

# ما خوراکی برای طول عمر بیشتر



تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم غذایی در میزان و حتی افزایش طول عمر افراد نقش دارد. به گزارش «بیزینس اینسایدر»، کارشناسان فهرستی از میوه‌ها، سبزیجات و نوشیدنی‌هایی که طول عمر را افزایش می‌دهند، عرضه کرده‌اند که در ادامه مروری بر آن‌ها داریم:

۱. **پروتئین کمتر** | محققان سال‌ها عادت‌های غذایی و شیوه زندگی ساکنان مناطقی را که عموماً تا ۱۰۰ سالگی زندگی می‌کنند، مطالعه و بررسی کرده و متوجه شدند که مردمان این مناطق در قیاس با ساکنان سایر نقاط دنیا پروتئین کمتری، به ویژه پروتئین حیوانی مصرف می‌کنند.

۲. **لوبیا و حبوبات** | پژوهشگران دریافته‌اند که لوبیا، سنگ بنای اصلی در رژیم‌های غذایی ۱۰۰ ساله است. البته این قابلیت فقط محدود به لوبیاها نیست بلکه سویا، عدس و انواع حبوبات را شامل می‌شود. در منطقه ایتالیایی، جزیره کوچک یونانی در

دریای اژه، مردم در رژیم غذایی خود افزون بر لوبیا، غلات کامل، سیب‌زمینی، روغن‌زیتون و میوه‌ها و سبزیجات هم مصرف می‌کنند.

۳. **پیاز قرمز** | پیاز قرمز نیز یکی دیگر از مواد غذایی مهم در افزایش طول عمر است. پیاز قرمز از ترکیبی به نام کورستین سرشار است و طبق تحقیقات متعدد، به طرز موثری سلول‌های پیر را کاهش می‌دهد.

۴. **قارچ** | قارچ‌ها در مجموع حاوی ترکیبات مختلفی‌اند که به تقویت سلامت و عملکرد سلولی کمک می‌کنند؛ سلامت و عملکرد سلول‌ها نیز از کلیدهای طول عمر است. این

ماده مغذی، منبع عالی ویتامین‌های ب و دی و نیز مواد معدنی مانند فسفر، سلنیوم، مس و پتاسیم است، رشد باکتری‌های سالم را در میکروبیوم روده تحریک می‌کند و سلامت کلی را بهبود می‌بخشد.

۵. **زردچوبه** | زردچوبه حاوی کورکومین است و بنا به پژوهش‌های متعدد، باعث کاهش التهاب مزمن می‌شود که با شرایط و بیماری‌های مرتبط با افزایش سن، از جمله سرطان، آلزایمر و آرتروز مرتبط است.

۶. **زغال‌اخته** | زغال‌اخته، در قیاس با ۴۰ نوع سبزیجات و میوه رایج دیگر، بیشترین آنتی‌اکسیدان را دارد. این ماده مغذی همچنین فیبر محلول بالایی دارد که به بهبود عملکرد روده و کاهش کلسترول کمک می‌کند و خطر بروز بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

۷. **قهوه** | نوشیدن دو تا سه فنجان قهوه در روز نیز احتمالاً با طول عمر ارتباط است.

۸. **چای سبز** | نوشیدن چای سبز، چندبار در روز، نیز احتمال مرگ را به تعویق می‌اندازد. پژوهشی در ۲۰۲۲ در چین، ژاپن، کره جنوبی و سنگاپور، نشان می‌دهد که چای سبز خطر مرگ ناشی از دلایل مختلف مرتبط با سلامتی را کاهش می‌دهد.

۹. **انار** | انار غلظت بالایی از ترکیبی به نام اورولیتین آ دارد. اورولیتین، آ، به بهینه‌سازی عملکرد میتوکندری در بدن کمک می‌کند که برای تامین انرژی سلول‌ها ضروری است، اما اغلب با افزایش سن تجزیه می‌شود.

۱۰. **آجیل** | بر اساس تحقیقات، ساکنان مناطقی که طول عمر بیشتری دارند، انواع آجیل‌ها را مصرف می‌کنند. نتایج تحقیقاتی در ۲۰۱۳ که طی ۳۰ سال و با مشارکت ۱۲۰ هزار نفر انجام شده بود، نشان داد که به‌تعمیق افتادن خطر مرگ در افرادی که روزانه آجیل مصرف می‌کنند، تا ۲۰ درصد افزایش می‌یابد.

## مضرات جدی فیلرها از زبان یک جراح پلاستیک



آن‌جا که اثر آن دهه‌ها طول می‌کشد نیازی نیست به‌طور مداوم انجام شود. «این جراح پلاستیک ادعا کرد که اغلب بیماران اصرار دارند تزریق کننده به آن‌ها قول داده که فیلر در بدن باقی نخواهد ماند و به‌طور طبیعی حل خواهد شد اما او پس از گذشت سال‌ها یا دهه‌ها همچنان آن‌را یافته‌است.

۲. **فرایند حل شدن عوارض دار** | مورد بعدی که این متخصص به آن اشاره کرد مربوط به فرایند حل شدن تزریق بود. او توضیح داد: «عاملی که برای حل کردن فیلر استفاده می‌شود هیالورونیداز نام دارد که آنزیمی است که قرار است به‌طور جادویی هیالورونیک اسید را حل کند. «او ادامه داد: «هیالورونیداز عمل می‌کند اما نه به آن خوبی که باید. مطمئناً یک چیز جادویی نیست و بدون وارد کردن مقداری هزینه به بافت شما

فیلرها نوعی تزریق آرایشی هستند که به منظور از بین بردن چین و چروک‌ها، خطوط ریز و حجیم کردن صورت و اضافه کردن حجم به پوست افتاده استفاده می‌شوند و این روزها به‌دلایلی مثل شبکه‌های اجتماعی پر رونق شده‌اند اما خیلی‌ها با پیامدهای تزریق فیلر آشنا نیستند. دکتر کامرون چسنت، متخصص پوست و جراح مستقر در واشنگتن آمریکا که سابقه جراحی پلاستیک صورت، جراحی پوست، جراحی اکولو پلاستیک و جراحی پلاستیک عمومی دارد در ویدئویی نظر خود را درباره فیلرها با دیگران به اشتراک گذاشت.

۱. **فیلرها در بدن باقی می‌مانند** | دکتر چسنت درباره آثار نامطلوب فیلر مدعی شد که «فیلر یک یا دو سال دوام ندارد و از

شاهد این هستیم.»

۳. **انسداد غدد لنفاوی** | آخرین موردی که دکتر چسنت به آن اشاره کرد مربوط به مدیریت فیلر قبل از انجام عمل جراحی بود. او گفت: «من قبل از جراحی فیلر را تخلیه یا حل نمی‌کنم. دلیل این کارم این است که می‌توانم به‌طور دستی مقدار زیادی از آن را حین عمل خارج کنم که تجسم بسیار خوبی در باره این که چه مقدار فیلر باقی مانده به من می‌دهد. با این کار می‌توانم مقدار هیالورونیداز مورد استفاده را به حداقل برسانم.» او گفت: «این یکی از مسائلی است که در خصوص فیلرها هنگام جراحی وجود دارد باعث تغییرات بافتی می‌شود که ناشی از اثر انبساط بافتی است. این موضوع باعث تغییر روش تخلیه غدد لنفاوی ما می‌شود و آن‌ها را مسدود می‌کند.»

## آشپزی من

### دمنوش زنجبیل، لیمو و عسل برای سرماخوردگی



وقتی صحبت از دمنوش مناسب سرماخوردگی می‌شود، حتماً یاد ترکیب زنجبیل، لیمو و عسل می‌افتیم. اما چرا این دمنوش برای سرماخوردگی مفید است؟

\* لیمو سرشار از ویتامین C است. ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی و خنثی کردن رادیکال‌های آزاد در بدن کمک می‌کند. این موضوع هنگام سرماخوردگی باعث کاهش التهاب و تورم در بدن می‌شود. همچنین دارای اسیدیتنه طبیعی است که به تجزیه مخاط کمک می‌کند.

\* از طرفی، زنجبیل حاوی یک ترکیب فعال زیستی به نام جینجرول است که به عنوان بخش دارویی قوی زنجبیل شناخته شده است. زنجبیل به شما کمک می‌کند تا سموم بدن خود را دفع کنید که در هنگام سرماخوردگی یا آنفولانزا مفید است.

\* عسل یک سرکوب‌کننده طبیعی سرفه است. همچنین توانایی بدن برای مبارزه با عفونت را بهبود می‌بخشد و خطر تب را کاهش می‌دهد. بنابراین اگر به فکر دمنوش برای تب و سرماخوردگی هستید، این دمنوش بهترین انتخاب است. شیرینی طبیعی عسل، ترشی لیمو و طعم تند زنجبیل را متعادل می‌کند.

### طرز تهیه دمنوش زنجبیل، لیمو و عسل

این دمنوش را می‌توانید به صورت گرم یا سرد درست کنید. برای تهیه دمنوش سرد، ابتدا کمی زنجبیل تازه را پوست بگیرید، آن را به طور نازک برش دهید و داخل شیشه بریزید. سپس لیمو را نازک برش دهید و به شیشه اضافه کنید. در آخر به اندازه‌ای عسل اضافه کنید که روی زنجبیل و لیمو را بپوشاند. در شیشه را محکم ببندید، در یخچال بگذارید و اجازه دهید حداقل ۶ ساعت بماند. این مخلوط، آبکی شده و تبدیل به شربت می‌شود. اما معمولاً هنگام گلودرد، دمنوش گرم بهتر است. بنابراین می‌توانید زنجبیل را به همراه آب داخل قوری ریخته تا کمی جوش آید. سپس به آن لیمو و عسل اضافه کنید. اما آب آن نباید خیلی داغ باشد.

## تازه‌ها

### چینی‌ها روند پیری را معکوس می‌کنند؟



گروهی از دانشمندان چینی ادعا می‌کنند برای وارونه کردن پیری راهی کشف کرده‌اند. به گفته این پژوهشگران، شانس تبدیل شدن به «بنجامین باتن» می‌تواند در زندگی واقعی هم تحقق یابد؛ چرا که درمان جدید همچون اکسیر جوانی عمل می‌کند و می‌تواند روند پیری را به طرز موثری وارونه کند. این دانشمندان ادعا می‌کنند که در مان جدید به‌طور بالقوه می‌تواند از بیماری‌های جدی مانند آلزایمر هم جلوگیری کند. این فناوری اساساً حول محور اتم‌های هیدروژن می‌چرخد و این‌که آن‌ها چگونه می‌توانند سرعت پیری را کاهش دهند به نوعی زمان را به عقب بازگردانند و در نتیجه به هراس همگانی از پیر شدن پایان دهند. به گفته پژوهشگران چینی، در ابتکار جدید، تامین غلظت بالایی از مولکول‌های هیدروژن در مدت زمان طولانی به این مولکول‌ها امکان می‌دهد خاصیت درمانی پیدا کنند. در این روش، کارشناسان با بهره‌گیری از فناوری نانو، سازه‌ای درون کاشت (ایمپلنت) تعبیه کردند که می‌تواند هیدروژن را مستقیماً به انسان منتقل کند. بر اساس نتایج مقاله‌ای که دانشمندان در نشریه نیچر کامیونیکیشن منتشر کرده‌اند، هیدروژنی که ایمپلنت یادشده به طور پیوسته و آرام در طول یک هفته آزاد می‌کند، بسیار بیشتر از چیزی است که آب غنی شده از هیدروژن در نیم ساعت به بدن می‌دهد. پایه اصلی این روش بر خاصیت ضدالتهابی هیدروژن بنا شده است. هیدروژن با این ویژگی می‌تواند هر ذره سمی روی پوست را که موجب پیری می‌شود، از بین ببرد. با وجود کشف تازه دانشمندان برای غلبه بر پیری، این روش تا تایید نهایی هنوز راه‌درازی در پیش دارد و باید نخست روی انسان آزمایش شود.

### بیشتر بدانیم

### تاول‌ها را چگونه در مان کنیم؟

اول باید بدانیم مایع داخل تاول چگونه عمل می‌کند؟ مایع شفاف داخل تاول اصطکاک کمی که سرم نامیده می‌شود، از آب و پروتئین و کربوهیدرات‌هایی ساخته شده است که از رگ‌های خونی آسیب‌دیده نشت می‌کنند. این سرم عملکرد مهمی دارد، زیرا با ایجاد بالشتک روی لایه زیرین پوست از آن محافظت می‌کند و باعث می‌شود لایه زیرین سریع‌تر بهبود یابد. بدین ترتیب، در روند بهبودی پوست، مایع دوباره جذب می‌شود. زمانی که پوست ملتهب است، تاول با خون پر می‌شود. خون از عروقی می‌آید که در اثر جراحت آسیب دیده‌اند و ممکن است عملکرد محافظتی مشابه با سرم داشته باشد. تاول‌ها در صورت عفونت کردن پر از چرک می‌شوند. اما برای بهبود تاول باید به این نکات توجه کنیم:

۱. متخصصان مراقبت‌های بهداشتی توصیه می‌کنند تاول‌ها را سوراخ نکنید و مایع درون آن را بیرون نریزید، به‌ویژه تاول‌هایی که حدود ۵ میلی‌متر یا کوچک‌ترند. این کار خطر عفونت را افزایش می‌دهد. تاول‌ها معمولاً در یک هفته تا ۱۰ روز بهبود می‌یابند.
۲. محل تاول را به آرامی با صابونی ملایم بشوید و تمیز و خشک نگه دارید.
۳. اگر تاول به‌خودی‌خود ظاهر شد، سعی کنید لایه بیرونی پوست را چسبیده به لایه زیرین نگه دارید و آن را نکنید.
۴. از فشار آوردن به تاول‌ها خودداری کنید.
۵. اگر تاول پاره نشده و ناحیه مدنظر تمیز و خشک است، نوار چسب روی آن بزنید.
۶. اگر تاول ترکید، مراقب علامت‌های عفونت باشید و در صورت لزوم با پزشک تماس بگیرید.

## عوارض خطرناک سفتی صبحگاهی دست

میتلا به دیابت، مصرف کنندگان سیگار و الکل و انجام دادن فعالیت طولانی و تکراری با دست‌ها، رایج‌ترین آزمایش‌های تشخیصی برای شناسایی علل سفتی دست عبارت‌اند از: اشعه ایکس، آزمایش خون،

منتهی شود. این عارضه ممکن است هر کس را در هر سن و سالی دچار کند اما برخی افراد بیشتر در معرض این عارضه‌اند. از جمله افراد میان سال یا مسن‌تر، افرادی با سابقه خانوادگی این مشکل، افراد

سفتی دست صبحگاهی اغلب یکی از نشانه‌های اولیه مشکلات دیگر مربوط به سلامتی است که در صورت بی‌توجهی می‌تواند به تورم، درد صبحگاهی یا درد هنگام فعالیت، تغییر شکل دست یا انگشتان، از بین رفتن تدریجی توان حرکت دست یا گرفتگی و قفل شدن انگشتان

## آب گازدار: جایگزین سالم برای نوشابه یا دشمن سلامتی؟

بیشترین تسکین را تجربه کردند.

### بهرفع بیوست کمک می‌کند

افرادی که بیوست را تجربه می‌کنند ممکن است متوجه شوند که نوشیدن آب گازدار به بهبود آن‌ها کمک می‌کند. در یک مطالعه دو هفته‌ای روی ۴۰ فرد مسن که سکنه مغزی را تجربه کرده بودند، میانگین دفعات دفع مدفوع در گروهی که آب گازدار مصرف می‌کردند، در مقایسه با گروهی که آب لوله‌کشی می‌نوشیدند، تقریباً دو برابر شد. علاوه بر این، شرکت کنندگان کاهش ۵۸ درصدی علائم بیوست را گزارش کردند. همچنین شواهدی وجود دارد که آب گازدار ممکن است علائم دیگر سوءهاضمه از جمله درد معده را بهبود بخشد. نوشیدن نوشابه‌های گازدار نیز ممکن است به سلامت استخوان‌ها آسیب برساند، اما به نظر می‌رسد آب گازدار ساده اثر خنثی یا مثبتی دارد.



می‌رسد آب گازدار ساده خطر کمی برای سلامت دندان دارد. فقط انواع قندی، مضر محسوب می‌شوند. پس اگر درباره سلامت دندان‌هایتان نگران‌اید، سعی کنید آب گازدار را همراه باغذاب نوشید یا بعد از نوشیدن دهان خود را با آب ساده بشویید.

### آیا آب گازدار روی هضم تاثیر می‌گذارد؟

آب گازدار ممکن است از چندین نظر برای سلامت دستگاه گوارش شما مفید باشد و می‌تواند توانایی بلع را بهبود بخشد. مطالعات نشان می‌دهد که آب گازدار ممکن است توانایی بلع را در افراد جوان و مسن‌تر بهبود بخشد. مطالعه دیگری نشان داد که ترکیب دمای سرد و کربناته شدن، این آثار مفید را تقویت می‌کند. در مطالعه‌ای بر روی ۷۲ نفر که نیاز دایمی به صاف کردن گلو خود داشتند، نوشیدن آب گازدار سرد به بهبود در ۶۳ درصد از شرکت کنندگان منجر شد. کسانی که شایع‌ترین و شدیدترین علائم را داشتند،

### آیا آب گازدار بر سلامت دندان تاثیر می‌گذارد؟

یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌ها در خصوص آب گازدار تاثیر آن بر دندان‌هاست؛ چرا که مینای دندان شما مستقیماً در معرض اسید قرار می‌گیرد. تحقیقات بسیار کمی درباره این موضوع وجود دارد، اما یک مطالعه نشان داد که آب معدنی گازدار فقط اندکی بیشتر از آب ساکن به مینای دندان آسیب می‌رساند. علاوه بر این، آب معدنی ۱۰۰ برابر کمتر از یک نوشابه شیرین مضر بود. در یک مطالعه، نوشابه‌های گازدار قابلیت قوی برای از بین بردن مینای دندان را نشان دادند، اما فقط در صورتی که حاوی قند باشند. در واقع، یک نوشیدنی شیرین غیر گازدار مضرتر از یک نوشیدنی بدون قند گازدار (نوشابه رژیمی) بود اما به نظر