

حال کبدتان را خوب کنید

کبد چرب شما را هم گرفتار کرده است؟
کبدتان وضعیت خوبی ندارد؟ شما قدرت تغییر این وضعیت را دارید



فازیه مهاجر | مترجم

کبد از مهم‌ترین ارگان‌های حیاتی بدن است. استئآتوهپاتیت یا کبد چرب (MASH) وضعیتی است که در آن، کبد شما در معرض خطر از کار افتادن قرار دارد، اما شما قدرت تغییر این وضعیت را دارید. یکی از بهترین اقداماتی که می‌توانید انجام دهید، فعال‌تر بودن است. ورزش منظم می‌تواند در کاهش وزن، کاهش چربی کبد و بهبود سلامت کمک کند. این موضوع زمانی اهمیت پیدا می‌کند که شما با بیماری‌های دیگری مانند دیابت، کلسترول بالا و فشارخون بالا نیز زندگی می‌کنید. در مطلب امروز با مقاله‌ای از webmd تمرینات و فعالیت‌های بدنی متناسب با بهبود سلامت کبد را بررسی کردیم. با ما همراه باشید.

ورزش به عنوان دارو
متخصصان پیشنهاد می‌کنند که هر هفته ۱۵ دقیقه فعالیت هوازی انجام دهید چون ورزش هوازی تأثیر کلی بر بدن دارد، به‌ویژه بر قلب، کبد و کلیه‌ها. اگر تازه ورزش را شروع کرده‌اید مهم است که به آرامی شروع کنید و یک برنامه ورزشی مناسب برای خود پیدا کنید.

پیاده‌روی | متخصصان می‌گویند هر قدمی که برمی‌دارید حساب است. به مدت ۱۰ دقیقه پیاده‌روی سریع انجام دهید. به آرامی تا ۳۰ دقیقه، پنج بار در هفته ورزش کنید. مگر این که پزشکتان توصیه دیگری به شما بدهد، سرعتی باشد متوسط را هدف قرار دهید. پیاده‌روی موثر یعنی قلبتان تندتر بزند، سخت‌تر از حالت عادی نفس بکشید و بتوانید صحبت کنید اما نتوانید آواز بخوانید.

دوچرخه‌سواری | چه در محله خود را کاب بزنید و چه در خانه با دوچرخه ثابت را کاب بزنید، دوچرخه‌سواری راه خوب دیگری برای به‌تپش

بیشتر بدانیم

وزنه‌های آزاد تازه کار هستید، با یک مربی یا مربی تناسب اندام که از مشکلات سلامت شما آگاه است، همکاری کنید. آن‌ها می‌توانند تمرین‌های پیشنهاد دهند که با خیال راحت تمام گروه‌های عضلانی شمارا درگیر کند و مطمئن شوند که می‌توانید هر حرکت را به درستی انجام دهید.

تمرینات با وزن بدن
اگر هنوز برای وزنه زدن آماده نیستید، با تمرینات وزن بدن شروع کنید. به عنوان مثال، شنا سوئدی دیواری، عضلات سینه، شانه‌ها و عضلات مرکزی بدن را هدف قرار می‌دهد. در فاصله یک دست از دیوار بایستید و دستان خود را روی دیوار قرار دهید. به سمت آن خم شوید، سپس به حالت ایستاده برگردید. با دوست پنج تایی شروع کنید. وقتی احساس کردید که انجام این کار آسان است، شنا سوئدی زانو، سپس شنا سوئدی معمولی و پلانک را امتحان کنید. برای کمک به کبدتان در پیرداش بهتر چربی‌ها و قندها، سعی کنید دو بار در هفته تمرینات قدرتی انجام دهید.

سنجیدن مقاومت با کش
یک راه آسان دیگر برای تمرین قدرتی تمرینات با کش است. یک کش مقاومتی را به طور ایمن به دری وصل کنید. یک سر آن را در هر دست بگیرید. آن را به سمت خود بکشید، کف دست‌ها رو به داخل باشند. بازوهای خود را همسطح با زمین نزدیک به پهلوه‌های خود نگه دارید. وقتی به شکم خود رسیدید، مکث کنید، سپس به آرامی رها کنید. ۸ تا ۱۲ بار تکرار کنید.

تمرینات آنالین
مطالعات نشان داده‌اند که ورزش با شدت متوسط، روزی ۳۰ دقیقه و پنج روز در هفته، تأثیر مثبتی بر کبد، پس از ۱۲ هفته، دارد. اگر پزشکتان به شما اجازه داد، در یک کلاس تناسب اندام آنالین و تعاملی شرکت کنید. حتی تماشای آن به عنوان یک فعالیت سرگرم‌کننده و اجتماعی می‌تواند شما را به ادامه دادن آن ترغیب کند. به دنبال کلاسی باشید که حرکات را برای افراد در سطوح مختلف تنظیم کند.

نخستین کمتر، حرکت بیشتر
ساده عمل کنید. سعی کنید کمتر بنشینید و بیشتر حرکت کنید. باغبانی، تمیزکاری یا بالا رفتن از پله به جای آسانسور، همگی به شما در سوزاندن کالری کمک می‌کنند و همه‌ما می‌دانیم که کاهش وزن برای سلامت کبد مفید است و تجمع چربی در کبد را کاهش می‌دهد.

یک قدم به جلو
ورزش یک درمان کلیدی برای MASH است. هر مقداری که ورزش می‌کنید می‌تواند به بهبود سلامت شما کمک کند. گالیاردی می‌گوید: «امروز چه کاری می‌توانید شروع کنید تا از نظر جسمی فعال تر شوید؟ این سوال بسیار خوبی است که هنگام شروع باید به آن فکر کنید.» از پزشک خود در مورد همکاری با یک فیزیولوژیست ورزشی سوال کنید. آن‌ها می‌توانند تمرین‌های «تجویز» کنند که متناسب با سلامت فعلی شما و شرایطی باشد که با آن زندگی می‌کنید.

مواد غذایی کپک‌زده را بخوریم؟

کارشناسان سلامت هشدار می‌دهند که مصرف مواد غذایی کپک‌زده می‌تواند خطر ابتلا به سرطان و آسیب به سیستم عصبی را افزایش دهد. آن‌ها خاطر نشان می‌کنند مرز میان تخمیر طبیعی و فاسدشدگی خطرناک، بسیار باریک است و خوردن مواد غذایی فاسد، بدن را در معرض سموم میکروبی و ترکیباتی قرار می‌دهد که ممکن است به اندام‌هایی چون کبد و سیستم عصبی آسیب بزنند. بسیاری از غذاهای فاسد شده حاوی موجوداتی میکروسکوپی (میکروارگانیسم‌ها) هستند که سم تولید می‌کنند.

میوه‌ها | میوه‌ها نیز می‌توانند حامل «مایکوتوکسین» ها باشند. وقتی میوه‌ها آسیب می‌بینند یا در شرایط مرطوب نگهداری می‌شوند، کپک‌ها به سرعت تکثیر می‌شوند و مواد سمی تولید می‌کنند. کپک‌های آبی و سبز هم که بیشتر در مرکبات دیده می‌شوند، هر چند مشخص نیست سم خطرناکی تولید کنند، طعم بسیار ناخوشایندی دارند. متخصصان هشدار می‌دهند که حتی بریدن بخش کپک‌زده میوه همیشه بی‌خطر نیست بنابراین به‌ویژه در مورد میوه‌های نرم در صورت کپک‌زدن، بهتر است کل میوه دور ریخته شود.

غلات و مغزها | در مواد غذایی گیاهی مانند غلات و مغزها، عامل اصلی فساد، قارچ‌ها هستند. آن‌ها لکه‌هایی پرزدار به رنگ‌های سبز، زرد، سیاه یا سفید با بوی کهنگی ایجاد و بسیاری از آن‌ها سموم قارچی به نام «مایکوتوکسین» تولید می‌کنند. دو قارچ رایج در غلات و مغزهایی مانند ذرت، برنج و بادام زمینی هستند که سم خطرناکی به نام «آفلاتوکسین» تولید می‌کنند. این ترکیبات با اتصال به دی‌ان‌ای می‌توانند موجب جهش‌زنی شوند. قرار گرفتن مکرر در معرض آفلاتوکسین ممکن است باعث آسیب دیدن کبد و افزایش خطر سرطان کبد شود، به‌ویژه در افرادی که به هپاتیت مبتلا هستند.

پنیر | پنیر نمونه‌ای از رشد کنترل شده کپک است. کپک‌های ناخوشه‌گر به رنگ‌های غیرعادی مانند سبز تیره یا قرمز دارند، باید دور ریخته شوند. در کل، پنیرهای نرم مانند باید در صورت مشاهده نخستین نشانه کپک، دور ریخته شوند اما در پنیرهای سفت‌تر مانند «چدار» یا «پارمزان» می‌توان حدود یک سانتی‌متر اطراف بخش کپک‌زده را برید و بقیه را استفاده کرد.

گوشت | در گوشت‌ها، عامل اصلی فساد باکتری‌ها هستند. نشانه‌های گوشت فاسد بافت لزج، تغییر رنگ به سبز یا قهوه‌ای و بوی تند یا ترش است. باید توجه داشت که برخی باکتری‌ها بدون ایجاد تغییر ظاهری در گوشت، رشد می‌کنند و می‌توانند بسیار خطرناک باشند.

داده تصویری



تازه‌ها

سرم معجزه‌آسای تایوانی‌ها برای رشد مو؛ واقعیت یا افسانه؟!



دانشمندان دانشگاه ملی تایوان یک سرم موضعی ساخته‌اند که در آزمایش روی موش‌ها با موفقیت باعث رشد مجدد مو شد.

بر اساس گزارش‌ها، این سرم در آزمایش‌های اولیه فقط در ۲۰ روز تأثیر خود را نشان داد. این سرم حاوی اسیدهای چرب طبیعی و بدون خاصیت

آسیب‌زدن به پوست است و در صورت موفقیت در آزمایش‌های انسانی و تأیید سازمان‌های بهداشتی می‌تواند بدون نیاز به نسخه در دسترس عموم قرار گیرد.

بر اساس گزارش نیوساینتیست، تحقیقات قبلی نشان داده بودند تحریکی که باعث آسیب‌زدن به سطح پوست حیوانات می‌شود، می‌تواند باعث رشد بیش از حد مو شود؛ فرایندی که در علم پزشکی با نام «هایپرتریکوژیس» شناخته می‌شود. شواهد وجود دارد که نشان می‌دهد انسان‌ها نیز این ویژگی را دارند؛ اما لازمه آن ایجاد شکلی از تحریک از درنده یا اگزامای مصنوعی بوده است. پروفیسور «سونگ-جان لین» که نسخه اولیه این محصول را روی پاهای خود آزمایش کرده است، می‌گوید: «من شخصاً این اسیدهای چرب حل شده در الکل را به مدت سه هفته روی ران‌های خود استفاده کردم و متوجه شدم که رشد مجدد مو را تقویت می‌کند.» او همچنین تأکید کرد که این مواد ایمن هستند: «اسید اولئیک و اسید پالمیتولئیک اسیدهای چرب طبیعی هستند. آن‌ها نه تنها در بافت‌های چربی ما وجود دارند، بلکه در بسیاری از روغن‌های گیاهی نیز یافت می‌شوند، بنابراین می‌توان از آن‌ها با خیال راحت استفاده کرد.» محققان سرم خود را ثبت اختراع کرده‌اند و قصد دارند دوزهای مختلف آن را روی پوست سر انسان آزمایش کنند، اما هنوز مشخص نیست این آزمایش‌ها چه زمانی آغاز می‌شود و محصول نهایی چه قیمتی خواهد داشت.

یافته‌های این پژوهش در مجله علمی «Cell Metabolism» منتشر شده است.

قلب «صابر» هنوز می‌زند...

مروری بر وضعیت سلامت والیبالیست جوان کشورمان و آن‌چه باید در باره وضعیت‌ی که او در آن قرار دارد، بدانید

اکرم اتمتاری | روزنامه نگار



همان‌طور که می‌دانید صابر کاظمی والیبالیست جوان و ملی‌پوش کشورمان به گفته دکتر سید سجاد رضوی، معاون درمان وزارت بهداشت، در وضعیت «کمای مغزی» به سر می‌برد. او در باره وضعیت این بازیکن لژیونر گفته است: «اکوی قلبی انجام شده و قلب وضعیت خوبی دارد. کراتینین خون کمی افزایش داشته و این باعث می‌شود مغز مقداری از هوشیاری‌اش را از دست بدهد و کلیه‌ها عملکرد خوبی نداشته باشند. به همین دلیل دیالیز انجام شده است و فعلاً باید منتظر بود تا ببینیم در روزهای آینده پاسخ این والیبالیست جوان به درمان‌ها چگونه خواهد بود.» این در حالی است که فدراسیون فوتبال در سایت خود وضعیت صابر کاظمی را «مرگ مغزی» اعلام کرده است. اما در این بین، ما چطور باید با بیماری که در این وضعیت قرار دارد، همراهی کنیم؟

کما و مرگ مغزی یکی نیست

خیلی‌ها وضعیت «کما» و «مرگ مغزی» را با هم اشتباه می‌گیرند. فردی که در کما به سر می‌برد بیهوش اما مغزش هنوز زنده است و فعالیت دارد. بیمار می‌تواند با درمان و گذر زمان به هوش بیاید و اگر در مرحله‌های دیگری از بیهوشی شود، قلب هنوز خودش می‌زند و بدن به کمک مغز کنترل می‌شود. اما وضعیت در باره «مرگ مغزی» متفاوت است. نوار مغزی فرد در این وضعیت، کاملاً

آشپزی من

ترند

۴ اشتباه رایج در پختن سوپ

نچسبند. انتخاب قابلمه مناسب یکی از گام‌های مهم برای جلوگیری از ته گرفتن سوپ است.

عجله در پخت سوپ

پختن سوپ یک فرایند آرام و زمان‌بر است. اگر سعی کنید در مدت زمان کوتاه سوپ بپزید، ناچار می‌شوید شعله را زیاد کنید یا مواد را سریع‌تر اضافه کنید. این عجله باعث می‌شود مواد خوب نپزند، ته‌نشین شوند و بسوزند.



حرارت ملایم جایبفتد.

استفاده از قابلمه نامناسب نوع قابلمه‌ای که برآی پخت سوپ استفاده می‌کنید تأثیر زیادی در ته گرفتن آن دارد. قابلمه‌های نازک یا با جنس بی کیفیت، گرما را به‌طور یکنواخت پخش نمی‌کنند و نقاط داغ ایجاد می‌کنند. بهترین گزینه، قابلمه‌های ضخیم مثل چدن یا استیل چند لایه هستند که گرما را آهسته و یکسان منتقل می‌کنند. این نوع قابلمه‌ها کمک می‌کنند تا حرارت در کل سطح پخش شود و مواد غذایی به کف

هم نزن

اگر سوپ شما ته می‌گیرد، به احتمال زیاد حرارت زیاد یا مراقبت کم در طول پخت باعث این مشکل شده است. یکی از دلایل اصلی این مشکل، استفاده از قابلمه‌های نازک یا جنس نامناسب است که گرما را یکنواخت پخش نمی‌کنند. اگر سوپ را هم نزنیم، ته آن خشک می‌شود و می‌سوزد.

حرارت بالا

وقتی شعله گاز بالا باشد، گرما به‌صورت نقطه‌ای و متمرکز به کف قابلمه می‌رسد و باعث سوختن لایه زیرین می‌شود. به‌خصوص اگر از قابلمه‌های نازک استفاده می‌کنید، این مشکل شدیدتر خواهد شد. بهتر است بعد از به‌جوش آمدن سوپ، شعله را کم کنید و اجازه دهید با