

خبرها از عالم علم

چند خوراکی که شما را زودتر پیر می کند

متناسب سازی سبک زندگی، «چه خوردن» و «چگونه خوردن» ارتباطی معنادار با سلامت جسمی و روحی تمام اقشار جامعه پیدا کرده است. بر این بین برخی عادات تغذیه ای وجود دارند که علاوه بر تاثیر مستقیم بر شرایط زیستی چون قند و چربی و کلسترول و فشار خون، بر تسریع روند پیری اثر گذارند.

به گزارش ایسنه، امروزه سبک زندگی انسان ها با شتابی باورنکردنی به سمت و سویی متفاوت از تمام دوران در حال تغییر است. از آداب لباس پوشیدن تا غذا خوردن. از مشغله های هر روزه و ترافیک و ازدحام جمعیت. جملات احوالپرسی کوتاه تر شده، کمتر از همدیگر سرغ می گیریم اگر هم احوالی پرسیده می شود مجازیت هم در دل هم در گوشی هوشمند چاقی و بیماری های مرتبط با تغذیه مشخصه دوران مدرن محسوب می شوند.

فقد - همانطور که همه ما دوست داریم از غذاهای شیرین لذت ببریم، قند بیش از حد می تواند منجر به گلیکوزیشن شود، فرآیندی که در آن قند به پروتئین ها متصل می شود. گلیکاسیون می تواند به کلاژن و الاستین که برای جوانی ضروری هستند آسیب برساند. غذاها و نوشیدنی های با قند بالا مانند دسرها، نوشیدنی های انرژیزا و نوشابه ها می توانند منجر به گلیکوزاسیون شوند. آنها می توانند پیری شما را تسریع کنند، احساس دهبه راه شدن را در شما ایجاد کرده و بر پوست شما تاثیر منفی بگذارند.

گوشت های فرآوری شده - مهم نیست که چقدر دوست دارید سوسیس و بیکن چرب را برای صبحانه میل کنید، این نوع سبک تغذیه در واقع یک عامل کلیدی در تسریع پیری شما خواهد بود. گوشت های فرآوری شده مانند ژامبون، بیکن، سوسیس، گوشت اغذیه فروشی و گوشت دودی، پخته شده با نمکی اغلب حاوی نیترات و مواد نگهدارنده هستند که منجر به التهاب و کاهش خاصیت ارتجاعی پوست می شود. همچنین می تواند منجر به مشکلات سلامتی مانند بیماری قلبی، سکنه مغزی و دیابت شود.

نان سفید - شاید وقت آن رسیده باشد که به آن ساندویچ های یک پا نگاه کنید، زیرا نان سفید که شاخص گلیسمی بالایی دارد، می تواند باعث افزایش قند خون شود که منجر به گلیکوزیله و تسریع پیری می شود. مارگارین (کره گیاهی) - چندین مطالعه و پژوهش تایید می کنند که مارگارین بستر از مقدار متوسط کره آسیب رسان است. مارگارین دارای چربی ترانس است که می تواند شریان ها را مسدود کند، هیدراتاسیون پوست را کاهش دهد و التهاب را افزایش دهد. همچنین می تواند کلسترول "بد" شما را افزایش و نوع "خوب" را کاهش دهد و منجر به التهاب شود. این التهاب می تواند خطر بیماری قلبی و سکنه را افزایش دهد.

سبب زمینمی سرخ کرده - بله، این خوراکی های نمکی می توانند به روند پیری کمک کنند. غذاهای سرخ شده در روغن باعث پیری شما می شود، چنین غذاهای سرخ شده با روغن باعث افزایش رادیکال های آزاد می شود که به مولکول های دیگر سلول های شما آسیب می رساند. سبب زمینمی سرخ کرده یک غذای AGE (محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته) است که می تواند به بدن آسیب های متعددی وارد کند.

قهوه - کافئین، ماده ای است که به طور طبیعی در دانه های قهوه وجود دارد و منجر به پیری می شود. اگرچه مصرف متعادل کافئین خوب است، اما مصرف بیش از حد آن می تواند پوسست را کم آب کند و خواب را مختل کند، که برای ترمیم و تجدید پوست بسیار مهم است.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قزوین اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک منطقه دو قزوین هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۰۹/۲۱۰۷۵۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۹/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۲۱

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۰۹/۲۱۰۷۵۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۸/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۰۶

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۰۹/۲۱۰۷۵۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۸/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۰۶

دیابتی های این عارضه را جدی بگیرند



دیابت نوع ۲ قبلاً بیماری افراد مسن بود، این روزها از هر ۵ نفر مبتلا به دیابت نوع ۲ در سراسر جهان ۱ نفر زیر ۴۰ سال سن دارند. به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، تحقیقات جدید هشدار می دهد که به خصوص در صورت چاقی، احتمال ابتلای این افراد به زوال عقل بیشتر است. «زیانگ چی»، نویسنده اول مطالعه و استنادیار دانشگاه نیویورک سیتی، گفت: «مطالعه ما نشان می دهد که ممکن است عواقب شناختی برای شروع زودتر دیابت نوع ۲ وجود داشته باشد، و به نیاز به راهکارهایی برای جلوگیری از زوال عقل که هم دیابت و هم چاقی را در نظر می گیرند، تاکید می کند.»

دیابت نوع ۲ قبلاً بیماری افراد مسن بود، این روزها از هر ۵ نفر مبتلا به دیابت نوع ۲ در سراسر جهان ۱ نفر زیر ۴۰ سال سن دارند. در نوع ۲، بیماران به درستی از انسولین استفاده نمی کنند. گاهی اوقات، لوازمه آنها نیز انسولین کافی برای نگه داشتن سطح قند خون آنها در محدوده طبیعی تولید نمی کند.

در حالی که منقل نیست چرا دیابت نوع ۲ یک عامل خطر برای زوال عقل است، دانشمندان حدس می زند که قند خون بالا، التهاب و سایر نشانه های این بیماری ممکن است زوال مغز را تقویت کنند.

چی گفت: «مطالعات قبلی نشان می دهد افرادی که در اواسط به مبتلا به دیابت نوع ۲ تشخیص داده می شوند، ممکن است عوارض عروقی ضعیف قند خون و مقاومت به انسولین را تجربه کنند که همه اینها را عوامل خطر شناخته شده برای اختلالات قلبی»

شناختی هستند.» برای کسب اطلاعات بیشتر، تیم تحقیق داده های جمع آوری شده بین سال های ۲۰۰۲ و ۲۰۱۶ را برای مطالعه ۱۲۱۳ بیمار ۵۰ ساله و بالاتر مبتلا به دیابت نوع ۲ و بدون زوال عقل تجزیه و تحلیل کردند. آنها تا ۱۴ سال تحت نظر بودند. در طی آن زمان، مصاحبه های بعدی نشان داد که ۱۷.۸ درصد به زوال عقل مبتلا شده اند.

در مقایسه با بیماریاری که دیابت نوسوع ۲ آنها در سن ۷۰ سالگی یا بعد از آن تشخیص داده شده است، احتمال ابتلاء به زوال عقل در افرادی که قبل

حتی بیشتر از قبل در معرض خطر حمله قلبی هستند و بیماریاری قلبی در حال حاضر علت اصلی مرگ و میر در جهان است. بنابراین این واقعا نگران کننده است.» در این گزارش آمده است: «با توجه به حجم شواهدی که اکنون کویوید ۱۹ را با التهاب قلب، نارسیایی قلبی، آریتمی و سایر مشکلات قلبی عروقی مرتبط می کند، پزشکان باید نگاه دقیق تری به سابقه کویوید ۱۹ بیماران داشته باشند.» «استنلی هازن»، یکی از نویسندگان مطالعه جدید، گفت: «افرادی که عفونت شدید داشتند باید جزو گروه در معرض خطر بالای حوادث قلبی عروقی در آینده در نظر گرفته شوند.»

ارتباط کرونا و مشکلات قلبی طولانی مدت



طبق یک مطالعه جدید، تقریباً از شروع همه گیری کویوید، دانشمندان می دانند که عفونت کویوید ۱۹ خطر ابتلاء به مشکلات قلبی را افزایش می دهد.

به گزارش مهر به نقل از نیویورک تایمز، تحقیقات متعدد نشان می دهد که این خطر می تواند تا مدت زیادی پس از رفع عفونت ادامه داشته باشد. این مطالعه که توسط محققان دانشگاه کالیفرنیا جنوبی و کلینیک کلیولند انجام شد، نشان داد که عفونت کویوید ۱۹ خطر یک رویداد قلبی عروقی بزرگ را تا سه سال پس از آن دو برابر می کند. علاوه بر این، این مطالعه نشان داد که عفونت هایی که به اندازه کافی شدید هستند که نیاز به بستری شدن در بیمارستان

جدول

Table with 15 columns and 15 rows for the 'جدول' section.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان همدان اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک همدان - ناحیه یک هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۰۹/۲۱۰۷۵۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۹/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۲۱

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۰۹/۲۱۰۷۵۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۸/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۰۶

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۰۹/۲۱۰۷۵۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۸/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۰۶

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۰۹/۲۱۰۷۵۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۸/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۰۶

Table with 15 columns and 15 rows for the 'حل جدول شماره قبل' section.

عمودی

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان همدان اداره کل ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بهار هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۰۹/۲۱۰۷۵۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۸/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۲۱