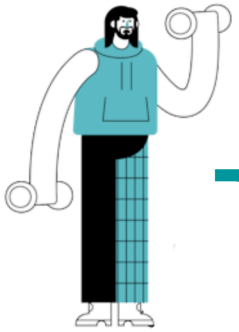
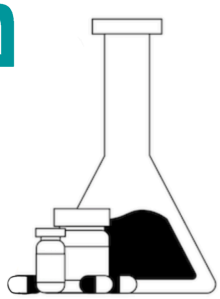
10K
מחקר לחיזוי מחלות

מכון ויצמן למדע
WEIZMANN INSTITUTE OF SCIENCE



ניוזלטר פברואר



אנו מזמינים אתכם להרצאת אונליין למשתתפי פרויקט 10k של פרופ' שי אפרתי בנושא "לוקחים את הביולוגיה אחורה בזמן".

בהרצאתו, יסביר פרופ' שי אפרתי כיצד טכנולוגיות חדשות וטיפולי הורמזיס (תהליך שבו גורם סטרס מסוים, שעלול להיות מזיק במינונים גבוהים, דווקא מעורר תגובות מועילות במינונים נמוכים) כמו שימוש בתא לחץ, מאפשרים להפוך את תהליכי ההזדקנות ולחדש רקמות פגועות.

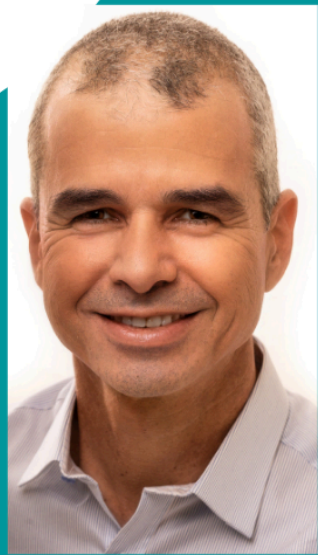
פרופ' שי אפרתי

לוקחים את הביולוגיה אחורה בזמן

יום רביעי, 19 בפברואר

19:00-20:00

ההרצאה תעסוק במהפכת ההתחדשות: כיצד טכנולוגיות חדשניות וטיפולי הורמזיס (כמו שימוש בתא לחץ) מאפשרים להפוך את תהליכי ההזדקנות ולחדש רקמות פגועות, תוך שימת דגש על שיפור תפקודים קוגניטיביים ויכולות פיזיות.



מצפים לראותכם

10K מחקר לחיי מחלות | WEIZMANN INSTITUTE OF SCIENCE

פרופ' שי אפרתי הוא רופא בפקולטה לרפואה ובבית הספר למדעי המוח באוניברסיטת תל אביב, יו"ר החברה הישראלית לרפואה ופיזיולוגיה היפרברית וצלילה וכן מנהל מרכז סגול לרפואה היפרברית ומחקר (תא לחץ) במרכז הרפואי שמיר (אסף הרופא).

להרשמה לחצו כאן

גילויים חדשים בנושא השינה

פרסום חדש של החוקרת שרה קוהן ממעבדת 10K

כמשתתפי 10K וודאי תשמחו לשמוע על מחקר זה! כולכם מכירים מקרוב את מכשיר ניטור השינה הביתי שקבלתם במסגרת המחקר.

במאמר שפירסמנו לאחרונה, הוצגו גילויים חדשים מניתוח נתונים של כ 17 אלף לילות, כפי שהתקבלו ממשתתפי המחקר.

איך עשינו את זה?

פירקנו את אנליזת השינה שלכם למאפיינים רבים (אחוז זמן של שינה עמוקה, מספר הפסקות נשימה, רווי חמצן בדם ועוד) והצלבנו את הנתונים עם מידע רפואי, פיזיולוגי, התנהגותי ומולקולרי מקיף.

זאת הפעם הראשונה שנעשה מחקר מקיף על קשר בין שינה למספר רב של מערכות גוף באותה אוכלוסיה.

הממצאים העיקריים מדגישים מספר קשרים משמעותיים:

הקשר החזק ביותר שנמצא במחקר הוא בין המצאות אירועי דום נשימה בשינה (pAHI) לבין רמות גבוהות של שומן בטני (VAT).

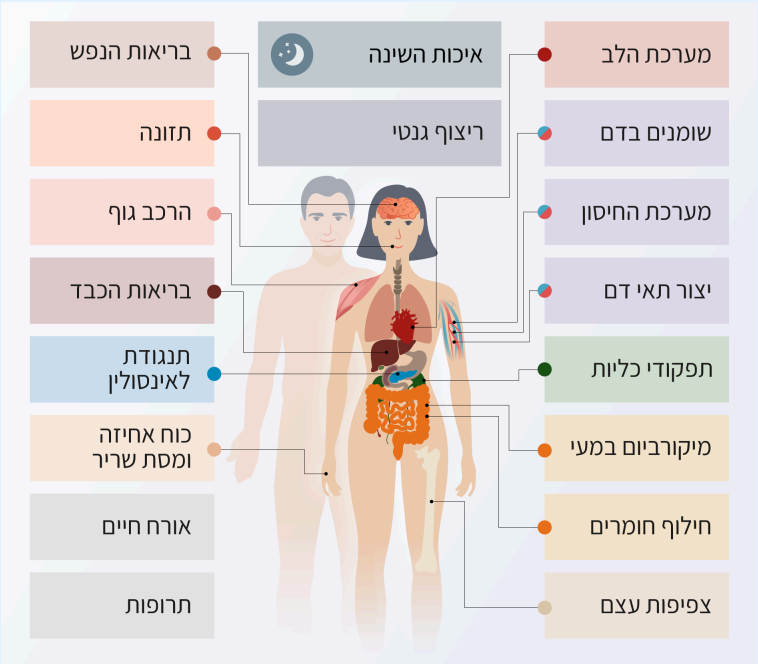
התגלו קשרים משמעותיים בין מאפייני שינה מסוימים לבין רמות גבוהות בדם של שומנים, גלוקוז בצום, המוגלובין מסוכרר (HbA1c). חשוב לציין כי קשרים אלה נמצאו עצמאיים ולא מתווכים על ידי כמות השומן הבטני, בניגוד להשערות קודמות.

המחקר גם חשף הבדלים מגדריים בקשרים בין מאפייני שינה למצבים רפואיים שונים. למשל, אצל נשים נמצא קשר בין מאפייני שינה לבין אוסטאופניה (ירידה בצפיפות העצם), בעוד שאצל גברים נמצא קשר לכאבי גב.

אצל נשים, נצפה שינוי משמעותי בדפוס השינה סביב גיל המעבר (מנופאוזה).

מחקר זה מדגיש את חשיבותה של השינה כמדד בריאותי כולל ומציע כי ניטור שינה יכול לשמש ככלי יעיל לאבחון מוקדם וניטור של מצבים בריאותיים שונים. הממצאים פותחים הזדמנויות למחקרי המשך שיבחנו את הקשרים הסיבתיים בין שינה ובריאות.

תודה לכם על השתתפותכם במחקר, נמשיך לשתף אתכם בגילויים חדשים בהמשך.



קישור למאמר

היום הבין-לאומי לנשים ונערות במדע

ב-11 בפברואר מצוין מדי שנה היום הבין-לאומי לנשים ונערות במדע. יום זה הוכרז על ידי האו"ם בשנת 2015 במטרה לקדם שוויון מגדרי בתחומי המדע, הטכנולוגיה, ההנדסה והמתמטיקה (STEM).

למרות ההתקדמות המשמעותית בעשורים האחרונים, נשים עדיין מהוות מיעוט בתחומי המדע והטכנולוגיה. מחקרים מראים כי פחות מ-30% מהחוקרים בעולם הן נשים, ואחוז זה נמוך אף יותר בתחומים כמו מדעי המחשב וההנדסה.

היום הבין-לאומי מדגיש את חשיבות עידוד נערות צעירות לפנות ללימודי מדעים, ומציין את תרומתן המשמעותית של נשים מדעניות לאורך ההיסטוריה. דמויות מפתח כמו מארי קירי, רוזלינד פרנקלין, ועדה יונת הישראלית מהוות השראה לדורות הבאים של מדעניות.

אנו גאים לשתף אתכם שבקבוצת המחקר של 10K כמות הסטודנטיות בקבוצה שלנו זהה לכמות הסטודנטים.

ממטבחה של מיכל – סלט פטרוזיליה

מכירים את זה שהולכים בשוק ופתאום מגיעים לדוכן ירוק -ירוק ומלא בעשבי תיבול ריחניים? מאז ומתמיד בשלנים ובשלניות השתמשו בעשבי תיבול וגם היום בהרבה בתים נהוג להחזיק ערוגת תבלינים קטנה וממנה להוסיף למאכלים שלנו.

אז למה כדאי לשלב עשבי תיבול בתפריט? עשבי תיבול מוסיפים הרבה לאוכל שלנו: הרבה טעם, הרבה ויטמינים ומינרלים, נוגדי חמצון וגם צבע טרי וריח רענן שעושים חשק. בסלט שהכנו השתמשנו בפטרוזיליה. לא הלכנו על עלים מיוחדים אלא דווקא על ירק מוכר שנמצא כמעט בכל בית.

אז למה דווקא פטרוזיליה? בפטרוזיליה יש ויטמינים ומינרלים רבים. אחד מהם הוא ויטמין K שקשור לקרישת דם וחיוני גם בתהליך שמירה על העצמות. עוד ויטמין שמומלץ לצרוך בחורף, הוא ויטמין C שאנחנו בעיקר מכירים מתפוזים, שמכילים כמות מכובדת של סוכר, מצוי גם הוא בפטרוזיליה. למעשה, אם אנחנו מדברים על סלט, כשני שליש כוס של פטרוזיליה קצוצה תספק את הכמות שיש בתפוז אחד. מעבר לכך, בפטרוזיליה, כמו בעשבי תיבול רבים, ישנם סיבים תזונתיים אשר עוזרים לתהליך עיכול בריא. ולבסוף , ולא פחות חשוב, שילוב של עשבי תיבול נותן לאוכל טעמים מעניינים ומרעננים ומפחית את הצורך בשימוש במלח.

רק שימו לב שהיא לא תתקע לכם בשיניים :)

מתכון:

4 חבילות גדולות של פטרוזיליה

100 גרם שקדים קלויים

<u>רוטב:</u>

1/4 כוס שמן צמחי לפי בחירה

1/4 כוס שמן זית

1 כפית סוכר

2 כפיות חרדל

2 שיני שום קצוצה

4 כפות חומץ

4 כפות לימון

פפריקה חריפה

פלפל שחור

מעט מלח

<u>אופן ההכנה:</u>

לשטוף את הפטרוזיליה, לייבש היטב, להסיר את הגבעולים העבים ולקצוץ, לשים את הפטרוזיליה בקערה.

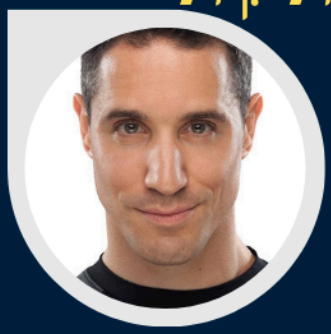
לקצוץ את השקדים הקלויים ולהוסיף לקערת הפטרוזיליה.

לערבב היטב את חומרי הרוטב. להוסיף את הרוטב סמוך להגשה. ניתן להוסיף גבינה בולגרית מפוררת.

בתאבון!

ד"ר מיכל ריין היא תזונאית וחוקרת בצוות של פרויקט 10K

תודה רבה לניר פינק על ההרצאה המרתקת



בנושא
לפרק את החלבון

כמה, מתי ואיך ספורטאים (או מתאמנים) צריכים לצרוך אותו?

ניר פינק הוא פיזיולוג מאמץ, דיאטן ספורט ומרצה במרכז האקדמי לויסנקי-וינגייט ומכללת אשקלון.

להלן הקישור להרצאה המעניינת שהועברה בשידור חי בחודש שעבר:

לחצו כאן לצפייה

מוזמנים לעקוב אחרינו!

באינסטגרם:

בפייסבוק:

מעוניינים לשאול אותנו שאלות נוספות? כתבו לנו בדפי הפייסבוק והאינסטגרם שלנו

פרויקט 10K

אילן רמון 2, פארק המדע, נס ציונה

Unsubscribe - Unsubscribe Preferences