

# GÜNCEL SAĞLIK AKADEMİ

## **HER GÜN 1 BARDAK KAHVE SİROZ RİSKİNİ %22 AZALTIYOR.**

9 araştırmanın verileri üzerinden yürütülen bir çalışmada, her gün 1 fincan kahve siroz riskini %22, 2 fincan kahve %43, 3 fincan kahve %57 ve 4 fincan kahve %65 e kadar azalttığı görülmüştür. Kahvenin antioksidan ve iltihaplanma önleyici etkisi ile bunun sağlandığı düşünüyor. Bu 2 etki karaciğerde bağ dokunun artışına karşı koruyucu özellik gösterdiği de önceki yapılan çalışmalarda elde edilen bir bilgi.

## **OBEZİTEYE NEDEN OLAN GEN EKSLİĞİ TESPİT EDİLDİ.**

HDAC5 enzim eksikliğinin beyne doydum sinyali gitmemesine neden olduğu HelmholtzZentrumMünchen araştırmacıları tarafından titiz bir çalışma ile bulunmuştur. Tokluk hormonu olan leptinin verimli kullanılmaması ile beyne doydum sinyalinin gitmemesinin yani leptin direncinin oluşmasının HDAC5 isimli gen eksikliğinde görüldüğü ortaya çıkarılmıştır.

## **ANLIK MUTLULUKLAR HASTALIK NEDENİ**

Araştırmalara göre güzel bir tatil yapmak, lezzetli bir pasta yemek, lüks bir arabaya binmek kişileri anlık mutlu ederken, aç bir kimseye yardım etmek, hayır işleri yapmak uzun vadede hücreler üzerinde pozitif bir etkiye sahip. Kısa süreli mutluluk anları ise hücredeki stres genlerini arttırmaktadır ve romatizma, kalp hastalıklarına neden olarak bağışıklık sistemini düşürmektedir.

## **VİTAMİNLER KANSER TEDAVİSİNDE RİSK AZALTIRKEN, TEDAVİYİ HIZLANDIRIYOR**

Melanom dışı deri kanseri riskini azaltırken, müskedenmultiplmyelom sahibi erkeklerde başarı oranını arttırıyor. Amerikan klinik onkoloji derneğinin 51.yıllık toplantısında sunulan çalışmaların sonuçlarına göre günlük nisain kullanımı cilt kanseri riski yüksek hastaların %23 inde 12 ay boyunca nüks olayının görölme sıklığını azaltmıştır.

## **AŞIRI SOSYAL MEDYA DEPRESYON NEDENİ**

Pittsburg üniversitesindeki araştırmacılar, sık ve uzun süre sosyal medya kullananların depresyona daha yatkın olduklarını tespit ettiler. 1787 katılımcıyla yapılan çalışmada katılımcıların sosyal medya sitelerini günde en az 30 kere ziyaret ettikleri kayıt edildi ve günlük ortalama 1 saat burada süre geçirildiği raporlandı. Araştırmaya katılan katılımcıların %25 inden fazlasında depresyon belirtileri gözlemlendi. Sosyal medyayı kullanan kişilerin daha seyrek kullananlara göre 2.7 kat daha depresif oldukları tespit edildi. Bunun nedenleri arasında;

\*Başkalarının daha mutlu yaşadığı izlenimi verilmesi,

\*Sosyal medyadaki anlamsız aktivitelerden dolayı kişilerin vaktini boşa harcamaları,

\*sosyal medyada fazla geçirmenin siber zorbalığa maruz kalmak demek olması,

\*kıskançlık duygusunu geliştirdiği gibi durumlar sayılabiliyor.

## **DOĞUM AYI İLE HASTALIKLAR ARASINDA İLİŞKİ BULUNDU**

Aralık ayı doğumlular hematoma (ciltte morluklar) a yatkın,

Ocak ayı doğumlular hipertansiyona yatkın,

Mart ve nisan ayı doğumlular kalp damar problemleri ile ateroskleroza yatkın,

Mayıs ayında doğanlar EN SAĞLIKLI OLAN GRUP,

Yazın doğanlar alerjiye yatkın,

Eylül ayı doğumlular kusma problemlerine yatkın,

Ekim ve kasım da doğanlar ise bronşit, viral enfeksiyonlar ve dikkat eksikliği ile birlikte gelen hiperaktivite bozukluklarına yatkın olarak görülmüştür.

British journal psikiyatri dergisinde yayınlanan bir araştırma, mart, nisan, mayıs ve haziran aylarında doğanların kış ve sonbaharda doğan yaşlıtlarına göre %17 daha fazla intihar ettikleri gösterilmiştir.

Liverpool üniversitesinde yapılan çalışmada ise intihar ve kendini yaralama vakalarının ilkbahar doğumlularda diğer mevsimlerde doğanlara göre daha fazla olduğu gösteriliyor.

\*Tüm bu sonuçlar spekülasyona açık bir konu olmakla birlikte çalışmaların sonuçlarından alıntıdır.



Beslenme ve Diyet Uzmanı  
Begüm KURAN

AKTÜEL  
DİYET

