

# بهترین رژیم غذایی برای پیری سالم

یافته‌ها نشان می‌دهد که پیروی از یک رژیم غذایی گیاهی و غنی از مواد مغذی با مقادیر متوسط مصرف غذاهای سالم حیوانی

از جمله لبنیات کم چرب، ممکن است به طور قابل توجهی پیری سالم را افزایش دهد



توده بدنی کمتر و میزان افسردگی گذشته کمتری داشتند. قوی ترین ارتباط با پیری سالم در الگوی غذایی شاخص جایگزین های غذایی سالم یافت شد. شاخص جایگزین های غذایی سالم قوی‌ترین اثر را نشان داد، احتمالا به دلیل تمرکز دقیق‌تر آن بر غذای گیاهی بدون اولویت‌بندی کیفیت (به عنوان مثال، غلات کامل در مقابل غلات تصفیه‌شده). پیروی از این رژیم ها احتمال پیری سالم را بین ۴۵ تا ۸۶ درصد افزایش می‌دهد. مصرف بیشتر میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، آجیل، حبوبات، چربی های غیراشباع(مانند روغن زیتون) و چربی های سالم با نتایج بهتر پیروی مرتبط بود. گوشت های فراوری شده، چربی های ترانس و سدیم با پیامدهای بدتری مرتبط بودند. این مزایا در میان زنان، سیگاری‌ها، افراد با وضعیت اجتماعی – اقتصادی پایین‌تر و افرادی که فعالیت بدنی کمتری داشتند، قوی‌تر بود. نتیجه گیری کلی از این مطالعه طولانی مدت نشان داد که الگوهای غذایی سالم‌تر در میانسالان با شانس بهتر پیروی سالم طی ۳۰ سال مرتبط است. رژیم‌های غذایی سرشار از غذاهای گیاهی و چربی‌های سالم، و غذاهای فراوری‌شده و گوشت قرمز کم، به طور مداوم با بهبود نتایج پیروی مرتبط بودند.

در مطلب دیگری هم که دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت منتشر کرده آمده است: سالمندان ممکن است به کالری کمتری نسبت به یک فرد جوان نیاز داشته باشند، اما نیاز به مواد مغذی مشابه یا حتی بیشتر دارند. سوءتغذیه زمانی رخ می‌دهد که فرد به مقدار کافی از مواد مغذی مهم مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها مصرف نکند، در نتیجه بدن آن‌ها نمی‌تواند به درستی عمل کند. سوء تغذیه می‌تواند توانایی فرد را برای شرکت در فعالیت‌های



عاطفی یا افسردگی فصلی افراد را به شکل‌های متفاوتی تحت تاثیر قرار می‌دهد، افزود: احتمال تغییر خلق در فصل بهار نیز وجود دارد. دکتر «شمس» با اشاره به این که احتمال بروز افسردگی با شروع فصل پاییز به مراتب بیشتر از بهار است، توضیح داد: شیدایی یا مانیا حالتی از افسردگی است؛ در این مدل از اختلال خلق که همزمان با فصل بهار آغاز می‌شود انرژی فرد بسیار زیاد می‌شود

از حد، خلق بالا به صورت شادی، خوش‌بینی و متفاوتی تحت تاثیر قرار می‌دهد، افزود: احتمال تغییر خلق در فصل بهار نیز وجود دارد. دکتر «شمس» با اشاره به این که احتمال بروز افسردگی با شروع فصل پاییز به مراتب بیشتر از بهار است، توضیح داد: شیدایی یا مانیا حالتی از افسردگی است؛ در این مدل از اختلال خلق که همزمان با فصل بهار آغاز می‌شود انرژی فرد بسیار زیاد می‌شود به شکلی که این اختلال با تظاهراتی همانند نشاط‌زدگی، تحریک‌پذیری، فعالیت بیش از حد، خلق بالا به صورت شادی، خوش‌بینی

روزمره و کیفیت زندگی او را به طور منفی تحت تاثیر قرار دهد. فردی که دچار سوء تغذیه است، احتمال بیشتری دارد که با کاهش سلامت جسمانی و ذهنی مواجه شود و خطر ابتلا به بیماری‌های جدی‌تر نیز برای او بیشتر است. شما نمی‌توانید همیشه از ظاهر فرد تشخیص دهید که آیا او دچار سوء تغذیه است یا نه. افراد مسن دچار سوء تغذیه ممکن است کم‌وزنی یا اضافه وزن داشته باشند. به عنوان مثال، کسی که چاق است ممکن است کالری کافی مصرف کند، اما مواد مغذی کلیدی لازم برای حفظ سلامتی را نداشت(مانند روغن زیتون) و چربی های سالم با نتایج بهتر پیروی مرتبط بود. گوشت های فراوری شده، چربی های ترانس و سدیم با پیامدهای بدتری مرتبط بودند. این مزایا در میان زنان، سیگاری‌ها، افراد با وضعیت اجتماعی – اقتصادی پایین‌تر و افرادی که فعالیت بدنی کمتری داشتند، قوی‌تر بود. نتیجه گیری کلی از این مطالعه طولانی مدت نشان داد که الگوهای غذایی سالم‌تر در میانسالان با شانس بهتر پیروی سالم طی ۳۰ سال مرتبط است. رژیم‌های غذایی سرشار از غذاهای گیاهی و چربی‌های سالم، و غذاهای فراوری‌شده و گوشت قرمز کم، به طور مداوم با بهبود نتایج پیروی مرتبط بودند.

در مطلب دیگری هم که دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت منتشر کرده آمده است: سالمندان ممکن است به کالری کمتری نسبت به یک فرد جوان نیاز داشته باشند، اما نیاز به مواد مغذی مشابه یا حتی بیشتر دارند. سوءتغذیه زمانی رخ می‌دهد که فرد به مقدار کافی از مواد مغذی مهم مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها مصرف نکند، در نتیجه بدن آن‌ها نمی‌تواند به درستی عمل کند. سوء تغذیه می‌تواند توانایی فرد را برای شرکت در فعالیت‌های

بعضی از افراد با افزایش سن ممکن است احساس تشنگی کمتری داشته باشند. کم‌آبی بدن که ناشی از نوشیدن ناکافی مایعات است، ارتباط نزدیکی با سوء تغذیه دارد و این دو می‌توانند همزمان رخ دهند. نوشیدن مقدار زیادی آب در طول روز برای جلوگیری از کم‌آبی، پیوست و عفونت‌های مجاری ادراری بسیار مهم است. درمان سوء تغذیه نه تنها شامل خوردن بیشتر، بلکه خوردن بیشتر مواد غذایی

#### خوب است بدانیم

## افسردگی فصلی چیست؟

روانی و افسردگی‌ها متفاوت می‌کند، زمان بروز افسردگی فصلی دانست و گفت: افسردگی فصلی در بازه زمانی خاص در سال عود می‌کند، دکتر «شمس» با بیان این که احتمال بروز تمامی بیماری‌ها و اختلالات روان تقریباً یکسان است، خاطرنشان کرد: به طور مثال بیشترین سن بروز افسردگی بین ۳۰ تا ۴۰ سال است و با اختلال دوقطبی یا بروز شیدایی در ۲۰ تا ۲۵ ساله‌ها بیشتر دیده می‌شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به این که به طور کلی انواع بیماری‌ها که اختلالات روان هم از این قاعده مستثنی نیست تاریخ دقیق شروع و سن خاصی ندارد، تأکید کرد: حتی ممکن است فردی در سن بالای ۵۰ یا کمتر از ۲۰ سال دچار افسردگی یا افسردگی فصلی شود.

دکتر «شمس» با اشاره به اهمیت درمان انواع افسردگی‌ها تأکید کرد: اگر این بیماری به موقع تشخیص و درمان‌ها پیش از شدت گرفتن علایم آغاز شود، روند درمان تا حدود زیادی از بروز مشکلات بعدی جلوگیری خواهد کرد. وی استفاده از درمان‌های دارویی، غیر دارویی یا مشاوره را از جمله روش‌های درمان افسردگی فصلی دانست و تأکید کرد: درمان این اختلال به کمک نور درمانی، دارو و روش‌های روان پزشکی انجام می‌شود و اگر چنانچه فرد به اختلال دوقطبی مبتلا باشد باید به پزشک خود اطلاع دهد چرا که این موضوع برای زمان تجویز نور درمانی و دیگر داروهای ضد افسردگی بسیار اهمیت دارد. این متخصص روانپزشکی گفت: درمان‌با داروهای ضد افسردگی برای برخی از بیماران مبتلا به اختلال عاطفی فصلی، به خصوص اگر علایم شدید باشد بسیار موثر خواهد بود.

#### سلامت نامه

### «کولین» و سلامت مادر و جنین



«کولین» ماده ای مغذی است که در بسیاری از فرایندهای فیزیولوژیک و طبیعی بدن نقش مهم و حیاتی ایفا می‌کند. کولین یک آمین محلول در آب است که به عنوان پیش ساز برای ساخت ترکیباتی به نام فسفولیپید استفاده می‌شود. فسفولیپید بخش مهمی از ساختمان دیواره سلولی است. علاوه بر این از کولین برای ساخت میانجی عصبی استیل کولین استفاده می‌شود که در عملکرد مغزی و ارتباط گیری میان سلول ها اهمیت دارد. از آن جایی که کولین در تامین چندین جنبه از سلامتی مادر و جنین صاحب جایگاه است، اهمیت دریافت مقادیر کافی کولین در طول بارداری پررنگ می‌شود به طوری که در بارداری نیاز به کولین افزایش می‌یابد، زیرا کولین در شکل گیری طناب نخاعی، ساختار مغزی و ساخت لیپوپروتئین های جنینی مهم است. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، همان طور که کمبود اسید فولیک در بروز ناهنجاری های طناب نخاعی جنینی نقش دارد، دریافت ناکافی کولین نیز در بروز چنین اختلالی می‌تواند موثر باشد. بنابراین دریافت ناکافی کولین در بارداری با افزایش خطر نقص اوله عصبی یا NTD در جنین همراه است. کولین می‌تواند در آینده بر سطح و قدرت حافظه کودک، رفتارها و عملکرد شناختی او نیز موثر باشد زیرا کولین می‌تواند به راحتی از جفت عبور کند و در جنین ذخیره شود. همچنین کولین دریافتی توسط مادر شیرده در شیر او ظاهر می‌شود و از این طریق نیز می‌تواند بخشی از نیاز نوزاد به کولین تامین شود. اما اهمیت کولین فقط متوجه تامین سلامت جنین نمی‌شود. دریافت مقادیر کافی کولین در بارداری، خطر بروز کید چرب در مادر باردار را کاهش می‌دهد. زرده تخم مرغ یکی از بهترین منابع غذایی کولین می‌باشد. هر زرده تخم مرغ حاوی تقریباً ۱۲۵ میلی گرم کولین است. گوشت قرمز و ماکیان نیز از منابع غذایی عالی کولین به حساب می‌آیند. محصولات لبنی (شیر و ماست) و ماهی سالمون نیز در طبقه بعدی منابع غذایی غنی از کولین قرار می‌گیرند. سویا، بادام زمینی و غلات کامل نیز حاوی کولین هستند. یک زن غیرباردار روزانه به ۴۲۵ میلی گرم کولین نیاز دارد. نیاز روزانه به کولین در ۱۲ هفته نخست بارداری ۴۵۰ میلی گرم و پس از هفته ۱۲ بارداری ۵۵۰ میلی گرم است. نتایج مطالعه ای در سال ۲۰۲۵ نشان داد که تنها قریب به ۱۲ درصد از زنان باردار دریافت کافی کولین را دارند. همچنین این مطالعه به نکته بسیاه مهم دیگر اشاره کرد. دریافت مقادیر کافی کولین در بارداری می‌تواند با کاهش ۵۰ درصدی عوارض بارداری همراه باشد. بررسی های اخیر نشان داده است سیاست گذاری مبنی بر اضافه کردن ۲۵۰ میلی گرم کولین به مولتی ویتامین های بارداری می‌تواند ایمن باشد و نیاز به کولین در بارداری را با اطمینان بیشتری تامین کند.

### راهکارهای کاهش پوسیدگی دندان های کودکان



بهداشت ضعیف دهان در هر سنی می‌تواند روی سلامت عمومی تاثیر بگذارد. چند روز بعد از تولد باید مراقبت از دندان های بچه‌ها را شروع کرد. برای این کار لثه‌ها را توسط یک دستمال شست و شوی نرم پاک کنید. این کار پلاک هایی را که می‌تواند عامل پوسیدگی در دندان‌ها باشند خارج کند. پوسیدگی دندان در واقع سوراخ هایی در دندان هستند که توسط باکتری‌ها در دهان ایجاد می‌شوند. شکر و نشاسته موجود در رژیم غذایی تولید اسید می‌کند که می‌تواند به دندان‌ها آسیب برساند بنابراین رعایت بهداشت و داشتن روتین غذایی سالم می‌تواند مشکلات لثه و دندان را در طول زندگی فرد کاهش بدهد. راهکارهایی را برای کاهش ریسک پوسیدگی دندان های کودکان در ادامه مرور می‌کنیم:

● اجتناب از خوردن غذاها و نوشیدنی های با شکر افزوده به بچه های کمتر از ۲ سال و محدود کردن مصرف شکر افزوده به بچه های بزرگتر.

● شیرینی‌ها تنها غذاهایی نیستند که می‌توانند ریسک پوسیدگی دندان را افزایش دهند و کربوهیدرات‌ها اگر برای یک دوره زمانی طولانی روی دندان‌ها باقی بمانند می‌توانند با ایجاد پلاک و تولید اسید باعث پوسیدگی دندان‌ها شوند. از جمله غذاهایی که اگر به مدت طولانی در دهان بمانند می‌توانند ایجاد پوسیدگی کنند این موارد را می‌توان نام برد:

۱- نوشیدنی های با شکر افزوده مثل نوشابه، آب میوه‌ها، نوشیدنی های انرژی زا و چای و قهوه هایی که شیرین شده‌اند به خصوص اگر در یک دوره زمانی طولانی جرعه جرعه خورده شوند.

۲- هر غذایی که به دندان بچسبد مثل کارامل‌ها، میوه‌های خشک شده و چیپس .

۳- آب نبات‌ها و سایر شکلات های سفت که به آرامی در دهان آب می‌شوند.

- از رها کردن نوزاد در تختخواب به همراه یک شیشه اجتناب کنید. وقتی این حالت اتفاق بیفتد شیر مادر یا شیرخشک روی دندان و لثه های بچه برای زمان طولانی باقی می‌ماند که باعث فعالیت باکتری‌ها می‌شود.

- گو یا پیر نا اظهار کرد: هر ساله با رشد قارچ‌های خودرو در فصل بهار با موجی از مسمومیت‌های ناشی از مصرف قارچ‌های خودرو در استان روبه‌رو می‌شویم که نیاز است مردم از برداشت و مصرف این گونه قارچ‌ها خودداری کنند. وی افزود: ظاهر قارچ‌های سمی همانند قارچ‌های خوراکی است به گونه ای که افراد عادی نمی‌توانند سمی بودن آن را تشخیص دهند. کارشناس نظارت بر مواد غذایی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی خاطرنشان کرد: تنها متخصصان و کارشناسان قارچ‌شناسی و گیاهشناسی، توانایی شناسایی قارچ سمی را دارد. «صادقی» با تأکید بر این که شهروندان به هیچ عنوان از قارچ‌های خودرو مصرف نکنند، گفت: بختن، آب‌پز یا سرخ کردن موجب از بین رفتن سم در قارچ سمی نمی‌شود، بنابراین شهروندان از برداشت قارچ در دشت یا از ناعاغات پرهیز کنند. وی از شهروندان خواست در صورت مصرف قارچ و بروز نشانه‌های گوارشی تهوع، استفراغ و اسهال هر چه سریع‌تر بیمار را به مرکز درمانی تخصصی مسمومیت‌ها منتقل کنند.