



خط لبخند

ارتودنسی نامرئی؛ کارآمد یا فانتزی؟



دکتر کاظم آلایی

متخصص ارتودنسی وعضوهای علمی دانشگاهشهیدبهشتی

که وسایل ارتودنسی به صورت ثابت روی دندان‌ها نصب می‌شود و درمان از قواعد ارتودنسی ثابت تبعیت می‌کند. اثربخشی این گونه درمان‌ها سال‌هاست که در تحقیقات علمی به اثبات رسیده و رضایت بالینی بیماران را فراهم کرده است.

ارتودنسی شفاف متحرک که به صورت پوشش‌های شفاف روی همه سطوح دندان قرار داده می‌شود در مواقع خاص مانند غذا خوردن از دهان خارج می‌شود. فرمت این‌گونه ارتودنسی‌های شفاف با زیبایی و قابلیت بهداشت بالا همراه است و حدود ده سال است که به دنیای علم معرفی شده‌اند و در بسیاری مواقع، اثربخشی خود را ثابت کرده‌اند.



البته شایان ذکر است که هنوز به دلیل عدم اثبات علمی اثر بخشی آن در همه انواع ناهنجاری‌ها نمی‌توان از این نوع درمان برای همه مشکلات فکی دندانی استفاده کرد و بنا به تشخیص متخصصان ارتودنسی، بیماران می‌توانند از این نوع روش درمانی بهره‌مند شوند.

کنکه مهم این است که سادگی ارتودنسی شفاف متحرک نباید بیماران را به این اشتباه بیندازد که همکاران دندانپزشک عمومی می‌توانند این نوع درمان را به راحتی انجام دهند چرا که پشت‌ظاهر ساده ارتودنسی شفاف متحرک، پیچیدگی‌های خاص بیومکانیکی وجود دارد که فقط متخصصان ارتودنسی آموزش‌های لازم را در این زمینه دیده‌اند. البته به طور کلی مراحل لابراتواری پیچیده‌تر این نوع درمان هزینه‌های این‌گونه درمان‌ها را نیز بیشتر می‌کند.

به طور خلاصه روش‌های مختلفی برای ارائه درمان‌های ارتودنسی با وسایل زیباتر و راحت‌تر و با بهداشت بهتر به دنیای علم معرفی شده است، ناگفته نماند امروزه تمایلات بیماران، به خصوص بیماران بزرگسالی که نیاز به ارتباطات اجتماعی زیادی دارند، ایجاب می‌کند که از این ارتودنسی‌های جدید استفاده کرده و به خاطر ظاهر کمتر مناسب پراکت‌های فلزی از درمان‌های ارتودنسی خودداری نکنند.



ورزش کنید تا آلزایمر نگیرید

بررسی انجام شده در برزیل نشان می‌دهد با ورزش کردن می‌توان از ضعف حافظه جلوگیری و با بیماری آلزایمر مقابله کرد.

گروهی از متخصصان برزیلی در مطالعه‌ای توانستند به ارتباط بین سطح هورمون ایریپسین که بدن هنگام ورزش آن را تولید می‌کند به پیشرفت این



باتوصیه‌های متخصصان تغذیه براساس آخرین تحقیقات علمی آشنا شوید

سبک درست سبک شدن

بنا بر آمارهای سازمان جهانی بهداشت از هر ده نفر در دنیا، یک نفر چاق است، چاقی و اضافه‌وزن، نه تنها از سلامت فرد می‌کاهد، بلکه باعث افسردگی اونیز می‌شود. بنا بر تحقیقات، افراد چاق به دلیل پیشداوری‌های مردم دچار افسردگی می‌شوند. بیشتر مردم تصور می‌کنند، اگر افراد چاق به وزن خود اهمیت بدهند، می‌توانند لاغر شوند، اما علم نشان داده است چاقی ناشی از اراده ضعیف نیست. سوزان جپ، دانشمند تغذیه در دانشگاه آکسفورد می‌گوید: در مغز، مسیرهای پاداش بسیار واضحی برای غذا وجود دارد و وقتی چیزی در اختیار دارید که دائم‌ابه شما پاداش می‌دهد، چرا از آن بگذرید؟ در روزهایی که برای شما پرمشغله و پراسترس است، نه گفتن به این نوع پاداش‌ها بسیار سخت می‌شود. خوشبختانه در حال حاضر علم توانسته روش‌های مناسبی برای کنترل وزن ارائه کند. در حال حاضر با گذشت بیش از یک دهه تحقیق در زمینه تغذیه و کنترل وزن، محققان به رژیم‌های غذایی مناسبی دست یافته‌اند که با کمک آنها می‌توانید با چربی‌های اضافی بدن‌تان بی‌چنگند یا به وزن مطلوب دست پیدا کنید.

کمتر بخورید!

شما این کار را می‌توانید با یک رژیم غذایی کم چرب (مانند خام‌خواری) یا رژیم غذایی کم کربوهیدرات (مانند رژیم غذایی اتکین یا پالینه‌سنگی) انجام دهید. اما مشکل این رژیم‌های غذایی این است که با آنها نمی‌توان وزن زیادی کم کرد. اما با پیدا کردن سبک زندگی مناسب، می‌توانید وزن‌تان را کنترل کنید. محققان تغذیه برای تمام افراد، یک نوع رژیم غذایی خاص در نظر نمی‌گیرند، زیرا رژیم‌های غذایی باید بر مبنای سبک زندگی و ویژگی‌های شخصیتی هر فرد تنظیم شده باشد. با این حال بنا بر یک سری از بررسی‌ها، گروه‌های خاصی از رژیم‌های غذایی، مانند برنامه کاهش وزن کمبریج، لا‌یت‌ر لایف و اوپتی فست که دربرگیرنده خوراک‌های حاضری و انواع شیک‌هاست، مناسب بسیاری از افراد است. ممکن است تصور کنید این خوراکی‌ها، مناسب کاهش و کنترل وزن نباشند، اما اگر این رژیم‌های کم‌کالری (که جایگزین‌های غذا نیز نامیده می‌شود) به درستی اجرا شوند، موثر و درعین حال برای سلامت‌مان مناسب خواهند بود. بررسی‌های دانشگاه بیرمنگام نشان داد این رژیم‌های غذایی به مدت ۱۲ ماه، موجب ده کیلوگرم کاهش وزن می‌شوند. این رژیم‌های غذایی با رژیم‌هایی که دربرگیرنده تغییر عادت‌های غذایی و ورزش بودند، مانند اسلمینگ ورد، ویت واجرز مقایسه شدند و مشخص شد رژیم‌های غذایی دیگر در مدت یک سال، فقط باعث چهار کیلوگرم کاهش وزن شدند.

بیماری پیش رونده پی ببرند. آزمایشات انجام شده روی تعدادی موش مبتلا به آلزایمر نشان داده که میزان هورمون ایریپسین در مغز مبتلایان به آلزایمر پایین است و زمانی که سطح این هورمون از طریق ورزش افزایش پیدا کند، روند کاهش قدرت حافظه معکوس می‌شود. نتایج به‌دست آمده حاکی از آن است که

سطح هورمون ایریپسین در مغز مبتلایان به آلزایمر پایین است. علاوه بر این، با افزایش سطح این هورمون وضعیت حافظه نیز بهبود پیدا می‌کند. در واقع، ترشح هورمون ایریپسین نتیجه تاثیر مثبت ورزش است و می‌تواند فاکتور موثری در پیشگیری از کاهش قدرت حافظه باشد. / ایسنا

رژیم‌های غذایی کراش

بستگی به این دارد که منظور شما از رژیم غذایی کراش چه باشد. بررسی‌ها نشان داده است این نوع رژیم‌های غذایی برای افراد بسیاری موثرند. اما آیا آن دسته از رژیم‌های غذایی که برنامه آن را خودتان تهیه می‌کنید مانند سوپ کلم، رژیم کریپ فروت یا رژیم‌های آبمیوه و پاکسازی هم می‌توانند موثر باشند؟ در حال حاضر، مشاهدات علمی در این مورد بسیار کم است. اما اکنون محققان بسیار کمتر از گذشته مخالف سریع وزن کم کردن هستند. آنها می‌گویند سریع وزن کم کردن به ما کمک می‌کند به رژیم غذایی خود وفادار باقی بمانیم، اما هنگام پیروی از این نوع رژیم‌های غذایی، حفظ تعادل تغذیه‌ای سالم مشکل است. در واقع بنا بر نتایج متخصصان خدمات بهداشتی و پزشکی در بریتانیا، رژیم‌های غذایی کراش، از عملکرد خوب فرد کاسته و در درازمدت سلامت او را به خطر می‌اندازد. دکتر گایلز از دانشگاه کمبریج می‌گوید: اگر می‌خواهید به‌طور مرتب لاغر شوید، بدترین کار گرسنه نگه داشتن خود به مدت سه هفته است. باید در رژیم غذایی‌تان تعادل ایجاد کنید و در درازمدت لاغر شوید. به‌طور کلی رژیم‌های غذایی کراش فرد را دائم گرسنه نگه می‌دارد. اگر می‌خواهید با کمتر غذا خوردن لاغر شوید، پس باید ترفندی به کار ببرید که شما را سیرتر نگه دارد. در واقع خوراکی‌هایی که هضم‌شان دیرتر رخ می‌دهد، درآمدت زمان بیشتری سیر نگه می‌دارد؛ به همین دلیل است که رژیم‌های غذایی پروتئین موثرند، زیرا پروتئین ساختاری پیچیده‌تر از چربی و کربوهیدرات دارد و قبل از این‌که به مواد سازنده اولیه‌اش تجزیه شود، بیشتر در روده باقی می‌ماند.

حکم نهایی: رژیم‌های غذایی کراش، از نظر مواد مغذی متعادل نیست و احساس بسیار بدی به شما می‌دهد.

روژه متناوب

رژیم‌های غذایی روز متناوب، مثل رژیم غذایی روزه پنج به دو (یعنی این‌که پنج روز هر چه دوست دارید، مصرف کنید اما دو روز غذای بسیار کمی بخورید)، از پنج سال گذشته تاکنون محبوبیت بسیاری پیدا کرده، اما آیا آنها نسبت به رژیم‌های لاغری دیگر موثرترند؟ مطابق با آخرین تحقیقات انجام شده، خیر!

طرفداران این رژیم غذایی می‌گویند، این نوع رژیم از نظر سلامت برای بدن خوب است، اما برای لاغر شدن چندان موثر نیست. در واقع در آزمایش‌های روی حیوانات نشان داده روزه متناوب، عمر را طولانی کرده و از خطراتی چون دیابت، سرطان، بیماری قلب و آلزایمر می‌کاهد که البته این آزمایش‌ها روی انسان بسیار کم انجام شده و نتایج متناقضی هم داشته است. به‌تازگی در دانشگاه کالیفرنای جنوبی با بررسی ۲۱ نفر به این نتیجه رسیدند که روزه متناوب از خطرات ابتلا به فشار خون، بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان و دیابت می‌کاهد و از میزان چربی‌ها کم می‌کند. اما در تحقیقی دیگر در دانشگاه ایلینوی، تفاوت چندانى در بهبود عملکرد قلبی - عروقی بدن نسبت به رژیم‌های غذایی دیگر مشاهده نشد. با این حال بدون شك، این رژیم غذایی مناسب افرادی است که غذا زیاد نمی‌خورند؛ زیرا در اصل چندان تغییری در مقدار مصرف غذایشان صورت نمی‌دهند و برای آنها خطری به همراه نخواهد داشت.

حکم نهایی: روزه متناوب نسبت به رژیم‌های غذایی دیگر که مقدار مصرف کالری در آنها محدود است، چندان بهتر عمل نمی‌کند، اما برای برخی افراد موثر است.

چاق و متناسب

دهه‌هاست که تحقیقات علمی روی نقش ورزش در لاغر شدن، تاکید بسیاری دارد. از طرفی تحقیقات دیگر، مصرف کالری کمتر را برای کاهش وزن، بهتر از ورزش می‌داند. با این حال این موضوع از اهمیت متناسب بودن برای کاهش خطرات سلامت، کم نمی‌کند. در بررسی‌های محققان موسسه پیشگیری از بیماری‌ها در دالاس مشخص شد میزان مرگ و میر افراد بالای ۶۰ سال با هر نوع وزنی، با انجام فعالیت‌های فیزیکی و ورزش، کاهش محسوسی نشان می‌دهد و محققان دانشگاه مینه‌سوتا هم می‌گویند افراد دارای اضافه‌وزن تا زمانی که ورزش کنند، می‌توانند زندگی سالمی داشته باشند. تحقیقات علمی نتوانسته ثابت کند که افراد چاق، طول عمر کمتری دارند. اما شواهد علمی نشان می‌دهد افرادی که زندگی بدون تحرك دارند (که معمولاً چاق هم هستند) عمر کوتاه‌تری خواهند داشت. چاقی زمانی که شدت بسیار پیدا کند، می‌تواند از طول عمر فرد بکاهد. در واقع برای کاهش خطرات قلبی و عروقی با دیابت مجبور نیستید لاغر شوید. فقط باید ورزش کنید. با این حال افراد با وزن مناسب بهتر می‌توانند فشار خون و سطح کلسترول خون خود را در وضعیت مناسب حفظ کنند.

حکم نهایی: افراد چاق دارای فشار خون و کلسترول مناسب، هنوز هم در خطر مشکلات قلبی و سکنه‌های مغزی هستند.

آنتی بیوتیک‌ها

محققان می‌گویند باکتری‌های روده، نقش موثری در تنظیم وزن دارند و با از بین رفتن آنها که ناشی از مصرف آنتی بیوتیک‌هاست، افراد چاق می‌شوند. نتایج تحقیقی ضد و نقیضی در این مورد وجود دارد. در جریان تحقیقی مشخص شد، کودکانی که پیش از دو سالگی آنتی بیوتیک مصرف می‌کنند، به خطر چاقی در کودکی مبتلا می‌شوند. اما در بررسی دیگر مشخص شد مصرف آنتی بیوتیک در شش ماهه اول زندگی هیچ ربطی به چاقی در کودکان ندارد. از طرفی بنا بر بررسی‌ها مشخص شد که میزان بالای باکتری کریستنسلاسه در افراد جلوی چاق شدن آنها را می‌گیرد؛ در حالی که این باکتری در بدن افراد چاق، بسیار کمتر بوده است.

حکم نهایی: گرچه به تحقیقات بیشتری نیاز است، اما محققان معتقدند حفظ باکتری‌های مفید ساکن روده موجب لاغری مامی‌شود.

قرص‌های چربی‌سوز

می‌گویند مکمل‌های بهبوددهنده سوخت‌وساز حاوی مواد مغذی کافئین، کپسایسین، ال-کارنیتین و عصاره چای سبز، فرآیند انرژی در بدن را افزایش داده و موجب بالا رفتن سوخت‌وساز کالری در بدن می‌شود، اما شواهد کمی وجود دارد که نشان دهد این محصولات و مکمل‌ها مناسب لاغری است. از آنجا که این مکمل‌ها بیشتر در رده مکمل‌های غذایی قرار گرفته‌اند نه دارویی، با دقت زیاد مورد آزمایش قرار نگرفته‌اند.

حکم نهایی: نمی‌توان با قطعیت از مکملی نام برد که چربی‌سوز باشد.

چند راهنمایی برای لاغر شدن

آهسته غذا خوردن: سریع غذا خوردن به روده‌ها اجازه ترشح هورمون‌های سیری نمی‌دهد و شما تا زمانی که بیش از حد غذا نخورید، متوجه پرخوری نمی‌شوید. **پرهیز از کالری‌های تهی:** کالری‌های تهی، خوراکی‌های حاوی شکر هستند که باعث چاقی‌تان شده، اما به شما احساس سیری نمی‌دهند. نوشابه‌های گازدار و آمیوه‌ها حاوی غلظت بالای شکر هستند و به سرعت به روده‌هایتان می‌رسند. استفاده از غذاهایی مانند پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌های پیچیده، مانند حبوبات به سرعت احساس سیری به شما می‌دهد.

تنها غذا خوردن: بررسی‌ها نشان داده که حداقل روزی دو مرتبه تنها غذا خوردن، خطر پرخوری را به دلیل انتخاب غذاهای پرکالری افزایش می‌دهد. **خواب کافی:** بیش از ۵۰ درصد بررسی علمی نشان داده است خواب کافی می‌تواند در کاهش وزن بسیار موثر باشد. نداشتن خواب کافی با برهم‌زدن هورمون‌ها و گلوکز سوخت‌وساز شده، موجب ترشح بیش از حد هورمون گرلین شده که اشتها ی‌تان را افزایش می‌دهد.

منبع: مجله BBCFocus

دستچین

چربی قهوه‌ای چیست؟

بیسوزاند و گرمابخش باشد. یافته‌های اخیر پژوهشگران حاکی است افراد لاغر نسبت به افراد دارای اضافه وزن یا چاق، چربی قهوه‌ای بیشتری دارند. بررسی‌ها نشان داده چربی قهوه‌ای در فصول سرد سال فعال‌تر است و خوابیدن در اتاق‌های سرد می‌تواند به کاهش چربی‌های سفید و کالری‌سوزی منجر شود.

چربی سفید چطور؟

چربی سفید یا زرد محل ذخیره تری‌گلیسریدهاست و معمولاً انرژی را در بدن ذخیره و هورمون‌هایی تولید می‌کند که کبد و عضلات را به هورمون انسولین حساس تر کرده و به این ترتیب کمتر در معرض دیابت و بیماری قلبی قرار می‌گیریم، اما وقتی افراد چاق می‌شوند تولید این هورمون کاهش پیدا کرده یا متوقف می‌شود و افراد، در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ و نارسایی‌های قلبی - عروقی قرار می‌گیرند.

محل ذخیره چربی‌های سفید در نواحی شکم، اطراف لگن و ارگان‌های داخلی بدن است و سایر نقاط همچون پشت دست‌ها و پاها، ریه، بین، گوش، پلک‌ها و... بدون چربی هستند.

فاخره بیهیانی

جام چم

چند روز پیش در یکی از شبکه‌های مجازی خبری منتشر شد با این مضمون که خوابیدن در اتاق گرم با تبدیل چربی قهوه‌ای به چربی زرد منجر به چاقی می‌شود و در زمستان که عادت به گرم کردن اتاق داریم باید به این نکته توجه شود. تعادل دمای اتاق از افزایش چربی زرد بدن که چربی افراد چاق است، جلوگیری می‌کند و

بافت چربی قهوه‌ای را افزایش می‌دهد. اما شاید این پرسش مطرح شود که چربی قهوه‌ای چیست و چه فرقی با چربی‌های بدن و چه ربطی به چاقی و لاغری دارد؟ بر اساس تحقیقات انجام شده چربی‌های بدن به دو شکل چربی سفید (زرد) و چربی قهوه‌ای وجود دارد. چربی قهوه‌ای اصطلاحی است برای توصیف انواع خاصی از سلول‌های چربی که از نظر متابولیک فعال هستند و گرما تولید می‌کنند. در واقع چربی‌های قهوه‌ای برخلاف چربی‌های سفید محل ذخیره چربی نیستند، بلکه برای تولید حرارت هستند و کودکان نسبت به بزرگسالان چربی قهوه‌ای بیشتری دارند و این چربی به آنها کمک می‌کند خودشان را گرم نگه‌دارند. این چربی در بالغان به‌طور محدود در ناحیه گردن و بالا نه باقی می‌ماند و هنگامی که تحریک شود می‌تواند کالری اضافی را