کلینیک

چه قرص مسکنی سردرد را کاهش می دهد؟

هنگامی که دچار سر درد می شوید، به چه قرص مسکنی روی می آورید؟آیا می دانید چه قرصی زودتر از بقیه سر درد شما را آرام می کند؟

تحقیقات کارشناسان نشان می‌دهد آسپیرین می‌تواند درد ناشی از میگرن را در بسیاری از بیماران کاهش دهد و باید به عنوان اولین راه حل کاهش دردبرای میگرنی‌ها مورد استفاده قرار بگیرد. محققان متوجه شدند مصرف آسپرین در بیش از نیمی از بیماران مبتلا به میگرن در کاهش درد موثر بوده است و در یک چهارم موارد درد بیماران را به طور کامل برطرف می‌کند. بسیاری از بیماران مبتلا به میگرن برای کاهش علائم درد خود بدون مجوز پزشک اقدام به خریداری داروهای مسکن مانند آسپیرین می‌کنند. اما دانشمندان معتقد بودند شواهد کافی برای تعیین میزان تاثیر گذاری این دارو در دسترس نیست.به همین دلیل کارشناسان ۱۳ مطالعه در این زمینه را که روی ٤ هزار و ۳۲۲ بیمار انجام شده بود بازبینی کردند تا بتوانند فواید مصرف آسپیرین برای بیماران میگرنی را به طور دقیق بررسی کنند. نتایج این تحقیقات نشان داد مصرف سه قرص آسپیرین در فاصله زمانی دو ساعت بعد از شروع دردهای میگرنی برای بسیاری از بیماران موثر بوده است.شینا دری از بیمارستان جان رادکلیف در آکسفورد در این باره گفت : توصیه من به این بیماران این است که در مرحله اول به سراغ آسپیرین یا دیگر داروهای مسکن بروند و در صورتی که نتیجه ای به دست نیاوردند آنگاه داروهای خاص میگرن را امتحان کنند. تحقیقات ما نشان می‌دهد تعداد زیادی از بیماران مبتلا به میگرن می‌توانند از فواید آسپیرین بهره ببرندوی در ادامه گفت: زمانی که ما به تاثیر بسیار خوب آسپیرین برای میگرنی‌ها پی بردیم شگفت زده شدیم. بیش از ۹ میلیون نفر در انگلستان به دردهای میگرنی دچار هستند به طوری که این بیماری از دیابت، آسم و صرع شایع‌تر است.

از شایع‌ترین علائم بیماری میگرن سردردهای بسیار شدید و حالت تهوع است.سازمان بهداشت جهانی میگرن را جزو ۲۰ بیماری اول ناتوان کننده طبقه بندی کرده است که دلیل آن نیز این است که میگرن تاثیرات منفی زیادی روی کیفیت زندگی انسان‌ها می‌گذارد.این تیم تحقیقاتی تصمیم دارد تاثیر مسکن‌های دیگر مانند ایبوپروفن را نیز در کاهش دردهای میگرنی بررسی کند.

سرطان سینه با تشخیص به موقع تا ۷۰ درصد قابل درمان است

یک متخصص آنکولوژی اظهار داشت: در صورت وجود مناسب سیستم غربالگری سرطان سینه در کشور، ۷۰ درصد موارد ابتلا به این سرطان در زمان مناسب و در مراحل اولیه با معاینه و دستگاه ماموگرافی وقتی که هنوز تومور قابل لمسی وجود ندارد، تشخیص داده می‌شود.

دکتر علیرضا عرفانی گفت: برخی افراد زمانی به متخصص مراجعه می‌کنند که بیماری در مرحله پیشرفته‌ای قرار دارد و در حدود ٦٥ درصد مبتلایان در کشور زمانی بیماری شان تشخیص داده می‌شود که بیماری از محدوده پستان گذشته و به ناحیه زیر بغل انتشار یافته که این بیماری در کشورهای پیشرفته ۳۰ درصد و در کشورهایی که غربالگری سرطان سینه دارند، کمتر از ۱۵ درصد است.وی افزود: زنان باید معاینات سرطان سینه را از ۳۵ سالگی آغاز کنند. اولین مشکلی که سرطان سینه ایجاد می‌کند طول عمر مبتلایان است. هر چقدر مرحله تشخیص دیرتر باشد، موفقیت‌های درمانی کمتر خواهد بود و در مقابل هزینه‌های درمانی نیز بیشتر می‌شود.دکترعرفانی در ادامه افزود: اکثر سرطان‌های سینه اگر به موقع شناسایی شوند، موفقیت درمان بالاتر می‌رود و هزینه درمان نیز کاهش می‌یابد. سالانه ۷ هزار زن ایرانی به سرطان سینه مبتلا می‌شوند و هم اکنون حدود ٤٠ هزار نفر در کشور به بیماری سرطان سینه مبتلا هستندوی در ادامه هشدار داد: کاهش سن ابتلا به این بیماری در میان زنان ایرانی، ۱۰ سال از کشورهای پیشرفته پائین‌تر است.

بارداری در افزایش نزدیک بینی موثر است

بارداری می‌تواند در روند رشد نزدیک بینی نقش داشته باشد و فشار چشم را نیز در این دوران کاهش دهد.هدف از انجام این طرح بررسی فراوانی عیوب انکساری چشم در دوران بارداری و پس از زایمان در مراجعان به درمانگاه چشم بیمارستان بوعلی قزوین بود که توسط محمد خلج از دانشکده بهداشت و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی قزوین انجام شد.

در این تحقیق تعداد ۱۵۰ خانم باردار با سنین ۱۷ تا ۳۸ سال و میانگین سنی ۲٤،۷٦ شرکت کردند.یافته‌های حاصل از معاینات مرحله اول (۱٦ هفته اول حاملگی) نشان داد که ۸ درصد دچار دوربینی، ٦۹/۳ درصد نزدیک بینی، ۱۷/۳ درصد آستیگماتیسم ۵/۳ درصد سالم و بدون عیوب انکساری بودند.

مصرف فرآورده های لبنی پرچرب در کمین سلامت مصرف کنندگان

پایین بودن سرانه مصرف شیر در کشور از نگرانی هایی فعالان حوزه سلامت به شمار می رود . هم اینک تلاش هایی از سوی نهاد های مختلف کشور مبنی بر افزایش سرانه مصرف شیر در حال انجام است. این درحالی است که تشویق مردم به افزایش مصرف شیر به عنوان یک غذای سالم با عرضه محصولات پر چرب لبنی که مخل سلامت جامعه است، همخوان نیست. به اعتقاد متخصصان، چربی لبنیات مانند سایر چربی ها می تواند عوارض زیادی داشته باشد که مهم ترین آن گرفتگی عروق است. گزارش زیر چشم اندازی دارد به پایین بودن سرانه مصرف شیر در کشور و از سوی دیگر مضرات فراورده های پر چرب لبنی به ویژه شیر.

سرانه مصرف نوشابه در ایران ٢٤ لیتر و در جهان ۱۲ لیتر اعلام شده در حالی که سرانه مصرف شیر در کشور کمتر از ۸۰ لیتر و در کشورهای توسعه یافته حدود ۳۰۰ لیتر است . به عبارتی مصرف سرانه نوشابه های گازدار در کشور ۲ برابر و مصرف سرانه شیر یک سوم کشورهای پیشرفته است. نوشابه های گازدار فاقد ارزش غذایی بوده و مصرف آن افزایش وزن، پوسیدگی دندان ها،پوکی استخوان و ... را به همراه دارد. اما شیر حاوی کلسیم، پروتئین، ویتامین ها و ... است که متاسفانه به دلایل مختلف که یکی از مهم ترین آن، گسترش نیافتن فرهنگ مصرف این ماده غذایی درکشور است با استاندارد کشورهای پیشرفته فاصله زیادی داریم.

یکی از دلایل پایین بودن سرانه مصرف شیر در کشور مربوط به تحمل نکردن لاکتوز شیر از یک سوی یک چهارم افراد است. این افراد به دلیل دچار شدن به دل بهم خوردگی، نفخ و یا اسهال از مصرف شیر اجتناب می کنند در حالیکه می توانند، شیرهای بدون لاکتوز را که در سال های اخیر در کشور به تولید می رسد، مصرف کنند. با توجه به اینکه سلامت، رشد و استحکام استخوان ها و دندان ها نیازمند کلسیم است که در بدن ساخته نمی‌شود،این کلسیم از منابع غذایی تامین می گردد که مهم ترین آن گروه لبنیات به ویژه شیر است .

به گفته دکتر ضیا الدین مظهری متخصص تغذیه، یک لیوان شیر حاوی ۲۹۰ تا ۳۰۰ میلی گرم کلسیم ۳۸٦ میلی گرم پتاسیم و ۱۹۰ میلی گرم سدیم است که افراد می بایست با توجه به سن، جنس و وضعیت فیزیولوژی خود از آن استفاده کنند . یک لیوان شیر کم چرب (۲٤۰ سی سی) دارای ۹۰ کیلو کالری، یک لیوان شیر با چربی معمولی ۱۲۰ کیلو کالری و یک لیوان شیر پر چرب دارای ۱۵۰ کیلو کالری است که مقایسه این ارقام به خوبی نشان می دهد که مصرف شیر پرچرب، افزایش وزن مصرف کنندگان را به همراه دارد . علاوه بر نقش موثر کلسیم در استحکام بخشی به استخوان ها و دندان ها، کلسیم موجود در شیر برای عملکرد طبیعی عضلات، تشکیل لخته خون و فعالیت های طبیعی سیستم عصبی هم ضروری است تا جایی که بدون کلسیم، سیستم عصبی قادر به انتقال پیام های عصبی نیست. پژوهش های اخیر نشان داده است که کلسیم در کاهش وزن، پیشگیری از سرطان روده بزرگ، کاهش عوارض یائسگی، تنظیم فشار خون و پیشگیری از بیماری های قلبی نیز نقش موثری داشته است .

به عقیده دکتر ربابه شیخ الاسلام، مدیر بهسایت ایران با وجود آنکه ۹۰ درصد مردم دریافت کلسیم ناکافی دارند که عوارض ناشی از آن ابتلا به پوکی استخوان است، نمی توان به آنان که معمولا از اضافه وزن و یا چاقی رنج می برند و همین چاقی می تواند، بیماری های قلبی –عروقی و مشکلات اسکلتی استخوانی را به همراه داشته باشد، توصیه کرد که مواد لبنی پر چرب بخورند.

به گفته مظهری ،هر چند نباید فراموش کرد، چربی های شیر از نظر تامین انرژی و دریافت ویتامین های محلول در چربی برای کودکان مفید است، اما برای افراد دچار چربی خون، مصرف شیرهای کم چرب و فاقد چربی توصیه می شود. چربی های شیر عموما چربی های اشباع شده هستند و خطرهای استفاده از شیرهای پرچرب علاوه بر گسترش چاقی و افزایش وزن، گرفتگی عروق و از دست دادن حالت ارتجاعی رگ ها ست. همچنین پژوهش های صورت گرفته، بیانگر رابطه معکوس میان میزان جذب کلسیم شیر و چربی شیر است. به این معنا که هر چه چربی شیر بیشتر باشد، فرایند جذب کلسیم را با اختلال همراه می سازد .

با وجود توصیه متخصصان کشور مبنی بر استفاده از لبنیات کم چرب، متاسفانه بیشتر مردم از مضرات چربی لبنیات آگاه نبوده و به دلیل توصیه متخصصان تغذیه مبنی بر تاکید بر مصرف فراورده‌های لبنی، نوع پر چرب آن را انتخاب می کنند. شیخ الاسلام در این مورد می گوید: بر اساس یک نظر سنجی صورت گرفته در بهسایت ایران با عنوان اینکه «خامه جزو کدام یک از گروه های غذایی محسوب می شود؟» ٦۰ درصد اظهار داشتند که «خامه جزو گروه لبنیات است» در حالی که بر خلاف باور عموم، خامه در گروه شیرینی ها و چربی ها جای می گیرد. مدیر پایگاه اطلاع رسانی تغذیه و سلامت با انتقاد از سیاست قیمت گذاری فراورده های لبنی هشدار می دهد: شیوه کنونی قیمت گذاری که تنها محدویت افزایش قیمت را شامل محصولات کم چرب کرده، تولید کنندگان فراورده های لبنی را به سمت تولید محصولات پر چرب سوق داده است. بر اساس چند پژوهش میدانی انجام شده در سطح شهر تهران، توزیع کنندگان فراورده های لبنی اظهار داشته اند که تنها یک چهارم محصولات عرضه شده به آنان را محصولات کم چرب و بقیه را گروه پر چرب تشکیل می دهند.

وی با تاکید بر لزوم آموزش های مناسب به مردم در مورد انواع فراورده های شیری، روش های نگهداری ، مصرف و... می افزاید: با توجه به پایین بودن مصرف سرانه شیر در ایران ضروری است در کنار شیوه های گوناگون فرهنگ سازی، دولت نسبت به اصلاح سیاست های قیمت گذاری نیز اقدام کند. همچنین ضروری است، وزارتخانه ای بازرگانی و بهداشت بر خلاف رویه موجود، نسبت به اعمال مالیات و افزایش بهای محصولات مضر برای سلامت اقدام کرده، سود ناشی از آنرا به محصولات حامی سلامت تخصیص دهند. با اعمال یارانه و کاهش قیمت می توان مردم را به خرید محصولات غذایی حامی سلامت تشویق کرد که این اقدام می تواند،حرکت مثبتی در جهت سلامت جامعه و کاهش بار بیماری ها به شمار آید.

اکسیر عسل را بشناسید

این محصول ارزشمند براساس تنوع گیاهی و آب و هوایی دارای درصدهای متفاوت از ویتامین‌های متعدد B,C,K,E و مواد معدنی منیزیم، پتاسیم، کلسیم، فسفر و آهن بوده و در هر۱۰۰ گرم آن حدود ۳۳۰ کیلوکالری انرژی نهفته است.

عسل یک محصول غذایی مفید و یک اکسیر پرارزش است که متاسفانه در کشور ما نه‌تنها به جنبه دارویی آن توجه نمی‌شود بلکه از نظر غذایی هم مصرف کمی دارد.

به دلیل آن که ۸۰ درصد عسل از قندهای ساده‌ای مثل فروکتوز و گلوکز ساخته شده است، بلافاصله پس از مصرف خصوصا در زمان افطار جذب بدن شده و اثر انرژی‌بخشی و ویتامینه خود را آشکار می‌کند.

عسل به رفع سردرد، سرگیجه، ضعف و بی‌حالی ناشی از روزه‌داری کمک کرده و بعد از وعده غذا باعث کاهش اسیدهای اضافی معده شده و در درمان زخم و ورم معده موثر است.

آهن و منگنز عسل هضم غذا را بهتر می‌کند و فروکتوز آن به رفع عفونت‌های روده‌ای کمک کرده و باعث لینت مزاج می‌شود.

ویتامین D موجود در عسل واکنش‌های بین کلسیم و فسفر را تنظیم می‌کند و ویتامین C آن می‌تواند از سقتی عروق و اسیاسم عضلات جلوگیری کند.

عسل باعث تقویت کبد شده و در نتیجه میزان بیشتری از سموم آن را دفع می‌کند و به دلیل مدر بودن، کلیه‌ها را شستشو می‌دهد.

وقتی یک قاشق غذاخوری عسل را با یک لیوان آب به همراه یک قاشق چایخوری آب لیموترش تازه مخلوط و در زمان افطار میل کنید، نه‌تنها به این طریق درصدی از آب مورد نیاز بدن خود را سریعا تامین و به رفع عطش خود کمک کرده‌اید، بلکه بعداز مدت کوتاهی قند عسل در جریان خون پخش شده و به عملکرد بهتر مغز، تقویت حافظه و آرامش اعصاب کمک می‌کند.

البته از مخلوط شیر ولرم به همراه عسل، زرده‌تخم‌مرغ پاستوریزه و آبمیوه می‌توانید، معجون ویژه و فوق‌العاده مقوی و مغذی تهیه کنید که برای تقویت عمومی بدن خصوصا قبل از زایمان و در دوران نقاهت بیماری‌ها بسیار موثر است.

توصیه‌ها

عسل بر حسب این که متعلق به کدام منطقه و کدام گل باشد رنگش متفاوت است. به طورکلی عسل طبیعی تقریبا از بی‌رنگ، زرد نخودی تا قهوه‌ای تیره متغیر است. عسل‌های روشن طعم ملایم و عسل‌های تیره طعم تند دارند.موم عسل ماده‌ای غیرقابل هضم و جذب در دستگاه گوارش انسان است که بدون تغییر پس از مصرف از بدن دفع می‌شود.برخی اعتقاد دارند که جویدن موم موجب تقویت دستگاه گوارش و لثه‌ها می‌شود، ولی باید بدانید دارویی که زنبور از سوی زنبوردارن برای درمان در طول سال مصرف می‌کند یا سمومی که علیه انگل‌های جلدی زنبور استفاده می‌شود، همگی در لایه‌های موم رسوب کرده و احتمال حضور سم در موم را بالا می‌برد، بر این اساس توصیه می‌شود از جویدن و خوردن موم عسل خودداری کنید.قیمت بالا و پایین عسل نشانه خوبی یا بدی محصول نیست. همچنین تشخیص خلوص عسل فقط توسط آزمایشگاه‌های معتبر امکان‌پذیر است، بنابراین به مصرف‌کنندگان توصیه می‌شود که هنگام خرید عسل به پروانه بهداشتی و تاریخ مصرف محصول توجه کنند.بر خلاف اغلب مواد غذایی، عسل ماندگاری بالایی دارد، البته در اثر گذشت زمان عسل کمی از نظر طعم تندتر و از نظر رنگ تیره‌تر می‌شود، اما کیفیت آن در صورتی که در معرض هوا قرار نگیرد تغییری نخواهد کرد. برای نگهداری عسل از ظروف شیشه‌ای استفاده کنید.

عسل می‌تواند با ظروف پلاستیکی واکنش‌های نامطلوب ایجاد کرده و علاوه بر جذب بوی پلاستیک، افت کیفیت یابد.

زولبیا و بامیه تیره رنگ را به خانه نبرید

زولبیا و بامیه‌ای تیره رنگ به علت این که در روغن‌هایی که چندین بار استفاده شده سرخ می‌شوند، از نظر بهداشتی مورد تایید نیستند.معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران از شهروندان خواست از تهیه و خرید زولبیا و بامیه تیره رنگ خودداری کنند. دکتر وحید صادقیان گفت: زولبیا و بامیه‌های تیره رنگ به علت این که در روغن‌هایی که چندین بار استفاده شده سرخ می‌شوند، از نظر بهداشتی مورد تایید نیستندوی تصریح کرد: این نوع زولبیا و بامیه رنگشان کدر، حاوی ذرات سوخته و مواد مضرر برای بدن است و به شکل بهداشتی طبخ نشده‌اندمعاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران به شهروندان توصیه کرد: زولبیا و بامیه‌هایی را که رنگشان روشن‌تر است و ذرات سوخته ندارند از قنادی‌های مجاز که کنترل بهداشتی می‌شوند، تهیه کنند.دکتر صادقیان اظهار داشت: البته توصیه ما به روزه داران این است که در روزهای ماه رمضان حتی‌الامکان از زولبیا و بامیه به این علت که قند طبیعی ندارند، استفاده نکنند.

وی با بیان این که کشمش و خرما از جمله موادی هستند که می‌توانند قند طبیعی را به بدن افراد وارد کنند، یادآور شد: زولبیا و بامیه به طور عمده تولید و در قنادی‌ها عرضه می‌شود. این مواد همانند گذشته در شیرینی فروشی‌ها طبخ نمی‌شوند.وی تاکید کرد: شهروندان باید این نوع مواد را از قنادی‌هایی که پروانه کسب دارند و نظارت بهداشتی به طور کامل در آنها انجام می‌شود، خریداری کنند.

کمبود ویتامین D زمینه ساز انواع بیماری ها

پژوهشگران علوم پزشکی در دانشگاه آکسفورد خاطرنشان کردند که کمبود ویتامین D یا بروز طیف گسترده‌ای از بیماریها در ارتباط است.

محققان نقشه نقاطی را مشخص کرده‌اند که در آن نقاط ویتامین D یا مولکول وراثتی دی ان آ تعامل می‌کند و در این بررسی‌ها بیش از ۲۰۰ ژن را شناسایی کرده‌اند که این ویتامین به طور مستقیم روی آنها تاثیر می‌گذارد. این پژوهش تاکید می‌کند که توالی یا کمبود ویتامین D تا چه وسعتی می‌تواند بدن را در معرض ابتلا به بیماری ها قرار دهد. در این پژوهش جدید محققان دانشگاه آکسفورد نشان داده‌اند که ویتامین D تعامل گسترده‌ای با مولکول وراثتی دی آن آ دارد.این محققان از فناوری جدید تعیین توالی دی ان آ برای ایجاد نقشه گیرنده ویتامین D متصل در امتداد ژنوم استفاده کرده‌اند. گیرنده ویتامین D پروتئینی است که توسط خود این ویتامین فعال می‌شود و خود را به دی ان آ متصل می‌سازد و بنابراین روی تشکیل نوع پروتئین‌های ساخته شده از رمز ژنتیکی ما تاثیر می‌گذارد. به گزارش ساینس دیلی، منبع اصلی ویتامین D در بدن از تماس پوست با نور خورشید حاصل می‌شود.به گفته محققان، دریافت ویتامین D و کلسیم باعث افزایش قدرت و هماهنگی عضلات در افراد کهنسال می‌شود. همچنین این ویتامین باعث پیشگیری از بیماریهای مانند راشیتیسم در کودکان و پوکی استخوان در بزرگسالان و سالخوردگان می‌شود. این ویتامین به رشد و استحکام استخوان ها و سلول ها کمک زیادی می‌کند.به گفته کارشناسان تغذیه، نیاز روزانه به این ویتامین برای هر فرد بالغ ۱۰ میکروگرم یا حداکثر ۲۰۰۰ واحد بین‌المللی در روز است. البته مقدار مورد نیاز به این ویتامین در زمان کودکی و سالخوردگی اندکی بیشتر است. به اعتقاد پژوهشگران، مصرف ویتامین D نه تنها باعث پیشگیری از بیماری ام اس می‌شود بلکه حتی علائم آن را نیز می‌تواند تخفیف دهد. کمبود این ویتامین در زنان باردار سبب کاهش استحکام استخوان ها می‌شود که هم برای مادر و هم برای نوزاد او خطرناک است.پژوهشگران می‌گویند: کمبود این ویتامین خطر ابتلا به سرطان های سینه و پروستات را نیز افزایش می‌دهد و با تضعیف دستگاه ایمنی بدن خطر ابتلا به دیابت و عفونت‌ها را تشدید می‌کند.

قندها بیماری زا هستند نه چربی‌ها!

پژوهشگران می گویند نتایج جدیدترین تحقیقات نشان می دهد که چربی‌های غذایی برخلاف آنچه فکر می‌کنیم منشا چاقی و ابتلا به امراضی نظیر ناراحتی‌های قلبی‌عروقی و بیماری‌های حاد نیست بلکه در حقیقت قندها علت اصلی هستند. در واقع قندها بر انسولین تاثیر می‌گذارد. قندها میزان انسولین را افزایش داده و سبب بروز دیابت می‌شوند.

در ضمن قند فعالیت کبد را نیز افزایش می‌دهد و می‌تواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر، برخی سرطان‌ها و بیماری‌های حاد را افزایش دهد.

دلایل علمی زیادی وجود دارد که اثرات مضر مصرف زیاد قند و شکر را بر سلامت انسان نشان می دهد. بسیاری از این شواهد، علمی و اثبات شده هستند و تردیدی درباره آن ها وجود ندارد.از اثرات ناخوشایند مصرف زیاد این دو ماده مضر عبارت است از: تضعیف دستگاه ایمنی بدن، خطر بیماری قلبی را افزایش می دهند. تری گلیسرید خون را بالا می برند. کلسترول بد خون (LDL) و کل کلسترول را افزایش می دهند. کلسترول خوب خون (HDL) را پایین می آورند. در جذب کلسیم و منیزیم تداخل ایجاد می کنند. در ایجاد استئوپروز (پوکی استخوان) نقش دارند. قند خون را بالا می برند، در نتیجه در ابتلا به دیابت موثرند. باعث ابتلا به چاقی می شوند.موجب پوسیدگی دندان ها می شوند. بیماری های لثه را بدتر می کنند. ترشح اسید معده را افزایش می دهند. خطر بیماری های التهابی روده را افزایش می دهند. با کمبود مس در بدن ارتباط دارند.احتمال چسبندگی پلاکت های خون به یکدیگر را بالا می برند.با احتمال افزایش فشار خون، ارتباط جدی دارند.بر کار کلیه ها تاثیر نامطلوبی دارند، در نتیجه باعث باقی ماندن مایعات اضافی (ادم) در بدن می شوند.از علل ایجاد آلرژی غذایی هستند.سرعت تشکیل رادیکال های آزاد در خون را افزایش می دهند.میزان چربی کبد را افزایش می دهند.با حالاتی مثل افسردگی، سردرد(میگرنی)، اضطراب، اختلال تمرکز و بیش فعالی، خصوصا در کودکان ارتباط دارند و مقدار آدرنالین خون کودکان (مرتبط با اضطراب) را بالا می برند.حملات افت قند خون را موجب می شوند.غذای اصلی سلول های سرطانی گوناگون است که قصد دارند باعث تغییر رفتار هر کدام از ما، برای حفظ سلامت مان شوند.