

ماء‌الشعیر برای کلیه مناسب است؟

بعضی‌ها معتقدند که نوشیدن ماء‌الشعیر می‌تواند برای بیماری‌های کلیه مناسب باشد. شاید به‌خاطر تلخی و بی‌نمک و مدر بودن آن، چنین تصویری به آنها دست داده است. اما بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، چنین باوری اصلا درست نیست. به‌گفته این مرکز مرتبط با تغذیه، این امر فاقد شواهد علمی و بهترین نوشیدنی برای حفظ سلامت، بدن آب است. همچنین در توضیحات آنها آمده است: «برخلاف تصور عموم که مصرف ماء‌الشعیر را به‌دلیل خاصیت مدر بودن آن برای کلیه مفید می‌دانند، باید به این نکته توجه کرد که مصرف این نوشیدنی‌ها باعث دفع آب بیشتری از بدن می‌شوند و از آنجا که توانایی جبران آب از دست رفته را ندارند، باعث آسیب طولانی‌مدت به کلیه‌ها می‌شوند.» آنها معتقدند که بهترین نوشیدنی برای حفظ سلامت، آب است و همچنین کنترل وزن، کاهش مصرف نمک و افزایش مصرف میوه و سبزی‌ها را باید برای پیشگیری از بیماری‌های کلیوی جدی گرفت.

۳ کاری که مغز را نابود می‌کند

برخی عادت‌های روزانه برای مغز مضرند؛ ۳ عادت رایجی را که می‌تواند منجر به آسیب مغزی شود، در ادامه بخوانید.

- نداشتن خواب کافی:** کمبود خواب مزمن (کمتر از ۷ ساعت) توانایی مغز برای ترمیم و مهارت‌های شناختی حیاتی مانند حافظه، استدلال و حل مسئله را مختل می‌کند.
- نشستن طولانی‌مدت:** این عادت جریان خون به مغز را کاهش می‌دهد و باعث از دست رفتن انتقال اکسیژن و مواد مغذی و همچنین باعث تسریع در زوال شناختی می‌شود. بی‌حرکی با گذشت زمان منجر به کاهش حجم مغز می‌شود.
- استرس مزمن:** استرس مغز را با کورتیزول پر می‌کند که در طول زمان نورون‌های هیپوکامپ و آمیگدال را می‌کشد؛ یعنی مناطقی که مسئول حافظه و تنظیم هیجان هستند. استرس مزمن می‌تواند منجر به شرایط غیرقابل برگشتی مانند اختلال افسردگی اساسی یا اختلال اضطراب فراگیر شود.

در ۲۰ سال گذشته، ۲۳ میلیون نوزاد در کشور تحت غریبالگری کم‌کاری تیروئید قرار گرفته‌اند. به‌گفته علیرضا رئیس، معاون بهداشت وزارت بهداشت، در حال حاضر پوشش این برنامه بیش از ۹۹/۵ درصد شده است. به‌گفته وی، سالانه حداکثر ۴۵۰۰ نوزاد مبتلا شناسایی می‌شوند و تحت مراقبت و درمان قرار می‌گیرند.



متأسفانه برخی داروهای نوزادان در سیستمونی فروشی‌ها به فروش می‌رسد که غیربهداشتی و غیرقانونی است. سازمان غذا و دارو نسبت به این امر هشدار داده و آن را از نظر قانونی ممنوع و تهدیدی برای سلامت کودکان اعلام کرده است.

فلوراید؛ ناجی یا مخرب؟

درباره نگرانی از وجود فلوراید در آب، رئیس انجمن سلامت دهان نکات جالبی مطرح می‌کند

چند وقت پیش بود که نتایج بخشی از مطالعات ملی و فراملی روی بیماری‌ها توسط تعدادی از پژوهشگران ایرانی در اشپرنیگر ساینس (ناشرین المللی کتاب‌ها



سوار بر موج شبه‌علم

به نظر می‌رسد که سیاست حذف فلوراید از آب آشامیدنی نوعی موج شبه‌علم باشد که وزیر بهداشت فعلی آمریکا هم با آن همراه شده است. او پیش‌تر هم مخالفتش را با تزریق واکسن برای محافظت از بدن در برابر انواع بیماری‌های ویروسی نشان داده بود. به همین دلیل متخصصان سلامت عمومی آمریکا موافق انتخابش نبودند. این در حالی است که در فضای اینستاگرام فارسی هم این موج شبه‌علم علیه فلوراید وجود دارد. حتی در سطح شهر هم تبلیغاتی از خمیر دندان‌های فاقد این ماده معدنی دیده می‌شود، در صورتی که به نظر من، نخستین فایده مهم مسواک زدن رساندن فلوراید موجود در خمیر دندان به دندان است که مانع از پوسیدگی دندان‌ها می‌شود.



آب آشامیدنی ایران فلوراید دارد؟

به آب آشامیدنی در ایران فلوراید اضافه نمی‌شود، چون تکنولوژی آن را نداریم و دستیابی به آن هم خیلی دشوار است. اینکه عنوان می‌شود در برخی شهرها میزان آن بالاست منظور فلوراید طبیعی موجود در آب است که افزودنی نیست. فلوراید ماده‌ای است که با توجه به بستر خاک در برخی استان‌ها میزانش به‌طور طبیعی در آب بالاتر یا پایین‌تر است. سطح قابل قبول فلوراید در آب آشامیدنی باید یک پی‌پی‌ام (یک واحد در میلیون) باشد و تاجایی که می‌دانم در اکثر استان‌ها همان میزان طبیعی فلوراید هم پایین‌تر از حداقل در نظر گرفته شده است.



فلوراید مفید است؟

یکی از مهم‌ترین دستاوردها در عرصه سلامت عمومی در قرن بیستم این بود که نشان داد فلوراید به‌صورت ماده افزوده‌شده به آب آشامیدنی یا خمیر دندان سطح سلامت دندان را به طرز چشمگیری ارتقا و پوسیدگی دندان‌ها را کاهش می‌دهد. استفاده از خمیر دندان‌های حاوی فلوراید در پیشگیری از پوسیدگی دندان بسیار مؤثرند و نگرانی‌ای از نظر سلامت عمومی وجود ندارد، چون آثار فلوراید موجود در خمیر دندان روی دندان‌ها به‌راحتی با یک بار شست‌وشو پاک می‌شود.

آذربایجان غربی و بخش‌های جنوبی کشور بیشترین میزان فلوراید و دیگر استان‌های غربی کمترین میزان فلوراید را در آب آشامیدنی خود دارند. بوشهر غلظت بالایی از فلوراید را در آب آشامیدنی دارد.

استرس از والدین به فرزندان منتقل می‌شود؟

بیشتر ما در دوران مدرسه و از دبیران دبیرستان آموخته‌ایم که انسان‌ها نیمی از ژن‌های خود را از پدر و نیمی دیگر را از مادرشان می‌گیرند. این درست است، اما به‌نظر می‌رسد که نحوه مشارکت والدین در ژنتیک فرزندان‌شان پیچیده‌تر و جذاب‌تر است. دانشمندان در حال بررسی این مسئله هستند که تجربیات استرس‌زای والدین می‌تواند منجر به تغییراتی در بیان ژن و در اسپرم یا تخمک‌گذاری شده و به فرزندان منتقل شود. به‌عبارت دیگر، راهی وجود دارد که فرزندان تجربیات والدین خود را به ارث ببرند. این با ژن‌های ارثی برای چشم‌های قهوه‌ای یا آبی متفاوت است. بیشتر شبیه ارث‌بردن ژن‌هایی است که به‌منظور سازگاری بهتر با یک محیط خاص روشن یا خاموش می‌شوند. به گزارش سایت پزشکی دانشگاه تافتس، لری فیگ، استاد زیست‌شناسی رشدی، مولکولی و شیمیایی در دانشکده پزشکی دانشگاه تافتس، به مشخص کردن چگونگی انتقال تغییرات در بیان ژن، به نام تغییرات اپی ژنتیک، کمک می‌کند. فیگ می‌گوید این ایده اغلب برای مردم حیرت‌آور است؛ شما تجربیات استرس‌زای اجداد خود را به ارث می‌برید؟ چگونه چنین چیزی ممکن است و چرا؟

دلیلش می‌تواند این باشد که بیان ژنتیک مبتنی بر تجربه والدین به ایجاد زمینه برای فرزندان موفق کمک می‌کند. به‌عنوان مثال، موش‌هایی که در محیط‌های سرد بزرگ می‌شوند، نوعی چربی قهوه‌ای را برای گرم نگه‌داشتن خود ذخیره می‌کنند. فرزندان آنها با چربی قهوه‌ای اضافی متولد می‌شوند که احتمالاً به آنها در دماهای سرد بیشتر بقا می‌دهد. فیگ می‌گوید: ایده این است که در شرایط عادی، این نوع انتقال ژنتیک چیز خوبی است. مانند هر سیستم نظارتی دیگری، اگر بیش از حد باشد، می‌تواند باعث آسیب شود. با توجه به دومی، فیگ به این موضوع علاقه‌مند است که آیا استرس دوران کودکی ممکن است منجر به عبور والدین از تغییرات اپی ژنتیک شود که فرزندان‌شان را مستعد ابتلا به اختلالات روانپزشکی می‌کند.

استرس چگونه منتقل می‌شود؟

فیگ با یک مطالعه آزمایشی کوچک روی انسان‌هایی بر د مردانی که تجربیات نامطلوب دوران کودکی داشتند (مانند سوءاستفاده جسمی، عاطفی یا بی‌توجهی) دارای همان سطوح microRNA در اسپرم خود بودند. او می‌گوید: ما تغییراتی را در اسپرم مردان مشاهده کردیم که با تغییرات اسپرم موش‌ها مطابقت داشت. این یک نتیجه قابل توجه بود.

هر قطره‌ای که امروز هدر می‌رود

فردایی بی‌آب را رقم می‌زند



در مصرف آب صرفه جویی کنیم



اهدای خون = اهدای زندگی



با هم‌شهرداری

در مترو

دیده شوید