

## VİTAMİNLƏR HAQQINDA BİLMƏDİYİMİZ ÇOX ŞEY VAR

*Son illərdə lazımi miqdarda vitamin ala bilmədiyini düşünən insanlar qida və vitamin mərkəzlərinə tez-tez müraciət edirlər*



Hətta uşağı çətin yemək yeyən analar belə ətrafından eşitdiklərinə inanıb həkimlə məsləhətləşmədən uşaqlarına vitamin şurupları verirlər.

Düşündürücüdür, belə valideynlər bu vitaminlərin səhv istifadə edildiyində və ya çox istifadə edildiyində zəhərlənmələrə gətirib çıxaracaq qədər ciddi problemlərə yol açdıqlarını bilirlərmi?

“Foxnews”da yerləşən xəbərə görə, bir çox şəxsin hər gün istifadə etdiyi multivitamin kimi qida gücləndiriciləri haqqında doğruları bilmək çox əhəmiyyətlidir. Çünki bəzi vitaminlər sizə faydadan çox zərər gətirə bilər. Xəstəlik Nəzarət və Tədbir Mərkəzinə görə, Amerikada yetkinlərin təxminən yarısı gündə ən az 1 dənə multivitamin kimi qida gücləndiricisi qəbul edir. Bu da ildə vitaminlər, qida gücləndiriciləri və minerallar üçün 28 milyard dollar xərcləndiyi mənasına gəlir.

“Journal of the American Medical Association” JAMA“ adlı jurnalda yayımlanan araşdırmaya görə, hər gün içilən multivitamin 50 yaş və yaşı yuxarı olan kəslərdə xərçəng riskini 12 faiz aşağı salır. Buna bax-

mayaraq, təhlükəli bir əks təsiri olmayan multivitaminlərin prostat xərçəngi riski üçün heç bir faydası olmadığı da təsbit olunmuşdur.

## KÖK ADAMLARIN DİQQƏTİNƏ: PIYLƏNMƏYƏ SƏBƏB BAKTERİYALAR OLA BİLƏR

*Şanxay alimləri son tədqiqatlar nəticəsində piylənməyə bakterial infeksiyanın səbəb ola biləcəyi qənaətinə gəliblər*

Trend-in məlumatına görə, bu barədə İngiltərədə dərc olunan nüfuzlu "Faynensl Tayms" qəzeti xəbər verir.

Qəzet yazır ki, bu novator tədqiqatın səhiyyə, əczaçılıq və yeyinti sənayesi üçün böyük nəticələri ola bilər.

Belə ki, Şanxayda aparılan təcrübə zamanı siçanlar yağlı yeməklərlə qidalandırılıb və onlar az hərəkətli həyat tərzini keçirməyə məcbur edilib. Nəticədə piylənməyə yalnız enterobakter bakteriyalarına "yoluxmuş" siçanlar məruz qalıb.

Qəzet "İnternəşnl Sosyete for Mikrobial Ekoloji" elmi dərgisindəki məqaləyə istinadən yazır: "Onlar maddələr mübadiləsinə nəzarət edən genlər arasında tarazlığı pozurlar. Bununla da həmin bakteriyalar orqanizmdə piyin yaranması və onun ehtiyatlarının toplanmasına səbəb olur".

Eyni zamanda alimlər enterobakterin daha bir ziyanlı xüsusiyyətini də aşkara çıxarıblar. Belə ki, "o, orqanizmdə insulinin müqavimətinin zəifləməsinə təhrik edən maddə hasil edir". Odur ki, xəstələr toxluq hiss etmədiklərinə görə daha çox yeyirlər.

Qeyd edək ki, bu tədqiqat tibb və qida sənayesi mütəxəssisləri arasında piylənmə pandemiyasına kimin səbəb olması barədə mübahisələrin qızışmasına yol açır.



## QADINLAR NƏ ÜÇÜN DAHA ÇOX YAŞAYIRLAR?

*ABŞ-ın Nyukasl Universitetinin professoru Tom Kirkvudun rəhbərlik etdiyi bir qrup alim tərəfindən aparılan araşdırmaya görə, kişilərə nisbətən qadınların orqanizmi zədələnmiş hüceyrələri daha uğurla bərpa edir*



Nəzəriyyəyə görə, orqanizmdəki yaşlanma prosesi zədələnmiş hüceyrələrin bərpa səviyyəsini müəyyən edən genlər tərəfindən idarə edilir. Bəzən belə hüceyrələrdən xilas olmaq mümkün olmur, çünki bu zədə sərbəst radikallar tərəfindən törədilir. Qeyd edək ki, hüceyrələrin zədələnməsi DNT-in və ya hüceyrə pərdəsinin quruluşunu pozur. Belə pozğunluq isə siqaret çəkmək kimi amillər nəticəsində ortaya çıxır. O da bildirilir ki, kişilərdə ölüm hallarının böyük bir hissəsi ürək xəstəlikləri nəticəsində baş verir. Qadınlarda isə estrogen hormonunun ürək narahatlıqlarından qoruduğu iddia edilir.

Orqanizmin yaşlanması əvvəlcədən proqramlaşdırılması mümkün olmayan proses hesab edilir. Çünki hüceyrələri bərpa edən genlərin dəyişdirilməsi və ya onların nəzarət altına alınması mümkün deyil.

## HİPERTONİYANIN MÜALİCƏSİNDƏ MÜHÜM İRƏLİLƏYİŞ

*Baş beyində ürək ritmi və qan təzyiqi kimi ürək-damar funksiyalarını tənzimləyən əsəb hüceyrələrinin yeni qrupu aşkar edilib*

Bu kəşfə İsveçin Karolina İnstitutunun alimlərinin Almaniya və Niderlanddan olan həmkarları ilə əməkdaşlığı nəticəsində nail olunub. Bu barədə Trend Rusiya KİV-nə istinadən xəbər verir.

Mütəxəssislər müəyyən ediblər ki, "neyronlar" kimi məlum olan bu hüceyrələr beyində qalxanvarı vəzinin hormonunun köməyi ilə formalaşır. Məlumdur ki, qalxanvarı vəzinin funksiyalarının pozulması insanlarda bu neyronlarla bağlı problemlərin yaranması riskini artırır. Buna görə də bu ürək-damar xəstəliklərinə səbəb olur.

Əvvəllər isə qalxanvarı vəzinin hormonunun yalnız birbaşa ürəyə təsir etdiyi hesab edilirdi. Lakin yeni tədqiqat onun kəşf olunan neyronlar vasitəsi ilə dolayısı ilə təsir etdiyini də göstərib.

Araşdırmanın müəllifi, Karolina İnstitutunun hüceyrə və molekulyar biologiya kafedrasının rəhbəri Yens Mitta bildirir ki, bu kəşf ürək-damar xəstəlikləri ilə mübarizənin yeni mükəmməl üsulunu əldə etməyə imkan verir. Onun sözlərinə görə, yeni kəşf hipotireoz xəstəliyindən əziyyət çəkən hamilə qadınların müalicəsinin diaqnostikası üçün çox mühüm əhəmiyyətə malikdir. Çünki qalxanvarı vəzinin hormonunun aşağı səviyyədə olması döldə bu neyronların formalaşması prosesinə ziyan vuraraq bununla da nəşildə ürək-damar xəstəliklərinin yaranması riskini artırır.

"Əgər biz bu neyronları idarə etməyi öyrənə bilsək, onda beyinə təsir edərək hipertoniya kimi xəstəlikləri sağalda bilərik", - alim qeyd edib.

## XƏSTƏNİ UZAQ MƏSAFƏDƏN MÜAYİNƏ EDƏCƏK QURĞU HAZIRLANMIŞDIR

*"Sotera Wireless" şirkətinin hazırladığı "ViSi Mobile" qurğusu sağlamlığın kiçik "müşahidəçisi" hesab olunur*

"Gizmonews.ru" saytının məlumatına görə, "ViSi" günün 24 saati xəstə haqqında bütün məlumatları toplayır. Qurğu əlinə bərkidildiyindən, xəstə istədiyi yerə gedə bilir. Qeyd edək ki, qadret həm də su keçirməyənədir.

Həkimlər də öz növbəsində xəstənin sağlamlığının vəziyyətini fərdi kompyuter, planşet və ya smartfon vasitəsilə, uzaq məsafədən müşahidə edə biləcəklər. Əgər xəstənin vəziyyəti qəfildən pisləşərsə, həkim bu barədə dərhal xəbər tutacaqdır. İstehsalçılar qurğunun hələ ki, hansı əməliyyat sisteminin əsasında işləyəcəyi haqqında məlumat verməmişlər. Şirkət artıq ABŞ-ın Səhiyyə Nazirliyindən qurğunun xəstəxanalarda satışa çıxarılması barədə icazə almışdır.

