

«وبکاوی» عرصه‌های تندرستی

انتخاب: شاد. دات. کام

■ مقدمه

در آخرین ماه‌های سال گذشته پیشنهاد «رازی» برای ارایه نسخه الکترونیک ماهنامه در فضای مجازی مورد تایید مسؤلان محترم شرکت پخش رازی قرار گرفت. قرار شد در کنار نسخه کاغذین جامعه معمول بتوان به مطالب (در ابتدا آخرین شماره‌ها و نهایتاً آرشیو چندین و چند ساله) رازی در روی صفحه نمایشگر رایانه چشم دوخت و آن را به اشاره موشواره (ماوس) ورق زد. فالی مبارک است امید که هر چه زود هم راه بیفتد و هم شماره‌های پیشین منتشر شده را پوشش دهد و آرزوی مهم‌تر و لازم‌تر آن که مثل سایت‌های معتبر بشود آن را اگر نه هر هفته، دست کم هر ماه تر و تازه کرد. با

مرور آنچه گذشت و تاکید بر اهمیت رو به تزاید بهره‌گیری از فضای اینترنت در فرصتی مقتضی عالمأ عامداً به «وبکاوی» پرداختم. با کلید واژه‌های بهداشت، دارو، تندرستی، غذا چه به فارسی و چه به زبان انگلیسی، جستجوگر گوگل انبوهی از اطلاعات را از برابر چشمانم عبور داد. به هوس «وب‌چینی» هم افتادم، خوشه‌هایی چیده شد و به چاپ درآمد پس آنگاه از میان آنچه دوباره رخت کاغذین بر تن راست کرده بود به انتخاب پرداختم. مطالبی متنوع عمدتاً در عرصه دارو و تغذیه انتخاب شد که در دو سه شماره به‌عنوان «نمونه» حضورتان تقدیم می‌شود اگر پسندیدید و فرصت نیز فراهم شد، احتمالاً ادامه خواهد داشت.

دکتر پرویز قدیریان استاد دانشگاه مونتریال و کارشناس سازمان جهانی بهداشت در «شهروند» صفحه‌ای را به تغذیه و بهداشت خانواده اختصاص داده هر هفته مطالبی نو و خواندنی با زبانی ساده در آن می‌نویسد. مدت‌هاست هر هفته سری به شهروند می‌زنم دلیل عمده‌اش خواندن نوشته‌های دکتر قدیریان است. گزیده‌ای از میان مطالب ایشان - که البته تمامی آن‌ها خواندنی هستند - در سطور زیر از نظر تان می‌گذرد.

□ رابطه شیر مادر و بیماری قند

در یک بررسی علمی و با تجزیه و تحلیل یافته‌های هفت پروژه تحقیقاتی که ۷۷ هزار نفر را زیر پوشش قرار داده معلوم گردید کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند در میانسالی ۳۹ درصد کمتر به بیماری قند نوع II دچار می‌گردند که رقمی است قابل توجه. همین بررسی نشان می‌دهد که یک نفر از هر ۲۰ کودک که در شیرخوارگی از شیر خشک استفاده می‌کنند در نهایت به بیماری قند دچار خواهند شد. در سال ۲۰۰۴ حدود ۱/۵ میلیون نفر در آمریکا به بیماری قند یا دیابت دچار شده‌اند. به عبارت دیگر حدود ۱۲ درصد مردم در طول عمر خود به این بیماری دچار می‌شوند.

□ خواص دارویی و غذایی قارچ‌های خوراکی

قارچ‌ها نقشی مهم در تغذیه و درمان بیماری‌ها در کشورهای آسیایی دارند و از هزارها سال قبل مردم آن منطقه قارچ‌ها را می‌شناختند و از آن استفاده می‌نمودند. به‌طور کلی قارچ‌های خوراکی حاوی مقدار زیادی ویتامین B، مخصوصاً نیاسین و ریوفلاوین است. نیاسین موجود در رژیم غذایی

سبب ترشح نوعی آنزیم در بدن می‌گردد که متابولیسم مواد قندی را در بدن افزایش می‌دهد. بعضی از قارچ‌های خوراکی پایه سفید حدود ۴ میلی‌گرم نیاسین دارند که تقریباً ۲۰ درصد نیاسین مورد نیاز روزانه است. بعضی از ترکیبات موجود در قارچ‌ها می‌تواند از پیشرفت و رشد غده سرطانی جلوگیری نماید. قارچ‌های خوراکی بهترین غذا برای تقویت سیستم ایمنی بدن بوده و در پایین آوردن کلسترول بد خون (LDL) نقشی مهم دارند. خوردن زیاد قارچ خام توصیه نمی‌شود، مخصوصاً خانم‌هایی که به ناهنجاری‌های غده تیروئید دچار هستند چون ماده‌ای در قارچ خام وجود دارد که در متابولیسم یُد تأثیر خواهد گذاشت و در پیشرفت بیماری غده تیروئید موثر خواهد بود. قارچ خام همچنین حاوی مقداری مواد سمی است به نام Hydrazine که در حیوانات آزمایشگاهی موجب بروز سرطان می‌گردد. همان طوری که اشاره شد قارچ‌ها حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین B هستند که خواب‌آور بوده و سبب آرامش می‌گردد. قارچ‌ها تقویت‌کننده سیستم ایمنی هستند و در تقویت T-Cell، (نوعی گلبول سفید خون که نقشی در سیستم ایمنی بدن دارند) مهم می‌باشد. بررسی‌های زیادی بر روی

□ براکلی و گوجه‌فرنگی بهترین غذا برای پیشگیری سرطان پروستات

نتایج بررسی علمی جالبی که در ژورنال Cancer Research به چاپ رسید حاکی بر این است که خوردن براکلی و گوجه‌فرنگی با همدیگر می‌تواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کند. می‌دانیم که این دو سبزی هر یک به نوبه خود به علت خواص‌شان در پیشگیری بسیاری از سرطان‌ها مقامی مخصوص دارند و علاوه بر جلوگیری از بروز سرطان در سلامتی و بهزیستی بدن نقش انکارناپذیر داشته و هر روز بیشتر از گذشته خواص ناشناخته آن‌ها مشخص می‌گردد.

در یکی از مراکز تحقیقات سرطان در شیکاگو، محققان به گروهی از موش‌های آزمایشگاهی که در آن‌ها سلول‌های سرطان پروستات پیوند شده، مقداری پودر براکلی و پودر گوجه‌فرنگی به همراه رژیم غذایی روزانه داده و نتایج آن را با دو گروه دیگر از موش‌های آزمایشگاهی که به یک دسته فقط پودر براکلی و دسته دیگر پودر گوجه‌فرنگی داده بودند، مقایسه کردند. بعد از ۲۲ هفته این پژوهشگران دریافتند که رژیم غذایی حاوی پودر براکلی و گوجه‌فرنگی خیلی بیشتر از دو رژیم دیگر در کوچک شدن غده پروستات و کنترل آن موثر بوده است. این گروه معتقدند که این دو سبزی هر یک به خاطر خواص بی‌شمار آن‌ها می‌توانند قدرتی بی‌نظیر در برابر سلول‌های سرطانی به وجود آورند و به سلول‌های سرطانی اجازه رشد و پخش ندهند. به همین دلیل توصیه می‌کنند که مردان برای پیشگیری و حتی درمان سرطان پروستات بهتر است این دو غذا را با هم

قارچ معروف Shiitake و رابطه آن با مبارزه با بیماری ایدز و سرطان به عمل آمده که نتایج آن چشمگیر است. معروف‌ترین نوع قارچ‌ها در آسیا از نظر درمانی Maitake و Shiitake هستند که حاوی مقدار زیادی ریوفلاوین هستند.

عصاره هسته انگور از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند. پژوهشگران دانشگاه Colorado در آزمایشگاه و آزمایش بر روی حیوانات آزمایشگاهی موفق شدند از رشد سلول‌های سرطان روده بزرگ به وسیله عصاره هسته انگور جلوگیری نمایند.

این پژوهشگران در گزارش خود اشاره می‌کنند که با وجود مفید بودن هسته انگور و نقش آن در سلامتی و بهزیستی بدن نباید در خوردن آن زیاده‌روی نمود زیرا هنوز نمی‌دانیم که عصاره هسته انگور چه نوع عوارض جانبی ممکن است ایجاد نماید ولی مصرف آن به صورت اعتدال توصیه می‌گردد. دانشمندان با این تجربه مقدماتی می‌توانند بیشتر در چند و چون فعالیت عصاره هسته انگور در نابود کردن سلول‌های سرطانی بررسی نموده و روزی داروی موثری برای درمان سرطان به بازار آورند.

هسته و پوست انگور، مخصوصاً انگورهای یاقوتی و پرننگ حاوی مقدار قابل ملاحظه‌ای آنتی‌اکسیدان معروف Flavonoids به نام Proanthocyanidins هستند که قدرت آن‌ها با هیچ آنتی‌اکسیدان دیگر قابل مقایسه نیست و مسلماً ترکیبات ناشناخته دیگری هم در هسته و پوست انگور وجود دارند که به این میوه مقام مخصوص می‌دهند.

می‌برد. پژوهشگران دانشگاه هاروارد که این آمار را منتشر کرده‌اند عقیده دارند که بیماری قند یکی از پنج عامل مهم مرگ و میر است. بالا بودن غیرطبیعی قند خون نشانگر وجود بیماری قند در بدن است. میلیون‌ها نفر در دنیا به این عارضه دچار هستند ولی از آن بی‌خبرند و یا توجهی به قدرت کشتار آن ندارند. این پژوهشگران در مقاله خود اضافه می‌کنند که یک نفر از هر پنج نفر به علت بیماری‌های قلب و عروق و یک نفر از هر هشت نفر به خاطر سکنه مغزی جانشان را از دست می‌دهند که در حقیقت با بالا بودن قند خون و بیماری دیابت رابطه مستقیم دارد. در اینجا باید اشاره کرد که هر ساله در دنیا حدود ۴/۸ میلیون نفر به خاطر مصرف سیگار و ۲/۴ میلیون نفر هم به علت چاقی بیش از حد جانشان را از دست می‌دهند. این ارقام هر ساله به علت ازدیاد جمعیت و بی‌توجهی به عوامل مورد بحث افزایش می‌یابد و سبب مرگ و میر زودرس می‌شود.

در هفتنامه الکترونیک «شهروند»،
دکتر فیروز جهانی اول هم مطالبی دارند مربوط
به چربی‌ها و نوع امگا - ۳ آن:

□ اسیدهای چرب امگا ۳ و اثرات آن بر سلامتی انسان

امروزه اکثر مردم بر این باورند که چربی‌ها از جمله مواد غذایی ناسالمی هستند که موجب چاقی و بروز بسیاری از بیماری‌های رایج بین افراد سالم

مصرف کنند. خوردن براکلی خام و گوجه فرنگی پخته (لیکوپن گوجه فرنگی خام به خوبی جذب نمی‌شود) و یا محصولات گوجه فرنگی آن هم حدود دو فنجان از هر کدام (دو عدد گوجه فرنگی کباب شده یا پخته و حدود یکصد گرم براکلی خام) در روز کافی خواهد بود.

□ چند دانه (حبه) سیر برای پایین آوردن کلسترول لازم است؟

همیشه این سؤال وجود داشته که چقدر سیر باید خورد تا سالم ماند. در این مورد بررسی‌های زیادی به عمل آمده ولی تا به حال هیچ کدام از آن‌ها از نظر علمی قانع‌کننده نبوده است. اخیراً گروهی از پژوهشگران با تجزیه و تحلیل یافته‌های گذشته و توجه به پروژه جدید در این مورد پی برده‌اند که حدود ۱۲ دانه (حبه) سیر در روز بهترین مقدار برای بهزیستی و سلامتی بدن است، مخصوصاً قلب و عروق چون این مقدار می‌تواند در تقلیل کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب خون (HDL) بهترین نتیجه را داشته باشد. در یک بررسی جالب بر روی حیوانات آزمایشگاهی این نظریه به ثبت رسیده و در مقایسه با بررسی‌های دیگر بر روی انسان نیز معلوم شده که خوردن روزی ۱۲ دانه سیر می‌تواند سبب سلامتی و بهزیستی شود کمتر از این مقدار چندان موثر نبوده و زیاده‌تر از آن هم بی‌ثمر و شاید مضر خواهد بود.

□ بیماری قند در سراسر دنیا کشتار می‌کند

این هفته اعلان گردید که هر ساله بیماری قند حدود ۳/۲ میلیون نفر را در سراسر دنیا از بین

و امگا ۶ معروف هستند. زنجیره اسیدهای چرب دارای دو انتهای موسوم به گروه کربوکسیلیک و متیل (Methyl) می‌باشند. اصطلاح امگا - ۳ نشانگر موقعیت قرار گرفتن اولین پیوند دوگانه در ملکول اسید چرب است که از انتهای آزاد زنجیره یعنی گروه متیل شروع می‌شود. به این ترتیب اگر پیوند دوگانه در محل کربن شماره ۳ زنجیره اسید چرب قرار گیرد به آن امگا - ۳ گفته می‌شود و اگر در محل کربن شماره ۶ قرار داشته باشد، امگا - ۶ خوانده می‌شود و به همین ترتیب امگا - ۹.

اسید آلفالینولیک با سه پیوند دوگانه در صدر اسیدهای امگا - ۳ قرار دارد. بدن انسان قادر است این اسید را به EPA و سپس به DHA تبدیل نماید. مهم‌ترین نقش اسیدهای چرب امگا - ۳ شرکت آن‌ها در ساختمان غشای سلولی به‌صورت فسفولیپید است که آن را از نظر فعالیت بسیار انعطاف‌پذیر می‌نمایند و به این ترتیب جذب و دفع مواد را در سلول‌ها تسهیل می‌کنند.

□ منابع تامین‌کننده اسیدهای چرب امگا - ۳

در بین منابع گیاهی روغن بزرک یا تخم کتان (Flaxseed Oil) حاوی بالاترین مقدار اسید آلفالینولیک (۵۳ درصد) است. تخم شربت یا ریحان (۳۰ درصد)، شاهدانه (۲۰ درصد)، روغن کانولا (۱۰ درصد)، تخم کدو (۱ تا ۱۵ درصد)، روغن سویا (۷ درصد)، مغز گردو (۵ درصد)، جوانه گندم (۵ درصد) به ترتیب بیشترین تامین‌کنندگان اسید آلفالینولیک هستند. این اسید در مقادیر کمتر در اغلب سبزیجات سبز تیره نظیر اسفناج و میوه‌جاتی نظیر آوآکادو نیز وجود دارد.

می‌شوند و از این رو باید از مصرف آن‌ها خودداری کرد. این باور تا حدود زیادی در مورد چربی‌های حاوی اسیدهای چرب اشباع شده (saturates) و اسیدهای چرب نوع ترانس صحت دارد. شواهدی در دست است که ارتباط نزدیک بین بیماری‌های مهلک نظیر بیماری‌های قلبی و حتی سرطان و اسیدهای چرب اشباع شده و ترانس را نشان می‌دهد. ولی این ارتباط در مورد اسیدهای چرب اشباع نشده صدق نمی‌کند، زیرا این اسیدها برای سلامتی مفید می‌باشند.

در بین اسیدهای چرب اشباع نشده، اسیدهای چرب نوع امگا - ۳ دارای اهمیت فراوان هستند. اسیدهای نوع EPA (Eicosapentaenoic Acid) با بیست کربن و پنج پیوند دوگانه و اسیدهای نوع DHA (Docosahexaenoic Acid) با بیست و دو کربن و شش پیوند دوگانه از مهم‌ترین اسیدهای چرب امگا - ۳ به شمار می‌آیند که منشا حیوانی داشته و عمدتاً در موجودات آبی مناطق سردسیر یافت می‌شوند. اسید آلفالینولیک (linolenic-a) با هجده کربن و سه پیوند دوگانه نیز از جمله اسیدهای چرب امگا - ۳ می‌باشد که عمدتاً منشا گیاهی دارد. اسیدهای چرب نوع امگا - ۳ جزو اسیدهای چرب ضروری محسوب می‌شوند؛ زیرا بدن انسان قادر به ساخت آن‌ها نمی‌باشد و لازم است که از طریق جیره غذایی وارد بدن شوند.

□ اسیدهای چرب ضروری

اسیدهای چرب ضروری ملکول‌هایی با زنجیره طویل محتوی چندین پیوند دوگانه هستند که از اسیدهای نوع آلفالینولیک و لینولئیک مشتق شده‌اند. این اسیدها به اسیدهای چرب امگا - ۳

روغن ماهی موجود نیست، بلکه در پوست، گوشت و سایر اندام‌های ماهی نیز دیده می‌شود. عموماً توصیه مراکز بهداشتی به خانم‌های باردار و مادران شیرده در محدود کردن مقدار غذاهای دریایی در جیره غذایی آن‌ها است. حتی به کودکان نیز توصیه شده است که بیش از ۶۰ گرم ماهی در هفته مصرف نکنند. گروهی از محققان نیز بر این باورند که به دلایل فواید بهداشتی حاصل از مصرف آزیان به ویژه روغن ماهی حاوی چربی امگا - ۳ حداقل باید دو بار در هفته از انواع ماهیان در جیره غذایی استفاده کرد.

یک ماهی تونا از نوع Bluefin به وزن ۲۰۰ کیلوگرم حاوی ۲۵۰۰ گرم چربی امگا - ۳ است؛ در حالی که مقدار متیل مرکوری (جیوه) ذخیره شده در آن حدود ۱۰ میلی‌گرم می‌باشد. بنابراین مصرف ۱۰۰ گرم از این ماهی در هفته می‌تواند مقدار ۱/۲۵ گرم چربی امگا - ۳ و حدود ۵ میکروگرم متیل مرکوری وارد بدن انسان کند. یادآور می‌شود که اثر ترکیبات جیوه به صورت تراکمی است و تحقیقات انجام شده بر فواید مصرف امگا - ۳ نیز مبتنی بر مصرف آزیان موجود بوده است. بنابراین پذیرش خطر احتمالی و استفاده از فواید زیاد مصرف ماهی بستگی به مقدار و نوع ماهی مورد مصرف دارد. نام و مقدار آزیانی را که می‌توان در طی یک هفته و یا یک ماه مصرف کرد، از طرف ادارات بهداشتی در اختیار عموم قرار می‌گیرد.



در بین غذاهای حیوانی، ماهی‌های آب‌های مناطق سرد نظیر ماهی herring حاوی ۱/۷۶۰ میلی‌گرم در صد گرم وزن خود، بالاترین مقدار امگا - ۳ را دارا می‌باشد. ماهی ساردین (۱/۳۴۰ میلی‌گرم)، سالمون (۱/۱۰۵ میلی‌گرم)، ماکرل (۹۵۵ میلی‌گرم)، قزل‌آلا (۹۱۰ میلی‌گرم)، تونا (۵۸۵ میلی‌گرم) و میگو (۲۷۰ میلی‌گرم) به ترتیب بیشترین مقدار چربی امگا - ۳ را دارا می‌باشند. اسید چرب امگا - ۳ در مقادیر کمتر نیز در اغلب موجودات دریایی و زرده تخم‌مرغ دیده می‌شود. از آنجایی که مرغ سریع‌تر از انسان قادر است اسید چرب آلفالینولیک را به EPA و DHA تبدیل کند، اغلب پرورش‌دهندگان طیور و تولیدکنندگان تخم‌مرغ با افزودن منابع غذایی حاوی اسید آلفالینولیک (نظیر Flaxseed) به جیره غذایی طیور می‌توانند مدعی وجود DHA در تخم‌مرغ خود شوند.

□ آیا تامین امگا - ۳ از منشا آزیان مطمئن است

برخی ماهیان حاوی مقادیر قابل توجه ترکیبات جیوه (نظیر متیل مرکوری)، PCBs یا (Poly Chlorinated Biphenyls) دی‌اکسین و سایر آلوده‌کنندگان محیط زیست هستند که به نظر می‌رسد متیل مرکوری از جمله خطرناک‌ترین آلوده‌کنندگان غذایی در عصر حاضر باشند. به‌طور کلی هر چه آزیان مسن‌تر و اندازه آن‌ها بزرگ‌تر باشد، مقدار آلودگی آن‌ها به مواد فوق بیشتر است. در تمام موارد توصیه شده است که هنگام مصرف ماهی روغن آن را جدا و سپس مصرف نمایند. در حالی که ترکیبات جیوه فقط در