

### کمبود ویتامین B۱۲ با بدن چه می کند



ویتامین B۱۲ یکی از انواع ویتامین‌های محلول در آب است که کمبود آن موجب بروز برخی از بیماری‌ها می‌شود. زنگ خطرهای کمبود ویتامین ب ۱۲عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه گفت: ویتامین B۱۲ یکی از ویتامین‌های محلول درآب و جزء ویتامین‌های گروه B است، و در خون سازی بدن نقش مهمی ایفا می‌کند.

دکتر سید مصطفی نچواک با بیان اینکه این ویتامین از طریق غذا دریافت و وارد بدن می‌شود افزود: نکته مهم این است که بدن بواسطه کبد قادر به ذخیره سازی این ویتامین است.

این متخصص تغذیه ضعف، تپش قلب، تنگی نفس، رنگ پریدگی، کم اشتهایی و اختلالات بینایی، مشکل راه رفتن، افسردگی و بعضی از تغییرات رفتاری را از دیگر نتایج کمبود این ویتامین عنوان کرد.

نچواک جگر، گوشت، ماهی، گوشت طیور، تخم مرغ و فرآورده‌های لبنی را از منابع تامین ویتامین B۱۲ عنوان کرد و گفت: کمبود این ویتامین بندرت اتفاق می‌افتد و با آزمایش خون این کمبود مشخص می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه گفت: سالمندان، افراد گیاهخوار، کسانی که جراحی معده انجام داده اند، مبتلایان به بیماری‌های سلیاک، کولوم و لوپوس مستعد کمبود این ویتامین هستند.

درمان کمبود ویتامین B۱۲ بصورت خوراکی یا تزریقی است و باید پزشک آن را تجویز کند.

## آیا افراد زیبا و جذاب، سیستم ایمنی قوی تری دارند؟

در یک تحقیق جالب توجه بین المللی که نتایج آن اخیرا منتشر شده، محققان دریافته اند که برخورداری از چهره زیبا از نظر دیگران، می تواند با بهتر بودن کارکرد سیستم ایمنی بدن مرتبط باشد.

دانشمندان دانشگاه تگزاس آمریکا در یک بررسی علمی عجیب و جالب، رتبه بندی مربوط به جذابیت چهره و سطوح نشانگرهای ایمنی موجود در خون ۱۵۹ شرکت کننده را جمع آوری کرده و بر اساس اطلاعات ارائه شده توسط ۴۹۲ فرد شرکت کننده دریک نظرسنجی در همین مورد، این اطلاعات را تجزیه و تحلیل کرده اند.

نتایج به دست آمده از این تحقیق نشان داد که روابط متعددی را می‌توان بین عملکرد سیستم ایمنی بدن با درک دیگران از زیبایی و جذابیت چهره نشان داد و چنین نتایجی، دال بر اهمیت ترجیحات تکاملی و تاریخی درخصوص صفات مرتبط با سلامت افراد انسانی است.

این، همان موضوعی است که محققان مدت‌ها در مورد آن حدس‌هایی می‌زده اند. این که ادراکات جذابیت و زیبایی احتمالا نشان دهنده ترجیح ویژگی‌هایی است که از لحاظ تاریخی با سلامتی و در نهایت عملکرد سیستم ایمنی بدن مرتبط‌هستند.

حالا نتایج تحقیق کنونی نشان می‌دهند که جذابیت و زیبایی چهره افراد احتمال دارد بیش‌هایی را در مورد عملکرد سیستم ایمنی آن‌ها به‌ویژه در رابطه با توانایی فرد برای مبارزه مؤثر با تهدیدات باکتریایی ارائه دهد.

## تاثیر قهوه در جلوگیری از بیماری های قلبی

دانشمندان کانادایی کشف کرده‌اند که چطور کافئین می‌تواند در برابر بیماری‌های قلبی- عروقی محافظت ایجاد کند. درحیری خوب برای عاشقان چای و قهوه، دانشمندان «دانشگاه مک مستر» کانادا کشف کرده‌اند که چطور کافئین می‌تواند به مقابله با بیماری‌های قلبی -عروقی کمک کند.

بر اساس این گزارش، محققان کانادایی می‌گویند مصرف تنها دو تا سه فنجان قهوه با اندازه متوسط به شکل روزانه، می‌تواند میزانی کافی از کافئین را برای بدن به همراه آورد که برای ایجاد تاثیراتی که به‌کاهش سطوح «لیپوپروتئین کم‌چگالی» یا همان «کلسترول بد» (LDL) منجر می‌شود، موثر خواهد بود. باید دانست سطح بالای کلسترول بد در جریان خون با افزایش خطر بیماری‌های قلبی -عروقی همراه است.

«ریچارد استین» محقق ارشد و استاد دپارتمان پزشکی در

دانشگاه مک مستر کانادا در این پژوهش گفت: مصرف منظم کافئین با کاهش سطح پروتئین «PCSK۹» در خون مرتبط است و همین امر نیز توانایی کبد را در پاکسازی جریان خون از کلسترول‌های اضافی LDL افزایش می‌دهد.

وی با اشاره به این یافته‌های جدید گفت: حال مصرف کنندگان بدون شکر چای و قهوه، دلیل دیگری برای خوشحالی دارند. این یافته‌ها اکنون راهکاری اساسی را نشان می‌دهد که قهوه و مشتقات آن می‌توانند سطح پروتئین PCSK۹ را در خون کاهش داده و در نتیجه، خطر بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش دهند.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

# علائم امیکرون در افرادی که ۲ دز واکسن زده اند



می‌کند.
■ دو علامت هشدار اولیه که ممکن است نشانه امیکرون باشد کارشناسان همچنین معتقدند دو علامت مشخص وجود دارد که می‌تواند نشانه مثبت بودن تست کروناویروس باشد: ۱) خستگی ۲) سرگیجه/غش.
بیش از یک احساس خستگی ساده، خستگی می‌تواند با ایجاد درد یا ضعف عضلات، سردرد و حتی تاری دید و از دست دادن اشتها به درد بدن تبدیل شود.
بر اساس نظرسنجی سایت تخصصی "Web MD" که از کاربران پرسیده بود در فاصله زمانی ۲۳ دسامبر تا

# چرا قهرمانان ورزشی گریه می کنند؟



بیولوژیکی است که به جنسیت یا سن مربوط می‌شود بلکه یک پدیده فرهنگی است و این نتایج شاید برای محققان روان‌شناسی، رفتارشناسی، انسان‌شناسی و بسیاری دیگر جالب باشد.
منبع:اسنا

# نوشیدنی ها و مواد غذایی آرامبخش را بشناسید

و اثرات شناختی مرتبط است.میوه‌ها و سبزی‌های سرشار از ویتامین C شامل کلم بروکلی، طالبی، گل کلم، گریپ‌فروت، کیوی، لفل‌های سبز و قرمز، اسفناج و گوجه فرنگی است.

#### ■ غلات کامل

غذاهای سبوس‌دار فواید تغذیه‌ای زیادی داشته و مقدار زیادی فیبر را فراهم می‌کند که برای عملکرد روده مهم است و منابع خوبی از ویتامین B است.غذاهایی مانند برنج قهوه‌ای و جو دوسر شامل غلات کامل است.
بر اساس نتایج تحقیقات خوردن غلات کامل نیز می‌تواند اثر آرام‌بخشی داشته باشد زیرا کربوهیدرات‌ها میزان سروتونین را در مغز افزایش می‌دهد و این عملکرد می‌تواند احساس آرامش را تقویت کند.

#### ■ چای

کارمان مایر، متخصص تغذیه در ایالات متحده، گفت: اگر قبل از خواب احساس اضطراب یا استرس می‌کنید، چای می‌تواند به آرامش ذهن و آرامش بدن کمک کند.

مایر افزود: چای دارای منتول(شل‌کننده طبیعی عضلات) است، البته می‌توانید چای گیاهی و بدون کافئین مصرف کنید تا نگران بیداری بر اثر کافئین نباشید.

#### ■ شیر

بر اساس نتایج بررسی منتشر شده در فوریه ۲۰۲۱ در مجله Sleep Medicine Reviews، ویتامین D ممکن است در تقویت خلق‌وخوی و بهبود خواب مفید باشد.

کریستین کرک پاتریک، متخصص تغذیه در کلینیک کلیولند در اوهایو، در این خصوص می‌گوید: نتایج برخی تحقیقات نشان می‌دهد ویتامین D می‌تواند به کاهش علائم افسردگی کمک کند.

#### ■ شکلات تلخ

نتایج تحقیقات منتشر شده در سال ۲۰۱۹ در مجله Depression & Anxiety خبر خوبی را ارائه می‌دهد که این خوراکی خوشمزه ممکن است با کاهش احتمال علائم افسردگی بالینی مرتبط باشد.

منبع:اسنا

## سلامت

سال چهاردهم ◀ شماره ۱۸۷۷ ▶ شنبه ۳۰ بهمن ماه ۱۴۰۰

payameasalooye@gmail.com

www. payameasalooye.ir

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)

[www. payameasalooye.ir](#)
</