

# قانون ۵ ثانیه صحت دارد؟

همه ما دوست داریم وقتی خوراکی خوشمزه مان روی زمین می افتد، آن را برداریم و میل کنیم، برای همین این قانون را که می گوید تا ۵ ثانیه با کتری از سطح به خوراکی منتقل نمی شود، باور می کنیم؛ موضوعی که اما اگر زبادی دارد

## پزشکی

ظاهرا قانونی نوشته شده در عرف عمومی وجود دارد به اسم «قانون ۵ ثانیه»؛ به این معنی که اگر یک خوراکی را که از دستستان روی زمین افتاده، تا قبل از ۵ ثانیه بردارید، هنوز آلوده نشده و می شود آن را خورد. این موضوع باعث بحث های خانوادگی و شبه علمی بی شماری بوده است که برخی ادعا می کنند واقعی است و برخی دیگر آن را دروغ می دانند. به گزارش فرادید، این سوال ساده ای به نظر می رسد اما علم همیشه آن را جدی نگرفته است. خوشبختانه، محققان مدرن سرانجام در حال کشف تفاوت های ظریف قانون ۵ ثانیه هستند.

### ● با کتری ها چقدر سریع می توانند غذا را آلوده کنند؟

کلید قانون ۵ ثانیه، در سرعت انتقال باکتری از سطح زمین به غذای شماست. دونالد شافنر، دانشمند علوم غذایی دانشگاه انگیز می گوید بسیاری از افراد این اندازه گیری را اشتباه گرفته اند. در واقع، قبل از سال ۲۰۱۶، تنها یک تحقیق دقیق دیگر درباره قانون ۵ ثانیه انجام شد؛ یک مطالعه داوری شده توسط پل داوسون، دانشمند علوم غذایی در دانشگاه کلمسون در سال ۲۰۰۷. داوسون و همکارانش گزارش کردند که غذا می تواند

### تازه ها

## خبرهای خوب برای درمان سرطان ریه

سرطان ریه مهم ترین عامل مرگ و میر ناشی از سرطان در سراسر جهان است. آزمایش یک داروی جدید ضد سرطان در مرکز سرطان پیتسر کالوم در ملبورن نشان داده که ۶۰ درصد بیماران مبتلا به این سرطان، پنج سال پس از درمان با این داروی جدید همچنان زنده بوده اند و بیماری آن ها پیشرفت نکرده است. داروی لورلاتینیپ، جدیدترین دارو برای درمان سرطان های ای ال ای کی مثبت، یک مهار کننده ای ال ای کی نسل سومی است. کارآزمایی بالینی جدیدی که زیر نظر مرکز سرطان پیتسر مک کالوم (پیتسر مک) در ملبورن استرالیا انجام شد، تاثیر طولانی مدت این دارو را



بر پیشرفت بیماری در افراد مبتلا به این نوع پیشرفته سرطان با ای ال کی مثبت، بررسی کرد و به نتایج قابل تامل دست یافت. به گزارش نیواطلس، ۶۰ درصد از بیماران که داروی لورلاتینیپ مصرف کردند، پنج سال پس از درمان، همچنان بدون این که نشانه ای از پیشرفت بیماری داشته باشند، زنده بودند. در حالی که این میزان در افرادی که کریزوتینیپ مصرف کردند، ۸ درصد بود. خطر پیشرفت سرطان و مرگ هم در افرادی که لورلاتینیپ مصرف کردند، ۸۱ درصد کمتر بود و سرایت بیماری به مغز در مقایسه با داروی کریزوتینیپ، ۹۴ درصد کمتر گزارش شد.

### سلامت پوست و مو

## چرا کرم دور چشم بزنی؟

اگر تابه حال برایتان سوال پیش آمده که آیا در برنامه مراقبت از پوست به کرم دور چشم نیاز است یا خیر؟ بد نیست بدانید که «ایندپندنت» برای پرداختن عمیق به این موضوع از تخصص دکتر آنجالی ماهتو، متخصص پوست در کلینیک سلف لندن کمک گرفته و به مهم ترین سوالات در این زمینه پاسخ داده است.

### ● کرم دور چشم چه کار می کند؟

به بیان ساده، کرم های دور چشم به طور خاص برای درمان پوست اطراف چشم که نسبت به دیگر نواحی ظریف تر است، طراحی شده اند. دکتر ماهتو می گوید: «اگر کرم دور چشم مرتب استفاده شود، می تواند مشکلات رایج مراقبت از پوست را به صورت موثری هدف قرار دهد. هدف این کرم ها آب رسانی و کاهش پف دور چشم است و برخی ادعا می کنند بروز خطوط ریز و حلقه های تیره دور چشم را کاهش می دهد.»

### ● چه زمانی باید از کرم دور چشم استفاده کنید؟

به گفته دکتر ماهتو، کرم دور چشم باید پس از پاک کننده، تونر و هر گونه سرم یا محصول درمانی پوست، اما پیش از کرم ضد آفتاب در طول روز استفاده شود. او توضیح می دهد: «معمولاً مقدار کمی به اندازه دانه برنج برای هر چشم کافی است. کرم را با انگشت انگشتی با ملایمت اطراف استخوان حلقه چشم بمالید، از گوشه داخلی شروع و به سمت بیرون حرکت کنید. کرم را خیلی نزدیک به خط مژه نزنید، زیرا گاهی اوقات می تواند باعث تحریک و سوزش شود.»



### ● اگر پوست حساسی دارید، از چه موادی در کرم دور چشم باید اجتناب کنید؟

افرادی که پوست حساسی دارند می دانند که یافتن محصولات مراقبتی که باعث تحریک پوست نشود، دشوار است. دکتر ماهتو توصیه می کند وقتی بحث کرم دور چشم پیش می آید، بسیار محتاط باشید. او می گوید: «حواستان به عطر، چه مصنوعی چه طبیعی باشد، زیرا می تواند چشم های حساس را تحریک کند. تا حد امکان دنبال محصولات بدون عطر باشید. اسانس های روغنی مانند روغن های مرکبات یا نعناع می توانند تحریک کننده باشند و مواد الکلی می توانند پوست حساس را خشک و تحریک کنند و باعث قرمزی و ناراحتی شوند.»

### تازه ها

## مرگ تلخ سالیانه یک میلیون نفر غیر سیگاری به دلیل دخانیات

چند روز قبل به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات، فرانسوا توپارت مسئول کمیته ملی مبارزه با سیگار فرانسه با حضور یافتن در جمع دانشجویان این کشور به سوالاتشان درباره سیگار پاسخ داد که از بین سوال و جواب ها، دو مورد را که شاید در جامعه ما هم جدی و فراگیر باشد، مرور می کنیم:



● **استنشاق دود سیگار اطفالیان می تواند باعث مرگ و میر شود؟**  
بودن در کنار افراد سیگاری هم برای ما مضر است. به گفته فرانسوا توپارت، «در سطح جهانی تخمین زده می شود که از هشت میلیون مرگ و میر سالانه

به علت دخانیات در جهان، یک میلیون مرگ مربوط به غیر سیگاری هاست که نگران کننده است.»  
● **کشیدن روزانه یک یا دو نخ سیگار خطر دارد؟**  
فرانسوا توپارت در این باره پاسخ می دهد: «بله، زیرا ما معمولاً بر این باوریم که کشیدن یک یا دو نخ سیگار در روز خیلی خطرناک نیست، اما این اشتباه است، زیرا آن چه تعیین کننده است، مدت زمانی است که طی آن سیگاری می شویم.» به عبارت دیگر، هر چه مدت بیشتری سیگار بکشید، مثلاً برای ۱۰ سال یا ۲۰ سال، خود را بیشتر در معرض خطر تا بالای آن قرار می دهید.

### تازه ها

## مضرات آفتاب گرفتن برای پوست



### ● چند گام برای محافظت از پوست

گام اول استفاده از مقدار زیادی کرم ضد آفتاب با حداقل اس پی اف ۳۰ (SPF۳۰) است. به دنبال ضد آفتاب هایی باشید که برچسب «طیف وسیع» دارند، به این معنی که از پوست در برابر اشعه یووی ای (UVA) و یووی بی (UVB) محافظت می کنند. دکتر کاستیلا تاکید می کند که باید به پشت گوش ها، گردن، پایین پاها و ناحیه ای که در معرض نور خورشید است، کرم ضد آفتاب زد. به گزارش «ایندپندنت» دکتر میچل هم به تمدید ضد آفتاب پس از هر بار شنا کردن یا حداقل ۲ ساعت یک بار اشاره می کند. دکتر هیل نیز استراحت در سایه و استفاده از لباس های محافظ در برابر آفتاب، کلاه لبه پهن و عینک آفتابی را در کنار نوشیدن آب زیاد، توصیه می کند.

آفتاب گرفتن کنار استخر یا در ساحل دریا، برای روزهای گرم اتفاقی لذت بخش است اما می تواند سلامت ما را به خطر بیندازد؛ موضوعی که در این روزها که سفرهای تابستانی کم کم شروع شده باید جدی بگیریم.

### ● آسیب به DND پوست

دکتر کارمن کاستیلا، متخصص پوست می گوید: «اگر چه آفتاب می تواند باعث ترشح هورمون اندروژین شود (هورمون احساس خوب)، پوستی که در معرض نور خورشید قرار می گیرد، به هر حال اشعه ماوراء بنفش جذب می کند. این به تی ان ای سلول های پوست آسیب می زند و باعث می شود روند پیری پوست تسریع شود که در نتیجه آن، چین و چروک و لک های تیره روی پوست ظاهر می شود و خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می دهد.»

### ● ساز و کار جالب پوست در برابر آفتاب

به گفته دکتر کاستیلا، تیره شدن پوست در مقابل نور خورشید در واقع ساز و کار دفاعی پوست برای محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش است. او تاکید می کند این تصور غلط است که فکر کنیم افراد با پوست تیره تر که ملانین (رنگدانه مسئول رنگ پوست و مو که در هنگام تابش نور خورشید بیشتر ترشح می شود) بیشتری دارند، سرطان پوست نمی گیرند یا دچار آفتاب سوختگی نمی شوند. برای در امان بودن از پیام های این چنینی زمانی که کنار استخر یا لب دریا در معرض تابش آفتاب قرار دارید، مهم ترین نکته، توجه به تعادل و محافظت از پوست است.

### بیشتر بدانیم

### عوارض سطوح پایین ویتامین «E» چیست؟



**ضعف عضلانی** | ویتامین E برای سیستم عصبی مرکزی ضروری است. ویتامین «ای» یکی از آنتی اکسیدان های اصلی برای بدن است و کمبود آن منجر به استرس اکسیداتیو می شود که می تواند منجر به ضعف عضلانی شود.

**مشکلات هماهنگی و راه رفتن** | کمبود ویتامین «ای» می تواند باعث شود نورو ن های خاصی به نام نورو ن های پور کینز تجزیه شوند و به توانایی آن ها در انتقال سیگنال ها آسیب برسد.

**بی حسی و سوزن سوزن شدن** | آسیب به رشته های عصبی می تواند از انتقال صحیح سیگنال ها توسط اعصاب جلوگیری و نوروپاتی محیطی ایجاد کند.

**زوال بینایی** | کمبود ویتامین F می تواند گیرنده های نور در شبکیه و سایر سلول های چشم را ضعیف کند. این اتفاق می تواند به مرور زمان منجر به از دست دادن بینایی شود.

**مشکلات سیستم ایمنی** | برخی تحقیقات نشان می دهد که کمبود ویتامین E می تواند سلول های ایمنی را مهار کند. افراد مسن تر ممکن است در معرض خطر باشند.

### دانستنی ها

### موز رسیده بخوریم یا موز نارس؟



موز نارس حاوی نشاسته مقاوم تری است: نوع کر بوئیدرات موجود در موز بهر سیده بودن آن بستگی دارد. موز نارس، سبزرنگ و حاوی نشاسته مقاوم است، در حالی که موز رسیده وزرد بیشتر حاوی قند طبیعی است. نشاسته های مقاوم در برابر هضم مقاوم هستند و به کاهش قند خون کمک می کنند؛ با این حال، موز نارس طعم خوبی ندارد و ممکن است خوردن آن برای مردم دشوار باشد.

### خواص خوراکی ها

### چه کسانی زردآلو نخورند؟

مصرف زردآلو به جز آلرژی های عادی که برخی افراد ممکن است داشته باشند، عوارضی ندارد. افرادی که حساسیت به گوگرد دارند باید در زمان مصرف زردآلو احتیاط بیشتری داشته باشند. سولفیت در اغلب زردآلو های خشک شده وجود دارد که می تواند به طور جدی روی آسم تاثیر بگذارد و حملات آسم را تحریک کند و موجب ناراحتی شکم شود. مصرف بیش از حد زردآلو می تواند منجر به مشکلات معده و روده شود، مانند سوء هاضمه، اسهال و نفخ. مصرف بیش از حد زردآلو می تواند باعث افزایش سطح قند خون شود، به خصوص در افرادی که دچار مشکلاتی مانند دیابت هستند. یک کارشناس ارشد طب سنتی با اشاره به خواص متعدد زردآلو، گفت: «این میوه با وجود همه خواصی که دارد، نفاخ است و مصرف زیاد آن برای کودکان و افراد سالخورده توصیه نمی شود». هانیه ناصری با بیان این که زردآلو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است، اظهار کرد: «این میوه تصفیه کننده خون است و عروق را باز می کند». وی افزود: «خاصیت دیگر زردآلو ملین بودن است و مصرف آن برای افرادی که یبوست دارند، توصیه می شود». به گفته این کارشناس، مصرف زردآلو بوی بد دهان را نیز ریف می کند. ناصری با اشاره به تب بر بودن زردآلو، خاطر نشان کرد: زردآلو برای کم خونی هم مفید است. وی معتقد است، زردآلو ورم مفاصل را بر طرف می کند و ضد نر می استخوان است.

