای شماره موتور ۱۰۳۸۰ ودارای
شماره تنه ۴۵۹۵۰۴ به نام عصمت الله باب زن
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد
۹۲۸۸۰

اصل برگ سبز و کارت خودرو تاکسی پژو۴۰۵ مدل
۱۴۰۰ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۹۵۴ ت ۷۹ به ش موتور
NAAM۱۱VEXMK۶۷۵۴۱۵ و ش شاسی ۱۲۴K۱۵۸۷۵۷۷
بنام جعفر آینه چیان مفقود و فاقد اعتبار است.
۹۲۸۶۴

سند کمپانی پژو ۲۰۶ TU۳ مدل ۹۸ به ش پلاک
ایران ۱۵-۸۸۲ب۲۵ به ش موتور ۱۸۲۸۰۰۷۱۳۲۶
به ش شاسی NAAP۰۳EEXKJ۷۴۱۳۶۳ بنام
منیره مرده کتانی مفقود و فاقد اعتبار است.
۹۲۸۶۰