

آیا ویتامین های تاریخ مصرف گذشته را می توان مصرف کرد؟

مکمل های ویتامین به مرور زمان، قدرت و خاصیت خود را از دست می دهند؛ اما بعد از به پایان رسیدن تاریخ مصرفشان کاملاً نااثر نمی شوند.

بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ سرعت از دست رفتن خاصیت و قدرت مکمل های ویتامین به نوع مکمل، شیوهی نگهداری و تاریخ تولید آن بستگی دارد. در این مطلب به بررسی ایمن یا مضر بودن مصرف ویتامین های تاریخ مصرف گذشته می پردازیم و همچنین بهترین راه های نگهداری این مکمل ها را به شما توصیه می کنیم.

ویتامین ها چقدر ماندگاری دارند؟

مدت ماندگاری یک مکمل ویتامین بستگی به نوع آن محتویات آن و نحوه ی نگهداری مکمل دارد. ویتامین های جویدنی یا آدامسی (گامی)، در مقایسه با انواع قرصی و کپسولی، نسبت به رطوبت حساس ترند. ویتامین ها به صورت قرص و کپسول می توانند تا سال ها خاصیت و قدرت خود را حفظ کنند.

علاوه بر این، برخی از ویتامین ها نسبت به بقیه ماندگاری بیشتری دارند. مطالعه ای قدیمی در سال ۲۰۰۸ نشان داد ویتامین C، ویتامین K و ویتامین B-۱ که گاهی به آن نیامین نیز می گویند، نسبت به بقیه سریع تر تجزیه می شوند.

عوامل دیگری که ممکن است منجر به از دست رفتن خاصیت ویتامین ها می شوند عبارتند از:

. دمای زیاد

. قرار گرفتن در معرض نور

. قرار گرفتن در معرض اکسیژن

. سطح pH

مکمل های ویتامینی که باز نشده اند بیشتر احتمال دارد که خاصیت و قدرت خود را حفظ کنند؛ زیرا رطوبت و نور و اکسیژن کمتری روی آن ها اثر می گذارد.

آیا مصرف ویتامین هایی که تاریخ مصرفشان گذشته بی ضرر است؟
به طور کلی مصرف مکمل های ویتامین که تاریخ مصرفشان گذشته نسبتاً بی ضرر است و احتمال این که سبب آسیبی شود کم می باشد. زیرا بیشتر داروها و مکمل های تاریخ مصرف گذشته، معمولاً سمی نمی شوند. در مطالعه ای معلوم شد ۹۰ درصد از بیش از ۱۰۰ داروهای OTC و تجویزی که مورد آزمایش قرار گرفته بودند، حتی ۱۵ سال بعد از انقضای تاریخ مصرف همچنان قابل استفاده بودند.

مکمل های فولیک اسید که تاریخ مصرفشان گذشته است ممکن است نتوانند فولات کافی به بدن مادر و جنین در حال

آسیب وسواس کرونا خطرناک تر

از خود بیماری است

یک استاد دانشگاه گفت: وسواس ناشی از کرونا و مراقبت بیش از حد نه تنها در پیشگیری ازریزش نیست بلکه با تضعیف سیستم ایمنی بدن در ایجاد یا تشدید سایر بیماری ها موثر است.خلیل علی محمدزاده، در گفتگو با مهر، با اشاره بر احتمال ابتلای افراد به وسواس بر اثر رعایت بیش از حد مسائل بهداشتی ویروس کرونا، افزود: یکی از مسائل مهم در پیشگیری از بیماری ها، رعایت اصول و مبانی سلامت روان در گفتگوهای عمومی و رسانه ای است. همانطور که سلامت روان در سلامت جسم تأثیر دارد عدم رعایت بهداشت روانی هم در ایجاد یا تشدید بیماری های جسمی نقش داردوی با بیان اینکه در حال حاضر رفتارهای مرضی مانند هراس و وسواس ناشی از کرونا بیشتر از خود بیماری، آسیب را شده است، عنوان کرد: اضطراب و ترس از کرونا تا جایی که همچانات را کنترل و کووید ۱۹ را مدیریت کند عقلانی است ولی اگر از حد خود خارج شود با شکل افراطی به خود بگیرد، نه تنها در پیشگیری ازریزش نیست بلکه با تضعیف سیستم ایمنی بدن در ایجاد تسريع با تشدید سایر بیماری ها خطر ساز است.

این پزشک افزود: هرگونه تبلیغ پیشگیری از کرونا، اگر در جامعه ترس، وحشت و رعب ایجاد کند مصداق بحران زایی است و مسئولین مربوطه در استعمال کلمات و جملات باید آرایش روحی مردم را در نظر بگیرند. از سوی دیگر مردم باید اخبار مربوط به مدیریت بیماری ها را از رسانه های رسمی و تخصصی دریافت کنند و رسانه های رسمی نیز موظف اند در این زمینه مسائل فنی و پزشکی را با موازین مثبت رسانه ای در هم آمیزند و در عین انتقال اصل پیام، موجبات آرایش خاطر و ارتقای بهداشت جسم و روان را فراهم کنند.

علی محمد زاده با بیان اینکه انتشار این سطح از اخبار منفی پیامدهای نامطلوبی برای افراد جامعه دارد تصریح کرد: اخبار منفی کرونا در بین خانواده ها کودکان، بیماران و سالمندان باید روند مثبتی به خود بگیرد، کاری که به نظر می رسد بخشی از مسئولین و دستگاه های ذیربط از آن غافل اند و باید اطلاع رسانی ها اصلاح شود.

وی خاطر نشان کرد: در صورتی که به روند مبارزه با بیماری کرونا شکل فرهنگی، مرتبط با سبک زندگی و وجه آرام بدهیم، دستاوردها علاوه بر اینکه شاهد بروز بیماری های اختلال روانی و موادی همچون وسواس نخولیم بود، دستاوردهای بیشتری نیز خواهد داشت.

این استاد دانشگاه با تأکید بر لزوم استفاده همگانی از ماسک، ایزز دلش: وقتی حدود یک چهارم جامعه به این بیماری مبتلا شده اند، یعنی باید همه «ناقل بدون علامت» فرض شوند در نتیجه استفاده از ماسک، رعایت فاصله اجتماعی و خروج از منزل تنها در صورت لزوم باید به عادت همه تبدیل شود. همه باید بداندن این بیماری قدرت سرایت بالایی دارد و باید پروتکل های بهداشتی را کاملاً رعایت کنیم. علی محمد زاده در پایان تأکید کرد: هم اینکه در ایران طی ۵ ماه گذشته حدود ۲۵۰ هزار نفر به این بیماری مبتلا شده اند و حدود ۱۳ هزار نفر نیز جان خود را از دست داده اند. با این اوصاف همه باید احتیاط، پیشگیری و از افراد آسیب پذیر مراقبت کنند تا حتی شاهد یک مرگ هم نباشیم.



رشد او برسانند. مصرف فولیک اسید کافی طی بارداری اهمیت زیادی دارد، زیرا احتمال ناهنجاری های مادرزادی را کاهش می دهد

این یافته ها نشان می دهند داروهای تاریخ مصرف گذشته به طور کلی بی ضرر هستند، اما استثناهایی هم وجود دارد.

شما نباید مکمل هایی را که ویژگی های زیر را دارند مصرف کنید:

. علائم کیک زدگی و رطوبت را نشان می دهند

. بوی غیرمعمول دارند

مکمل هایی را که مرطوب و کیک زده به نظر می رسند یا بوی غیرمعمول دارند، هر چه سریع تر دور بیندازید.

عوارض جانبی مصرف ویتامین های تاریخ مصرف گذشته همان طور که گفته شد پژوهش ها حاکی از آن هستند که ویتامین های تاریخ مصرف گذشته معمولاً قابل مصرف هستند، بنابراین از این جهت، منجر به عوارض جانبی نمی شوند؛ اما اگر فرد آگاه نباشد که مکملی که مصرف



می کند، تاریخ مصرفش گذشته است، ممکن است تصور کند مواد مغذی کافی از این مکمل دریافت می کند. مثلاً کسی که گیاهخوار است، نیاز دارد به طور مرتب مکمل ویتامین B۱۲ مصرف کند تا سالم بماند. مصرف مکمل تاریخ مصرف گذشته می تواند به این معنی باشد که او به اندازه کافی ویتامین B۱۲ دریافت نمی کند.

کمبود ویتامین B۱۲ می تواند سبب عوارضی شود؛ مانند:

تنگی نفس، افسردگی و مشکلات نورولوژیکی. به طور کلی، اگر کسی برای جبران کمبودهای رژیم غذایی اش وابسته به مصرف مکمل باشد، باید نسبت به تاریخ مصرف مکملی که مصرف می کند توجه داشته باشد.

یک نمونه ی دیگر نیز شامل فولیک اسید در دوران بارداری می شود. مکمل های فولیک اسید که تاریخ مصرفشان گذشته است ممکن است نتوانند فولات کافی به بدن مادر و جنین در حال رشد او برسانند. مصرف فولیک اسید کافی طی بارداری اهمیت زیادی دارد، زیرا احتمال ناهنجاری های مادرزادی را

معجون سحر آمیزی که استرس تان را کاهش می دهد



باعث افزایش نیروی جسمانی کودکان و نوجوانان می شود.

شیر نیمه گرم و عسل باعث کاهش سطح استرس می شود و اعصاب و ذهن شما را آرام می کند.

برای مصرف نداشته و افراد می توانند آن را میل کنند.

او در پایان گفت: البته ترکیب شیر و عسل معجون سحر آمیزی است که تأثیر به سزایی بر سلامت و زیبایی بدن دارد. همچنین

بایدها و نبایدهای تغذیه ای در بحران کرونا



همچنین در رابطه با میوه و سبزی نیز بهتر است هر فرد طی روز حداقل باید ۳ تا ۵ واحد از گروه میوه جات و سبزی جات مصرف کند.

اهمیت رعایت تعادل و تناسب در مصرف مواد غذایی

این متخصص تغذیه با تأکید بر اینکه رعایت تعادل، تنوع و تناسب در مصرف مواد غذایی به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند، اظهار کرد: به عبارت دیگر باید در مصرف هر کدام از گروه های غذایی شامل شیر و لبنیات، غلات، گوشت و مواد پروتئینی، مغزها و گروه میوه و سبزیجات تناسب را رعایت کنیم تا چاقی و اضافه وزن و یا سوءتغذیه رخ ندهد.

دکتر قمی در ادامه با اشاره به نقش تأثیر گذار نوع تغذیه در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با انواع بیماری ها و اهمیت آن بویژه در زمان اپیدمی کرونا، اظهار کرد: همواره پیشگیری بر درمان ارجحیت دارد و پیشگیری نیز با تقویت سیستم ایمنی و رعایت چند تا رکن اساسی آن یعنی رعایت تعادل در کالری و انرژی دریافتی از مواد غذایی محقق می شود.

وی با اشاره به ضرورت رعایت تناسب در مصرف مواد غذایی عنوان کرد: بحث ایجاد تعادل و تناسب در مصرف مواد غذایی تا جایی مهم است که حتی اگر در مصرف میوه جات و سبزیجات کم این روزها بسیار مورد تأکید است، زیاده روی کنیم به بروز مشکلات دیگری منجر می شود، به عنوان نمونه مصرف میوه جات بیش از حد نیاز بدن می تواند باعث افزایش کالری دریافتی و بروز چاقی و اضافه وزن شود.
روژانه به مصرف چه میزان سبزیجات و میوه جات احتیاج داریم؟
این متخصص تغذیه با اشاره به میزان مورد نیاز بدن به مصرف

کاهش می دهد. مکمل های ویتامین می توانند سبب عوارض جانبی بشوند، اما این عوارض به احتمال زیاد ربطی به تاریخ انقضایشان ندارند. هر کسی که دچار عوارض جانبی ناشی از مصرف یک مکمل غیرضروری می شود باید مصرف آن را متوقف نماید.

ویتامین ها را چگونه نگهداری کنید؟

برای این که طول عمر مکمل های ویتامین را به حداکثر برسانید، بهتر است آن ها را در ظرف خودشان و در جایی خشک و خنک و دور از نور مستقیم خورشید نگهداری کنید. برای این که احتمال تأثیر رطوبت و گرما بر مکمل ها را به حداقل برسانید، بهتر است آن ها را در آشپزخانه یا حمام نگهداری نکنید، اما در هر صورت شما باید دستورالعمل نگهداری درج شده در بروشور یا روی بسته بندی هر مکملی را به دقت بخوانید. بعضی از مکمل ها ممکن است دستورالعمل خاصی برای نگهداری داشته باشند. مثلاً برخی از مکمل های روغن ماهی را می توانید فریز کنید تا طعم نامطبوع آن کاهش پیدا کند، اما سایر مکمل های روغن ماهی باید در دمای کمتر از ۱۵ درجه سانتی گراد نگهداری شوند. همین مسئله در مورد پروبیوتیک ها نیز وجود دارد. برخی از پروبیوتیک ها را بهتر است در یخچال نگهداری کنید و برخی دیگر نباید در یخچال نگهداری شوند.

ویتامین های تاریخ مصرف گذشته را چگونه دور بیندازید؟

اگر ویتامین های تاریخ مصرف گذشته را به روشی درست دور بیندازید، احتمال این که کودکان یا حیوانات آن ها را مصرف کنند زیاد است که پیامدهای جدی به دنبال دارد.

سازمان غذا و داروی آمریکا، دستورالعمل زیر را برای دور ریختن داروهای بی مصرف ارائه داده است. همین دستورالعمل ها در مورد مکمل های ویتامین یا مینرال تاریخ گذشته نیز کاربرد دارد، مگر این که دستورالعمل دیگری برای دور ریختن دارو، روی بسته درج شده باشد:

. مکمل ها را از ظرفشان خارج کنید.

. آن ها را با نقاله قهوه یا یک ماده ی ناخوشایند مخلوط کنید.
. مخلوط را در کیسه یا ظرفی که سفت بسته می شود

بریزید.

. ظرف یا کیسه در بسته را در سطل زباله بیندازید.

این کار باعث می شود کودکان و حیوانات، ناخواسته به مکمل ها دسترسی نداشته باشند. ضمناً مکمل ها را در توالت نریزید، زیرا این کار می تواند منابع آب را آلوده کند.

یافته جدید محققان:

تأثیر رژیم غذایی پر چرب همراه با آنتی بیوتیک در بروز التهاب روده

محققان دریافتند مصرف همزمان آنتی بیوتیک با رژیم غذایی پرچرب غربی از فاکتورهای پرخطر بیماری التهاب روده است.

به گزارش مهر، محققان دانشگاه کالیفرنیا دریافتند تلفیق مصرف آنتی بیوتیک با رژیم غذایی پرچرب موجب قطع عملکرد میتوکندری در سلول های لایه داخلی روده بزرگ شده که نتیجه آن، التهاب روده است. Mesalazine می تواند به شروع مجدد عملکرد میتوکندری و درمان مشکل بیماری التهاب روده کمک کند.

حدود ۱۱ درصد مردم جهان مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر هستند. این بیماری با دوره های مکرر درد شکمی، نفخ و تغییر در عادات روده همراه است.

مطالعه شامل ۴۳ فرد سالم و ۴۹ فرد بیمار مبتلا به التهاب روده بود. محققان میزان کالبروکتین، نشانه بیماری التهاب روده، شرکت کنندگان را اندازه گیری کردند.

محققان دریافتند همه شرکت کنندگانی که رژیم غذایی پرچرب داشته و آنتی بیوتیک مصرف می کردند در مقایسه با افراد دارای رژیم غذایی کم چرب و فاقد سابقه مصرف اتی بیوتیک، ۸.۶ برابر بیشتر با ریسک ابتلاء به پیش علامت بیماری التهاب روده مواجه بودند.

«آندراس بوملر»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مطالعه ما نشان می دهد سابقه مصرف آنتی بیوتیک در افراد دارای رژیم غذایی پرچرب با بیشترین ریسک بروز علائم بیماری التهاب روده مرتبط است.» یافته ها نشان می دهد رژیم غذایی پرچرب و اتی بیوتیک ها همراه باهم موجب اختلال در عملکرد میتوکندری سلولی شده و توانایی شان در اکسیژن سوزی متوقف می شود. این اختلال موجب کاهش مصرف اکسیژن سلولی شده و در نتیجه اکسیژن به روده نشت می کند.

باکتری های مفید بدن در محیط هایی که فاقد اکسیژن هستند مانند روده بزرگ رشد می کنند. میزان اکسیژن بالاتر در روده باعث عدم تعادل باکتری ها و التهاب می شود. با اختلال در محیط روده، یک چرخه معیوب برای جایگزینی باکتری های خوب با میکروب های باقوه مضر که تحمل اکسیژن بیشتری را دارند، آغاز می شود. این روند به نوبه خود منجر به التهاب مخاطی می شود که با شرایط پیش از بروز التهاب روده مرتبط است.

این مطالعه همچنین نشان داد داروی (mesalazine-aminosalicylate) موجب آغاز مجدد این انرژی زایی در پوشش داخلی روده می شود که درمان موثری برای بیماری التهاب روده است.

کرونا از طریق هوا منتقل می شود؟

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به فرضیه های اخیر دانشمندان در خصوص نحوه انتقال بیماری کرونا، به لزوم استفاده از ماسک، به ویژه در محیط های بسته تأکید کرد.

به گزارش ایسنا، دکتر سید پوریا شجاعی در خصوص احتمال انتقال ویروس کووید-۱۹ از طریق هوا اظهار کرد: در اوایل شیوع این بیماری نوظهور، نتایج تحقیقات بر انتشار ویروس توسط قطرات آب به صورت معلق در هوا استوار بود، اما اخیراً عقیده بالغ بر ۲۰۰ نفر از دانشمندان نشان از امکان انتقال بیماری توسط ذرات هوا دارد.

وی ادامه داد: طبق نظریه اول، امکان سرایت توسط ذرات محبوس در قطرات آب پس از خروج از دهان بیمار به دنبال سرفه یا عطسه، بیش از فاصله دو متری به حداقل می رسید و به علت داشتن وزن، فرود می آمد. اما فرضیه جدید انتقال ویروس از طریق ذرات هوا، حضور در فضاهای بسته بدون تهویه را خطرناک تر می کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان اینکه یافته های اخیر نباید در مردم ایجاد استرس کند، گفت: در صورتیکه این فرضیه به طور کامل اثبات شود، همچنان با ماسک زدن و رعایت اصول بهداشتی می توان از انتقال بیماری جلوگیری کرد.

وی در پایان ضمن تأکید بر استفاده از ماسک در همه مکان های عمومی، به مردم توصیه کرد در فضاهای بسته حداقل توقف را داشته باشند.

ماهی صدمات ناشی از آلودگی هوا

بر مغز زنان را خشنی می کند

مطالعه جدید نشان می دهد رژیم غذایی می تواند به خنثی کردن آسیب های ناشی از آلودگی هوا به مغز کمک کند.



به گزارش مهر، محققان دانشگاه کلمبیا نیویورک دریافتند زنان مسنی که به طور منظم ماهی های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف می کردند مقاومت بیشتری در مقابل تأثیرات نورولوژیکی آلودگی هوا داشتند.

دکتر «کا هی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مشخص شده است که اسیدهای چرب امگا ۳ با التهاب مقابله کرده و ساختار مغز را در افراد مسن حفظ می کند. همچنین آسیب ناشی از مواد سمی نظیر سرب و جیوه را به مغز کاهش می دهد.»

در این تحقیق بیش از ۱۳۰۰ زن با میانگین سنی ۷۰ سال پرسشنامه ای را در مورد رژیم غذایی، فعالیت فیزیکی و سابقه پزشکی شان تکمیل کردند. هیچ یک از زنان در ابتدای مطالعه دچار زوال عقل نبودند. سپس اسکن مغز شرکت کنندگان هم گرفته شد.

محققان دریافتند خوردن بیش از یک تا دو وعده ماهی در هفته موجب شده بود که شرکت کنندگان دارای میزان کافی اسیدهای چرب امگا ۳ در خونشان باشند که با تأثیر آلودگی هوا بر مغز مقابله می کرد.