

## تندرستی

محققان:

**ورزش موجب تقویت سیستم**

**ایمنی در واکنش به واکسن**

**آنفلوانزا می شود**



محققان می گویند ورزش می تواند به پاسخ ایمنی در افراد مسن پس از واکسن آنفلوانزا کمک کند. محققان می‌گویند ورزش قبل و بعد از واکسیناسیون آنفلوانزا می‌تواند پاسخ ایمنی فرد را تقویت کند. آنها می‌گویند که این مزیت به ویژه در افراد مسن قابل توجه است.با این حال، به نظر می‌رسد که این مزایا در افرادی که ورزش می‌کنند، آشکارتر است.پاسخ آنتی بادی قبل از واکسیناسیون، بلافاصله پس از واکسیناسیون، و در ۴ تا ۶ هفته پس از واکسیناسیون، زمان اوج توسعه آنتی بادی اندازه گیری شد.محققان در مجموع، داده‌های «۵۵ شرکت کننده را بررسی کردند.نویسندگان مطالعه نوشتند: «معیارهای بالینی پاسخ آنتی‌بادی در شرکت‌کنندگانی که ورزش جدی داشتند در مقایسه با گروه کنترل بیشتر بود.» دوره‌های تمرین شامل ۱۵ تا ۵۰ دقیقه ورزش مقاومتی یا ورزش هوازی بود. اکثر شرکت کنندگان بلافاصله قبل از واکسیناسیون و بلافاصله پس از آن تحت نظر قرار گرفتند. به گفته محققان، پاسخ بهبودیافته با فعالیت بدنی به طور مداوم در میان جمعیت‌های مسن‌تر شناسایی شد. این نشان می‌دهد که جوانان بدون توجه به فعالیت کافی بدنی به خوبی به واکسیناسیون پاسخ می‌دهند.

منبع: مهر

دانشمندان استرالیایی:

**با زرشک به مقابله با سرطان ریه**

**بروید**



دانشمندان استرالیایی در تحقیقات جدید خود دریافتند که گیاه زرشک به مقابله با سرطان ریه کمک می‌کند. سرطان ریه دومین نوع شایع سرطان در جهان است که در سال ۲۰۲۰، ۱.۸ میلیون نفر بر اثر این بیماری جان خود را از دست دادند. محققان دانشگاه فناوری سیدنی دریافتند که ترکیب گیاهی بربرین در توقف رشد سلول‌های سرطانی ریه در محیط آزمایشگاهی مؤثر است. بربرین یک ترکیب گیاهی طبیعی است که هزاران سال در طب سنتی چینی استفاده می‌شود. این ترکیب را می‌توان در گیاهان مختلفی از جمله زرشک، گلدن سیل، انگور و زردچوبه درختی یافت.

در طول سال‌ها، تحقیقات نشان می‌دهد که بربرین در کمک به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ برای تنظیم سطح گلوکز مؤثر است و به درمان سندرم متابولیک کمک می‌کند.

محققان همچنین بربرین را به عنوان یک درمان بالقوه برای انواع مختلف سرطان‌ها از جمله سرطان تخمدان، سرطان معده و سرطان سینه شناسایی کرده اند. دکتر «کمال دوا»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «بربرین دو فرآیند کلیدی پیشرفت سرطان یعنی تکثیر سلولی و جابجایی را مهار می‌کند.»

وی گفت: «از آنجایی که بربرین حلالیت زیستی ضعیفی دارد، کاربرد بالینی آن محدود است. هدف اصلی این مطالعه بهبود پارامتر فیزیوشیمیایی بربرین با فرمول‌بندی آن به نانوذرات کریستالی مایع و مطالعه پتانسیل ضدسرطانی آن در شرایط آزمایشگاهی در برابر سلول‌های اپیتلیال آلوئولی-بازال آدنوکارسینومیک انسانی، A ۵۴۹ است.»

محققان این مطالعه دریافتند بربرین به توقف ایجاد گونه‌های فعال اکسیژن کمک می‌کند؛ مواد شیمیایی التهابی که در طی واکنش‌های سلولی خاص به التهاب باکتری‌ها و سایر رویدادهای استرس‌زا که می‌توانند به سلول‌ها آسیب بزنند، تولید می‌شوند.

علاوه بر این، بربرین به تعدیل ژن‌های دخیل در استرس اکسایشی و التهاب کمک کرده و همچنین در کاهش پیری زودرس سلول نقش دارد.

منبع: باشگاه خبرنگاران

## یافته ها

مطالعات نشان می دهد؛

# خوش بینی موجب افزایش طول عمر زنان می شود



محققان دانشگاه هاروارد تأثیر خوش‌بینی را بر طول عمر زنان مطالعه کردند و دریافتند که خوش‌بینی با طول عمر بیشتر مانند زندگی تا سن ۹۰ سالگی مرتبط است. نویسنده اصلی مطالعه «هیامی کوگا»، از دانشگاه هاروارد گفت: «ما می‌خواستیم مزایای منابع روان‌شناختی مانند خوش بینی را به‌عنوان اهداف جدید ممکن برای ترویج پیری سالم در نظر بگیریم. در مطالعه قبلی، گروه تحقیقاتی ما دریافتند که

خوش‌بینی با طول عمر مرتبط است، اما ما در جمعیت‌های

عمدتاً سفیدپوست این موضوع را بررسی کرده بودیم. می‌خواستیم ببینیم که آیا خوش‌بینی می‌تواند منبعی برای پیری سالم در سایر نژادها و گروه‌های قومی باشد.»

مطالعه جدید ارتباطی بین خوش بینی و زندگی طولانی در بین گروه‌های نژادی و قومی نشان داد. برای این مطالعه، محققان داده‌ها و پاسخ‌های نظرسنجی

## سلامت

# غذاهایی که کبد شما را نابود می کند



کبد به عنوان کارخانه شیمیایی بدن ما در نظر گرفته می‌شود زیرا به طور شبانه روزی برای حفظ سطوح شیمیایی در خون کار می‌کند و نقش مهمی در حذف سموم از بدن دارد. بخش غم انگیز ماجرا این است که ممکن است خیلی دیر متوجه اهمیت آن شویم و به کبد آسیب برساییم.از مصرف الکل گرفته تا مصرف بیش از حد داروها، خوردن رژیم غذایی سرشار از قند و کالری و از دست دادن سبزیجات و میوه‌های سبز، می‌توانیم از بسیاری جهات بر کبد خود فشار بیاوریم.

محققان یادآور می‌شوند: «از آنجایی که ما همان چیزی متوجه اهمیت آن شویم ضمن اینکه راه‌های زیادی وجود دارد که ممکن است به طور ناخواسته به طور روزانه به کبد خود آسیب برسانیم.از مصرف الکل گرفته تا مصرف بیش از حد داروها، خوردن رژیم غذایی سرشار از قند و کالری و از دست دادن سبزیجات و میوه‌های سبز، می‌توانیم از بسیاری جهات بر کبد خود فشار بیاوریم.

محققان یادآور می‌شوند: «از آنجایی که ما همان چیزی متوجه اهمیت آن شویم ضمن اینکه راه‌های زیادی وجود دارد که ممکن است به طور ناخواسته به طور روزانه به کبد خود آسیب برسانیم.از مصرف الکل گرفته تا مصرف بیش از حد داروها، خوردن رژیم غذایی سرشار از قند و کالری، راه‌های زیادی وجود دارد که ممکن است کبد خود را تحت فشار قرار دهیم.کبد بزرگ‌ترین اندام منفرد بدن است که مجموعه‌ای از عملکردها را از طریق تولید صفرا انجام می‌دهد که به هضم غذاو به ذخیره چربی‌ها کمک می‌کند، جدا از اینکه

ایمنی بهتری برای ما ایجاد می‌کند.

کبد به عنوان کارخانه شیمیایی بدن ما در نظر گرفته می‌شود زیرا به طور شبانه روزی برای حفظ سطوح شیمیایی در خون کار می‌کند و نقش مهمی در حذف سموم از بدن دارد.

# سلامت

## بیشتر بدانیم

**آشنایی با خواص بی نظیر سیاه دانه**



سیاه دانه در واقع دانه‌های گیاه «Nigella Sativa» است که علاوه بر آشپزی به دلیل خواص دارویی که دارد مورد استفاده قرار می گیرد و می‌تواند بیماری‌های متعددی را درمان کند.

سیاه دانه نام رایج دانه‌های گلی با خواص فوق العاده است که در جنوب اروپا، خاورمیانه و جنوب غربی آسیا می‌روید. این گیاه به نام‌های دیگر مانند زیره سیاه و گشنیز رومی نیز شناخته می‌شود. این گل شفاف‌بخش (Fennel Flower) گیاه بومی آسیا و مدیترانه است که قدمتی هزاران ساله دارد.مردم بیش از ۲۰۰۰ سال است که از این دانه برای تولید دارو استفاده می‌کنند. از لحاظ تاریخی، این گیاه را برای سردرد، دندان‌درد، گرفتگی بینی و درمان کرم‌های روده استفاده می‌کردند.

همچنین برای آرسه و درمان انگل‌ها نیز مورداستفاده قرار می‌گرفت؛ در این گزارش به خواص آتن می‌پردازیم:

#### ۱. سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها

آنتی اکسیدان ها ترکیباتی هستند که می‌توانند رادیکال های آزاد مضر را خنثی کنند و از بروز استرس اکسیداتیو بر روی سلول‌ها جلوگیری بکنند.

براساس مطالعات، آنتی‌اکسیدان‌ها تأثیر چشمگیری بر سلامتی و پیشگیری از بیماری را دارند. آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند در برابر برخی بیماری‌های مزمن مانند سرطان، دیابت، بیماری های قلبی و چاقی از ما محافظت بکنند. ترکیباتی مانند تیموکینون، کارواکرول، تی-آنتول و ۴-ترپینئول مسئول خواص آنتی‌اکسیدانی سیاه دانه هستند. در یک مطالعه درون‌کشتگاهی (آزمایش‌هایی که در آن به‌جای استفاده از بدن موجود زنده، تنها بخشی از بدن آن در محیط آزمایشگاهی کشت می‌شود) روغن سیاه دانه، خاصیت آنتی اکسیدانی از خود نشان داد.

#### ۲. تنظیم قند خون

قند خون بالا می‌تواند علائم بدی مانند افزایش تشنگی، کاهش وزن بدون کنترل، خستگی و اختلال تمرکز را به‌همراه داشته باشد. کنترل‌نکردن قند خون می‌تواند در درازمدت پیامدهای جدی مانند آسیب عصبی، مشکلات بینایی و تأخیر در بهبود زخم را به‌دنبال داشته باشد. برخی شواهد نشان می‌دهد سیاه دانه در ثبات قند خون و پیشگیری از عوارض جانبی مخرب آن مؤثر است. براساس یک بررسی انجام‌گرفته بر روی ۷ مطالعه مکمل‌های سیاه دانه در کنترل قند خون ناشتا و قند خون عادی موفق بود.همچنین در یک مطالعهٔ دیگر که بر روی ۹۴ نفر صورت گرفت مصرف روزانه سیاه دانه به‌مدت ۳ ماه توانست قند خون ناشتا، قند خون عادی و مقاومت به انسولین را به‌طور چشمگیری کاهش بدهد.

#### ۳. بهبود شرایط تنفسی مبتلایان به آسم

تحقیقات نشان می دهد که مصرف عصاره سیاه دانه باعث بهبود سرفه، خس خس و عملکرد ریه در افراد مبتلا به آسم می شود. با این حال ، سیاه دانه ممکن است به اندازه داروهای تنوفیلین یا سالبوتامول مؤثر نباشد.

#### ۴. خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد

دیابت یا مرض قند گروهی از بیماری متابولیسم است که در آن، انسولین به میزان کافی تولیدنمی‌شود. بدن شما به‌طور مناسب به انسولین پاسخ‌نمی‌دهد و بیماران با قندخون بالا دچار تکرر ادارار می‌شوند. این وضعیت طولانی‌مدت است و باعث سطح قندخون بالا می‌شود. دیابت به دونوع تقسیم‌می‌شود و دیابت نوع ۲خطرناک‌تر از نوع ۱ است. برای کاهش یا درمان دیابت، می‌توان هرروز از روغن سیاه دانه با مقداری عسل خالص استفاده‌کرد.

#### ۵. بی خوابی را درمان می‌کند

بی خوابی یک مشکل خواب است و باعث مشکل خواب در شب می‌شود. بی‌خوابی یک وضعیت شایع است که معمولا خیلی از افراد انگلستان، به‌ویژه افراد سالخورده را تحت‌تأثیر قرارمی‌دهد. بعضی از علائم بی‌خوابی، مشکل در به خواب رفتن، بیدارماندن طولانی‌مدت در شب، بیدارشدن درطول شب، بیدارشدن در صبح زود و مشکل‌داشتن در خواب روز است. شما همیشه به‌دلیل بی‌خوابی خسته خواهیدبود، که می‌تواند به‌دلیل بیماری‌های سلامتی مضر مانند استرس، بیماری زمینه‌ای، مشکلات عاطفی، خستگی و غیره ایجادشده باشد.

می‌توان یک قاشق چایخوری روغن سیاه دانه را با عسل ترکیب کرد و آن را قبل از خواب استفاده کرد.

#### ۶. ضد التهاب طبیعی

برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که سیاهدانه به دلیل مقادیر بالای تیموکینونی که دارد یک ضد التهاب قوی است و خطر ابتلا به سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

#### ۷. درمان سرطان پانکراس

مطالعات علمی نشان می‌دهند که استفاده از سیاه دانه می‌تواند در پیشگیری از سرطان پانکراس مؤثر باشد. سرطان پانکراس یکی از کشنده‌ترین انواع سرطان است. پیشرفت التهاب پانکراس می‌تواند باعث سرطان پانکراس در فرد شود. براساس مطالعه‌ای که در دپارتمان جراحی دانشگاه توماس جفرسون در فیلادلفیا انجام گرفت، ترکیبات شیمیایی موجود در سیاه دانه با کاهش التهابات پانکراس از تولید سلول‌های سرطانی پانکراس جلوگیری می‌کنند. تیموکینون یکی از ترکیبات شیمیایی موجود در سیاه دانه و مسئول بخشی از خواص آنتی‌اکسیدانی سیاه دانه است. سیاه دانه به علت وجود تیموکینون می‌تواند در پیشگیری از سرطان پانکراس مؤثر باشد

