

LIFE AND ME

به دنیا ژن‌ها خود خوش آمدید!

Life and Me مفتخر است شما را به دنیایی دعوت کند که از لحظه تولد همراه شما است و از این پس امکان جستجو در آن برایتان ممکن شده است. ژن‌های بدن تعیین‌کننده بسیاری از عوامل حیاتی در طول زندگی هستند که با شناخت بهتر آن‌ها می‌توان زندگی سالم‌تر و طول عمر بیشتری را به ارمغان آورد. انسان‌ها در کلیات ژنتیکی با هم تشابه دارند، اما هیچ دو انسانی با هم برابر نیستند. وجود این تفاوت‌ها امکان شخصی‌سازی سبک زندگی را به ما می‌دهد که تخصص Life and Me است. در ادامه این راه هیجان‌انگیز، شما به همراهی ما ژن‌ها را خواهید شناخت و راهکارهای شخصی‌سازی سبک زندگی خود را خواهید یافت.

این گزارش منحصرأ برای شخص شما تولید شده است.





FOOD REACTION

Lactose

Celiac Disease



CARDIO- METABOLIC HEALTH

Caffeine

Sodium



NUTRITION & VITAMINS

Calcium

Iron Overload

Vitamin A

Vitamin D

Vitamin B12

Folate



WEIGHT MANAGEMENT

Lipid Profile

Fat Metabolism, Obesity and Satiety

Total Fat

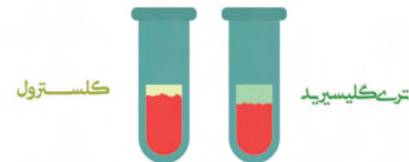
Whole Grains

Food Seeking Behavior



■ وضعیت چربی خون چیست؟

متخصصان تغذیه و پزشکان از طریق آزمایش خون می توانند وضعیت چربی خون را پایش کنند. در بعضی افراد عوامل ژنتیکی می توانند استعداد وی را نسبت به غیر طبیعی بودن وضعیت چربی خون که مقصود بالا بودن تری گلیسیرید و کلسترول می باشد، افزایش دهند، البته عوامل دیگر مانند تغذیه فرد نیز در این موضوع دخیل است.



وضعیت چربی خون یک عامل برای نشان دادن میزان تری گلیسیرید و کلسترول خون می باشد که می توان به وسیله آن به کم یا زیاد بودن دو مورد ذکر شده پی برد.

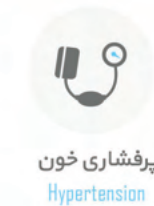
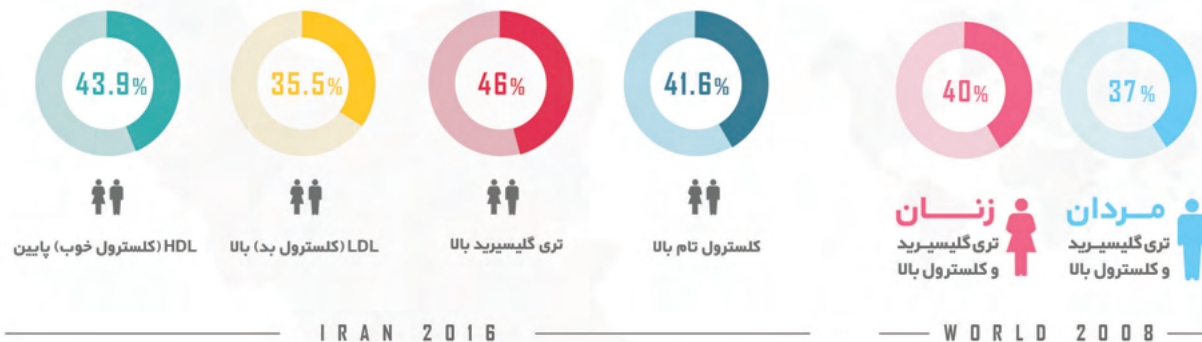


PREVALENCE

■ شیوع

ADVERSE EFFECTS

■ عوارض چربی خون بالا



YOUR GENETIC STATUS

■ موقعیت ژنتیکی شما



شانس کمتری برای افزایش سطح چربی خون و کلسترول دارید.



توصیه

66

در برگه جولم چربی که برلیم فوئحال کننده بود این است که از نظر تستی شانس بالا رفتن چربی خون من زیاد نیست اما دقیقاً متوجه نمی شوم که آیا بدان مضامنت که با خیال راحت می توانم هر نوع تغذیه ای داشته باشم یا نه. به جهت خاصی لازم است؟ برای تخمین این مسئله بهتر است با متخصص تغذیه مشورت کنم.



ژنتیک نرمال

Recommendation



بیشتر چه مواردی می توانند چربی خون من را تحت تاثیر قرار دهند؟

مصرف گوشت قرمز، روغن های جامد و نان و برنج سفید چربی خون را بالا می برند. البته همانطور که گفتیم اگر به شکل مداوم ورزش کنید قطعاً در متابولیسم چربی نیز تاثیر می گذارید و اجازه افزایش به آن نمی دهید.



با توجه به جواب آزمایش من، یعنی دیگر خطر افزایش چربی خون نخواهم داشت؟

اینطور نیست. بالا رفتن چربی خون شما فقط وابسته به ژنتیک نیست و تغذیه، فعالیت فیزیکی و حتی مصرف برخی داروها می توانند در این روند موثر باشند. راجع به دارو بهتر است با پزشک خود مشورت کنید اما راجع به تغذیه من به شما کمک خواهیم کرد.



دیگر چه عاملی ممکن است بر چربی خون من اثر بگذارد؟

با توجه به این که شما از نظر ژنتیکی وضعیت نرمالی در این زمینه دارید، عامل تاثیر گذار دیگر می تواند سن باشد که به شکل غیر مستقیم اثر گذار است. با افزایش سن، حجم عضلانی شما کاهش یافته و بر میزان چربی های ذخیره شما افزوده می گردد و این اتفاق باعث افت میزان متابولیسم پایه بدن گشته و چربی خون نیز افزایش می یابد.

بکته جالب

به طور کلی LDL به عنوان کلسترول بد و HDL به عنوان کلسترول خوب معرفی می شوند. جالب است بدانید زمانی می توان LDL را بد دانست که میزان HDL کمتر از حد مجاز باشد. در واقع نسبتی نگاری می بین این دو عامل باید برقرار باشد تا کمترین عارضه را پی داشته باشد. پس نگاه مطلق به LDL نمی تواند بیانگر ضرر آن باشد. LDL و HDL فقط در کنار هم قابل استناد است.



بکته جالب

در گذشته همیشه بحث بر سر این موضوع داغ بود که تخم مرغ باعث افزایش کلسترول خون خواهد شد. این مطلب یک موضوع منسوخ است و مطالعات حال حاضر به شما این اطمینان را می دهند که در صورت مصرف روزانه ۱ عدد تخم مرغ همچنان خطری شما را تهدید نمی کند.



مصرف روغن زیتون، کنجد یا کانولا را افزایش داده و روغن آفتابگردان یا ذرت را حذف کنید.



هفته ای دوبار ماهی را در دستور کار غذایی قرار دهید.



اگر خطر کم خونی فقر آهن ندارید، مصرف گوشت قرمز را به حداقل رسانید.

راهکار عملی

مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانید و در صورتی که خطر کم خونی فقر آهن ندارید، هفته ای ۱ بار بیشتر نیاز به مصرف گوشت قرمز نخواهید داشت. مصرف هفته ای ۲ بار ماهی را در دستور کار داشته باشید. مصرف لبنیات بالای ۲،۵٪ چربی را به شما توصیه نمی کنم. مصرف روغن زیتون، کنجد یا کانولا را افزایش داده و روغن آفتابگردان یا ذرت را حذف کنید.



چگونه می توانیم متوجه شویم که چاق هستیم یا اضافه وزن داریم؟

متخصصان تغذیه از طریق محاسبه BMI که با تقسیم کردن وزن بر مجذور قد محاسبه می شود به شما می گویند که آیا چاق هستید یا خیر.



BMI
CHART

چاقی چیست؟

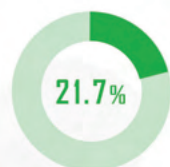
چاقی به تجمع بیش از حد چربی در یک یا چند نقطه از بدن گفته می شود که می تواند منجر به اختلال در سلامتی شود. در برخی افراد عوامل ژنتیکی می توانند استعداد وی را نسبت به چاقی افزایش دهند که این موضوع به تغذیه و فعالیت فیزیکی وی نیز وابسته است.



شیوع

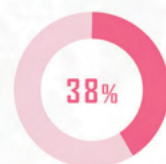
مهمترین عوارض چاقی

ADVERSE EFFECTS



ایران

جمعیت مبتلا به چاقی

زنان
مبتلا به چاقیمردان
مبتلا به چاقیسکته مغزی
Strokeسرطان
Cancerپرفشاری خون
Hypertensionبیماری های قلبی عروقی
Cardiovascular Diseasesدیابت
Diabetes Mellitus

YOUR GENETIC STATUS

موقعیت ژنتیکی شما

your state
موقعیت شما

شما از نظر ژنتیکی برای ابتلا به چاقی در وضعیت نرمال هستید.



توصیه

Recommendation

66

یکی از مهمترین نکاتی که در گزارش بدیم این بود که با توجه به اینکه وزن نرمال و خوب گزارش شده وضعیت ژنتیکی (استخوان) به خوبی نیز شرایط خوبی دارد شاید خیلی زمان ها نگران بودیم که اگر استخوان درستی داشته باشیم و اطلاع نداشته باشیم چه طریقی را باید کرد اما حالا که این گونه نیست...



BMI نرمال

ژنتیک نرمال

سن بزرگسال

با توجه به گزارش منظر متخصص تغذیه راجع به وضعیت فعلی چیست؟

شرایطی که شما در آن قرار دارید از نظر متخصصین تغذیه به حالت ایده آل محسوب می شود که نیاز است این شرایط حفظ شود و برای حفظ آن می توان برنامه ای دقیق داشت.



اینطور که از صحبت های شما متوجه شدم، یعنی ممکن است من روزی چاق شوم؟

بله. به دلیل اینکه نباید فراموش کنید افزایش وزن صرفاً تحت تاثیر ژنتیک نمی باشد و میزان دریافت غذا و فعالیت فیزیکی شما نیز می تواند وزن شما را دچار تغییر کند.

چه عواملی ممکن است بروز چاقی را در موقعیت من افزایش دهد؟

شاید بتوان افزایش سن و کاهش فعالیت فیزیکی را به عنوان اصلی ترین عوامل برای وضعیت شما قلمداد کرد. در واقع هر دو این عوامل از یک طریق می توانند عمل کنند. هر یک دهه افزایش سن باعث کاهش متابولیسم بدن به مقدار ۱ تا ۲ درصد خواهد شد و این کاهش را از طریق کاهش حجم عضلانی می توان توجیه کرد. از طرفی کسانی که سبک زندگی کم فعالیت دارند نیز دچار افت حجم عضلانی می شوند. افت حجم عضلانی به معنای کاهش متابولیسم و در نتیجه چاق شدن است.

نکته جالب

بسیاری از مواقع ممکن است خود را وزن کنید و اعداد مختلفی مشاهده کنید. این اعداد عموماً نزدیک به هم هستند اما یکسان نیستند. نگران نباشید شما همچنان در محدوده نرمال هستید و باید به نکاتی توجه داشته باشید.



گاهی نوسانات وزن به این دلیل است که شما هر روز صبح روی ترازو هستید! این رفتار غلط است.

نوسانات اعدادی که ترازو گزارش می کند وابسته به حجم آب بدن و مدفوع شماست. بسیاری از مواقع ممکن است بدنتان دچار کمبود آب باشد و با نوشیدن مقداری آب این موضوع حل شود. اما پادتان باشد ۱۰٪ بدن شما از آب تشکیل شده است و تغییرات در حجم آن در وزن شما محسوس خواهد بود. از طرفی عموم زمان ها مقداری مدفوع در روده شما وجود دارد که در مواقع مختلف بسته به حجم غذای شما، میزان آن متفاوت است.

راهکار عملی

برای آنکه وزن شما در همین محدوده باقی بماند و چاق یا لاغر نشوید بهتر است یک برنامه غذایی متعادل و سالم داشته باشید که از همه گروه های غذایی به تنوع و تعادل مصرف کنید. راستی توصیه کردم که لاغر نشوید، زیرا لاغری نیز به عنوان سوء تغذیه محسوب می شود و عوارض زیادی در پی دارد.



نان و غلات

۵-۱۱
هم



لبنیات

۲-۳
هم



میوه ها

۲-۴
هم



سبزیجات

۳-۵
هم



گوشت ها

۳-۴
هم



چربی ها

۳-۴
هم



میزان چربی کل چیست؟

افرادی که از نظر ژنتیکی در این مورد دارای خطر بالا هستند، باید مصرف چربی خود را در بازه کم تا متوسط تنظیم کنند.

میزان و نوع چربی که هر فرد دریافت می کند می تواند بر وزن و فرم بدنی وی اثر بگذارد. به طور کلی اسید های چرب غیر اشباع مانند روغن های مایع از روغن های ترانس مفید تر می باشند.

چربی ها مواد غذایی هستند که برای بدن ضروری محسوب می شوند زیرا در جذب ویتامین های محلول در چربی و در ساختار غشا و تولید برخی هورمون ها نقش کلیدی دارند.

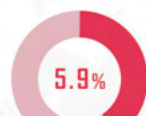


PREVALENCE

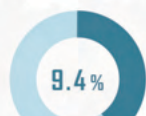


منابع گیاهی منابع حیوانی

میلی گرم
امگا ۳
مصرف در یک روز



درصد
امگا ۶
از انرژی دریافتی روزانه



درصد
چربی اشباع
از انرژی دریافتی روزانه

WORLD



میلی گرم
امگا ۳
مصرف در یک روز



درصد
امگا ۶
از انرژی دریافتی روزانه



درصد
چربی اشباع
از انرژی دریافتی روزانه

IRAN

شیوع

ADVERSE EFFECTS

عوارض چربی بالا



افراد در موقعیت ژنتیکی پر خطر در این ژن، در صورت مصرف بالای چربی به راحتی وزن از دست نخواهند داد.

They will not lose weight easily

YOUR GENETIC STATUS

your state
موقعیت شما



نرمال

کاهش وزن سخت تر

موقعیت ژنتیکی شما

شما از نظر ژنتیکی نسبت به سایر افراد کاهش وزن دشوارتری دارید.



توصیه

Recommendation



آیا این فاکتور ژنتیکی فقط در چاقی حائز اهمیت خواهد بود؟

خیر بیماری دیگری که این ژن می تواند در آن نقش ایفا کند دیابت نوع ۲ می باشد. این ژن باعث می شود که خطر مقاومت به انسولین تسریع گردد و اگر این حالت با چاقی همراه شود مشکل به مراتب بیشتر خواهد شد.



آیا کاهش وزن در شرایط فعلی اهمیتی دارد؟

قطعاً با توجه به اینکه در بازه نرمال BMI هستید و نگرانی در حال حاضر ندارید و نیازی نیست وزن خود را کاهش دهید. اما در آینده ممکن است خیلی موارد دچار تغییر شود و شما با افزایش وزن روبرو شوید. پس بهتر است این مورد را همیشه در ذهن خود در نظر داشته باشید.

66

در بخشی از گزارش های ژنتیکی من گفته شده است که از نظر ژنتیکی وضعیت کل چربی بدن من در خطر بالایی باشد این مورد به معنای آن است که وزن و در اصل چربی را به راحتی از دست نمی دهم. بهتر است با متخصص تغذیه در این مورد صحبت کنم.



BMI	نرمال
ژنتیک	ریسک بالا



برای جلوگیری از اثر دیابت تحت تاثیر این ژن بهتر است چه کاری انجام بدهم؟

باید غذاهایی مصرف کنید که سرعت آزادسازی قند آنها در خون کند می باشد. در میان میوه ها پرتقال، سیب، هلو، زرد آلو و توت فرنگی و در سبزیجات نیز آنهایی که در دسته غیر نشاسته ای قرار می گیرند معمولاً دارای این خاصیت می باشند.

نکته جالب



"دیابت، پروسه چندین ساله"

در بسیاری از مواقع افراد تصور می کنند دیابت در روز یا هفته یا حتی ماه به وجود می آید اما افرادی که به دیابت مبتلا می شوند باید این موضوع را در نظر داشته باشند که پروسه بیمار شدن آنها چندین سال زمان برده است.



برنج قهوه ای



نان سبوسدار



تنقلات چرب



گوشت گوسفند



گوشت امعاء و احشا

راهکار عملی

با توجه به وضعیت ژنتیکی شما، نیاز نیست نگرانی بسیاری داشته باشید و بهتر است در حد تعادل از همه گروه های غذایی دریافت کنید. تنها نکته مهم آن است که بهتر است مصرف گوشت امعاء و احشا، گوشت گوسفند و تنقلات چرب مانند چیپس را به حداقل برسانید و از طرفی نان سبوس دار و همچنین برنج قهوه ای را در برنامه غذایی خود به مرور به جای نان و برنج سفید وارد کنید.



توصیہ پزشکی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



