

کبد چرب خود را با
نوشیدن آب فاتر درمان کنید!

خانواده

هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی / شماره ۳۷۱
شبه ۲ دی ماه ۱۴۰۲ / ۴۸ صفحه / ۲۰۰۰۰ تومان

اثر بخشی ورزش بر لاغری
صبح بیشتر است یا عصر؟

نمک طعام مفید یا مضر برای
سلامتی و فشار خون!؟

شش علامت
آلرژی که
نباید نادیده
نگیرید

روغن‌های حیوانی برای سلامتی
مفید یا مضر هستند؟!

نرمش‌هایی که می‌تواند
گرسنگی را به تاخیر بیاورد





در همکاری پژوهشگران ایرانی و بریتانیایی مشخص شد

فواید و مضرات کافئین برای بازیکنان فوتبال

شرکت کنندگان قبل و بعد از مصرف کافئین ثابت بود، عملکرد در مورد پاس‌های بلند متفاوت بود. علاوه بر این، اکثر شرکت کنندگان پس از مصرف کافئین در تصمیم‌گیری و آزمون LSPT امتیاز کمتری کسب کردند. این می‌تواند نشانگر این باشد که کارهای پیچیده‌تر با تعداد پاس بیشتر ممکن است تحت تأثیر دوزهای پایین کافئین مصرف شده یک ساعت قبل از بازی قرار گیرند.

پژوهشگران می‌گویند به جای توصیه به بازیکنان فوتبال که به طور کامل از کافئین پرهیز کنند، یافته‌های آنها حاکی از لزوم تحقیقات بیشتر در مورد تأثیرات آن بر تصمیم‌گیری در طول یک مسابقه فوتبال است.

پویا سلطانی افزود: در طول یک مسابقه فوتبال، بازیکنان باید نشانه‌های مختلفی مانند موقعیت حریف، سازماندهی تیم و فشار زمان را پردازش کنند. تصمیم‌گیری در ارسال پاس اهمیت ویژه‌ای دارد، جایی که یک پاس خوب می‌تواند موقعیت‌های گلزنی ایجاد کند.

پژوهشگران می‌گویند عوامل زیادی برای در نظر گرفتن وجود دارد، اما داده‌های ارائه شده توسط این مطالعه می‌تواند برای طراحی تمرینات مفید باشد.

سلطانی می‌گوید: یافته‌های ما نشان می‌دهد که تصمیم‌گیری می‌تواند تحت تأثیر مصرف کافئین باشد و مربیان ممکن است این معیارهای عملکردی را برای بررسی در تمرین مفید بدانند.

وی افزود: تعدادی از پارامترها مانند دوز کافئین نسبت به وزن بدن، دفعات مصرف کافئین و موقعیت‌های خاص بازیکنان یا سبک بازی آنها می‌تواند دخیل باشند. به عنوان مثال، کاهش جزئی در دقت پاس ممکن است برای یک هافبک بسیار مهم باشد، اما برای یک دروازه‌بان کمتر تأثیرگذار باشد.

این مطالعه در مجله Behavioral Brain Research منتشر شده است.

حداقل چهار سال سابقه بازی در لیگ دسته اول جوانان ایران را بررسی کردند.

شرکت کنندگان در این مطالعه مصرف کننده معمولی کافئین به میزان کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در روز بودند. به هر یک از شرکت کنندگان ۳ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدنشان کافئین یا پودر آرد در کپسول‌های ژلاتینی داده شد و توانایی‌های تصمیم‌گیری آنها شامل دقت پاس کوتاه ۱۰ متری و پاس طولانی ۳۰ متری مورد ارزیابی قرار گرفت.

در حالی که این دوز به عنوان دوز پایین کافئین در نظر گرفته می‌شود، تحقیقات قبلی نشان داده است که این دوز، انرژی‌زاست یا عملکرد را بهبود می‌بخشد.

توانایی پاس دادن این بازیکنان با استفاده از «آزمون پاس فوتبال لبرو» (Loughborough Soccer Passing Test) یا به اختصار LSPT، یک آزمون مهارتی چندوجهی ویژه فوتبال برای ارزیابی توانایی‌های پاس دادن، دریبل کردن، کنترل و تصمیم‌گیری ارزیابی شد.

قدرت تصمیم‌گیری آنها از طریق یک کار رایانه‌ای ارزیابی شد که در آن شرکت کنندگان ۱۰ کلیپ ویدیویی از یک بازیکن فوتبال در حال کنترل توپ را تماشا کردند و از آنها خواسته شد که بهترین گزینه را برای پی‌ریزی یک حمله خوب در زمانی که ویدیو متوقف می‌شود، تعیین کنند.

بازیکنان پس از مصرف کافئین در مقایسه با بازیکنانی که دارونما مصرف کرده بودند، در پاس‌های کوتاه ۱۶۷ درصد و در پاس‌های بلند ۱۳۴۸ درصد دقت بیشتری داشتند. با این حال، قدرت تصمیم‌گیری آنها ۷۱۴ درصد کمتر بود و نمرات آزمون LSPT آنها نیز ۳۴۹ درصد پس از مصرف کافئین کمتر شد.

نگار جعفری پژوهشگر ارشد این مطالعه می‌گوید: در حالی که دقت پاس کوتاه تقریباً در بین تمام

یک مطالعه جدید نشان داده است که مصرف کافئین قبل از بازی فوتبال می‌تواند بر عملکرد فرد تأثیر بگذارد. به گزارش ایسنا و به نقل از نیو اطلس، پژوهشگران دریافته‌اند که مصرف کافئین با دوز پایین هم اثرات مثبت و هم اثرات منفی بر عملکرد بازیکنان فوتبال (چه جوان و چه با تجربه) دارد. در حالی که عوامل زیادی در این مهم نقش دارد، یافته‌های این مطالعه می‌تواند برای مربیان و بازیکنان مفید باشد.

ورزش فوتبال ترکیبی از فعالیت‌های کم شدت مانند پیاده‌روی، آهسته دویدن و ایستادن همراه با سریع دویدن، چرخش و تکل زدن با فعالیت‌های بدنی شدید است. عملکرد و موفقیت یک بازیکن در زمین فوتبال، هم به آمادگی جسمانی وی و هم به تصمیم‌گیری سریع او بستگی دارد.

مطالعات قبلی نشان داده‌اند کافئین که یکی از محبوب‌ترین مکمل‌های غذایی در جهان است، می‌تواند در طول ورزش متناوب از جمله فوتبال، فواید فیزیکی داشته باشد، اما تأثیر آن بر تصمیم‌گیری مبتنی بر ورزش کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است.

اکنون پژوهشگران دانشگاه دانشگاه شیراز ایران و استافوردشایر بریتانیا، تأثیر کافئین را بر دقت پاس، حل مسئله و توانایی‌های تصمیم‌گیری بازیکنان فوتبال بررسی کرده‌اند.

پویا سلطانی نویسنده مسئول این مطالعه گفت: مطالعات نشان داده‌اند که کافئین می‌تواند توجه، دقت و سرعت و همچنین انرژی و خلق و خوی فرد را بهبود بخشد. با این حال، تأثیرات کافئین بر عملکردهای شناختی «بالا تر» مانند حل مسئله و تصمیم‌گیری، اغلب مورد بحث است. بنابراین ما تصمیم گرفتیم این موضوع را بررسی کنیم.

پژوهشگران ۱۲ فوتبالیست مرد ۱۶ تا ۱۷ ساله با



حرف نخست...

سبک خانواده

هفته نامه فرهنگه - اجتماع

عضورسمه انجمن صنفی مدیران رسانه
عضورسمه تعاونی مطبوعات کشور

صاحب امتیاز:

موسسه دانش فرهنگ مینو

مدیرعامل موسسه:

محمد انصاری منش

مدیرمسئول:

شهناز زنجانی

سردبیر:

حیدر انصاری منش

روابط عمومی: آلاهنگر

مدیربازرگانه: زهرانوروز

خبرنگاران و دبیرهای سرویس ها:

حسن آهنگر، مصطفی انصاری منش،

زهرانوروز، علی آقامحمدی،

سعید آقامحمدی، زهرا قاسمی،

فاطمه گلپایگانه، حیدرزنجانی

عکاس: رسول انصاری منش

سازمان آگهی ها: ۰۹۱۲۲۰۸۰۴۴۹

آدرس: تهران، شهری، دولت آباد،

خیابان مرادی، گروه ۱۱۴،

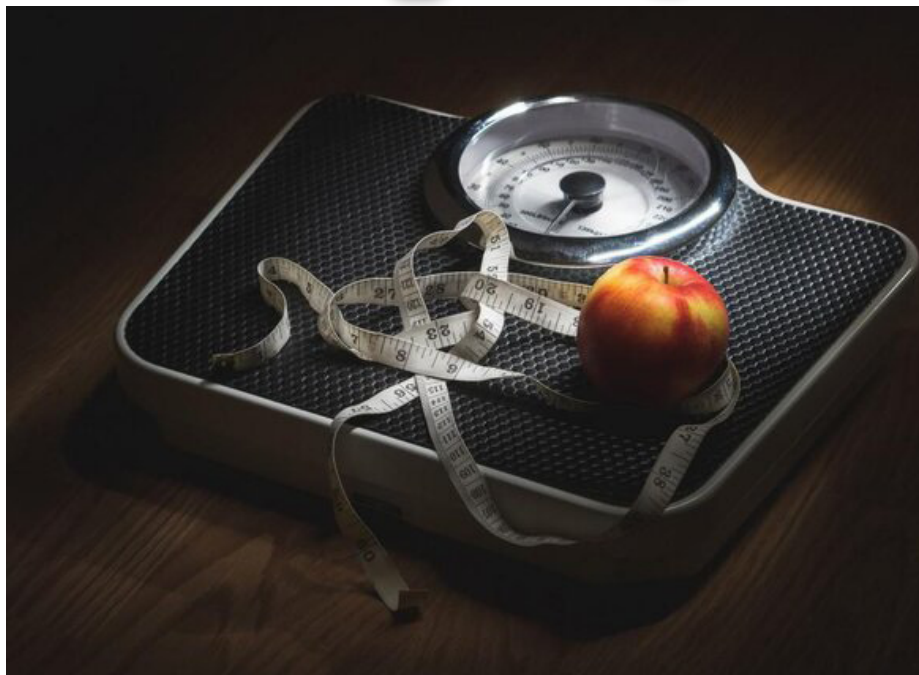
بلوک ۱۷، ورودی ۲، واحد ۱۲

فاکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۵۶۹۶

تلفن: ۰۲۱-۳۳۷۴۳۷۵۲

چاپ: معلم

توزیع: محمد ملکوتی خواه

اثر بخشی ورزش بر
لاغری صبح بیشتر
است یا عصر؟

فرآیند فیزیولوژیکی ایفا می کند که بر اشتها، چرخه خواب و بیداری و عملکرد ورزش تأثیر می گذارد؛ بنابراین منطقی است که پیشنهاد کنیم که پاسخهای فیزیولوژیکی به ورزش می تواند در صبح در مقایسه با عصر متفاوت باشد. در مطالعات مشخص شده است کسانی که به طور تصادفی در تمرین صبحگاهی قرار می گیرند، به طور قابل توجهی وزن بیشتری نسبت به کسانی که به طور تصادفی تمرین عصرگاهی دارند، از دست می دهند. بنابراین ورزش صبحگاهی در کاهش وزن بیشترین اثر را دارد. این افراد در مقایسه با افرادی که در ساعت دیگر روز ورزش می کنند شاخص توده بدنی و سایز دور کمر کمتری دارند. بنابراین اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گرچه بهترین زمان ورزش کردن هنوز شناخته نشده است اما شواهد جدید حاکی از آن است که ورزش کردن بین ساعت ۷ تا ۹ صبح بهترین تاثیر را برای کاهش وزن افراد دارد.

نتایج یک مطالعه نشان می دهد ورزش صبحگاهی در کاهش وزن بیشترین اثر را دارد. افرادی که این زمان ورزش می کنند در مقایسه با افرادی که در ساعات دیگر روز ورزش می کنند شاخص توده بدنی و سایز دور کمر کمتری دارند. به گزارش ایسنا، علیرغم تلاش های قابل توجه برای ترویج سبک زندگی سالم، نرخ اضافه وزن و چاقی در سراسر جهان در حال افزایش است و چاقی در حال حاضر به عنوان یک بیماری همه گیر در نظر گرفته می شود. اگرچه مداخله رژیم غذایی موثرترین مداخله سبک زندگی برای کاهش وزن است، اما ورزش نقش مهمی در مدیریت وزن دارد و حجم بالای ورزش (بیش از ۲۵۰ دقیقه در هفته) برای کاهش وزن بالینی قابل توجه به افراد توصیه می شود. صبح و عصر پنجره های کلیدی فرصت برای ترکیب ورزش هستند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد ورزش در زمان معین هر روز برای نگهداری طولانی مدت کاهش وزن مهم است.

سیستم شبانه روزی نقش مهمی در تنظیم چندین

خبرنگار: پریسا سیدیان



یک دوره رژیم چقدر آب می خورد؟

راه‌های متفاوتی برای رعایت رژیم غذایی وجود دارد؛ از کالری‌شمار و اپلیکیشن‌های متفاوت گرفته تا مراجعه به متخصص تغذیه که هر کدام هزینه خاص خودشان را دارند اما متقاضیان، بیشتر بدن‌بال کاهش وزن هستند تا افزایش آن و همان کاهش وزن هم چندان ارزان تمام نمی‌شود.

برخی افراد عمل جراحی، ساکشن یا روش‌های پریسک را انتخاب می‌کنند و جان‌شان را هم می‌دهند. برخی دیگر هم رفتن به باشگاه ورزشی و برنامه غذایی مربی یا متخصص تغذیه را انتخاب می‌کنند که هر کدام هزینه خاص خودش را دارد و از همه پرهزینه‌تر رژیم ورزشکاران است که تهیه مکمل‌ها و پروتئین‌ها خودش مبلغ زیادی می‌خواهد.

معمولاً قبل از شروع رژیم، متخصص تغذیه چکاپ کامل می‌نویسد که هزینه آن با دفترچه مبلغی حدود ۵۳۰ هزار تومان و بدون دفترچه یک میلیون و ۹۰ هزار تومان می‌شود. هزینه ویزیت متخصص تغذیه هم ۱۵۰ هزار تومان است. بنابراین فردی که می‌خواهد رژیم بگیرد و دفترچه بیمه هم ندارد تا قبل از شروع برنامه مبلغی حدود یک میلیون و ۲۴۰ هزار تومان باید بپردازد.

بسته به برنامه‌ای که پزشک برای هر فرد می‌نویسد، هزینه‌های تهیه صبحانه، ناهار، شام، میان‌وعده و مکمل‌های غذایی متفاوت است.

«سعید» که رژیم غذایی ورزشکاری دارد مجبور است

ماهی چهار و نیم کیلو مرغ و ماهی مصرف کند. او آخرین برنامه غذایی‌اش را ۳۰۰ هزار تومان گرفته، برای یک ماه باشگاه ۵۰۰ هزار تومان پرداخت کرده و هزینه یک ماه رژیم حدوداً یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان برایش آب خورده است.

«سیمین» حدود پنج سالی می‌شود که رژیم می‌گیرد و در این مدت ۴۱ کیلو کم کرده است. او جدا از مبلغ‌هایی که برای رژیمش هزینه کرده و حالا یادش نمی‌آید که در کل چقدر بوده، هر بار دو میلیون و ۴۰۰ هزار تومان برای استفاده از دستگاه چربی‌سوزی هزینه کرده است.

نسرین هم برای شروع یک رژیم مناسب به متخصص تغذیه مراجعه کرده و بعد از انجام آزمایش‌های مربوطه رژیم خودش را شروع کرده، با اینکه برنامه رژیم‌اش ساده بوده اما هزینه مکمل‌های غذایی که پزشک برای او تجویز کرده بالاست و هر بار هم مجبور است این مکمل‌ها را گران‌تر از ماه قبل تهیه کند.

امروزه رژیم‌های متفاوتی مرسوم شده است و بسیاری از ورزشکاران در شبکه‌های اجتماعی رژیم مخصوص به خودشان را ترویج می‌دهند و دنباله‌روهای خاص خود را دارند.

افراد زیادی به کار رژیم‌درمانی مشغولند که حتی در شبکه‌های اجتماعی هم فعالیت می‌کنند و بسیاری از برنامه‌های غذایی را در همان شبکه‌های اجتماعی در اختیار

متقاضیان خود قرار می‌دهند.

اما اپلیکیشن‌هایی هم وجود دارند که اطلاعاتی درباره روش صحیح خوراک و سالم‌خواری منتشر می‌کنند. معمولاً هزینه‌های رژیم این دوره‌ها از ۹۰ هزار تومان شروع می‌شود و به ۳۳۰ هزار تومان می‌رسد و با دریافت مشخصاتی مثل سن، قد، وزن، گروه خونی و پرسش‌هایی در این باره برنامه مخصوص به شما را در اختیارتان قرار می‌دهند. معمولاً هزینه پشتیبان را هم بصورت جداگانه دریافت می‌کنند اما بعد از دریافت برنامه متوجه می‌شوید که یک رژیم ساده برای شما چندان ارزان هم در نمی‌آید و باید برای شروع سالم‌خواری یک خرید جانانه داشته باشید و ممکن است بخش زیادی از حقوق شما برای این کار صرف شود.

در این بین رژیم‌های جدیدی هم مرسوم شده که عوارض بالایی هم دارند. یکی از این رژیم‌ها با عوارض بالا «کتوژنیک» یا همان «کتو» است که در حال حاضر طرفداران سفت و سختی هم پیدا کرده و بواسطه استفاده زیاد پروتئین چندان هم ارزان نیست.

طبق اطلاعات منتشرشده در سایت «انتشارات سلامت» دانشکده پزشکی هاروارد به رژیم‌هایی که عموماً به برنامه غذایی کم‌کربوهیدرات یا پروتئین و چربی بالا بنا شده «کتوژنیک» می‌گویند. این رژیم بیشتر به چربی اشباع‌شده تاکید دارد که ۹۰ درصد از کالری روزانه فرد را تامین می‌کند.

نمک طعام مفید یا مضر برای سلامتی و فشار خون؟!



خون، بیماریهای قلبی - عرقی و... معرفی می‌کند، نه تنها فکت علمی مستند و علمی دال بر رابطه بین مصرف نمک طبیعی طعام و ابتلا به این بیماریها وجود ندارد بلکه بر اساس تحقیقات جدید علمی صورت گرفته در قالب گروه‌های تحقیقاتی مختلف، عدم مصرف نمک طبیعی، زمینه ابتلا به بیماریهای مختلفی از جمله بیماریهای قلبی و کلیوی را فراهم می‌کند.

پیش از این در قالب مطلب مستقلی با عنوان یافته‌های جدید علمی مصرف نمک طبیعی را برای درمان فشار خون تجویز می‌کند! به بررسی برخی از یافته‌های جدید علمی که مؤید نگاه حکمای طب سنتی درباره نمک است، پرداختیم.

در ادامه، دکتر رضا منتظر؛ از پژوهشگران برتر طب ایرانی - اسلامی در قالب فایل صوتی کوتاه زیر به این سؤالات پاسخ می‌دهد؛ بهترین نوع نمک برای سلامتی چه نمکی است، آیا مصرف نمک‌های تصفیه‌شده شرکتی مورد تأیید است و آیا مصرف سنگ نمک معدنی آسیاب‌شده می‌تواند منجر به کنترل فشار خون شود؟!

دکتر رضا منتظر؛ از پژوهشگران برتر طب ایرانی - اسلامی به این سؤالات پاسخ می‌دهد؛ بهترین نوع نمک برای سلامتی چه نمکی است، آیا مصرف نمک‌های تصفیه‌شده شرکتی مورد تأیید است و آیا مصرف سنگ نمک معدنی آسیاب‌شده می‌تواند منجر به کنترل فشار خون شود؟!

به گزارش خبرنگار اجتماعی خبرگزاری تسنیم؛ تا امروز مناقشات زیادی درباره نمک و مفید یا مضر بودن آن برای سلامتی در سطح جامعه و از سوی پزشکان و متخصصان مطرح شده است اما یک تفاوت دیدگاه کاملاً بنیادی در نوع نگاه حکمای طب سنتی به نمک (نمک طعام طبیعی) و پزشکان طب نوین وجود دارد.

در طب سنتی نمک طعام طبیعی یکی از مواد غذایی بسیار ضروری و حیاتی برای حفظ سلامت و تعادل بدن انسان محسوب می‌شود و عدم مصرف نمک باعث ایجاد زمینه ابتلا به انواع و اقسام بیماریها را فراهم می‌کند. به‌خلاف آنچه امروز به‌صورت رسمی تقریباً از تمامی رسانه‌های جمعی در نظام سلامت کشورمان تبلیغ می‌شود و مصرف هر نوع نمکی را عامل ابتلا به فشار

این رژیم نه برای کم کردن وزن که برای کاهش دفعات تشنج‌های صرع در کودکان مبتلا به این بیماری اختراع شد اما بعدها تبدیل به رژیمی برای کاهش وزن شد و بعضی از عوارض آن مورد مطالعه قرار گرفت.

دکتر «کتی مک مانوس» متخصص تغذیه و مدیر دپارتمان تغذیه بیمارستان «بریگام» وابسته به دانشگاه‌هاروارد هشدار داده که سلامت رژیم کتوژنیک هنوز در طولانی مدت ثابت نشده است. هدف رژیم کتوژنیک این است که بدن را وادار به استفاده از نوع دیگری سوخت کند. این رژیم به جای تکیه بر قند (گلوکز) که از کربوهیدرات‌ها مثل غلات، حبوبات، سبزیجات و میوه‌ها به دست می‌آید، روی خوراکی‌های «کتون» تأکید می‌کند. کتون نوعی سوخت است که کبد انسان از ذخیره چربی بدن تولید می‌کند. سوزاندن چربی راه ایده‌آلی برای کاهش وزن به نظر می‌رسد اما واداشتن کبد به ساخت اجسام کتون، دشوار و مستلزم این است که بدن را از کربوهیدرات محروم کنید. میزان مجاز مصرف کربو در رژیم کتو کمتر از ۲۰ تا ۵۰ گرم در روز است. در ثانی چند روز طول می‌کشد که به حالت کتوز برسد و کبد شروع به ساخت کتون کند. از طرفی خوردن بیش از حد پروتئین می‌تواند با کتوز تداخل داشته باشد.

این رژیم خطرات زیادی دارد و سرشار از چربی‌های اشباع‌شده است در حالی که متخصصان تغذیه می‌گویند برای جلوگیری از مشکلات قلبی، این چربی‌ها فقط باید هفت درصد از کالری روزانه ما را تأمین کنند. رژیم کتو باعث افزایش کلسترول، سردرد، ایجاد مشکلات کبدی و مشکلات کلیوی و بسیاری از مشکلات دیگر می‌شود. امروزه مراجعان بیشترین نیاز به مشاور تغذیه در جامعه را در خصوص مشکلات مربوط با کاهش وزن می‌دانند زیرا ارتباط مستقیم چاقی با بیماری‌هایی مثل قلب و عروق، دیابت، کبد چرب، فشار خون، افزایش پروفایل‌های لیپیدی (چربی‌های خون) و بسیاری از بیماری‌های دیگر ثابت شده است.

از قدیم سیاست کلی نظام سلامت بر اساس تغییر سبک زندگی و کاهش وزن افراد در معرض خطر بوده و آگاهی‌های زیادی هم در این زمینه وجود نداشته به همین دلیل امروزه اهمیت زیادی به این موضوع داده می‌شود. ولی مشکل بسیار مهمی که وجود دارد، سردرگمی و بی‌اطلاعی جامعه برای تشخیص افرادی است که صلاحیت و پیروی از یک دستورالعمل صحیح برای کنترل وزن ندارند.

بسیاری از برنامه‌های رژیمی هزینه‌های بسیاری دارند بویژه اگر آن برنامه مربوط به افزایش وزن باشد؛ هزینه‌هایی که بسیاری از افراد آن را پرداخت می‌کنند اما بعد از مدتی آن برنامه را رها کرده و بعد از چند ماه دوباره سعی می‌کنند برنامه رژیمی جدیدی اما این بار پر هزینه‌تر از قبل شروع کنند





نشش علامت آلرژی که نباید نادیده بگیرید

می‌رسد افزایش التهاب و گرفتگی بینی به دنبال واکنش بدن نسبت به عامل آلرژی‌زا، برخی اعصاب صورت را تحریک می‌کند و مجموع این عوامل حتی به سردرد می‌گرنی ختم می‌شود.

پوست خشک و خارش دار

اگر پوست شما در طول بهار بسیار خشک و خارش دار می‌شود، می‌تواند به دلیل بثورات پوستی به نام درماتیت اتوپیک که به نام اگزما نیز شناخته می‌شود، باشد و می‌تواند زمانی ایجاد شود که یک آلرژن باعث التهاب و تحریک پوست شود.

گرفتگی و خارش گوش

هیچ چیز روی صورت شما (یا در واقع کناره‌های صورت) از آلرژی‌های بهاری در امان نیست. علاوه بر سوزش چشم و گرفتگی بینی، گوش‌ها نیز ممکن است خارش و گرفتگی داشته باشند. این عارضه می‌تواند ناشی از احتقان باشد.

آلرژی باعث تب، بدن درد یا خستگی شدید ناشی از ویروس نمی‌شود.

سرفه یا گلودرد

آلرژی‌های بهاری اغلب باعث ترشحات پشت حلق می‌شوند؛ ترشحات آزاردهنده مخاط از سینوس‌ها به گلو. ترشحات مداوم می‌تواند باعث سرفه یا حتی گلودرد شود.

خارش چشم

بیشتر علائم آلرژی توسط هیستامین‌ها ایجاد می‌شود. هیستامین‌ها مواد شیمیایی هستند که توسط ماست سل‌ها (تنظیم‌کننده‌های اصلی سیستم ایمنی) در بدن و آنهم هنگام مشاهده مهاجمی مانند گرده درختان آزاد می‌شوند. هیستامین‌ها می‌توانند باعث تورم و التهاب در چشم‌ها شوند.

سردرد

مبتلایان به آلرژی اغلب دچار سردرد می‌شوند. به نظر

برترین‌ها: پایان فصل سرماخوردگی و آنفلوانزا مانند دیدن نوری در انتهای تونل است، اما هوای گرم‌تر، آلرژی‌های بهاری و علائم آزاردهنده آن را نیز به همراه دارد.

درختان جوانه‌زده، گل‌ها و علف‌های هرز، گرده‌ها را به هوا می‌فرستند و باعث آبریزش بینی و خارش چشم برای بسیاری از ما می‌شوند. علاوه بر این علائم کلاسیک، علائم دیگر آلرژی بهاری می‌توانند تا تابستان ادامه داشته باشند.

اما قبل از اینکه علائم خود را درمان کنید، باید به دنبال شناخت علائم باشید. در ادامه، پزشکان شایع‌ترین و گیج‌کننده‌ترین علائم آلرژی بهاری را توضیح می‌دهند:

عطسه

خیلی از شما وقتی در بهار بیرون از خانه هستید، نمی‌توانید پنج دقیقه را بدون عطسه سپری کنید. اگر مطمئن نیستید که با آلرژی یا سرماخوردگی، آنفلوانزا یا کووید ۱۹ سر و کار دارید، این را به خاطر داشته باشید:



خبر بد برای افرادی که غذا را نجویده، می‌خورند



جذب بهتر مواد مغذی

اعضای بدن مانند کبد و معده مواد مغذی را دریافت می‌کنند؛ اما تنها اندام‌هایی نیستند که باعث جذب مواد مغذی می‌شوند. همه چیز از داخل دهان شروع می‌شود و به حرکت جویدن بستگی دارد. این اتفاق جادویی زمانی رخ می‌دهد که غذا با بزاق ترکیب شده و جریان غذایی جویده شده با بزاق باعث می‌شود که مواد غذایی بهتر جذب شود؛ بنابراین ذهن ما اطلاعات را راحت تر دریافت می‌کند.

تمرکز بهتر

جویدن آدامس می‌تواند راهی برای تمرکز بهتر و افزایش توجه در محل کار باشد. علت هم این است که انتقال اکسیژن به بخش‌های مختلف مغز با جویدن افزایش پیدا می‌کند.

بهبود تکلم در کودکان

وقتی که کودکان شروع به غذا خوردن می‌کنند؛ حرکت زبان آنها راحت تر انجام می‌شود و راحت تر می‌توانند صحبت کنند و کلمات را به زبان بیاورند. قسمت فک آنها نیز پیشرفته‌تر عمل می‌کند؛ زبان و لب آنها نیز ماهیچه قوی تری خواهد داشت که همه این موارد؛ در تکلم خوب مؤثر است.

اگر دیرتر از زمانی که باید؛ به آنها غذای جامد بدهید، ممکن است در قدرت تکلم آنها مشکل ایجاد شود.

حل می‌کنند، اطلاعات را بهتر دریافت کرده و بهتر تصمیم می‌گیرند؛ اما افرادی که غذا را خوب نمی‌جویند، با یادگیری کلمات مشکل دارند و در حافظه و یادگیری آنها اختلال یا کندی وجود دارد.

مشکلات گوارشی

اگر غذا را خیلی تند بجوید و بلعید، سیستم گوارش نامتعادل می‌شود و نمی‌تواند غذا را به طور متعادل خرد کند و بشکند و همین باعث رفلاکس اسید، انقباضات شکم و نفخ می‌شود. اگر غذا را خیلی دیر یا خیلی زود بجوید، مشکلات گوارشی زیادت‌تر خواهند شد. توصیه ما این است که در کنار خوب جویدن غذا، ۳۰ دقیقه قبل و بعد از غذا آب بنوشید. دقیقاً بعد از وعده غذایی قهوه ننوشید؛ میوه و شیرینی جات هم بعد از وعده غذایی نخورید تا گوارش تان نیز بهبود پیدا کند.

مکانیزم مبارزه با استرس

جویدن یک راه عالی برای کاهش هورمون استرس است و یک رفتار مبارزه با استرس محسوب می‌شود. وقتی که شما استرس دارید و غذا را می‌جوید، ریلکس می‌شوید و استخوان‌های قوی تری نیز خواهید داشت. اگر یک خانم باردار استرس داشته باشد، کودکش بیشتر در معرض افسردگی در دوران بزرگسالی قرار می‌گیرد، پس می‌توانید حتی با جویدن چیزی مانند آدامس هم با استرس مبارزه کنید که قطعاً کمک کننده خواهد بود.

برترین‌ها: جویدن غذا ممکن است کار ساده‌ای به نظر برسد اما تاثیرات فراوانی بر عملکرد بدن می‌گذارد، زیرا در زمان جویدن مواد مغذی بیشتری جذب بدن خواهد شد.

کارهای ساده‌ای مانند جویدن؛ تغییرات زیادی در بدن ایجاد می‌کند و باعث افزایش سلامت بدن خواهد شد. فرآیند جویدن غذا و ترکیب آن با بزاق باعث جذب همه مواد مغذی مورد نیاز به راحت ترین حالت ممکن می‌شود؛ به خاطر همین بسیار مهم است که غذا را به آرامی و به طور کامل بجوید؛ یعنی تقریباً باید هر لقمه را ۳۲ بار بجوید.

جلوگیری از اضافه وزن

هر چه قدر که جویدن طولانی تر باشد، تمام کردن آن نیز طولانی تر است و در نتیجه شما کم تر غذا می‌خورید و مغز سریع تر فرمان سیر شدن را می‌دهد. آرام غذا خوردن و جویدن با دقت، باعث می‌شود که از اضافه وزن جلوگیری گردد و اشتهای خود را کنترل کنید، سوخت و ساز را سریع می‌کند، از پر خوری جلوگیری کرده و باعث افزایش سرعت جریان خون در شکم خواهد شد.

عملکرد بهتر بدن

جویدن باعث افزایش قدرت حافظه و توانایی ذهنی می‌شود؛ جریان خون را بالا می‌برد، اکسیژن رسانی به مغز را افزایش می‌دهد و وضعیت ذهنی بهتری را احساس می‌کنید. افرادی که خوب غذا را می‌جویند، توجه و هوشیاری بیشتری دارند، راحت تر مشکلات و مسائل را



بلای وحشتناکی که بعد از فریاد زدن سرتان می آید



می تواند روی این بخش از مغز تأثیر بگذارد. بعد از پایان مشاجره، ممکن است یک یا هر دو طرف چیزها را به شکلی متفاوت به یاد بیاورید یا چیزهای خاصی را کاملاً فراموش کنید.

ایجاد درد مزمن

فریاد زدن نه تنها برای کسانی که این کار را انجام می دهند، بلکه برای کسانی که منفعل هستند هم مضر است. این آسیب می تواند از سنین پایین شروع شود.

عوارض فریاد زدن بر سر کودکان

فریاد زدن بر سر بچه ها می تواند به طرق مختلف به آنها آسیب برساند که برخی از آنها عبارتند از: مشکلات رفتاری آنها بدتر می شود. برخی از تحقیقات نشان می دهد والدینی که زیاد سر فرزندان نوجوان شان فریاد می زنند، در سال بعدی زندگی شان متوجه رفتار بدتری از سوی آنها می شوند.

رشد مغزی آنها تغییر می کند. به نظر می رسد افرادی که در دوران کودکی بر سرشان فریاد زده شده، در بخش هایی از مغز که صدا و زبان پردازش می شود، ساختار متفاوتی دارند.

شما را به مدت ۶ ساعت تضعیف می کند. این مورد به ویژه برای افرادی که معمولاً آرام هستند و خیلی عصبانی نمی شوند هم صادق است. افرادی که خیلی راحت عصبانی می شوند ممکن است متوجه شوند که بیشتر بیمار می شوند و سیستم ایمنی شان ضعیف تر است.

به وجود آمدن انواع مشکلات سلامتی

وقتی که عصبانی می شویم، مواد شیمیایی مربوط به استرس به مغز و بدن ما سرازیر می شوند و مدام تغییراتی را در متابولیسم ما ایجاد می کنند. به همین دلیل هم افرادی که مشکلات مرتبط با خشم شان درمان نشده، ممکن است از سر درد، اضطراب، بی خوابی و حتی مشکلات گوارشی رنج ببرند. مشکلات پوستی مثل آگزما هم ممکن است در مواقع عصبانیت شدید ظاهر شود و در نتیجه این افراد در معرض خطر سکته مغزی یا حمله قلبی قرار دارند.

تأثیر گذاشتن روی حافظه

این تنها ضربه فیزیکی به سر نیست که حافظه را تحت الشعاع قرار می دهد، فریاد زدن هم مثل هر ضربه دیگری

برترینها: با این که عصبانیت حالتی ذهنی است که برای بقای ما ضروری می باشد، اما اغلب زمانی که استرس مان افزایش می یابد، از کنترل خارج می شود. عصبانیت می تواند علائم فیزیکی زیادی داشته باشد که ما متوجه آن نمی شویم مگر زمانی که کاملاً پیشرفت کرده باشند.

افزایش ضربان قلب و فشار خون

شاید متوجه شده باشید؛ هر بار که صدای تان را بالا می برید و بحث شدیدی دارید، ضربان قلب تان افزایش می یابد. این بدان معنی است که فشار خون شما هم بالا می رود و به همین دلیل است که عصبانی به نظر می رسید و گونیه ها و رگ های تان قرمز می شوند. از طرفی هم سنگین تر و سریع تر نفس می کشید تا اکسیژن و مواد مغذی به اندام های اصلی شما منتقل شود. در برخی موارد هم ممکن است متوجه شوید که دست ها و پاها تان سردتر از حد معمول هستند.

آسیب به سیستم ایمنی بدن

محققان دریافته اند که حتی یادآوری بحث های شدیدی که در گذشته داشته اید هم، سیستم ایمنی

زیاد نوشیدن نوشابه رژیمی خطر بیماری کبدی را افزایش می‌دهد

متابولیک (MASH) تبدیل شود، یک بیماری جدی‌تر که می‌تواند منجر به زخم‌های کبدی و سیروز شود. در حال حاضر هیچ دارویی برای درمان این نوع بیماری کبدی تأیید نشده است. پزشکان ورزش و تغییرات رژیم غذایی را برای کمک به کاهش چربی بدن در پیشگیری یا معکوس کردن MASLD توصیه می‌کنند.

متخصصان سلامت معتقدند مصرف نوشابه ممکن است با ایجاد مقاومت به انسولین و التهاب در کبد، خطر MASLD را افزایش دهد.

تحقیقات اخیر همچنان مصرف زیاد شیرین کننده‌های مصنوعی را با افزایش خطر چاقی، دیابت نوع ۲ و سایر نشانگرهای سندرم متابولیک مرتبط می‌کند. تحقیقات قبلی نشان داده است که شیرین کننده‌های مصنوعی ممکن است مقاومت به انسولین و عدم تحمل گلوکز را با مختل کردن میکروبیوم‌های روده افزایش دهند. هر دو واکنش ارتباط نزدیکی با ابتلاء به MASLD دارند.

محققان معتقدند شیرین کننده‌های مصنوعی ممکن است از طریق محور روده-مغز بر کبد تأثیر بگذارند. محور روده-مغز شامل ارتباط دو طرفه بین دستگاه گوارش و سیستم عصبی مرکزی است. شیرین کننده‌های مصنوعی در نوشابه‌های رژیمی می‌توانند بر ترکیب میکروبی روده تأثیر بگذارند که به نوبه خود می‌تواند بر این محور تأثیر بگذارد. این شرایط می‌تواند بر فرآیندهای متابولیک تأثیر گذاشته و به طور بالقوه به بروز مشکلات مرتبط با کبد منجر شود.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف زیاد نوشابه رژیمی ممکن است خطر ابتلا به بیماری استئاتوتیک کبدی مرتبط با اختلال متابولیک (MASLD) را افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، نوشابه‌های رژیمی اغلب به عنوان محصولاتی به بازار عرضه می‌شوند که به مدیریت وزن کمک می‌کنند.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف زیاد نوشابه رژیمی ممکن است با افزایش شاخص توده بدنی، شروع بیماری استئاتوتیک کبدی مرتبط با اختلال متابولیک (MASLD) را افزایش دهد.

مطالعات قبلی نشان می‌دهد که مصرف نوشابه رژیمی با BMI و فشار خون بالاتر مرتبط است. متخصصان سلامت موافقت می‌کنند که نوشابه‌های رژیمی ممکن است باعث افزایش وزن و بیماری کبد شود. مصرف بیش از حد شیرین کننده‌های مصنوعی موجود در نوشابه‌های رژیمی نیز ممکن است خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد.

بیماری استئاتوتیک کبدی مرتبط با اختلال متابولیک (MASLD) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های کبدی است. برآوردهای فعلی نشان می‌دهد که MASLD تا ۴۶٪ از جمعیت جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

MASLD قبلاً بیماری کبد چرب غیر الکلی نامیده می‌شد که در ژوئن ۲۰۲۳ نامش تغییر یافت.

این بیماری که با تجمع بیش از حد چربی در کبد مشخص می‌شود، هیچ علامت اولیه ای ندارد. این بیماری می‌تواند به استئاتوهپاتیت مرتبط با اختلال

دردهای مزمن همیشگی دارند. برخی از مشکلاتی که ممکن است تا آخر عمر با آن دست به گریبان باشند درد کمر و گردن، سر درد و حتی آرتروز است.

کسی با فریاد زدن در بحث‌ها پیروز نمی‌شود

تحقیقات نشان می‌دهد که ما در حین مشاجره فریاد می‌زنیم، زیرا نسبت به حقمان مطمئنیم اما شک داریم که حرفمان شنیده می‌شود یا خیر. مردم به ندرت با فریاد زدن، قطع صحبت دیگران و نادرست تلقی کردن ادعاهای طرف مقابل در بحث برنده می‌شوند. استدلال و حفظ آرامش تنها راهی است که می‌توانید با آن نظرتان را ابراز و در نهایت طرف مقابل را متقاعد کنید.

راه حل؛ چطور جلوی عصبانیت و فریاد زدنمان را بگیریم؟

مراحل خاصی وجود دارد که ممکن است به شما کمک کند تا خشمتان را کنترل کنید و یک مکالمه سالم و بدون داد و فریاد داشته باشید:

قبل از حرف زدن فکر کنید

این توصیه‌ی ساده‌ای است که بارها و بارها در بخش‌های قبلی به آن و اثرات مثبتش اشاره کرده‌ایم. کافیت امتحان کنید و نتیجه را ببینید.

بعد از این که آرام شدید؛ علت ناراحتی‌تان را بیان کنید

به این ترتیب شما قادر خواهید بود هر چیزی که آزارتان می‌دهد را به شیوه‌ای سالم و منطقی بیان کنید. در این صورت احتمال این که طرف مقابل به شما احترام بگذارد و صدای‌تان را بشنود خیلی بیشتر است.

برای یافتن راه حل‌های احتمالی وقت بگذارید

سعی کنید منطقی فکر کنید و برای هر مشکلی که هست راه حل پیدا کنید. با همه چیز می‌توان کنار آمد به شرطی که ذهن‌تان را درگیر آن کنید.

کینه به دل نگیرید

بخشش افراد می‌توانند شما را از عصبانیت و استرسی که هنگام مشاجره با آنها درگیرش شده‌اید، رها کند.

سعی کنید به مسائل به دید طنز نگاه کنید

روبارویی با موقعیت‌های استرس‌زا با شوخ طبعی به کاهش خشم شما کمک می‌کند و باعث می‌شود که مشکلات زندگی‌تان را بهتر حل کنید.

تکنیک‌های تمدد اعصاب را تمرین کنید

نفس عمیق، گوش دادن به موسیقی آرامش بخش و تکرار کلمات آرام بخش می‌تواند عصبانیت شما را هنگام تنش کاهش دهد.

از کمک گرفتن نترسید

اگر می‌بینید که هیچ چیز کمکی نمی‌کند و نمی‌توانید به تنهایی خودتان را کنترل کنید، می‌توانید به یک متخصص مراجعه کنید.





نرمش‌هایی که می‌تواند گرسنگی را به تاخیر بیاورد

خود را به صورت عمودی و بدون قوز نگه داشته‌اید، حالت تعادلی خود را تا ۵ دقیقه به همین صورت حفظ کنید

۴. ژست سگ سر به زیر

طبق مطالعات انجام شده، تمرین یوگا در طول روز باعث می‌شود تا آرامش خود را تا ۵۰ درصد افزایش دهید. بعضی از عناصر ساده این تمرین مانند سگ سر به زیر، ترفندی است که به شما کمک می‌کند تا بیشتر در برابر گرسنگی خود مقاومت کنید.

برای این تمرین؛ در حالی که شما کف دست و پنج انگشت خود را بر روی زمین قرار داده‌اید، سر را بر روی زمین بدن خود را به حالت V در بیاورید.

۵. ژست مار کبرا

ژست مار کبرا یکی از نرمش‌های آسان است که در ابتدا باید ناحیه بیرونی پاهای خود را به طور کامل روی زمین قرار دهید. سپس همان‌طور که بر روی معده خود دراز کشیده‌اید، به تدریج سر خود را رو به بالا آورید و گردن خود را مانند مار کبرا صاف و بدون حرکت نگه دارید. تمرین این حرکت به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه قبل از تمرین حرکت سگ سر به زیر توصیه می‌شود.

تکرار ۱۰ بار از این تمرین به خصوص قبل از غذا مفید است و باعث می‌شود تا احساس گرسنگی تا چند دقیقه از بین برود.

۲. ژست چرخش قورباغه‌ای بر روی موج

باور کنید یا نه، قورباغه‌ها متخصصانی هستند که می‌توانند اشتهای غذایی شما را تا حدی به تاخیر بیاورند. در این تمرین، شما در ابتدا نیاز دارید تا به روی کمر خود دراز بکشید. سپس پاهای خود را کمی بالا ببرید و آنها را به موازات یکدیگر نگه دارید. حالا یک دست را به قفسه سینه و دیگری به شکم خود فشار دهید و سعی کنید تا قفسه سینه خود را با تنفس مداوم باز و بسته کنید. این تمرین را قبل از هر وعده غذایی انجام دهید تا کمی به گرسنگی خود غلبه کنید.

۳. ژست نیلوفر آبی

به عنوان نوعی سبک سنتی از تمرینات ذکر شده در نرمش‌های چینی، یک حرکت نیز وجود دارد که می‌تواند به شما را در کنترل تنفس و تفکر فردی کمک کند. در اینجا شما باید پاهای خود را بچرخانید تا زانوها شما را به شکل گلبرگ‌های گل نیلوفر آبی درآید. سپس در حالی که پشت

برترین‌ها؛ شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در طول روز، زمان زیادی را برای آماده شدن غذا و رهایی از گرسنگی صرف کرده باشید. قطعاً برای این گرسنگی طاقت‌فرسا هم به دنبال چاره بوده‌اید و بارها با شکست مواجه شدید. اگر اهل نرمش هستید، ما در اینجا به شما ۲۱ روش مختلف را پیشنهاد می‌کنیم که می‌توانید با انجام آنها، گرسنگی خود را تا ۵ دقیقه به تاخیر بیاورید. هر چند ۵ دقیقه زمان زیادی به نظر نمی‌رسد، ولی با انجام مداوم این نرمش‌ها، معده شما مقاومت بیشتری را در برابر گرسنگی کسب می‌کند. با ما همراه باشید تا اسرار این نرمش‌ها را برای شما فاش کنیم.

۱. ژست تنفس قورباغه‌ای

گفته می‌شود این نرمش، یک از حرکات ساده در ژیمناستیک چینی است که به مبارزه با گرسنگی کمک شایانی می‌کند. این نرمش بدون دردسر و با یک میز یا صندلی ساده انجام می‌شود. کافی است که آرنج خود را روی میز یا صندلی یادشده قرار دهید و نفس عمیق بکشید، به طوری که عضلات شکم کاملاً منقبض شود. نفس خود را برای ۳ الی ۴ ثانیه در سینه حبس کنید و عضلات شکمی را به آرامی رها کنید. جالب است بدانید

۶. ژست تخته

در اینجا نیز وضعیت بدن را همانند نرمش مار کبرا رو به زمین قرار دهید. سپس در حالی که کف دستها بر روی زمین قرار دارد، به تدریج سر خود را رو به پایین بیاورید. در ادامه این تکنیک، کافی است تا فاصله بدن خود را از سطح زمین در حداکثر قرار دهید. برای این کار پیشنهاد می شود تا فشار بیشتری را بر روی انگشتان پای خود بیاورید.

۷. ژست درخت

شما حتی در هنگام ایستادن نیز می توانید این روش را به راحتی انجام دهید. کافی است تا دستان خود را روی هم گذاشته و زیر چانه خود قرار دهید. حالا یکی از پاها را بلند کنید و پای دیگر را در برابر ران پای مقابل به درون تکیه دهید. فراموش نکنید که دستان خود را باید در همان وضعیت نگه دارید. اکنون پای خود را عوض کنید و با پای دیگر این نرمش را انجام دهید.

۸. ژست نیمه قایق

برای انجام این نرمش، ابتدا طوری بر روی زمین بنشینید که کف پای شما کاملاً روی زمین و زانو به صورت خمیده باشد. به تدریج زانوها را به سمت بالا آورده و کف پای خود را از زمین بلند کنید. در حین حرکت، دستان

خود را به صورت کشیده در کنار پاهای خود قرار دهید و چند ثانیه در همین حالت بدون حرکت بمانید.

۹. ژست شخم زدن

بهتر است در این نرمش، ابتدا دراز کشیده و کمی صبر کنید تا در وضعیت بدنی آرام قرار بگیرید. پاهای خود را به سمت جلو بکشید و به تدریج آنها را به طرف بالا برده تا جایی که بالاخره روی سرتان قرار گیرد. در نهایت سعی کنید که کف پانتان سطح زمین را لمس کند. اگر نتوانستید این حرکت را به صورت کامل انجام دهید، نگران نباشید. کافی است تا آنجا که می توانید این نرمش را انجام داده و چند ثانیه تعادل خود را در این وضعیت حفظ کنید.

۱۰. ژست جنگجو

نرمش های مختلفی برای ژست جنگجوی چندگانه یا «Virabhadrasana» وجود دارد، اما ما در اینجا به روشی می پردازیم که کارشناسان علوم تغذیه معتقد هستند که انجام آن به کاهش گرسنگی کمک می کند. ابتدا یک گام بزرگ با پای چپ خود بردارید و آن را در زاویه ۴۵ درجه قرار دهید. سپس زانوی راست خود را خم کنید و به روی پای چپ خود فشار آورید. در انتها دو دست خود را به دو جهت مخالف یکدیگر گرفته و چند ثانیه در این

۱۱. طناب زنی

بعضی از تمریناتی که می تواند به مبارزه با گرسنگی کمک کند به قدری ساده است که حتی خواهرزاده یا برادرزاده کوچک شما هم می تواند آن را انجام دهد. بر اساس مطالعه ای که در سال ۲۰۱۳ انجام شد، مردانی که از طناب زنی استفاده می کردند کمتر از مردانی هستند که خواستار ورزش دوچرخه سواری بوده اند. در حقیقت اعتقاد بر این است که استرس افزوده شده به عضلات و استخوان ها به مبارزه با گرسنگی کمک بسیاری می کند.

۱۲. وزنه برداری

به مشابه تمرین طناب زنی، تمریناتی که باعث ایجاد فشار بر عضلات و استخوان ها می شود، می تواند باعث کاهش گرسنگی شود. پس منطقی به نظر می رسد افرادی که دارای ماهیچه ها و عضلات قوی هستند در این امر بیشتر موفق باشند. اگر از اندام قوی و قدرتمندی برخوردار نیستید، نگران نباشید. برای اجرای هر چه بهتر این تمرین، پیشنهاد می کنیم به کلاس های بدن سازی یا کیک بوکسینگ مراجعه کنید.

منبع: brightside





برای دختر شدن جنین چی بخوریم و چی نخوریم؟

شدن جنین

مصرف سبزیجات سبز و میوه‌ها:

اگر می‌خواهید یک دختر داشته باشید، باید از میوه‌های خاص و سبزیجات سبز استفاده کنید. مصرف انواع میوه‌هایی که دارای ویتامین C بالا هستند، احتمال شانس دختر دار شدن را افزایش می‌دهند.

پرتقال، انار، توت فرنگی و انگور منابع عالی ویتامین C هستند. این میوه‌ها باعث افزایش سطح اسیدی در رحم می‌شود که بسیار مهم می‌باشد.

بنابراین کلید بارداری برای دختر دار شدن حفظ سطح بالای اسید در رحم و داشتن یک سیستم ایمنی سالم نیز است. که تولد نوزاد دختر بسیار مهم می‌باشد. سبزیجاتی مانند: کاهو، اسفناج و کلم بروکلی باعث حفاظت بیشتر از سیستم ایمنی بدن می‌شود.

نمک اضافه نکنید:

برای افزایش شانس دختر دار شدن، سعی کنید که نمک را از رژیم غذایی خود حذف کنید. سعی کنید از مصرف گوشت، زیتون شور، غذاهای فرآوری شده و پنیرهای شور اجتناب کنید. این کار نه تنها به احتمال دختر دار شدن کمک می‌کند، بلکه برای سلامت کلی بدن موثر و مفید می‌باشد.

نمک و پتاسیم هشدار داده‌اند:

توصیه آنها این است که از غذاهایی مانند گوشت فرآوری شده، نان، شیرینی، بیکن، زیتون، و سیب زمینی اجتناب کنید. در غیر این صورت احتمال دختر شدن جنین تا حد زیادی کاهش پیدا میکند.

برای دختر دار شدن نباید از غذاهای قلیایی استفاده کنید:

در بخش‌های قبلی بارداری نمناک اشاره کردیم که اگر هدف از باردار شدن شما داشتنی فرزند دختر است، باید از مصرف مواد غذایی با سطوح قلیایی بالا اجتناب کنید. زیرا آنها اسپرمی تولید می‌کنند که به پسر دار شدن کمک می‌کند.

میوه‌های متعددی وجود دارند که محتوای بالای قلیایی دارند، مانند موز و کشمش. شما می‌توانید تحقیقات بیشتری انجام دهید و میوه‌های بیشتر با محتوای قلیایی بالا پیدا کنید.

همچنین سبزیجات مانند سیب زمینی، مارچوبه، رازیانه و لوبیا نیز قلیایی هستند. وقتی می‌خواهید باردار شوید، یک ایده مناسب کاهش میزان قلیایی بدن است.

رژیم غذایی مخصوص و مناسب برای دختر

برترین‌ها: برای دختر دار شدن باید از برنامه‌های خاص و روش‌های قوی کمک بگیرید که ما آنها را به شما معرفی می‌کنیم؛ چند راه برای داشتن فرزند دختر وجود دارد که بعضی از این روش‌ها اثر بخش هستند.

یکی از عوامل مهمی که در دختر شدن جنین تاثیر می‌گذارد تغذیه است برای دختر دار شدن نباید از غذاهای قلیایی و نمک استفاده کرد.

این که شما مادری هستید که تمایل به دختر دار شدن دارید، باید بدانید که ترفندهای آسان برای انتخاب جنسیت دختر خارج از آزمایشگاه وجود ندارد، اما برخی از تحقیقات تاثیر تغییرات در شیوه زندگی، مانند انتخاب مواد غذایی مناسب برای تولد یک دختر بچه را به اثبات رسانده اند و بر اساس یک مطالعه دانشگاهی در هلند ثابت شد که رژیم غذایی مادر نقش مهمی در کنترل جنسیت جنین دارد.

محققان ادعا می‌کنند که برای دختر دار شدن

باید بدن مادر غنی از کلسیم و منیزیم باشد:

مواد غذایی غنی از هر دوی این مواد مغذی، عبارتند از ماست، توفو، اسفناج، کلم بروکلی، لوبیا، بادام، بادام زمینی و بلغور جو دوسر.

محققان همچنین در مورد مصرف بیش از حد

مصرف مکمل‌های مصنوعی:

اگر چه گزینه سالمی نیست، اما مصرف آنها تا حد زیادی به دختر دار شدن کمک خواهد کرد. با این حال به یاد داشته باشید که در مصرف آنها زیاده روی نکنید. اما به هر حال، مکمل‌ها و شیرین کننده‌های مصنوعی محیط اسیدی واژینال را بیشتر می‌کند.

بهترین مواد غذایی برای دختر شدن جنین افزایش کلسیم و منیزیم:

این واقعا برای هر کسی که سعی دارد حامله باشد، صرف نظر از جنس مورد نظر، برای سلامت کودک مفید و ضروری خواهد بود. اگر کلسیم را از طریق فرآورده‌های لبنی انتخاب کنید، باید مطمئن شوید که به صورت آلی و بدون چربی (بهتر است به ویژه برای تخمک گذاری) هستند.

همچنان سعی کنید اسفناج را نیز به رژیم غذایی خود اضافه کنید، زیرا این مواد غذایی شانس دختر دار شدن را دو برابر می‌کند. اسفناج هم منیزیم و هم کلسیم دارد. اسفناج را می‌توان در، سوپ‌ها، سالادها و سس‌ها استفاده کرد.

اجتناب از چای نعنای:

یک راه حل آسان تر این است که از مصرف چای نعنای اجتناب کنید، حتی اگر این گیاه مقدار بسیار زیادی ویتامین C، A و B12 و همچنین اسید فولیک را تأمین می‌کند، همه آنها از داروهای ضد فشار قوی و تقویت کننده باروری هستند، اما مصرف منظم چای نعنای،

شانس فرزند پسر را افزایش می‌دهند.

نعناع، یک محیط داخلی پر از مواد مغذی را فراهم می‌کند، که باعث بیشتر شدن حرکات اسپرم مردانه نسبت به تخمک می‌شود و باروری و پسر دار شدن کمک می‌کند. ما پیشنهاد نمی‌کنیم که چنین گیاه مغذی را در کل رد کنید، اما بهتر است که به طور مثال چای تمشک را اضافه کنید.

مصرف زغال اخته:

زغال اخته غنی از آنتی اکسیدان‌ها است که از آسیب رادیکال‌های مضر آزاد محافظت می‌کنند. سیستم ایمنی بدن را افزایش می‌دهند و سلامت بارداری در زنان را افزایش می‌دهند. همچنین این میوه غنی از ویتامین B، ویتامین C، A و E و منگنز و پتاسیم و روی و آهن و مس است.

تمام این مواد مغذی برای ایجاد یک محیط سالم در داخل بدن زن ضروری است و احتمال دختر دار شدن را افزایش می‌دهد. عنصری که در این میوه وجود دارد و باعث دختر دار شدن می‌شود فاسید کلروژنیک است.

دختر شدن جنین با موثرترین مواد غذایی قهوه بنوشید:

بسیاری از دانشمندان بر این باورند که مصرف قهوه در دوران بارداری یا قبل از بارداری سالم نیست، اما حقیقت این است که PH در مقادیر مناسب مصرف می‌شود، می‌تواند به دختر دار شدن کمک کند. قهوه باعث می‌شود که PH داخلی اسیدی باشد و

این ساده ترین راه برای انتخاب جنسیت کودک شما به طور طبیعی برای دختر دار شدن است. اما همانگونه که در بخش بارداری نمناک گفته شد، مطمئن شوید که دو فنجان قهوه در روز نباید بیش از دو برابر شود، زیرا مطالعات نشان داده است که زنانی که روزانه قهوه زیادی مصرف می‌کنند، معمولا سه بار بیشتر از سایر زنان باید برای تولد نوزاد تلاش کنند.

سبزیجات برگ سبز مصرف کنید:

توجه داشته باشید که برخی از محققان ادعا می‌کنند مادرانی که مشتاقانه در تصور یک دختر هستند، باید از بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات اجتناب کنند، گرچه در رژیم غذایی این به طور کلی برای هر کسی توصیه نمی‌شود.

اسید فولیک مواد مغذی مهم در سه ماهه اول بارداری است و سبزیجات برگ سبز یکی از مهمترین منابع فولات می‌باشند.

نبایدها در تغذیه دختر شدن جنین روزانه آجیل، مصرف کنید:

بادام، گردو، دانه‌های کتان، دانه‌های کدو تنبل، دانه‌های آفتاب گردان و کجند غنی از منیزیم و کلسیم بوده و مصرف آنها به زنده ماندن اسپرم‌های حاوی کروموزوم دختر در واژن زنان کمک زیادی می‌کند. آجیل‌ها حاوی کالری بسیار زیادی می‌باشند، بنابراین خانم‌های باردار در مصرف آجیل باید اعتدال را رعایت کنند تا دچار مشکلاتی مانند اضافه وزن و افزایش چربی





دلیل عصبانیت زیاد و خشم بی دلیل شما اینجاست

برترین‌ها: برخی موارد و رازها در رابطه با افسردگی وجود دارد که اغلب ما از آنها بی‌اطلاع هستیم، حقایقی که دانستن آنها به افراد مبتلا به افسردگی می‌تواند کمک شایانی کند.

همیشه رازها و گاهی اوقات سوء تفاهم‌هایی در مورد بیماری افسردگی وجود دارد که باعث می‌شود افراد نتوانند آگاهانه در مورد آن رفتار کرده و اطلاعات خوبی داشته باشند. در این قسمت از زبان روان‌شناسان به شما معرفی می‌کنیم که در مورد افسردگی است و احتمالاً دوست دارید در موردشان بدانید.

افسردگی یک بیماری واقعی است

افسردگی به معنای ضعف شخصیتی یا تنبلی نیست، بلکه یک بیماری محسوب می‌شود. افسردگی یک اختلال است که به دلیل مشکلات بیولوژیکی و محیطی پیشرفت می‌کند و برای هر کس منحصر به فرد است و حتماً نیاز به درمان دارد. کسانی که افسرده هستند، از ترس اینکه دیگران به آنها برچسب بیمار ذهنی بچسبانند، به روانپزشک مراجعه نمی‌کنند.

افراد افسرده لزوماً در کل روز احساس غمگینی ندارند

شاید شما جزء افرادی باشید که بیشتر روز خود را با حالت ناراحتی سپری می‌کنید و حتماً باید به پزشک مراجعه کنید تا وضعیتتان تشخیص داده شود اما جالب است بدانید کسانی که به افسردگی مبتلا می‌شوند، لزوماً در کل روز ناراحت و غمگین نیستند. به همین دلیل تشخیص آن فقط توسط پزشک ممکن خواهد بود.

نمی‌توان به افسردگی غلبه کرد

اغلب افرادی که افسردگی مزمن دارند، حرف‌های زیادی از خانواده و دوستان‌شان می‌شنوند که تو می‌توانی به این بیماری غلبه کنی و افسردگی را درمان کنی؛ انگار که این افراد به سرماخوردگی دچار شده‌اند اما کسانی که از بیماری ذهنی رنج می‌برند، واقعاً بیمار هستند و شبیه سرماخوردگی نمی‌توانند به بیماری خود غلبه کنند. شاید بیماری آنها شبیه به سرطان باشد و کاری از دست خودشان بر نیاید.

دارو به سرعت جواب نمی‌دهد

داروهای ضد افسردگی بسیار کمک‌کننده هستند و شاید به ادامه زندگی فرد و حال بهتر او کمک کنند اما به طور کامل او را بهبود نمی‌بخشد. اگر شما قربانی افسردگی نیستید، از همین امروز ورزش و مدیتیشن را شروع کنید تا جسم و ذهن تان با یکدیگر به تعادل برسند. خنده داروی خوبی برای افزایش سطح اندورفین در بدن است. افسردگی نتیجه نا تعادلی در مواد شیمیایی بدن است که شما باید به آن غلبه کنید.

افراد می‌توانند افسردگی خود را پنهان کنند

بسیاری از افراد به خوبی مقابل دیگران رفتار می‌کنند؛ در حالی که واقعاً افسرده هستند اما توانایی این را دارند که آن را از دیگران پنهان کنند و شما اصلاً متوجه نمی‌شوید که این فرد افسرده است.

مصرف داروی افسردگی برای همیشه نیست

تغییر در محل زندگی می تواند کمک کننده باشد

حس افراد در مکان های مختلف متفاوت است. یکی از مهم ترین درمان های افسردگی این است که افراد مکان و محل زندگی خود را تغییر دهند؛ محلی که افسردگی از آن جا شروع شده است را تغییر دهید تا شاید احساس بهتری پیدا کنید.

افسردگی خود به خود بهبود پیدا نمی کند

بیماری ذهنی را نمی توانید خود به خود بدون تلاش بهبود ببخشید. نادیده گرفتن مشکل، هرگز از کاری پیش نمی برد. افسردگی ممکن است کم کم باعث ایجاد مشکلات جدی تر شود و باید برای درمان آن راهکار بیندیشید و آن را پیگیری کنید.

سابقه خانوادگی می تواند باعث افسردگی باشد

سابقه خانوادگی نقش بسیار مهمی در افسردگی دارد. پس حتما ژنتیک خود را بررسی کنید. اگر سابقه خانوادگی ابتلا به افسردگی داشتید، سعی کنید که سبک زندگی تان را از همین حالا، سالم کنید.

افسردگی شبیه به گیر کردن در یک تله است

فردی که افسرده می شود، می داند که مشکل دارد اما هیچ راه حلی به کارش نمی آید. او فقط روی چیزهای منفی تمرکز می کند و متوجه اطرافش نیست. همین، مشکلات ذهنی او را افزایش می دهد که البته روان درمانی و مصرف داروهای تجویزی می تواند به شدت وضعیتش را بهبود ببخشد. پس حتما باید به دنبال راهکار درمانی رفت.

افراد مبتلا به افسردگی ضعیف نیستند

بسیاری از ما به اشتباه فکر می کنیم که افراد افسرده؛ افراد شکننده ای هستند. حتی از لحاظ جسمی هم آنها را ضعیف می دانیم اما این گونه نیست. اختلال ذهنی هم یک اختلال بزرگ محسوب می شود اما به این معنا نیست که این افراد نمی توانند از پس هیچ کاری بر بیایند.

شاید خیلی از افراد اطراف ما افسرده باشند و هیچ کس متوجه این موضوع نشود، زیرا افسردگی به شکل های مختلف خودش را نشان می دهد. بعضی از افراد غمگین، بعضی بی قرار، بعضی کلافه و بعضی با حالات عقب نشینی افسردگی خود را نشان می دهند.

مهربانی با خودتان راه حل کلیدی است

این که شما از تجربه ای که دارید خجالت بکشید، قطعاً وضعیت تان را بدتر می کند. ایجاد حالاتی مثل از دست دادن انگیزه برای رفتن به مدرسه یا دانشگاه، صبری نداشتن در زندگی خانوادگی و مشترک، خواب زیاد، ورزش نکردن و مصرف غذاهای مضر همگی می توانند نشانه افسردگی باشند. تنها عامل کلیدی که بسیار مهم است، این است که افراد خودشان برای خود دلسوزی کنند و به دنبال تغییر باشند و هر طور که شده، بخواهند بهترین حال را برای خودشان ایجاد کنند.

افسردگی ممکن است علائم جسمی هم داشته باشد

یکی از اصلی ترین علائمی که افراد در افسردگی به آن مبتلا هستند، فقط علائم روحی و ذهنی نیست. بسیاری از آنها با مشکلاتی مثل کمر درد، سر درد، دل درد و مشکلات خواب هم مواجه می شوند که پزشک می تواند وضعیت آنها را بهبود ببخشد.

افسردگی صرفاً به خاطر ناعادلان مواد شیمیایی اتفاق نمی افتد

درست است که این تئوری بسیار قوی است که به هم ریختگی تعادل مواد شیمیایی در بدن باعث افسردگی می شود اما تنها عامل مهم محسوب نمی گردد. ذهن انسان بسیار پیچیده است. انتقال دهنده های عصبی مختلف و مواد شیمیایی در مغز هستند که تاثیر گذار بوده و هر کدام می توانند عاملی برای مشکلاتی مثل افسردگی باشند.

بعضی از افراد فکر می کنند که اگر داروی ضد افسردگی برای آنها تجویز شود، همیشه باید در کل زندگی آن را مصرف کنند اما این دارو می تواند به عنوان یک ابزار برای ایجاد احساس بهتر به شما کمک کند و مجبور نیستید که همیشه تا آخر عمر از آن استفاده کنید. شاید پیشرفت خوبی داشته باشید و بتوانید با سبک زندگی سالم، کمی احساس بهتری پیدا کنید و پزشک تشخیص دهد که دیگر نیاز به دارو ندارد.

کودکان هم می توانند افسرده باشند

بسیار مهم است که افسردگی را در کودکان تان تشخیص دهید و آن را با مشکلاتی مثل بیش فعالی و اضطراب اشتباه نگیرید. علائم افسردگی در کودکان شامل انرژی پایین، افکار منفی، کمبود هیجان در کارهایی است که قبلاً آن لذت می بردید و اکنون خیر. ممکن است کودک شما مدام کلافه، بی قرار یا حواس پرت یا نگران باشد یا خیلی زیاد بخوابد یا اصلاً نخوابد یا اشتهايش خیلی کم یا خیلی زیاد باشد.

در چنین حالتی بسیار مهم است که حتماً با یک پزشک ماهر در ارتباط باشید. البته صحبت کردن در مورد افسردگی مقابل خود کودک، وضعیت او را بدتر می کند. پس بسیار مهم است که از یک متخصص کمک بگیرید تا بدانید که چگونه باید با کودک خود رفتار کنید.

غم و غصه؛ با افسردگی متفاوت است

غم و غصه افسردگی نیست. غم و غصه چیزی است که همه ما در زندگی آن را تجربه می کنیم و مدت زمان زیادی طول نمی کشد، خیلی مشهود نیست و شاید خودمان با تلاش بتوانیم آن را بهبود ببخشیم اما افسردگی احساس موقت نیست، بلکه یک بیماری است و ممکن است به خاطر یک استرس یا آسیب شدید در فرد ایجاد شود.

افسردگی از طرق مختلفی خودش را نشان می دهد

تضمین ایمنی مواد غذایی تراریخته



رئیس اداره نظارت و ارزیابی غذاهای ویژه و بسته بندی فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، به تشریح اهمیت محصولات تراریخته در کشور پرداخت. به گزارش خبرگزاری مهر، وحیده شایگان، در لایو اینستاگرامی با موضوع محصولات تراریخته، گفت: واقعیت این است که استفاده از واژه تراریخته اندکی ایجاد رعب و وحشت می کند اما باید تاکید کنیم که ما در سازمان غذا و دارو، ایمنی اینگونه مواد غذایی را به مقدار ۱۰۰ درصد تضمین می کنیم. وی با اشاره به اینکه در کشور ما تنها ۴ نوع ماده غذایی تراریخته وجود دارد، تصریح کرد: در واقع تنها ۴ نوع دانه روغنی کُلاز، ذرت، سویا و پنبه دانه در کشور ما وجود دارد که البته در چند سال اخیر مصرف و تولید پنبه دانه در کشورمان به آن صورت زیاد نبوده است. از سه دانه روغنی دیگر نیز بیشتر سویا و ذرت را در سطح عرضه می بینیم. شایگان با اشاره به اینکه سویا و ذرت محصولات جانبی دیگری به جز روغن دارند، افزود: به عنوان مثال مواد غذایی بر پایه ذرت مانند پفیل، کنسرو ذرت، آرد ذرت، پروتئین سویا است و یا ممکن است در برگرها به جای گوشت، جایگزین پروتئینی محسوب شود ولی بیشتر نگرانی مصرف کنندگان درباره ایمنی این محصولات است.

رئیس اداره نظارت و ارزیابی غذاهای ویژه و بسته بندی فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو ادامه داد: از ۴ محصول ذکر شده، دانه روغنی کُلاز و پنبه دانه صرفاً مصارف روغنی دارند که اگر در روغنی این محصولات تراریخته استفاده شود باید برای رعایت حقوق مصرف کننده برچسب تراریخته بر آن درج شود؛ اما با خیال راحت باید بگوییم که در آزمایشات مختلف مشاهده کردیم که مراحل مختلف فرایند تصفیه هیچ اثری از DNA تغییر ژنتیک یافته باقی نمی گذارد؛ ضمن اینکه این تغییرات ژنتیکی عمدتاً برای منظورهایی مانند مقاوم کردن گیاه در برابر آفات و استفاده کمتر از آفت کش ها به کار گرفته می شود.

وی افزود: در واقع استفاده از اینگونه محصولات غذایی استفاده از آفت کش ها را کم می کند و با کاهش استفاده از سموم در این مواد غذایی همراه است. به طور کلی هر اتفاقی که در آن محصول غذایی رخ می دهد در کشور مبدا

مورد رصد قرار می گیرد و شرط خرید ما این است که خود این محصولات تراریخته در کشور مبدا سابقه مصرف ایمن داشته و هیچگونه عارضه ایجاد نکرده باشد.

شایگان تاکید کرد: در کشور ما اینگونه محصولات غذایی را با دستورالعمل های خاص و سختگیرانه تحت نظر داریم و تاکنون هیچ گونه تولد داخل در این زمینه نداشتیم؛ همه وارداتی هستند که آزمایش می شوند و رخدادهای تراریخته آنها را راستی آزمایی می کنیم تا با دستورالعمل های ما مطابقت داشته باشد.

به گفته وی، از سال ۱۹۹۶ میلادی تاکنون که این محصولات مصرف می شوند هیچگونه ضرری برای سلامت نداشتند.

شایگان افزود: معمولاً برخی نگرانی ها از این محصولات، محیط زیستی است زیرا برخی کشورها تمایل دارند منابع ژنتیکی کشورشان متفاوت نشود. اما در کل نگرانی بابت مصرف اینگونه محصولات خصوصاً از جانب روغن ها نداریم. وی ادامه داد: در روغن های خوراکی وقتی روغن خام از دانه روغنی استخراج می شود، مراحل مختلف تصفیه به گونه ای است که ذره ای از DNA تغییر ژنتیک یافته در روغن تصفیه شده نهایی باقی نمی ماند.

شایگان تاکید کرد: شاید برخی از واحدهای تولیدی از فضای حاکم سواستفاده کنند و برچسب غیر تراریخته را روی محصولات خود درج کنند؛ در حالی که اینگونه محصولات غیر تراریخته هیچ گونه حُسن یا مزیتی نسبت به نوع تراریخته ندارند؛ زیرا ما ایمنی محصولات تراریخته را هم تضمین می کنیم و از نظر ما هیچ فرقی بین نوع تراریخته و غیر تراریخته وجود ندارد.

وی افزود: طبق قانون ایمنی زیستی جمهوری اسلامی ایران، پایش برچسب گذاری محصولات غذایی از وظایف ما است که آن را انجام می دهیم تا فرد حق انتخاب داشته باشد که بداند محصولات تراریخته یا غیر تراریخته را تهیه کند. در قالب برنامه پایش محصولات سطح عرضه، محصولات تراریخته را از گمرکات (مبدا) پایش می کنیم و رخدادهای آن را دنبال می کنیم که مبدا چیزی که به ما اعلام می شود با نتیجه آزمایشگاه مغایرت داشته باشد همه

اینها به جهت اطمینان از سلامت اینگونه محصولات است. رئیس اداره نظارت و ارزیابی غذاهای ویژه و بسته بندی فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با اشاره به اینکه در کشور ما صرفاً ۴ محصول تراریخته استفاده می شود، گفت: در دنیا بیش از ۳۱ محصول تراریخته مورد مصرف دام یا انسان قرار می گیرد.

وی افزود: بسیاری از روغن هایی که از برچسب عبارت غیر تراریخته استفاده می کنند، نوعی سواستفاده است به عنوان مثال بر روی روغن آفتابگردان برچسب غیر تراریخته می زنند و این در حالی است که اصلاً نوع تراریخته روغن آفتابگردان در دنیا وجود ندارد. مردم باید مطمئن باشند محصولات غذایی که ما به آنها مجوز ورود می دهیم، ایمنی قابل قبولی دارند و تاکنون هیچ عارضه ای نداشته اند.

شایگان تاکید کرد: از دانه های روغنی ذرت، سویا، کُلاز و پنبه دانه در کشور ما استفاده می شود که عمدتاً از اینها روغن خوراکی گرفته می شود که کاملاً مطمئن هستند و از نظر مصرف هیچ فرقی با نوع سنتی خود (غیر تراریخته) ندارند و در طول تمام سال هایی که مصرف شدند ایمنی آنها احراز شده است.

وی ادامه داد: کنجاله یا باقی مانده دانه های پنبه دانه و کُلاز مصرف انسانی ندارد و شاید مصارف دامی داشته باشد اما دانه سویا و ذرت مصارف انسانی مانند آرد سویا و آرد ذرت، کنسرو ذرت، آجیل سویا، اسنک ها بر پایه ذرت، تولید فرآورده های حجیم شده، پروتئین سویا و... دارند.

رئیس اداره نظارت و ارزیابی غذاهای ویژه و بسته بندی فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو در خاتمه، تاکید کرد: علی رغم اینکه در روغن تصفیه شده اثری از DNA تغییر ژنتیک یافته باقی نمی ماند اما با توجه به بند ب ماده هفت قانون ایمنی زیستی کشور ما ملزم هستیم برچسب گذاری محصولات را رصد کنیم و این موضوع را در برنامه عملیاتی خود به شکل سالانه داریم تا مصرف کننده از این اطمینان برخوردار باشد که محصول ایمن استفاده می کند. در کل مردم باید بدانند محصولات تراریخته برچسب گذاری می شوند اما حتی اگر تراریخته باشند باز هم سالم هستند.



با مصرف این دسر ایرانی مانع از ابتلا به سرطان شوید!

هورمون‌ها مفید است و می‌تواند در رفع خستگی تأثیرگذار باشد.

ویتامین C و E موجود در سمنو به شادابی پوست کمک می‌کند و سبب جوان‌سازی پوست خواهد شد؛ ویتامین‌های گروه B موجود در سمنو و اسید فولیک موجود در آن نیز به پرپشت و خوش‌نما شدن موها کمک می‌کند.

مصرف کم سمنو برای مبتلایان به دیابت هم توصیه می‌شود؛ استفاده از سمنو باعث کاهش کالری بدن و کلسترول خون می‌شود و استفاده از این ماده غذایی در درمان عوارضی مانند ربوی، کمبود وزن، وجود فسفات در ادرار، سوء‌هاضمه، پادرد، مخمלק، تب برفکی، نامنظم شدن ضربان قلب و زخم‌های قریه مفید است.

مصرف سمنو سبب درمان مشکلاتی مانند واریس، بی‌خوابی، پرکاری تیروئید، وجود خون در ادرار، زخم‌ها، فلج شدن، عفونت در بدن، بری‌بری، سرگیجه، آرتروز، زخم یا تورم زبان، آرتريت پا و شبکیه، پارکینسون، حالات روحی و روانی، هیپاتیت و یرقان می‌شود. این موارد تنها بخشی از اثرات سمنو بود که در این مطلب به مرور آن پرداختیم.

نخست بارداری برای تکامل سیستم عصبی جنین ضروری و مفید است و از نقص سیستم عصبی جنین پیشگیری می‌کند؛ مصرف سمنو در بارداری سبب می‌شود که جنین به‌خوبی رشد نماید و استخوان‌های جنین را تقویت می‌کند و باعث رشد بهتر آن می‌شود؛ سمنو سرشار از آهن است و مصرف آن توسط خانم‌های باردار برای درمان کم‌خونی آنها نیز مفید است همچنین ویتامین‌های E و B و مواد مغذی موجود در سمنو به درمان نازایی هم کمک می‌کند.

مصرف سمنو برای زنان در دوران یائسگی نیز فوایدی دارد و باعث در امان ماندن آنها از عوارض یائسگی و سلامت استخوان‌هایشان می‌شود؛ فیبر بالای سمنو سبب می‌شود که این غذای مقوی برای لاغری مفید باشد؛ سمنو حاوی ویتامین C فراوانی است و بنیه و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند؛ مصرف سمنو برای بهبود افراد دچار سرماخوردگی مفید است.

بتاکاروتن موجود در سمنو از آسیب‌های بینایی و عصبی در چشم جلوگیری می‌کند و به سلامت چشم کمک می‌کند؛ سمنو حاوی آهن، اسید فولیک و ویتامین‌های گروه B است و برای خونسازی و تنظیم

این دسر خوش‌طعم کاملاً ایرانی سرشار از آنتی‌اکسیدان است به همین دلیل مصرف آن سبب کاهش احتمال ابتلا به سرطان خواهد شد! مواد مغذی موجود در آن به رشد جسمی و ذهنی و تقویت استخوان‌های کودک و نوجوان کمک می‌کند و مانع از پوکی استخوان می‌شود!

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری تسنیم؛ سمنو یکی از دسرهای کاملاً ایرانی است که مصرف آن باعث تقویت عمومی بدن به‌ویژه استخوان‌ها می‌شود چرا که سمنو سرشار از کلسیم و پتاسیم است و مانع از پوکی استخوان می‌شود بنابراین افراد میانسال که در معرض پوکی استخوان قرار دارند می‌توانند با مصرف باندازه سمنو از این بیماری جلوگیری و استخوان‌های خود را تقویت کنند.

سمنو سرشار از آنتی‌اکسیدان است به همین دلیل مصرف آن سبب کاهش احتمال ابتلا به سرطان نیز خواهد شد! مواد مغذی موجود در سمنو به رشد جسمی و ذهنی و تقویت استخوان‌های کودک و نوجوان کمک می‌کند.

مصرف سمنو برای زنان باردار به‌ویژه در سه ماه

داروهای چاق کننده را بشناسید!

ممکن است در فردی باعث اضافه وزن و در فردی دیگر باعث کاهش وزن شود، بنابراین حتما در این مورد با پزشک خود مشورت کنید.

کدام داروها چاق تان می کند؟

داروهای مختلفی می توانند با عارضه جانبی چاقی و اضافه وزن همراه باشند که در اینجا به ۱۰ گروه از آنها اشاره خواهیم کرد:

انسولین

خوش اشتها تان می کند!

انسولین هایی همچون لیسپرو، آسپارت و گلوлизین می توانند باعث افزایش وزن شوند اما انسولین های طولانی اثر، تاثیر کمتری بر چاقی دارند. متأسفانه بسیاری از بیماران فکر می کنند که با تزریق انسولین می توانند هر قدر که می خواهند غذا بخورند؛ بنابراین بعضی آنها در مدت ۶ ماه تا ۱۵ کیلوگرم هم وزن اضافه می کنند! بعضی پزشکان هم برای کنترل قند خون بالای بیمار در ابتدای درمان، دوز بالایی از انسولین را تجویز می کنند و به همین دلیل فرد دچار علائم افت قندخون می شود، در نتیجه بیشتر از حد معمول مواد غذایی مصرف می کند و چاق می شود، در حالی که انسولین باید تدریجی تجویز شود.

بعضیها نیز با ایجاد تغییر در متابولیسم بدن، سرعت سوخت و ساز کالریها را کاهش می دهند. گروهی دیگر نیز باعث افزایش تنگی نفس و خواب آلودگی می شوند و به این ترتیب ورزش کردن را دشوار می کنند. بعضی داروها هم باعث احتباس آب در بدن می شوند که البته این نوع اضافه وزن به دلیل افزایش بافت چربی اتفاق نمی افتد و فقط حاصل از تجمع آب است، بنابراین چنین اضافه وزنی دائمی نیست و هر زمان که دوره مصرف دارو به اتمام برسد و بیماری زمینه ای برطرف شود، وزن تان هم به میزان قبل بازمی گردد.

خود را با بقیه مقایسه نکنید

میزان اضافه وزن به دنبال مصرف دارو در افراد مختلف، متفاوت است. البته این موضوع به نوع دارو هم بستگی دارد. بعضیها ممکن است طی یک سال فقط یک یا دو کیلو وزن اضافه کنند در حالی که بعضی دیگر ۵ تا ۱۰ کیلوگرم یا حتی بیشتر چاق می شوند. در واقع از آنجایی که بیشتر این داروها در دوره های طولانی مدت و برای بیماری های مزمن مصرف می شوند، اضافه وزن شان بیشتر به چشم می آید. در هر صورت نباید خود را با افرادی که از داروهای مشابه استفاده می کنند، مقایسه کنید. عوارض داروها در همه افراد یکسان نیست. یک داروی خاص

مجله سیب سبز - ستاره محمد: پزشک برای تان داروهای خاصی تجویز کرده و چند ماهی است که از آنها استفاده می کنید، علائم بیماری تان بهبود پیدا کرده اما نمی دانید چرا روز به روز وزن تان بیشتر می شود، به این فکر می کنید که سبک زندگی خود را نسبت به قبل تغییری نداده اید پس علت این اضافه وزن چه می تواند باشد، چشم تان به جعبه قرص ها می افتد و با خود می گوید شاید داروها مقصر باشند! بله؛ درست فکر کرده اید. اضافه وزن یکی از عوارض جانبی بعضی داروها به حساب می آید. البته این موضوع دلیل نمی شود مصرف داروها را قطع کنید و سلامت تان را به خطر بیندازید بلکه می توانید با کمی تغییر در سبک زندگی یا جایگزین کردن داروهای خود با داروهای دیگر، تحت نظر پزشک معالج از این عارضه جلوگیری کنید. دکتر سروش شمشیری، داروساز، شما را در این زمینه راهنمایی می کند.

شاید آب آورده اید!

داروها اغلب به خودی خود باعث چاقی نمی شوند بلکه عوارض جانبیشان با اضافه وزن همراه هستند. برای مثال بعضی داروها اشتها را افزایش می دهند و باعث می شوند در مصرف غذا زیاده روی کنید. بعضی دیگر نیز بر روند جذب و ذخیره سازی گلوکز توسط بدن تاثیر می گذارند و از این طریق باعث تجمع چربی در بخش میانی بدن می شوند.





قرص‌های دیابت

تعدادی از داروهای دیابت نوع دو باعث کاهش وزن و بعضی دیگر باعث افزایش وزن می‌شوند. داروهای حاوی سولفونیل اوره از جمله دیابینیز، اینسولاز، گلیپیزاید، گلیبوراید، گلیمپیراید، کلرپروپامید و تولبوتامید باعث تحریک تولید و فعالیت انسولین می‌شوند. انسولین نیز کاهنده قندخون و افزایش‌دهنده اشتها است. این داروها معمولاً طی ۳ تا ۱۲ ماه اول درمان بیشتر از ۵ کیلوگرم اضافه‌وزن ایجاد می‌کنند. تیازولیدین دیون (پیوگلیتازون) نیز از دیگر داروهای دیابت است که می‌تواند باعث افزایش وزن شود. اما در مقابل، داروهایی همچون متفورمین، آگناتاید، سیتاگلیپتین، پراملینتاید و آکاربوز به کاهش وزن کمک می‌کنند یا اینکه بر وزن بی‌اثر هستند.

داروهای کاهنده فشارخون

کالری سوزی را کند می‌کنند

نتابلوکرها مثل آنتولول، متوپرولول و پروپرانولول که برای درمان فشارخون بالا به کار می‌روند هم می‌توانند باعث افزایش وزن شوند. برای مثال افرادی که از آنتولول استفاده می‌کنند در ماه‌های اول مصرف به‌طور متوسط ۲/۵ کیلوگرم به وزن‌شان اضافه می‌شود. در واقع این داروها سرعت سوزاندن کالری را کاهش داده و باعث خستگی و حس رخوت می‌شوند. افزایش مصرف موادغذایی فیبردار و کم‌کالری می‌تواند در تعدیل اثرات جانبی این داروها موثر باشد.

کورتون‌ها

آب را در بدن حبس می‌کنند!

کورتیکواستروئیدها از جمله بنامتازون، دگزامتازون، هیدروکورتیزون، تریامسینولون، کلوتازول، فلوسینولون و... معمولاً برای درمان آرتрит روماتوئید، آسم، حساسیت یا دیگر بیماری‌های خود ایمنی به کار می‌روند و التهابات دردناک را تسکین می‌دهند. اما در عین حال اگر طولانی‌مدت و در دوزهای مکرر مصرف شوند میزان جذب آب توسط بدن را افزایش می‌دهند. علاوه بر این، چون فرد مبتلا به این بیماری‌ها تحرک کمتری دارد، کالری کمتری می‌سوزاند و دچار اضافه‌وزن می‌شود.

پردنیزولون و کورتیزون نیز که برای درمان روماتیسم ماهیچه‌ای به کار می‌روند در بیش از ۵۰ درصد از بیماران طی یک سال اول مصرف باعث ۲ تا ۱۳ کیلوگرم اضافه‌وزن می‌شوند. کورتیکواستروئیدهای استنشاقی برای درمان آسم مثل بودوناید، سیکلزناید و فلوتیکازون هم دارای عارضه افزایش وزن هستند. ورزش، رژیم غذایی و گاهی مصرف همزمان متفورمین می‌تواند اضافه‌وزن حاصل از این داروها را کاهش دهد.

داروهای ضدروان‌پریشی

هم آرام می‌شوید هم گرسنه!

داروهای ضدروان‌پریشی از جمله هالوپریدول، لوکسپین، کلوزاپین، کلرپرومازین، فلوفنازین، ریسپیدون، الازاپین و کوئتیاپین که معمولاً برای درمان اسکیزوفرنی و افسردگی دوقطبی کاربرد دارند هم می‌توانند باعث افزایش اشتها و وزن شوند. اما نگران نباشید، برای جلوگیری از این عارضه می‌توان تحت نظر پزشک آنها را با داروهایی جایگزین یا همزمان از داروی متفورمین استفاده کرد.

داروهای ضد تشنج و میگرن

۱۵ کیلوگرم افزایش وزن در ۳ ماه!

مصرف داروهای ضد تشنج مثل والپروئیک اسید ممکن

است یا ۱۵ تا ۲۰ کیلوگرم اضافه‌وزن همراه باشد. والپروئیک اسید دارویی است که برای درمان اختلال دو قطبی، صرع، تشنج و پیشگیری از میگرن استفاده می‌شود. البته این دارو در بعضی افراد ممکن است باعث کاهش وزن شود. داروهای کاربامازپین و گاباپنتین نیز طی ۳ ماه اول درمان می‌توانند تا ۱۵ کیلوگرم اضافه‌وزن ایجاد کنند.

داروهای ضد آلرژی

خواب آلودگی و فرار از ورزش!

«آنتی هیستامین» یکی از ترکیبات مهم در داروهای ضد حساسیت به‌شمار می‌آید و نمیتوان آن را از فرمول دارو حذف کرد. این ماده فعالیت آنزیم تنظیم‌کننده اشتها را در بدن مختل می‌کند. داروهایی که حاوی «دیفن هیدرامین» هستند نیز با افزایش خواب آلودگی باعث کاهش فعالیت بدنی می‌شوند، بنابراین مصرف طولانی‌مدت آنها می‌تواند با افزایش وزن همراه باشد.

داروهای ضدبارداری

ذخیره‌سازی چربی را افزایش می‌دهند

اغلب قرص‌های پیشگیری‌کننده از بارداری از دو هورمون پروژسترون و استروژن تشکیل شده‌اند و از تخمک‌گذاری جلوگیری می‌کنند. این قرص‌ها تا حدودی می‌توانند باعث اضافه‌وزن شوند زیرا استروژن باعث افزایش ذخیره‌سازی چربی توسط ارگان‌های بدن می‌شود که البته این موضوع حین بارداری یک ضرورت محسوب می‌شود. در صورتی که از این داروها استفاده می‌کنید، بهتر است هر چند وقت یک بار روش خود را با مشاوره پزشک تغییر دهید و از دیگر راه‌های ضدبارداری کمک بگیرید.

داروهای هورمونی و استروژن

از سرعت متابولیسم می‌کاهند

در دوران یائسگی میزان ترشح هورمون استروژن در بدن خانم‌ها کاهش پیدا می‌کند، به همین دلیل فرد دچار علائمی چون گرگرفتگی و عرق کردن‌های شبانه می‌شود. برای رفع این وضعیت پزشک معمولاً هورمون درمانی با استروژن را تجویز می‌کند اما این روش خود باعث احتباس آب و افزایش وزن می‌شود، با افزایش وزن، متابولیسم هم کندتر می‌شود، بنابراین کسانی که تحت هورمون درمانی هستند باید برنامه غذایی خود را تغییر دهند و به‌طور منظم ورزش کنند.

داروهای روان‌درمانی و ضدافسردگی

فرب کاهش وزن اولیه را نخورید!

داروهای روان‌درمانی و اعصاب از جمله ضدافسردگی‌های ۳ حلقه‌ای اغلب حدود ۴ کیلوگرم در ماه اضافه‌وزن ایجاد می‌کنند. تعداد کمی از افراد نیز با مصرف آنها طی ۲ تا ۶ ماه بین ۱۵ تا ۲۰ کیلوگرم وزن اضافه می‌کنند. از جمله این داروها میتوان به آمی‌تریپتیلین، دوکسپین، ایمی‌پرامین، نورتریپتیلین، تریمیپرامین و میرتازاپین اشاره کرد. مهارکننده‌های بازجذب سروتونین مانند سرتالین، فلوکستین، پاروکستین و فلووکسامین نیز در تعداد کمی از افراد ابتدا باعث کاهش وزن شده و بعد از ۶ ماه باعث افزایش وزن می‌شوند. لیتیموم هم در ۱۱ تا ۶۵ درصد از افراد طی ۶ تا ۱۰ سال مصرف، حدود ۱۰ کیلوگرم اضافه‌وزن ایجاد می‌کند.

داروهای چاق‌کننده را بشناسید!

۴ نکته مهم برای جلوگیری از چاقی دارویی!

اگر در چند ماه اخیر رژیم غذایی و فعالیت بدنی‌تان را تغییر نداده و در عین حال دچار اضافه‌وزن شده‌اید و فکر می‌کنید داروهایتان مقصر هستند، به این ۴ نکته توجه کنید:

- اولین و مهم‌ترین نکته اینکه هیچ‌وقت بدون مشورت پزشک داروهایتان را قطع نکنید یا دوز آنها را کاهش ندهید. شاید مصرف این دارو برای شما بسیار مهم‌تر از اضافه‌وزنی باشد که پیدا کرده‌اید.
- همیشه قبل از اینکه پزشک دارویی برای‌تان تجویز کند حتماً در مورد چاق‌کننده بودن آن سوال کنید. گاهی اوقات پزشک می‌تواند داروهایتان را با داروهای دیگری جایگزین کند تا دچار اضافه‌وزن نشوید و در عین حال تاثیر درمانی هم از آن بگیری.
- اضافه‌وزن حاصل از مصرف دارو معمولاً طی ۶ ماهه اول درمان نشان داده می‌شود. اگر میزان اضافه‌وزن‌تان خیلی زیاد است حتماً موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید زیرا چاقی می‌تواند بیماری‌تان را تشدید کند و خطر ابتلا به سندروم متابولیک، دیابت، فشارخون بالا، چربی خون بالا و آرتروز را افزایش دهد.
- اگر مجبورید از داروهایی با عارضه اضافه‌وزن استفاده کنید، برای جلوگیری از چاقی یا کمک به کاهش وزن خود یک دفترچه یادداشت تهیه کنید و هرچه می‌خورید را همراه با زمان آن یادداشت کنید. به این ترتیب کنترل خیلی بهتری روی کاربهای مصرفی خواهید داشت. همچنین باید سعی کنید فعال‌تر باشید؛ به جای اینکه تلویزیون ببینید یا قهوه بنوشید همراه با خانواده یا دوستان به پیاده‌روی بروید. فعالیت باعث سوختن کالری می‌شود که خود تاثیر افزایش وزن حاصل از هر دارویی را خنثی می‌کند.

روغن‌های حیوانی برای سلامتی مفید یا مضر هستند؟!

اگر روغن‌های حیوانی آن‌گونه که تا به امروز تبلیغ شده، برای سلامتی مضر هستند پس چرا امروز و با جایگزین شدن روغن‌های مایع (ترکیب کانولا، سویا، ذرت، آفتاب‌گردان، پالم) شاهد افزایش چشمگیر بیماری‌های قلبی و عروقی هستیم و این آمار هر روز در حال افزایش است؟! به گزارش خبرنگار اجتماعی خبرگزاری تسنیم؛ متأسفانه باید گفت امروزه بسیاری از خانواده‌های ایرانی با شرایط موجود بازار کشورمان برای انتخاب روغن سالم و مفید برای سلامتی، دچار مشکل و ابهام شده‌اند و به دلیل تبلیغات پرچمی که علیه روغن‌های حیوانی شده است، تصورات غلطی درباره این نوع روغن‌ها دارند.

اما به‌واقع اگر روغن‌های حیوانی آن‌گونه که تا به امروز تبلیغ شده است، برای سلامتی مضر هستند پس چرا امروز و با جایگزین شدن روغن‌های نباتی مایع، شاهد افزایش چشمگیر بیماری‌های قلبی و عروقی هستیم و این آمار هر روز در حال افزایش نیز هست؟! آیا روغن‌های مایع موجود در بازار که هر بطری از آنها ترکیبی از روغن‌های مختلفی مانند کانولا، سویا، ذرت، آفتاب‌گردان، پالم و... هستند برای سلامتی انسان بی‌خطر هستند و آیا مصرف این روغن‌ها در درازمدت باعث ابتلا به انواع و اقسام بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی - عروقی و سکت‌های قلبی نمی‌شوند؟

یکی از روغن‌های سالم حیوانی روغن دنبه است که

طبیعتی گرم و تر دارد و می‌تواند ورم‌های سخت را تحلیل ببرد.

مصرف این روغن، نرم‌کننده بدن و عصب‌های بدن است و به همین دلیل توصیه به ضماد آن در موضع کمردرد می‌شود خصوصاً در افراد لاغراندام.

البته باید این نکته را هم تذکر داد که به‌دلیل دیرهضم بودن و ضعیف‌کننده بودن قوه‌هاضمه از مصرف زیاد روغن دنبه باید پرهیز داشت و افراد مسن از مصرف آن پرهیز داشته باشند اما افرادی که فعالیت بدنی مناسب دارند، می‌توانند به‌مقدار مناسب از این روغن حیوانی را در رژیم غذایی روزانه خود داشته باشند.

این نکته را هم باید یادآوری کنیم که می‌توان به‌هنگام تهیه روغن دنبه از سرکه، هل، گلاب، پیاز و سیب استفاده کرد تا مقداری از سنگینی این روغن کاهش یابد.

در رابطه با روغن‌های حیوانی باید گفت که امروزه و به‌صورت آرام‌آرام با انجام مطالعات و تحقیقات جدید در مراکز پژوهشی دنیا، نوع نگاه به روغن‌های حیوانی در حال تغییر است و تا امروز مقالات مستقلی در تأیید مجدد سلامت روغن‌های حیوانی و تأکید بر فواید متعدد روغن‌هایی مانند شحم گاوی، روغن زرد، روغن دنبه در حال تولید و انتشار است البته این تحقیقات جدید، مؤید دیدگاه طب سنتی ایرانی - اسلامی است که از قبل نیز بر فواید متعدد روغن‌های حیوانی تأکید داشت.

روغن شحم گاوی نیز از روغن‌های سالم است؛ در روایتی از حضرت امام جعفر صادق(ع) درباره این سخن حضرت پیامبر گرامی اسلام(ص) که فرموده بود: «هرکس لقمه‌ای از پیه بخورد، آن لقمه هم‌اندازه خود، بیماری را از بدن برون می‌راند» پرسیدند، ایشان فرمود: «مقصود، پیه گاو است.»

در کتاب الکافی به‌نقل از زراره آمده است: از امام صادق(ع) پرسیدم: فدایت شوم! آن پیه که هم‌اندازه خود، بیماری را از بدن بیرون می‌برد، چیست؟ فرمود: «پیه گاو است. ای زراره! هیچ کس پیش از تو، در این باره از من نپرسیده بود.»

همچنین در این کتاب از محمدبن فیض آمده است: نزد امام صادق(ع) بودم که مردی آمد و به ایشان گفت: دخترم از بیماری شکم‌رُوش، تکیده و لاغر شده است؛ امام صادق(ع) فرمود: «چه چیزی تو را از پلوی چرب، بازمی‌دارد؟ چهار یا پنج تکه سنگ بردار و کنار آتش بگذار و برنج را در دیگی قرار بده و خوب بپز و مقداری چربی تازه قلوه‌گاه در ظرفی بریز و از آن سنگ‌های داغ‌شده، در آن قرار بده و ظرف دیگری را به‌روی آن بگذار و خوب بر هم زن و مواظب باش بخار آن، خارج نشود؛ هنگامی که روغن ذوب شد و برنج هم خوب پخته شد، روغن آب‌شده را در برنج بریز و به بیمار، دخترت، بخوران.»



آیا از زالودرمانی می‌توان برای درمان بیماری‌های مختلف استفاده کرد؟!

جمشیدی گفت: یکی از مواد موجود در بزاق زالو، ماده‌ای به نام هیرودین است که از انعقاد خون جلوگیری می‌کند؛ مواد ترشح‌شده توسط زالو همچنین باعث انقباض عروق خونی و افزایش جریان خون در آن ناحیه می‌شود.

وی با تذکر اینکه زمان انجام زالودرمانی اهمیت فراوانی دارد، تصریح کرد: باید زالودرمانی توسط فردی انجام شود که تجربه کافی داشته باشد؛ این‌که در چه ناحیه‌ای از بدن، پس از چه بیماری‌هایی و چند زالو استفاده شود نیاز به تخصص دارد.

رئیس دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی ایران در پاسخ به این سؤال که زالودرمانی باید در فصل خاصی انجام شود؟ تأکید کرد: این‌که از زالو در کدام قسمت‌های بدن و در چه فصل‌هایی استفاده شود، توسط پزشک متخصص طب ایرانی مشخص می‌شود و بسته به خصوصیات شخص، مشخص می‌شود که چه‌زمانی باید برای فرد حجامت یا زالودرمانی انجام شود؛ با وجود این به‌طور کلی می‌توان گفت که در هوای ابری بهتر است حجامت و زالودرمانی انجام نشود.

جمشیدی یادآور شد: اول هر فصل بهترین زمان برای زالودرمانی است البته زالودرمانی به شرایط شخص بستگی دارد؛ در ساعات اول صبح تابستان و نزدیک ظهر در زمستان نیز از زمان‌های خوب برای زالو انداختن هستند.

رئیس دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی ایران ضمن تشریح فواید زالودرمانی، زمان مناسب برای انجام حجامت و زالودرمانی را تشریح کرد.

دکتر امیرحسین جمشیدی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری تسنیم درباره زالودرمانی اظهار کرد: سازمان غذا و دارو و معاونت درمان وزارت بهداشت، زالودرمانی را پذیرفته است و سازمان غذا و دارو برای افرادی که زالوی بهداشتی تولید می‌کنند، مجوز صادر می‌کند؛ در زمان حاضر زالودرمانی در سلامت‌کده‌های طب سنتی انجام می‌شود.

وی افزود: وقتی که زالو خون را می‌مکد، یک‌سری مواد ترشح می‌کند که خاصیت درمانی دارند.

وی درباره خواص زالودرمانی تصریح کرد: در کشورهای دیگر دنیا نیز از زالو استفاده می‌شود و فرآورده‌های فراوانی در جهان وجود دارد که با استفاده از استخراج مواد از بزاق زالو به دست می‌آید؛ این مواد در خون‌مردگی‌ها، جلوگیری از انعقاد خون و گشاد کردن عروق استفاده می‌شود؛ بزاق زالو خاصیت آنتی‌بیوتیکی نیز دارد؛ مشخص شده است که مواد موجود در بزاق آن، ضد برخی باکتری‌ها، اثرات مثبتی دارند و الآن محققان در حال بررسی هستند که بتوانند از این مواد در زمینه ساخت داروها استفاده کنند.





در روزهای آلودگی هوا چه غذاها و میوه‌هایی مصرف کنیم؟

کدام مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان هستند؟

وی افزود: غذاهای حاوی ویتامین‌های E و C از جمله مواد غذایی آنتی‌اکسیدانی هستند که می‌توانند در این شرایط به ما کمک کنند؛ این ویتامین‌ها در میوه‌هایی مانند گوجه‌فرنگی، کیوی، پرتقال و لیموشیرین وجود دارند؛ منابع ویتامین E بادام، روغن‌های زیتون و آفتابگردان، جوانه گندم و سبزیجات برگ سبز است.

قمی با بیان این که سلنیوم و روی نیز از دیگر مواد معدنی آنتی‌اکسیدان است، گفت: سلنیوم در غذاهای دریایی، مرغ، نان و غلات سبوس‌دار و روی در انواع گوشت‌ها، غذاهای دریایی، غلات سبوس‌دار، نخود، عدس و جوانه گندم یافت می‌شود.

نایب‌رئیس انجمن تغذیه ایران تصریح کرد: موادی مانند سیر، تخم کنان و پیاز که خاصیت ضدالتهابی و اسیدهای چرب امگا ۳ دارند می‌توانند سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند؛ باید با رساندن چربی‌های ضروری به بدن، آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیازمان را فراهم کنیم.

قمی با بیان این که اکسیدهای فتوشیمیایی مانند اوزون بر اثر رعد و برق تولید می‌شوند، گفت: این مواد علاوه بر ایجاد مشکلات تنفسی باعث سوزش چشم‌ها و آسم نیز می‌شوند. وی با ابراز اینکه سرب از ذوب فلزات، رنگ‌های شیمیایی و بنزین‌های حاوی سرب در هوا منتشر می‌شود، اضافه کرد: این فلز سنگین باعث بروز ناراحتی‌های عصبی، سرطان، صدمه به ریه و دستگاه گوارش می‌شود؛ هیدروکربن‌ها مانند متان و بنزوپیرین نیز از سرطان‌زاترین هیدروکربن‌ها هستند.

رژیم غذایی مناسب در آلودگی هوا

این متخصص تغذیه درباره رژیم غذایی مناسب در روزهای آلودگی هوا گفت: معمولاً از مصرف غذاهایی که خود به تنهایی موجب بروز مشکلاتی در سیستم ایمنی بدن می‌شوند در این مواقع خودداری کنید؛ غذاهایی مانند فست‌فودها و ساندویچ‌ها، چیپس و پفک از دسته مواد غذایی هستند که به راحتی می‌توانند فشار زیادی به سیستم ایمنی بدن وارد کنند. این روزها ما احتیاج داریم که آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز بدنمان را تقویت کنیم.

نایب‌رئیس انجمن تغذیه ایران با بیان در روزهای آلودگی هوا باید از مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان استفاده کنیم؛ به ارائه نکات تغذیه‌ای برای مقابله با اثرات نامطلوب آلودگی هوا پرداخت.

دکتر مجید حسن قمی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری تسنیم، درباره عمده‌ترین آلاینده‌های هوا اظهار کرد: عمده‌ترین آلاینده‌های هوا مونواکسید کربن، دی‌اکسید گوگرد، دی‌اکسید نیتروژن، اوزون، فلزات سنگین و هیدروکربن‌ها هستند.

وی افزود: میل ترکیب شدن مونواکسید کربن با هموگلوبین یا همان آهن خون، ۲۱۰ برابر بیشتر از اکسیژن است؛ تنفس دی‌اکسید گوگرد باعث نارسایی تنفسی و کاهش مقاومت سیستم دفاعی بدن می‌شود و تشدیدکننده مشکلات قلبی عروقی است.

وی ادامه داد: تنفس دی‌اکسید نیتروژن علاوه بر صدمات جبران‌ناپذیر به ریه‌ها و مجاری تنفسی باعث احساس سوزش در ریه‌ها می‌شود و مقاومت سیستم ایمنی در مقابل بیماری‌های ویروسی و باکتریایی را پایین می‌آورد.

کبد چرب خود را پا نوشیدن آب فاتر درمان کنید!

نوشیدن آب فاتر به صورت ناشتا علاوه بر اینکه خواص متعددی برای حفظ سلامت بدن دارد، می‌تواند کمک زیادی به درمان کبد چرب کند. به گزارش خبرنگار اجتماعی خبرگزاری تسنیم؛ آب فاتر آب جوشیده ولرم‌شده است (خوردن آب و غذای داغ به شدت نهبی شده است).

در صورتی که آب فاتر به صورت ناشتا یا موقع افطار استفاده شود، این فواید و خواص درمانی را به همراه دارد:

- کبد و معده را پاک می‌کند
- بدن و دهان را خوشبو می‌کند
- دندان‌ها را محکم می‌کند
- چشم را قوی می‌کند و بینایی را جلا می‌دهد
- رگها (ژنها) را که هیجان کرده است فرو می‌نشاند
- مره (صفرا و سودا) و بلغم را درمان می‌کند (سه مزاج را تعدیل می‌کند که بهترین درمان است)
- گرمی معده را فرو می‌نشاند
- می‌تواند باعث کمک به درمان میگرن نیز شود.

اثرات محافظت‌کننده امگا ۳ در برابر آلودگی هوا

وی با بیان اینکه تخم کتان به علت داشتن امگا ۳ نقشی محافظت‌کننده در برابر آلودگی هوا دارد، یادآور شد: تخم کتان با اثر ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی و با استفاده از فیتواستروژن‌های موجود در آن می‌تواند حملات آسم و آلرژی را کاهش دهد؛ ماهی و غذاهای دریایی نیز سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. سیر و پیاز به دلیل داشتن ترکیبات خاص باعث می‌شوند جذب فلزات سنگینی مانند آرسنیک، کادمیوم، آهن، جیوه و سرب کاهش یابد. نایب‌رئیس انجمن تغذیه ایران ادامه داد: از مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها در این روزها غافل نشوید، سبزی‌هایی مانند جعفری، انواع کلم، ریحان، شلغم، کاهو، هویج، خرمالو، گوجه‌فرنگی، اسفناج و گشنیز را در رژیم روزانه خود بگنجانید.

لبنیات کم‌چرب، سم‌زدای بدن

این متخصص تغذیه تصریح کرد: لبنیات کم‌چرب نیز سرشار از منیزیم، فسفر، کلسیم و پروتئین با کیفیت بالا هستند که می‌توانند سم‌زدایی کنند و از ورود مواد سربی به داخل بدن در روزهای آلوده جلوگیری کنند ضمناً این مواد معدنی دفع مدفوعی و ادراری آلاینده‌های فلزی را افزایش می‌دهند.

وی ادامه داد: میوه‌هایی مانند سیب، انواع مرکبات، هویج و غلات سبوس‌دار حاوی مقادیر بالایی پکتین (نوعی فیبر) هستند که در کاهش اثرات سرب در بدن مهم است. نایب‌رئیس انجمن تغذیه ایران با یادآوری اینکه سبزیجات برگ سبز منابع عالی از ویتامین A هستند، خاطر نشان کرد: سبزیجات به‌ویژه خانواده کلم مانند کلم بروکلی، گل‌کلم، کلم برگ و فلفل سبز، گوجه‌فرنگی و اسفناج بهتر است برای حفظ ویتامین‌های موجود تا حد امکان به صورت خام و تازه مصرف شوند.

در روزهای آلودگی هوا از خانه خارج نشوید

این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی تأکید کرد: کودکان، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و افرادی که مشکلات آلرژی دارند بهتر است زمان آلودگی هوا از خانه خارج نشوند، زیرا با مشکلاتی که دارند ممکن است بیماری آنها تشدید شود مثلاً زمانی که فرد مبتلا به بیماری قلبی و عروقی به خارج از خانه می‌رود نیاز بیشتری به اکسیژن پیدا می‌کند و حتی با یک فعالیت سبک به سیستم قلبی و عروقی او فشار وارد می‌شود.

وی یادآور شد: اگر در کلان‌شهرها به‌خصوص نقاط در معرض آلودگی شدید زندگی می‌کنید، بهتر است ورزش و فعالیت‌های سنگین بدنی کمتری داشته باشید و سعی کنید چشم‌ها، دهان، بینی و مخاطی را که در معرض آلودگی هوا هستند بیشتر بشویید؛ افرادی که مشکلات خونی و سیستم ایمنی، قلبی و عروقی دارند بهتر است از ماسک فیلتردار استفاده کنند و کمتر در معرض آلودگی قرار بگیرند.





توصیه‌های ساده طب سنتی برای درمان ضعف و بی‌حالی بیماران کرونایی

ساعت یک استکان می‌تواند باعث کاهش علائم ضعف و بی‌حالی مبتلایان شود.

- مصرف شیره انگور؛ هر ۶ ساعت به‌میزان یک قاشق مرباخوری در مبتلایان کرونا توصیه می‌شود؛ البته اگر افراد مبتلا به بیماری دیابت هستند باید در مصرف شیره انگور احتیاط کنند.
- هر ۸ تا ۱۲ ساعت یک‌بار از جلابِ عسلی استفاده کنید. برای تهیه جلاب باید سه‌چهارم لیوان آب را با سه قاشق غذاخوری گلاب، یک قاشق غذاخوری عسل یا شکر و مقداری زعفران مخلوط کنید. این فرآورده در صورت وجود تب، تنگی نفس، یا حساسیت به گلاب و زعفران منع مصرف دارد.
- مصرف سیب پخته، آب سیب، فالوده یا مربای سیب توصیه می‌شود؛ هویج پخته و آب هویج نیز می‌تواند باعث تقویت قوای فرد بیمار شود.
- قبل از خواب شبانه، پاهای خود را به‌مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آب گرم قرار دهید.
- پشت بدن، عضلات و اندام‌ها را با روغن بابونه ماساژ دهید.

با گسترش ویروس کرونا در کشور بسیاری از بیماران علائمی نظیر ضعف شدید و بی‌حالی را تجربه می‌کنند؛ برخی از توصیه‌های ساده طب سنتی ایرانی می‌تواند در رفع این علائم کمک‌کننده باشد.

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری تسنیم؛ با گسترش سویه اومیکرون در کشور، میزان موارد کرونای مثبت سرپایی افزایش چشمگیری پیدا کرده است. به‌گفته متخصصین، بسیاری از بیماران دارای علائم خفیف بیماری یا بدون علامت هستند.

ضعف و بی‌حالی شدید یکی از علائمی است که این روزها بسیاری از مبتلایان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند.

در طب سنتی ایرانی برخی توصیه‌ها برای رفع ضعف و بی‌حالی وجود دارد که می‌تواند کمک شایانی به بهبود حال بیماران کرونایی کند.

- مصرف یک قاشق مرباخوری عسل یا مخلوط آب و عسل یا بدون لیموترش، هر دو



ماده مخدر «گل» می‌تواند حیوان خانگی‌تان را مسموم کند

برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: اگر حیوان خانگی دارید پس احتمالاً آن را عضوی از خانواده خود محسوب می‌کنید. مدتهاست به خوبی جا افتاده که داشتن حیوان خانگی، از سگ و گربه گرفته تا پرندها و جونده‌ها، اثرات مثبتی بر سلامتی انسان دارد. وقتی مصرف ماریجوانا در ایالات متحده آمریکا آزاد شد، تعداد مراجعه‌ها به بیمارستانهای کودکان و کلینیک‌ها افزایش یافته است. حیوانات نیز مانند انسان‌ها ممکن است دچار مسمومیت شوند.

سگ‌ها جذب ماده مخدر گل می‌شوند

با توجه به رواج مصرف ماده مخدر گل، احتمال مسمومیت حیوانات خانگی با این ماده مخدر نیز بیشتر می‌شود.

در دانشگاه ساسکات چون کانادا، تاثیر سگ‌های نظامی به عنوان حامی روانی برای سربازانی که دچار اختلال استرس پس از سانحه بودند مورد مطالعه قرار گرفت. برای درصد زیادی از سربازهایی که روی‌شان آزمایش می‌شد، ماده مخدر گل به عنوان کمک دارو تجویز شده بود و با توجه به اینکه محققان از قبل می‌دانستند سگ‌ها جذب این ماده مخدر می‌شوند، برای محافظت از سگ‌ها و البته

سربازان، برنامه‌هایی تنظیم شده بود.

حساسیت بیشتر سگ‌ها نسبت به اثرات روان درمانی

معمولاً مسمومیت در اثر خوردن ماده مخدر تفریحی یا طبی روی می‌دهد اما قرار گرفتن در معرض دود دست دوم نیز می‌تواند حیوان را مسموم کند.

طول مدت مسمومیت با ماده مخدر گل بستگی به فاکتورهایی مانند میزان ماده مصرف شده، سطح غلظت تتراهیدروکانابینول (THC) و اندازه حیوان دارد.

در برخی موارد نادر، مسمومیت با ماده مخدر گل می‌تواند کشنده باشد، که در مورد سگ‌ها جای نگرانی دارد زیرا سگ‌ها توانایی بی‌نظیری در پیدا کردن بوهای جالب دارند و گاهی منبع بو را می‌یابند. ضمناً سگ‌ها نسبت به تاثیرات روان درمانی تتراهیدروکانابینول، از انسان‌ها حساس‌ترند.

چگونه از حیوان خانگی‌تان در برابر مسمومیت با مواد مخدر محافظت کنید؟

مواد مخدر را کاملاً از دسترس حیوان دور نگه دارید.

تمام انواع محصولات ماریجوانا، گل و ... و ابزار مربوط به استعمال آنها باید در جایی کاملاً دور از دسترس حیوانات نگه داری شوند.

نسبت به علائم مسمومیت هوشیار باشید. این علائم در حیوانات می‌تواند به صورت حرکات ناهماهنگ، عدم تعادل، سرگشتگی، بیش‌فعالی، گشاد شدن مردمک چشم، صدا درآوردن، جاری شدن آب دهان، نوسان دمای بدن و ریتم ضربان قلب و احتمالاً تراوش ادرار باشد.

در موارد شدیدتر، غش و ضعف، رعشه و بیهوش شدن می‌تواند روی بدهد. اگر فکر می‌کنید حیوان خانگی‌تان ماده مخدر مصرف کرده حتماً او را نزد دامپزشک ببرید. تشخیص به موقع می‌تواند زندگی حیوان را نجات بدهد. دامپزشک با کنترل علائم حیاتی، جان حیوان را نجات خواهد داد. علائم مسمومیت ممکن است خیلی زود یا ساعت‌ها دیرتر بروز کنند و می‌توانند کوتاه مدت باشند یا چند روز طول بکشند. بیشتر حیوانات خانگی بعد از اقدامات فوری و دریافت مراقبت‌های پزشکی لازم به حالت عادی برمی‌گردند. رعایت نکات ایمنی مصرف مواد مخدر می‌تواند تمام اعضای خانواده را از خطر دور نگه دارد.

منبع: livescience.com



راهکارهای تغذیه‌ای طب سنتی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

یک متخصص طب سنتی ایرانی درباره راهکار تقویت سیستم ایمنی بدن در شرایط آلودگی هوا توضیحاتی داد. به گزارش گروه اجتماعی باشگاه خبرنگاران پویا؛ حسین رضایی‌زاده در برنامه «سلام تهران» با اشاره به لزوم پیشگیری از مشکلات جسمی در شرایط آلودگی هوا گفت: تدابیر مشترک از نظر بهداشت و درمان امروزی مانند کم کردن فعالیت‌های فیزیکی، عدم تنفس عمیق و غیره مورد توجه است. از طرف دیگر کم یا خنثی کردن اثر آلودگی هوا بر بدن بیشتر از طریق تغذیه نوین و طب ایرانی توسط مواد آنتی‌اکسیدان و ضد التهاب که وظیفه سم‌زدایی و پاک‌سازی را بر عهده دارد، صورت می‌گیرد.

این کارشناس طب سنتی با اشاره به لزوم مصرف آب و عسل و لیمو ترش گفت: این مواد آنتی‌اکسیدان قوی برای پاک‌سازی به حساب می‌آید و می‌توان همراه با جوشاندن آب برای آب و عسل، زنجبیل نیز دم کرد که شربت عسل، زنجبیل و لیمو ترش می‌شود.

وی با بیان اینکه عنب از دیگر موارد پاک‌سازی است، افزود: برخی در خورش، برخی دمنوش و برخی به عنوان شربت از عنب استفاده می‌کنند. عنب سیستم ایمنی بدن را تعدیل و عوارض آلودگی‌های محیطی را کم می‌کند. همچنین از خوراکی‌های دیگر زیتون پرورده است که زیتون به همراه انار و گردو سرو می‌شود که خود گردو به تنهایی نیز از این ترکیبات است.

این پزشک طب ایرانی ادامه داد: انار می‌تواند به صورت‌های مختلف مانند آب و رب استفاده شود.

افرادی که با انار دچار سردی می‌شوند، می‌توانند آن را با زنجبیل یا عسل مصرف کنند. نوشیدن چای سبز ساده به شرط آن که رنگ و اسانس نداشته باشد، جزء دمنوش‌های خوب است که می‌توان به آن اندکی دارچین نیز افزود.

رضایی‌زاده با بیان اینکه می‌توان آب سیب را با اندکی دارچین مصرف کرد، افزود: از دیگر موارد مفید به عنوان آنتی‌اکسیدان، لیمو شیرین، هویج و آب هویج است. چغندر و موارد دیگری که چنین رنگدانه‌ای دارند، و شلغم در کنار هم‌دیگر کمک‌کننده هستند.

وی درباره کارهایی که موجب بهبود شرایط بدنی هنگام آلودگی هوا می‌شود نیز تصریح کرد: کارهایی که به ما آرامش روح و روان می‌دهد، مانند خندیدن، خواندن تاریخ، لطیفه، داستان، تماشای فیلم‌ها و طنزهای فاخر به غیر از بحث تغذیه، می‌تواند مورد توجه قرار گیرد. در زمان آلودگی هوا، احساس خستگی و کوفتگی ناخودآگاه پیدا می‌کنیم که گاهی ذهن را نیز خسته می‌کند، یا ذهن را نسبت به خبرها و اتفاقات ناگوار، حساس‌تر می‌کند. پس باید از آنچه برای ما هیجان منفی ایجاد می‌کند، پرهیز کرد و از آنچه هیجان مثبت ایجاد می‌کند، بهره برد.

وی در ادامه با بیان اینکه از موارد بسیار موثر در این شرایط، داشتن لینت مزاج است، اظهار داشت: بدان معنا که افراد، یبوست گوارشی نداشته باشند، که این لینت مزاج با مصرف انجیر، آلو و افزودن آلو بخارا به غذا به دست می‌آید. پزشک متخصص طب ایرانی پیرامون تقویت بدن و راه‌های بهبود آن، عنوان کرد: سبک زندگی در تقویت بدن، بسیار اهمیت دارد؛ مثلاً افراد با وجود مصرف خوراکی‌هایی مانند روغن حیوانی و غیره، فعالیت بدنی نیز داشته باشند. برخی افراد از کره استفاده می‌کنند، در حالی که فعالیت فیزیکی گذشته را ندارند. سبک زندگی، تحرک و فعالیت داشتن بسیار حائز اهمیت است.

رضایی‌زاده افزود: مصرف شیرین‌بیان، البته با احتیاط‌هایی که افراد دارای فشار خون نمی‌توانند استفاده کنند، به شیوه‌های مختلف مثل دمنوش با مقدار اندک یا

فرآورده‌های استاندارد آن، قابل مصرف است. وی با اشاره به اهمیت خواب در تقویت سیستم ایمنی بدن، گفت: از مهم‌ترین موارد تقویت سیستم ایمنی، خواب خوب، به اندازه و به موقع است که فضای مجازی موجب اختلال آن می‌شود. افراد باید سعی کنند از ساعت ۹ شب تلفن همراه را کنار گذاشته و در کنار خانواده باشند، تا بتوانند ساعت ۱۱ شب بخوابند.

متخصص طب ایرانی درباره اثرات داروهای طب سنتی نیز بیان داشت: تفکر اشتباهی وجود دارد که می‌گوید اگر داروهای گیاهی خاصیتی نداشته باشد، پس ضرر هم ندارد. اما به واقع به چیزی دارو گفته می‌شود که به ازای اثرات مثبتی که می‌گذارد، عوارض حتی کم یا زیاد نیز دارد.

وی با بیان اینکه وقتی واژه دارو به ماده‌ای اطلاق می‌شود، احتمال بروز عوارض در پی مصرف آن وجود دارد، ادامه داد: گاهی افراد دمنوشی را به یکدیگر تعارف می‌کنند و در نهایت می‌گویند ضرر که ندارد، در حالی که این تصور اشتباه است. از طرفی در مورد داروهای گیاهی علاوه بر احتمال وجود عوارض در خود آن ماده، تداخلاتی ممکن است داشته باشد. مثلاً ممکن است فردی که به دلایل مختلف از برخی داروهای شیمیایی استفاده می‌کند، در صورت مصرف داروی گیاهی تداخل اثر ایجاد شود و عوارض آن را تشدید کرده یا خواص آن را از بین ببرد، و یا حتی پاسخ‌های آزمایش فرد را مختل کند.

این پزشک با بیان اینکه داروی شیمیایی، یک ماده یا مولکول موثر مشخص دارد، و اگر مسمومیتی به وسیله آن به وجود آید، درمان مورد نیاز نیز مشخص است؛ گفت: یک گیاه، سرشار از انواع مولکول است و وقتی مسمومیتی ایجاد کند، برای اصلاح آن کادر پزشکی و بخش مسمومیت‌ها درمانده می‌شوند.



سرفه‌های مزمن و درد سینه خود را با این شربت گوارا درمان کنید

- درمان بیماری‌های خارش‌دار

طرز تهیه شربت عناب

مواد مورد نیاز: عناب تازه و نرم به مقدار دلخواه، آب که میزان آن باید ۴ تا ۱۰ برابر عناب باشد، مقداری نبات یا شکر سرخ.
ابتدا عناب‌ها را می‌شوئیم و مقداری نیم‌کوب می‌کنیم و آب را به آن اضافه می‌کنیم و روی شعله قرار می‌دهیم و اجازه می‌دهیم به مدت ۱۰ دقیقه با شعله ملایم بجوشد تا عناب‌ها پخته شود؛ در ادامه با خاموش کردن شعله، اجازه می‌دهیم ترکیب ما کمی سرد شود تا آن را با یک صافی پارچه‌ای، صاف کنیم.
در ادامه به آب صاف عناب، شکر سرخ یا نبات خود را اضافه می‌کنیم و سپس دوباره آن را می‌جوشانیم تا به قوام شربت برسد.

از این شربت گوارا می‌توانید برای درمان سرفه‌های مزمن و درد سینه ناشی از بیماری‌های تنفسی استفاده کنید؛ طرز تهیه این شربت نیز بسیار ساده و سریع است و به راحتی می‌توانید آن را در خانه درست کنید.

به گزارش خبرنگار اجتماعی خبرگزاری تسنیم؛ یکی از شربت‌های بسیار مفید و البته گوارا و خوش طعم که دارای خواص متعدد درمانی نیز هست، شربت عناب است که طرز تهیه آن نیز بسیار ساده و سریع است و به راحتی با مقداری عناب و نبات یا شکر سرخ می‌توانید آن را در خانه درست کنید.

از شربت عناب می‌توانید برای درمان این موارد استفاده کنید:

- درمان سرفه‌های مزمن
- درمان درد سینه ناشی از بیماری‌های تنفسی
- درمان بیماری‌های ناشی از سوءمزاج دموی
- درمان جوش‌های پوستی و کهیر



بهترین حرکات را با یوگا برای کودکان تان بیاموزید

فوائد، بهتر است که از همین ابتدا کودکان را با ورزش یوگا آشنا کنید.
برای انجام ورزش یوگا، نیاز به فضای بزرگ ندارد. از این رو کودک شما می‌تواند در اتاق، حیاط خانه یا حتی مدرسه هم این کار را انجام دهد. در ادامه برخی از بهترین حرکات این ورزش را برای کودکان آورده‌ایم.

* تمرکز را بالا می‌برد و به تبع روی رفتارهای کودکان به خصوص در کلاس درس نیز تاثیری مثبت می‌گذارد.
* ذهن را آرام می‌کند و بر کیفیت زندگی می‌افزاید.
* انعطاف پذیری بدن را بیشتر می‌کند و بر مهارت‌های خود کنترلی می‌افزاید.

برترین‌ها - ترجمه از پردیس بختیاری: یوگا ورزشی جسمی و روانی (فکری) می‌باشد که در شبه قاره هند و توسط هندوها به وجود آمده است. این ورزش نه تنها برای بزرگسالان، بلکه برای کودکان نیز مفید است. یوگا کودکان را فعال نگه می‌دارد، به اندام آنها تعادل می‌دهد و ذهن و روح شان را متمرکز می‌کند. کودک در یوگا با حالات مختلف بدن، تمرینات تنفسی و مدیتیشن آشنا می‌شود و در واقع یاد می‌گیرد که سبک زندگی سالم تری داشته باشد، از این رو برای هر فردی واجب است که آن را در برنامه روزانه خود جای دهد.

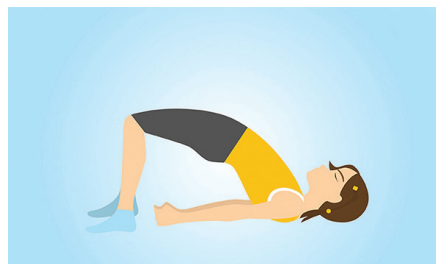
یوگا برای کودکان چه فوایدی دارد؟

* یوگا بسیاری از بیماری‌های فیزیکی و روحی را از بین می‌برد و به بیان دیگر بهترین ابزار برای ایجاد تعادل در زندگی است.
* تعادل، ظرفیت و مقاومت بدن را بالا می‌برد.
* دردهای ماهیچه‌ای را کاهش می‌دهد.
* کیفیت خواب را بالا می‌برد.
* سطح ترشح هورمون‌های استرس مانند کورتیزون را کاهش می‌دهد که به تبع استرس، عصبانیت و خستگی را دور می‌کند.



* ۶ ماه یوگا «نه تنها وزن بدن را کاهش می‌دهد، بلکه عملکرد غده درون ریز و حافظه را نیز بهبود می‌بخشد. با وجود این همه

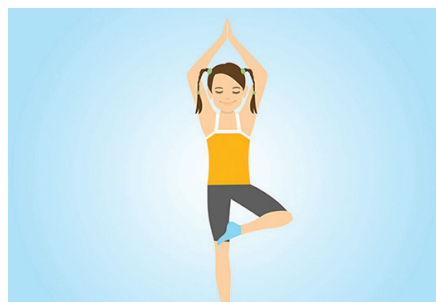
حرکت پل



حرکت پل، ستون فقرات و رانها را قوی می‌کند. به شانه‌ها و قفسه سینه کشش می‌دهد. ماهیچه‌های پشت و همسترینگ را تقویت می‌کند. علاوه بر آن انعطاف پذیری بدن را نیز بالا می‌برد.

- به پشت دراز بکشید.
- دست‌هایتان را کنار بدن و به صورت صاف روی زمین بگذارید. کف دست تان باید به سمت زمین باشد.
- تعداد بدن تان را به گونه‌ای حفظ کنید که دست‌ها، شانه‌ها و پاهایتان وزن بدن را تحمل کنند.
- حال باسن را از روی زمین بلند کنید و تا جایی که می‌توانید بالا ببرید.
- در حین تمام این حرکات تنفس فراموش نشود.
- توجه: اگر کودک شما در بلند کردن باسن خود مشکل دارد، بهتر است که از یک بالش کمک بگیرید.

حرکت درخت



حرکت درخت باعث می‌شود که کودک شما تعادل بدنش را حفظ کند و تمرکزش بالا رود. علاوه بر آن، این حرکت رانها، زانوها و عضلات کمر را نیرومند می‌سازد و انعطاف پذیری کتف‌ها را نیز افزایش می‌دهد.

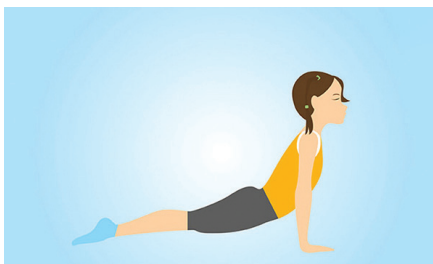
- ابتدا صاف بایستید، دست‌های و پاها را صاف در کنار بدن تان قرار دهید.
- پای راست تان را بلند کنید و مطابق عکس به روی پای چپ تان قرار دهید.
- دست‌ها را به بالای سر تان ببرید.
- به نقطه‌ای در مقابل خیره شوید.
- ۳۰ تا ۶۰ ثانیه در این حالت بمانید.
- دست‌هایتان را پایین بیاورید، سپس پایتان را به حالت طبیعی باز گردانید.
- حال این حرکت را با پای چپ تان تکرار کنید.
- توجه: اگر کودک شما در ابتدا نتوانست تعادلش را حفظ کند، بهتر است که این حرکت را ابتدا در کنار دیوار انجام دهد.

حرکت کبرا

حرکت کبرا انعطاف‌پذیری ستون فقرات را تقویت می‌کند و به ماهیچه‌های بازوها، کمر، شکم، سینه و باسن کشش می‌دهد. این حرکت خستگی و استرس را دور و

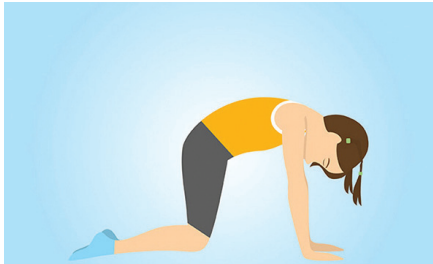
به رفع بیماری‌های تنفسی مانند آسم نیز کمک می‌کند.

- دمر بخوابید و دستان تان را به گونه‌ای دو طرف بدن قرار دهید که کف دستان تان رو به زمین باشد.



- حال آرام شانه‌هایتان را به سمت بالا بکشانید.
- سعی کنید عضلات شکم تان را نیز درگیر کنید تا فشار کمتری به کمر تان وارد آید.
- بدن تان را به شکل مار کبرا بلند کنید.
- در تمام این وضعیت چانه‌های شما باید به سمت بالا باشد.
- از دستان تان کمک بگیرید تا تعادل در بدن تان حفظ شود.
- به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه در این وضعیت بمانید، سپس خیلی آرام بدن تان را به حالت قبل باز گردانید.
- کودک‌تان را عادت دهید تا این حرکت را هر روز صبح انجام دهد.

حرکت گربه



این حرکت موجب کشش در ناحیه گردن می‌شود. ستون فقرات، گردن و ارگانهای شکمی را نیز تقویت می‌کند. علاوه بر همه اینها، موجب دوری استرس نیز می‌شود.

- بصورت چهار دست و پا بنشینید. دستها باید درست زیر شانه‌ها بوده و به اندازه طول شانه‌ها از هم فاصله داشته باشند. زانوهایتان نیز باید در زاویه ۹۰ درجه زیر باسن قرار بگیرند. انگشتان دست مستقیم و رو به جلو باشند. پشت خود را افقی و صاف نگه دارید. به پایین نگاه کنید. وقتی لگن در موقعیت درست باشد ستون فقرات بطور کامل در هر دو سمت کشش خواهد داشت.
- همراه با دم، نشیمنگاه و قفسه سینه خود را به سمت سقف بکشید و به شکم اجازه دهید که به سمت زمین



کشیده شود. سر خود را بالا آورده و به روبرو نگاه کنید.

- همراه با بازدم، ستون فقرات خود را گرد کرده و به سمت سقف بکشید. از وضعیت صحیح شانه‌ها و بازوها مطمئن شوید. سر خود را پایین آورده ولی نباید چانه شما به سمت قفسه سینه کشیده شود.

حرکت ملخ

هدف اصلی حرکت ملخ بر روی قسمت پایین ستون فقرات است. این حرکت شکم، بازوها و پاها را نیرومند می‌کند و استرس را از بین می‌برد. توجه داشته باشید اگر کمر درد مزمن دارید این حرکت را به هیچ عنوان انجام ندهید. رفع خستگی، نفخ، سوزش و یبوست از دیگر فواید این حرکت است.

- روی شکم بخوابید و دستها را کنار بدن قرار دهید. کف دست‌ها رو به سقف و پیشانی روی زمین باشد.
- به آرامی سر را بلند کنید.
- سر، شانه و بازوها را بلند کنید.
- پاها را از زمین بلند کنید. دستها را موازی با زمین نگه دارید.
- با دست‌ها قوزک پایتان را بگیرید.
- ۴ تا ۵ نفس عمیق بکشید، سپس به حالت اول باز گردید.

حرکت نیلوفر آبی

حرکت نیلوفر آبی حرکتی مناسب برای مراقبه و افزایش تمرکز است. انعطاف پذیری پاها را نیز افزایش می‌دهد. این حرکت فواید بسیاری نظیر آرامش، افزایش آگاهی و تحریک اعضای مختلف بدن دارد.

- روی زمین بنشینید و پاهای خود را صاف روی زمین قرار دهید.
- پای راست خود را روی کتف چپ قرار دهید.
- با دست راست زانوی راست خود را بگیرید در صورتی که دست چپ تان پای راست را گرفته است.
- وقتی پای راست تان در جای درست خود روی ران چپ قرار گرفت پای چپ را با هر دو دست گرفته و روی ران پای راست قرار دهید.
- شما می‌توانید کف دستان خود را برای انرژی گرفتن رو به بالا قرار دهید یا برای اینکه راحت تر بنشینید آنها را روی زمین بگذارید.

منبع: momjunction





۱۰ کشف مهم پزشکی در سال ۹۲

فناوری است. مخترعین این قرص‌های هوشمند باور دارند که در آینده می‌توان اطلاعات بیشتری را از این فناوری استخراج کرد.

ژن‌های خوب به جای ژن‌های بد

شاید چند سال قبل حتی فکر کردن به جایگزینی ژنی در انسان غیر ممکن بود اما سال گذشته پزشکان و دانشمندان موفق شدند تا با استفاده از یک ویروس خاص، ژن‌های بد که از دلایل اصلی بیماری چشمی Retinal Dystrophy به حساب می‌آیند را با ژن‌های خوب و سالم جایگزین کنند.

این اولین ژن تراپی موفق در سطح سلولی است. با تزریق ویروس در هر دو چشم، ژن‌های خوب با ژن‌های بد جایگزین می‌شوند و از پیشرفت این بیماری جلوگیری می‌شود.

سنسورهای قلبی بند انگشتی

بیماری آریتمی یکی از شرایطی است که می‌تواند خطرات زیادی را برای انسان به همراه داشته باشد. افراد مشکوک به بیماری آریتمی قلب معمولاً با استفاده از حسگرهای پوشیدنی خاص مورد بررسی قرار می‌گیرند. این سنسورها اندازه‌های بزرگ دارند و استفاده از آنها چندان ساده نیست.

شرکت ابوت اما یک وسیله کوچک را جایگزین این سنسورهای بزرگ کرده است. این وسیله بسیار کوچک در زیر پوست انسان قرار می‌گیرد و تمامی اطلاعات لازم برای تشخیص بیماری آریتمی را در اختیار پزشکان قرار می‌دهد.

به‌عنوان آخرین خط درمان ایدز شناخته می‌شود.

اولین داروی پیشگیری میگرن

تقریباً ۱۲ درصد از مردم جهان به سردردهای میگرنی دچار هستند. داروها اثر خاصی روی بهبود بیماری افراد ندارد و در اکثر مواقع اثرات نامطلوبی را نیز بر بدن انسان می‌گذارند. پیش از پیشرفت‌های امسال، داروهای تجویزی میگرن داروهایی بودند که از دیگر بیماری‌ها به میگرن کوچ می‌کردند اما در سالی که گذشت اولین داروی اختصاصی پیشگیری از میگرن با نام Aimovig ساخته شد. این دارو که روی تغییرات مولکولی مغز تأثیر می‌گذارد، می‌تواند سلول‌های مرتبط با بیماری میگرن را متوقف کند. تزریق ماهیانه این دارو حملات میگرنی را تا ۵۰ درصد کاهش خواهد داد و مهم‌تر آنکه اثر نامطلوبی را نیز بر سلامت انسان باقی نخواهد گذاشت.

حسگرهای کنترل مصرف دارو

شاید باور این موضوع برای شما سخت باشد اما در کشورهای پیشرفته، پزشک، مصرف دارو و روند بهبودی بیمار را پیگیری می‌کند. این درجه از اهمیت باعث شده تا روشی برای بررسی روند مصرف دارو بدون نیاز به پرسش از بیمار اختراع شود. این قرص‌ها پس از مصرف، اطلاعاتی خاص را بدون اطلاع بیمار در اختیار پزشک می‌گذارند. این سیستم هوشمند به پزشک اطلاع می‌دهد که آیا داروها در زمان صحیح مصرف شده‌اند یا بیمار در زمینه مصرف دارو جدیت لازم را ندارد. این البته اولین قدم برای این

برترین‌ها - سهیل بالینی: سال ۷۹ سالی موفق و پیشرو در زمینه پزشکی و بهبود سلامت عمومی انسان بود. در سالی که گذشت توانستیم با تلفیق علم پزشکی و فناوری‌های نوین، بسیاری از بیماری‌های شکست‌ناپذیر را تا مرز شکست پیش ببریم و علاوه بر آن به فهم عمیق‌تری نیز از بدن انسان دست پیدا کنیم.

هرچند جنگ، اپیدمی‌های مختلف و عدم رعایت بهداشت فردی در کشورهای جهان سوم بهبود چندانی نیافته اما در سال ۷۹ شاهد افزایش امید به زندگی در اغلب کشورهای جهان بودیم که نشان‌دهنده پیشرفت نحوه زندگی، سلامت و سیستم پزشکی در تمامی جهان است. در ادامه نگاهی داریم به مهم‌ترین کشفیات و اختراعات در دنیای سلامت و پزشکی.

درمان ایدز

درمان ایدز شاید یکی از اتفاقی‌ترین کشفیات چند سال اخیر در دنیای علم و پزشکی باشد. بیماری به نام تیموتی که به اچ‌آی‌وی مبتلا بود در بازگشت به آمریکا متوجه می‌شود که به سرطان خون نیز دچار شده است. پزشکان برای درمان سرطان او از شیمی‌درمانی و جایگزینی سلول‌های بنیادی مغز استخوان استفاده کردند. شیوه‌ای که ۱۰ سال بعد بیماری ایدز او را نیز درمان کرده است. در واقع این روش سخت و گران‌قیمت پزشکی بیش از ۸۰ نوع بیماری مختلف را درمان می‌کند. هرچند با توجه به شرایط مالی افراد و خطراتی که این اعمال پزشکی برای سلامت بیمار دارد، درمان از طریق سلول‌های بنیادی

خوردن ماست می تواند خطر افسردگی و اضطراب را کاهش دهد

تحقیقات قبلی نشان داده بود که این باکتری می تواند افسردگی را در موش ها معکوس کند. برای درک اینکه چرا این اتفاق می افتد، محققان از مجموعه ای از باکتری ها به نام *Altered Schaedler Flora* استفاده کردند که شامل دو سویه لاکتوباسیلوس و شش سویه باکتری دیگر بود. مشخص شد که موش های بدون لاکتوباسیلوس واکنش های استرسی بالا و سطوح پایین تری از یک عامل ایمنی به نام اینترفرون گاما را نشان می دهند که در تنظیم پاسخ استرس نقش دارد.

نویسندگان این مطالعه می گویند: «این نتایج چارچوب جدیدی برای درک نقش میکروبیوم باکتریایی روده و سیستم ایمنی بدن در اختلالات خلقی فراهم می کند.»

این تحقیق می تواند به توسعه روش های جدید برای درمان و پیشگیری از بیماری های روانی منجر شود. به عنوان مثال، در آینده، افرادی که در معرض خطر افسردگی هستند، می توانند از مکمل های پروبیوتیک حاوی لاکتوباسیلوس استفاده کنند.

تحقیقات جدید نشان می دهد که باکتری موجود در غذاهای تخمیری و ماست ممکن است به بدن کمک کند استرس را بهتر مدیریت کرده و خطر افسردگی و اضطراب را کاهش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت لاین، محققان دانشکده پزشکی دانشگاه ویرجینیا کشف کرده اند که باکتری لاکتوباسیلوس به بدن کمک می کند تا استرس را مدیریت کند و به طور بالقوه از بروز بیماری های روانی مانند افسردگی و اضطراب جلوگیری می کند.

نتایج می تواند راه را برای درمان های جدید اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات سلامت روان هموار کند.

با این حال لاکتوباسیلوس را نباید جایگزینی برای درمان سلامت روان در نظر گرفت.

سلامت روان پیچیده است، اما تحقیقات جدید نشان می دهد که باکتری موجود در غذاهای تخمیر شده و ماست ممکن است به پیشگیری از افسردگی و اضطراب کمک کند.

تست قند سه ماهه

بسیاری از مبتلایان به بیماری دیابت مجبور هستند تا در طول روز میزان قند خود را اندازه گیری کنند. این اطلاعات به مقدار صحیح مصرف انسولین کمک می کند. علاوه بر دردناک بودن و البته وقت گیر بودن سوزن های تست قند، استفاده محدود از این تست در طول روز می تواند برای بیماران دیابت خطرناک باشد. پیش از این دستگاه هایی ساخته شدند که می توانستند در طول یک هفته و به صورت مداوم، میزان گلوکز خون را اندازه گیری کنند اما اورسنس موفق شده دستگاهی طراحی کند که در حالت مداوم و در طول ۹۰ روز، میزان قند خون را اندازه گیری کند. سنسور طراحی شده به اندازه یک نخود است و هر پنج دقیقه یک بار اطلاعات را به قسمت بیرونی دستگاه و گوشی های هوشمند کاربر منتقل می کند.

داروی افزایش عمر انسان

اولین داروی تأیید شده در زمینه مقابله با پیری در سال ۱۳۹۷ اختراع شد و تا چند ماه آینده به بازار عرضه خواهد شد. این دارو که بر روی تعداد زیادی از حیوانات تست شده می تواند عمر متوسط این موجودات را افزایش دهد. اطلاعات مشخصی از تأثیر این دارو در میزان افزایش امید به زندگی در انسان وجود ندارد. هر چند مصرف این دارو در افراد بالای ۶۵ سال بررسی شده و نتایجی فوق العاده را از نظر بهبود سیستم ایمنی سالمندان از خود نشان داده است. سالمندانی که این دارو را مصرف کرده اند تا ۴۰ درصد کمتر به بیماری های واگیردار دچار شده اند. دانشمندان بر این باورند که مصرف این دارو در انسان و هماهنگ با سایر پستانداران آزمایش شده، امید به زندگی در سالمندان را تا ۲۰ درصد افزایش خواهد داد.

موفقیت واکسن سرطان در موش ها

۲ سال قبل دانشمندان دانشگاه استنفورد واکسی را برای مقابله با بیماری سرطان لنفوم اختراع کردند. در سالی که گذشت این واکسن بر روی موش ها مورد آزمایش قرار گرفت که نتایجی شگفت انگیز را به همراه داشته است. تزریق مستقیم این واکسن در تومور تحت درمان، تمامی نشانه های دور و نزدیک سرطان را در این حیوان از بین می برد. تنها سه موش از موش های آزمایش شده دوباره به سرطان لنفوم دچار شدند که درمان دوباره با این دارو نیز موفقیت آمیز بوده است. امید به موفقیت این داروی ارزان قیمت بسیار بالا است و به احتمال زیاد در سال آینده باید شاهد بررسی انسانی واکسن سرطان باشیم.

داروی پیشگیری از بیماری های قلبی

سالانه نزدیک به ۶۱۰ هزار نفر بر اثر بیماری قلبی در آمریکا جان خود را از دست می دهند. از هر چهار مرگی که در جهان رخ می دهد یک مرگ با بیماری های قلبی ارتباط مستقیم دارد. شرکت بایوتک آمارین اعلام کرده است که داروی تک دستوری Vascepa می تواند شانس ابتلا به بیماری های قلبی را تا ۲۵ درصد کاهش دهد.

مصرف اصلی این دارو برای کاهش میزان تری گلیسرید خون بود اما پس از گذشت سه سال بررسی و آزمایش مشخص شد که واسکپا می تواند میزان ابتلا به بیماری های کشنده قلبی را تا این حد کاهش دهد.

داروی کنترل جمعیت مردانه

با افزایش بی رویه جمعیت در جهان، میزان بهداشت روانی و جسمی افراد کاهش یافته است. داروهای ضدبارداری فعلی تنها برای زنان تجویز می شود و داروی خوراکی خاصی در زمینه مقابله با افزایش جمعیت برای مردان وجود ندارد. داروی کشف شده که Dimethandrolone نام دارد در آزمایش های اولیه بسیار موفق نشان داده است. هر چند عوارضی مانند کاهش کلسترول خوب و اضافه وزن می تواند تأیید نهایی این دارو را تحت تأثیر قرار دهد.





سیر و پیاز بخورید تا سرطان روده بزرگ نگیرید

نفر سالم با توجه به سن و جنسیت و منطقه زندگی‌شان مورد بررسی قرار گرفتند. این افراد پرسشنامه‌هایی را از طریق مصاحبه رودرو پر کردند. اطلاعات تغذیه‌ای مربوط به مصرف آلیوم نیز جمع آوری شده بود.

شما می‌توانید برای کاهش ریسک سرطان روده بزرگ، به طور مرتب سیر و پیاز مصرف کنید. پیاز و سیر فواید دیگری نیز دارد:

خاصیت ضد باکتری و ضد قارچی سیر و پیاز کمک می‌کند با عفونت‌ها مبارزه کنید. مصرف سیر و پیاز می‌تواند ریسک سایر سرطان‌ها مانند سرطان ریه و سینه و مری را نیز کاهش بدهد.

مصرف سیر و پیاز ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی را پایین می‌آورد. مصرف سیر و پیاز گوارش را بهبود می‌دهد.

منبع: onlymyhealth.com

برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: پیاز و سیر پای ثابت و ضروری پخت و پزهای هندی هستند. پیاز و سیر به خانواده آلیوم تعلق دارند. طبق مطالعه‌ای جدید، مصرف سبزیجات آلیوم، ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد. سرطان روده بزرگ یا کولورکتال، نوعی از سرطان است که روده‌ی بزرگ را مبتلا می‌کند و دومین عامل مرگ ناشی از سرطان در زنان و سومین عامل مرگ ناشی از سرطان در مردان است.

دانشمندان از این تحقیق دریافتند افراد بزرگسالی که مقدار زیادی سبزیجات آلیوم مصرف می‌کردند، ۷۹ درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان روده بزرگ قرار داشتند. به گفته دانشمندان، هر چه مقدار مصرف سبزیجات آلیوم بیشتر باشد، محافظت در برابر سرطان نیز بیشتر است. یافته‌های اخیر تأییدی بر توصیه‌های قبلی مبنی بر پیشگیری از سرطان روده بزرگ بواسطه‌ی اصلاح سبک زندگی هستند که البته نیاز به پژوهش‌ها و اکتشافات بیشتری دارد. در این مطالعه ۸۳۳ بیمار دچار سرطان روده بزرگ و ۸۳۳



عوارض رژیم‌های بسیار کم کربوهیدرات

خارج از حد مجاز خوردن افراد زیاد است.

نوسانات خلقی

مغزی که گرسنه است تحریک پذیر می‌شود. افرادی که تحت رژیم کم کربوهیدرات هستند به گفته‌ی خودشان مکرراً نوسانات خلقی دارند و حتی دچار اضطراب می‌شوند. دلیل این اتفاق، کمبود گلوکز در بدن است. کاهش انگیزه و روحیات افسرده نیز از دیگر عوارض جانبی رژیم‌های کم کربوهیدرات می‌باشد.

افزایش احتمال دیابت

رژیم‌های بسیار کم کربوهیدرات می‌توانند ریسک ابتلا به دیابت نوع دوم را افزایش بدهند و این نتیجه‌ای است که از چندین پژوهش گرفته شده. زیرا رژیم‌های کم کربوهیدرات معمولاً شامل چربی‌های زیادی می‌شوند که می‌تواند واکنش بدن نسبت به انسولین را ضعیف کند و انسولین هورمونی است که قند خون را کنترل می‌کند. هم مصرف زیاد کربوهیدرات و هم مصرف بسیار کم آن می‌تواند برای سلامتی تان بد باشد. رمز حفظ وزن سالم و ذهن سالم، پیدا کردن حد تعادلی است که نیازهای بدن را تامین کند و در عین حال زیاده روی نداشته باشد. ضمناً انتخاب کربوهیدرات‌های باکیفیت به جای کربوهیدرات‌های فرآوری شده و چرب برای سالم بودن بسیار مهم است. اگر می‌خواهید بدانید مصرف کربوهیدرات تان کافی است یا نه با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

منبع: ndtv

اگر شما تحت یک رژیم بسیار کم کربوهیدرات باشید، بدن تان را در حالت کمبود انرژی قرار می‌دهید و ممکن است احساس بی‌حالی و کسالت و خستگی، سر درد، ضعف و... کنید. مدام احساس سبکی در سر داشتن علامت این است که دریافت کربوهیدرات شما به میزان خطرناکی پایین است.

یبوست

کربوهیدرات‌های سالم به صورت فیبر، برای سلامت گوارش بسیار مهم‌اند. زیرا فیبر که آهسته‌تر از سایر مواد مغذی هضم می‌شود، به عنوان غذایی برای باکتری‌های سالم در روده‌ها عمل کرده و در صورت عدم حضورشان در روده، این تعادل بهم می‌ریزد. یبوست یکی از ناخوشایندترین عوارض جانبی رژیم‌های بسیار کم کربوهیدرات می‌باشد. وضعیت اجابت مزاج شما به دلیل کمبود فیبرهای محلول و نامحلول در رژیم غذایی تان مختل می‌شود. برخی دیگر از عوارض جانبی اینگونه رژیم‌ها شامل نفخ و اسهال می‌شود.

گرستگی‌های مکرر

رژیم‌های کم کربوهیدرات، دفعات گرستگی تان را بیشتر می‌کنند، زیرا کربوهیدرات‌ها، سیر کننده‌ترین ماده‌ی مغذی در وعده‌های غذایی هستند و از آنجایی که آهسته‌تر از سایر مواد مغذی گوارش می‌شوند قند خون را یکنواخت نگه می‌دارند. این هم یکی دیگر از دلایل اینکه رژیم‌های کم کربوهیدرات چندان قابل پیگیری نیستند، زیرا احتمال

برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: رژیم‌های کم کربوهیدرات این روزها شهرت زیادی پیدا کرده‌اند و هر روز تعداد بیشتری از افراد به این امید که هر چه سریع‌تر وزن کم کنند و لاغر شوند آنها را در پیش می‌گیرند. جوان‌های زیادی که سراغ رژیم‌های مُد روز می‌روند تحت تأثیر رسانه‌های اجتماعی و سلبریتی‌ها، دچار اختلالات خوردن و سایر عوارض سلامتی می‌شوند که نسبت به آنها آگاهی ندارند. هر چند خوردن غذاهای پُر از کربوهیدرات‌های تصفیه شده و ناسالم درست نیست و باید از آنها پرهیز کرد، کربوهیدرات‌ها از ملزومات یک رژیم غذایی سالم‌اند و نباید آنها را کاملاً حذف کرد.

کربوهیدرات‌های موجود در میوه‌های پُرفیبر و غلات کامل به شما کمک می‌کنند وزن کم کنید، زیرا احساس سیری ایجاد می‌کنند و سطح انرژی تان را برای تمرین و ورزش حفظ می‌کنند و فشار خون و قند خون را کنترل می‌کنند. رژیم‌های غذایی که بسیار کم کربوهیدرات‌اند و فقط روی پروتئین‌ها و چربی‌ها تمرکز می‌کنند، مانند رژیم‌های معروف کربوهیدرات می‌توانند عوارض جانبی بلندمدتی بر سلامتی فرد به جا بگذارند؛ بنابراین اگر شما نیز پیرو رژیم کم کربوهیدرات هستید یا قصد دارید این کار را بکنید در این مطلب به شما می‌گوییم عوارض مضر اینگونه رژیم‌ها چیست.

خستگی و بی‌حالی

کربوهیدرات‌ها منبع اصلی سوخت رسانی بدن هستند. بدن، کربوهیدرات‌ها را می‌سوزاند تا انرژی تولید کند و



عضله سازی در بدنسازی و اشتباهاتی که مرتکب می شوید

که برای ساخت عضله بدن نیاز دارید، از دست خواهید داد. پس ورزش های هوازی را تنها برای گرم کردن به کار گیرید.

تغذیه مناسبی ندارید

اکثر ورزشکارانی که به فکر عضله سازی هستند، تصور می کنند که تنها باید از مواد حاوی پروتئین مصرف کنند. اگر چه پروتئین مهمترین منبع: عضله سازی است که حاوی آمینو اسید می باشد و برای ساخت ماهیچه ها لازم است، اما نادیده گرفتن کربوهیدرات ها و چربی ها نیز اشتباه است. بدن برای حجم دادن به ماهیچه ها نیاز به انرژی دارد که از طریق کربوهیدرات ها فراهم می شود. چربی ها نیز مسئول تولید هورمون های رشد و تستوسترون ها هستند که برای بدن واجب اند؛ بنابراین اگر با وجود تلاش های زیادی که در باشگاه های بدنسازی می کنید، نتیجه دلخواه را دریافت نکرده اید، حدود ۵۰۰ کالری را به رژیم غذایی تان اضافه کنید. اگر باز هم پس از چند هفته رشد مورد نظر را در ماهیچه های تان ندیدید، ۵۰۰ کالری دیگر را نیز به آن بیافزایید.

تکرار کم: یک حرکت را در هر ست ۳ تا ۴ بار بزنید. این تکرارهای کم به شما این فرصت را می دهد که وزنه های سنگین تری بلند کنید و به مرور قدرت آن را پیدا کنید که بر تکرارهایتان بیافزاید.

تکرار متوسط: یک حرکت را ۶ تا ۸ بار تکرار کنید. این تعداد تکرار شما را از حالت مبتدی خارج کرده و برای تکرارهای بالاتر آماده می کند.

تکرار بالا: یک حرکت را ۱۲ تا ۱۵ بار بزنید. این تکرار بالا نه تنها مقاومت شما را افزایش می دهد، بلکه تاثیر خود را روی حجم دادن به عضلات تان نیز خواهد گذاشت.

بیش از حد ورزش می کنید

بیش از حد ورزش کردن نه تنها برای شما فایده ای ندارد، بلکه به اندام شما نیز آسیب می رساند. زمانی که هدف شما عضله سازی است نه چربی سوزی، انجام بیش از حد ورزش های کاردیو، تمام زحمات تان را بر باد می دهد. در واقع شما باید از میزان ورزش های هوازی تان بکاهید و به جای آن به تغذیه تان اهمیت بیشتری دهید؛ بنابراین اگر سخت ورزش می کنید، کالری هایی را

برترین ها - ترجمه از پردیس بختیاری: آیا شما هم زمان زیادی را در باشگاه های ورزشی می گذرانید، اما نتیجه دلخواه تان را نمی گیرید؟ اگر شما هم جزو افرادی هستید که به هدف ساخت عضله وزنه های سنگین بلند می کنید، اما تغییرات قابل قبولی را در اندام تان نمی بینید، یک جای کارتان می لنگد. اگر می خواهید بدانید که کجای کارتان اشتباه است، با ما در ادامه مطلب همراه باشید. ما در این مطلب، رایج ترین اشتباهاتی را که افراد برای عضله سازی در بدنشان مرتکب می شوند، برایتان آورده ایم.

تکرار تمرینات تان اشتباه است

اگر چه نظرات مختلفی در مورد تعداد تکرارها در ست های ورزشی وجود دارد، اما به طور کلی اگر به دنبال ساخت ماهیچه هستید، باید ست های تان را بین ۵ تا ۸ تکرار بزنید. البته این تکرارها نیز باید هر چند وقت یک بار تغییر کند، به خصوص اگر به صورت حرفه ای ورزش می کنید. تکرارهای هر ست به ۳ صورت کم، متوسط و زیاد است. شما باید ابتدا با تکرارهای پایین آغاز کنید و کم کم به آنها بیافزایید.

مصرف دانه کتان خطر سرطان سینه را کاهش می‌دهد



غذای کافی نمی‌خورید

اگر هدف شما عضله سازی است، باید به وعده‌های غذایی‌تان اهمیت دهید تا انرژی لازم را برای رشد آنها به دست آورید. خوردن تنها ۳ وعده غذایی در روز برای شما کافی نیست. شما باید وعده‌های غذایی‌تان را از ۳ به ۶ وعده در روز افزایش دهید. تنها در این صورت است که کالری مورد نیاز را برای عضله‌سازی به دست خواهید آورد.

از وزنه‌های سنگین استفاده نمی‌کنید

بدن به طوری طبیعی قادر به ساخت ماهیچه نیست، پس این شماست که باید با انجام برخی موارد، این تغییر را در بدن‌تان ایجاد کنید. وزنه زدن یکی از مهمترین عواملی است که بدن را وادار به ساخت ماهیچه می‌کند. فرقی نمی‌کند که تعداد ست و تکرارهایتان چقدر است، شما در هر سطحی که هستید، باید وزنه‌ای را انتخاب کنید که زدن تکرارهای آخر برایتان سخت باشد؛ بنابراین از به دست گرفتن وزنه‌های خیلی سبک خودداری کنید و وزنه‌ای را بردارید که در تکرارهای آخر به بدن‌تان فشار آورد.

از دمبل یاهالتر استفاده نمی‌کنید

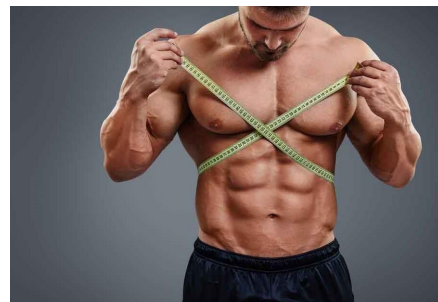
خیلی‌ها تصور می‌کنند که استفاده از دستگاه‌های بدنسازی روند عضله سازی را سرعت می‌بخشد، در حالی که این تصور اشتباه است. شما نباید تنها به دستگاه‌ها تکیه کنید، دمبل‌ها نیز از گزینه‌هایی هستند که می‌توانند شما را در رسیدن به هدف‌تان یاری کنند. در واقع تأثیری که دمبل‌ها بر عضله سازی دارند به مراتب بیشتر از دستگاه‌هاست. دمبل‌ها نه تنها محرک قوی تری برای فیبر ماهیچه‌ها هستند بلکه به تثبیت کردن ماهیچه‌ها نیز کمک می‌کنند، از این رو توان شما برای زدن وزنه‌های سنگین‌تر نیز افزایش خواهد یافت.

هنگام دمبل زدن هم یادتان باشد، اگر از دمبل‌های سنگین استفاده می‌کنید، آن را به پشت سرتان نبرید. فرقی نمی‌کند که شما دمبل یاهالتر را در جلو سرتان بگیرید یا پشت، در هر صورت عضلات سرشانه شما درگیر خواهد شد. از این رو برای این که به گردن‌تان آسیب نزنید، بهتر است که آن را به پشت سرتان نبرید.

اهداف واقع‌گرایانه ندارید

تعیین اهداف غیرواقعی و مبهم یکی از اشتباهات بدنسازی مهمی است که اغلب موجب ترک باشگاه می‌شود. شما باید متناسب با بدن و توان‌تان برنامه ورزشی بگیرید. این کار ممکن است کمی پیچیده باشد، اما اگر می‌خواهید مدت زمان بیشتری در باشگاه بمانید لازم است تا اهداف واقع‌گرایانه‌ای برای خود تعیین کنید. به جای تعیین یک هدف بلند مدت، چندین اهداف کوتاه مدت داشته باشید و پله پله آنها را طی کنید، در غیر این صورت خیلی زود انگیزه‌تان را برای ادامه ورزش از دست خواهید داد. صبر و تلاش کلید موفقیت شما در عضله‌سازی است.

منبع: brightside



محققان به رابطه بین میکروبیوم روده و بیان miRNA ها در بافت سینه موش‌هایی که تحت تأثیر لیگنان‌های دانه کتان بودند، پی بردند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت لاین، نتایج اولیه یک مطالعه حیوانی نشان می‌دهد که دانه کتان و سایر غذاهای غنی از لیگنان ممکن است خطر ابتلاء به سرطان سینه را کاهش دهند.

در این مطالعه، محققان بر روی چگونگی تأثیر لیگنان‌ها بر رابطه بین میکروبیوم روده-باکتری‌ها و سایر میکروب‌های ساکن در دستگاه گوارش- و تولید microRNA ها (miRNAs) در غده پستان‌ی تمرکز کردند.

miRNA ها مولکول‌هایی هستند که بیان ژن‌ها را تنظیم می‌کنند، و بر انواع و مقدار پروتئین‌های ساخته شده در سلول‌ها تأثیر می‌گذارد.

محققان دریافتند که لیگنان‌ها ترکیب میکروبیوم روده و miRNA های تولید شده در بافت سینه را تغییر می‌دهد.

دکتر «لنا ام، کوملی»، استادیار دپارتمان علوم تغذیه در دانشگاه تورنتو کانادا و نویسنده این مطالعه، گفت: «اگر این یافته‌ها تأیید شوند، میکروبیوم‌ها به یک هدف جدید برای پیشگیری از سرطان سینه از طریق مداخله غذایی تبدیل می‌شود.»

در این مطالعه، محققان تأثیر لیگنان‌های بذر کتان را بر میکروبیوم روده موش‌های ماده جوان بررسی کردند.

دانه‌های کتان غنی‌ترین منبع غذایی از پیش‌سازهای لیگنان هستند، اما این ترکیبات در سایر دانه‌ها، غلات

کامل، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات نیز یافت می‌شوند. هنگامی که لیگنان‌های گیاهی بلعیده می‌شوند، می‌توانند توسط باکتری‌های روده به ترکیبات دیگری که در جریان خون جذب می‌شوند، تبدیل شوند.

برخی تحقیقات قبلی نشان داده است که زنان یائسه که مقادیر بیشتری لیگنان در رژیم غذایی خود مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان سینه هستند. مطالعه دیگری در سال ۲۰۱۰ نشان داد که مصرف لیگنان در رژیم غذایی با خطر کمتر مرگ ناشی از سرطان سینه مرتبط است.

به گفته محققان، چندین مکانیسم احتمالی برای چگونگی تأثیر میکروبیوم روده بر خطر سرطان سینه بررسی شده است. به عنوان مثال، میکروبیوم روده ممکن است بر سطوح استروژن در گردش خون تأثیر بگذارد.

یا محصولات باکتریایی ممکن است از روده‌ها به خون منتقل شوند و بر اندام‌های دیگر از جمله بافت سینه تأثیر بگذارند. علاوه بر این، باکتری‌های موجود در روده ممکن است منجر به التهاب در سراسر بدن شوند.

یافته‌های مطالعه جدید بر روی مدل حیوانی ممکن است مستقیماً در مورد انسان صدق نکند. از اینرو تحقیقات بیشتری، از جمله آزمایش‌های بالینی تصادفی‌سازی شده در افراد، مورد نیاز است تا نشان دهد آیا مکمل رژیم غذایی با لیگنان می‌تواند از سرطان سینه محافظت کند یا خیر.

راز زیبایی جذاب‌ترین و زیباترین زن جهان فاش شد

آیشواریا بر این باور است که شما باید میوه و سبزیجات به بدن تان برسانید که حاوی ویتامین، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان است که باعث درخشندگی طبیعی پوست می‌شود. حتماً باید یک بار در روز برای داشتن پوستی سالم آن را استفاده کنید.

استفاده از راهکارهای پایه‌ای

او عقیده دارد که برای داشتن پوستی سالم باید راهکارهای پایه‌ای را در پیش بگیرید. بسیار مهم است که پوست تان را پاکسازی کنید؛ سپس از مرطوب‌کننده مناسب استفاده کنید و این کار را به طور منظم انجام دهید؛ همچنین مرطوب‌کننده باید متناسب با نوع پوست تان باشد.

رایحه درمانی

او عقیده دارد که روغن‌های طبیعی و رایحه‌های آن می‌تواند برای پوست مناسب باشد. این روغن‌ها را به صورت موضعی استفاده کنید. روغن بابونه، لوند و اکالیپتوس و رزماری جزء نمونه‌های رایج و مفید هستند.

فیشیال منظم

او عقیده دارد که باید به طور منظم جلسات فیشیال را دنبال کنید تا پوست سالم، سرحال و شادابی داشته باشید. فیشیال باعث می‌شود که خستگی‌های پوست تان از بین برود و آلودگی‌ها و چربی‌های اضافه بیرون بیاید.

می‌دهند.

استفاده نکردن از مواد غذایی مضر

آیشواریا عقیده دارد که برای زیبایی پوست باید غذاهای مضر، فست فود و سرخ‌کردنی‌ها را به طور کل کنار بگذارید. زمانی که بدن تان سالم باشد و سموم و مواد مضر داخل آن وجود نداشته باشد، قطعاً پوست سالم و زیبایی خواهید داشت.

ترک سیگار

او عقیده دارد هر چیز مضر که وارد بدن تان می‌کنید، خودش را روی پوست تان نشان می‌دهد. به خاطر همین برای داشتن پوستی زیبا و سالم، تأکیدش روی این است که حتماً سیگار را ترک کنید و هرگز از مواد مخدر استفاده نکنید.

کنار گذاشتن غذاهای صنعتی و فرآوری شده

غذاهای صنعتی عاملی مخرب برای پوست می‌باشند و آیشواریا تأکید دارد که اگر می‌خواهید مانند او پوست زیبا و سالمی داشته باشید، غذاهای بسته بندی و صنعتی را کنار بگذارید و فقط از غذاهای خانگی و سالم استفاده کنید.

مصرف میوه و سبزیجات

برترین‌ها: آشواریا رای، بازیگر و مدل هندی بی‌شک یکی از زیباترین زنان جهان است آشواریا برای زیبا و جوان ماندن صورتش اقدامات بسیار جالب انجام می‌دهد. بدون شک آیشواریا یکی از زیباترین زنانی است که می‌توانید در کل دنیا نام ببرید که صورت بسیار زیبا و جذابی دارد؛ البته که اقدامات خاصی هم برای زیبایی پوستش انجام داده است تا بتواند خودش را جوان نگه دارد. به خاطر همین قصد داریم که روتین زیبای آیشواریا را به شما معرفی کنیم و اطلاعاتی را در این زمینه در اختیار تان قرار دهیم؛ پس با ما همراه باشید.

نوشیدن آب

آیشواریا عقیده دارد زمانی که شما می‌خواهید پوست زیبایی داشته باشید، اول باید از درون؛ بدن تان را سالم نگه دارید و به خاطر همین به اندازه کافی آب می‌نوشد و به بدنش آب می‌رساند تا پوستش کاملاً بشاشد و تازه باشد.

استفاده از ماسک خانگی

اگر به دنبال پیروی کردن از یک روتین زیبایی پوست هستید، حتماً باید از ماسک‌های خانگی استفاده کنید. ماسک‌های خانگی به خاطر مواد طبیعی که دارند؛ پوست شما را زیبا می‌کنند و جذابیت آن را چند برابر افزایش



تخم مرغ، معجزه‌های برای کاهش وزن



برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: شاید شنیده باشید که محققان و متخصصین تغذیه اعتراف کردند که در مورد تخم مرغ اشتباه می‌کرده‌اند و تخم مرغ منجر به بیماری قلبی نمی‌شود و در واقع برای سلامتی بسیار هم مفید است. تخم مرغ یکی از بهترین انتخابها برای کاهش وزن سالم است. تخم مرغ سرشار از چربیهای سالم، پروتئین‌های عضله‌ساز و املاح و ویتامین‌هاست و کمک‌تان می‌کند به شیوه‌ای سالم وزن کم کنید.

تخم مرغ کم کالریست

همه می‌دانند که کاهش کالری روزانه بهترین راه لاغر شدن است. نکته‌ی اصلی این است که غذاهایی بخورید که بدون اینکه کالری زیادی وارد بدن‌تان کنند سیرتان کنند. بیشتر اسنک‌ها بالای ۱۰۰ کالری انرژی دارند اما یک تخم مرغ بزرگ فقط ۸۰ کالری دارد. تخم مرغ سالم‌تر از اسنک‌های بسته بندی شده است و زرده‌ی آن به طرز شگفت‌انگیزی مغذیست. از آنجایی که یک وعده‌ی غذایی که از تخم مرغ تهیه می‌شود معمولاً از سه تخم مرغ تشکیل شده است، شما کمی بیشتر از ۲۴۰ کالری دریافت خواهید کرد و اگر سبزیجات هم مصرف کنید به ۳۰۰ کالری هم می‌رسد. اما یادتان باشد نیمرو کردن تخم مرغ با روغن یا کره می‌تواند ۵۰ کالری به آن اضافه کند.

طولانی‌تر سیر نگه‌تان می‌دارد

تخم مرغ به دلیل پروتئین زیادی که دارد نه تنها بسیار مغذی است بلکه کمک‌تان می‌کند مدت طولانی‌تری سیر

بمانید. غذاهایی که پروتئین فراوانی دارند در دسته‌ی بسیار سیر کننده‌ها قرار می‌گیرند. یعنی اشتهای‌تان را کنترل کرده و احتمال اینکه سراغ اسنک خوردن بروید کم می‌کنند. غذاهایی که پروتئین کمی دارند چندان سیر و رضایت‌تان نمی‌کنند.

مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند افرادی که وعده‌های غذایی‌شان به اندازه تخم مرغ کالری داشت اما پروتئین‌شان کمتر بود نسبت به آنهایی که غذاهای پرپروتئین مانند تخم مرغ مصرف می‌کردند، کمتر احساس سیری و رضایت داشتند. احساس سیری و رضایت از غذا باعث می‌شود با حذف تمایل به اسنک خوردن، ۶۰ درصد کالری کمتری دریافت کنید و تمایل‌تان به اسنک خوری پیش از خواب هم ۵۰ درصد کمتر شود.

متابولیسم‌تان را سرعت می‌دهد

تخم مرغ، میزان متناسبی از آمینواسیدها را داراست و به همین خاطر بدن شما می‌تواند به طور موثر از این پروتئین‌ها برای سوخت و ساز استفاده کند. تخم مرغ به دلیل خاصیت گرمایی، انرژی لازم برای تجزیه‌ی غذا را در اختیار بدن می‌گذارد و خوردن غذاهای پروتئین‌دار می‌تواند سرعت سوخت و ساز را به اندازه‌ی ۸۰ تا ۱۰۰ کالری در روز بالا ببرد. بنابراین خاصیت گرمایی تخم مرغ می‌تواند کالری سوزی بدن‌تان را افزایش بدهد.

روزتان را خوب شروع کنید

صبحانه‌ای که شامل تخم مرغ باشد بهترین انتخاب برای

تخم مرغ در دسترس است و به راحتی آماده خوردن می‌شود

تخم مرغ را به راحتی می‌توانید به رژیم غذایی روزانه‌تان اضافه کنید. در بیشتر فروشگاهها تخم مرغ موجود است و گرانیقیمت نیست و در عرض چند دقیقه برای خوردن آماده می‌شود. می‌توانید تخم مرغ را نیمرو یا آبپز کنید و یا با آن املت تهیه کنید و هر جوری که دوست دارید طعم‌دارش کنید. املت صبحانه‌ای که با دو تخم مرغ درست شده و حاوی سبزیجات هم باشد، یکی از بهترین راههای تهیه‌ی یک صبحانه‌ی سالم و کمک به کاهش وزن است.

منبع: alivebynature



مصرف بی‌رویه ویتامین D مسمومیت زاست

مکمل این ویتامین را ماهی یک مرتبه می‌توان توصیه کرد. بیشتر این ویتامین را می‌توان از نور خورشید دریافت کرد؛ یعنی دو ساعت بعد از طلوع تا دو ساعت قبل از غروب به میزان حداقل ۲۵ یا ۳۰ دقیقه و به فاصله حدوداً ۲۵۰ سانتی‌متر مربع از پرتو خورشید، می‌توان این ویتامین را دریافت کرد.

صفریان افزود: ما معمولاً برای ویتامین D از ۴ سالگی تا ۶۴ سالگی، مقداری را تعیین نمی‌کنیم زیرا باید در این بازه ویتامین D تامین شود اما در حال حاضر اینگونه نیست و کمبود این ویتامین بسیار شایع شده است. بدن ما ۴۰۰ واحد از این ویتامین را روزانه احتیاج دارد. نکته بسیار مهم این است که برای کودکان قطره‌های AD بسیار مهم است و والدین نباید به هیچ عنوان در این زمینه کوتاهی کنند زیرا این قطره‌ها در رشد کودکان بسیار مفید است. همچنین به سالمندانی که تحرک کم‌تری دارند و کمتر بیرون می‌روند، لازم است حتماً از مکمل‌ها استفاده کنند.

نداریم اما این ویتامین قطعاً در سیستم ایمنی بدن نقش موثری دارد. افرادی که کمبود ویتامین D دارند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری هستند و ریسک‌پذیری بیشتری دارند. تعداد این افراد نیز بسیار زیاد است. می‌توان گفت حدود ۹۰ یا ۹۵ درصد مردم کمبود ویتامین D دارند.

وی ادامه داد: مصرف بی‌رویه ویتامین D برای استخوان، مغز و خیلی از بافت‌های دیگر بدن مسمومیت‌زاست و این ویتامین را نباید خودسرانه مصرف کرد. این ویتامین ضمن اینکه دارای نقش‌های مفید زیادی است اما مسمومیت‌های جدی در پی مصرف بی‌رویه و خودسرانه به دنبال دارد. ویتامین D فقط باید با تجویز پزشک و به همان اندازه‌ای که تجویز شده، مصرف شود.

این متخصص تغذیه در خصوص اینکه لازم است همه افراد ویتامین D مصرف کنند، بیان کرد: نمی‌توان گفت همه افراد باید این ویتامین را مصرف کنند اما مصرف

ایسنا: یک متخصص تغذیه گفت: مصرف بی‌رویه ویتامین D برای استخوان، مغز و خیلی از بافت‌های دیگر بدن مسمومیت‌زاست.

محمد صفریان در گفت‌وگویی در خصوص نقش ویتامین D در بدن اظهار کرد: این ویتامین جزو ویتامین‌های هزارکاره در بدن است که کارهای مختلفی را انجام می‌دهد و به همین خاطر است که بیشتر دارای نقش‌های هورمونی است.

وی افزود: این ویتامین در تکامل سیستم قلبی و عروقی نوزادان و همچنین به صورت کلی در تقویت استخوان‌ها، سیستم ایمنی بدن، سیستم قلبی و عروقی، دیابت و... بسیار اهمیت دارد و دارای نقش‌های متعددی است. منتهی این ویتامین بیشتر باید در زیرپوست ساخته شود که این مساله نیازمند هوای پاکیزه است.

این متخصص تغذیه در خصوص ارتباط بین مصرف ویتامین D و کرونا اظهار کرد: بیماری کرونا یک مرض نوپدید است و ما هنوز اطلاعات کافی در این زمینه

چگونه سلامت روده را افزایش دهیم؟

هستند که با کاهش کلسترول مرتبط است.

در مورد سلامت دندان خود کوشا باشید

ممکن است ذکر بهداشت دهان و دندان هنگام بحث در مورد چگونگی بهبود سلامت روده عجیب به نظر برسد، اما همه این‌ها با هم مرتبط هستند. مطالعات متعدد، از جمله یک تحقیق توسط دانشگاه کرنل و دانشگاه گوتنبرگ، سوئد، نشان داده است که اشکال مضر باکتری‌هایی که در دهان رشد می‌کنند اغلب به روده یا حتی جریان خون راه می‌یابند. مسواک زدن منظم می‌تواند آن میکروب‌های بالقوه مضر را در باکتری‌های روده شما متعادل نگه دارد.

شکلات تلخ بخورید

شکلات تلخ حاوی فیبر و مولکول‌های گیاهی به نام پلی فنول است. از آنجا که هضم هر دو این ترکیبات برای روده‌ها دشوار است، می‌توانند به عمق روده شما بروند و در آنجا توسط میکروب‌ها تخمیر و متابولیزه شوند. این فرآیند به نوبه خود مواد شیمیایی ضد التهابی سلامت را آزاد می‌کند

از بهترین راه‌ها برای ایجاد یک جامعه باکتریایی متنوع، خوردن طیف گسترده‌ای از غذاهای سالم است.

برای یک روده سالم ماست و کفیر بخورید

مصرف لبنیات کشت شده، مانند ماست و کفیر، باکتری‌های سالم را در روده وارد می‌کند. آن باکتری‌ها ممکن است در روده اقامت دائم نداشته باشند، اما حتی هنگام عبور از آن می‌توانند اثرات مثبتی داشته باشند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۱ نشان داد که وقتی یک نوع باکتری مشترک در ماست توسط موش‌ها بلعیده می‌شود، وضعیت روحی آن‌ها را تنظیم کرد همین امر دانشمندان را به این باور سوق داده است که باکتری‌ها می‌توانند افسردگی در انسان را درمان کنند.

پنیر را به نام سلامت روده کنار نگذارید

آیا پنیر می‌تواند برای سلامت روده مفید باشد؟ به نظر می‌رسد به طور فزاینده‌ای محتمل است. مطالعه‌ای که توسط انجمن شیمی آمریکا انجام شد نشان داد که افرادی که پنیر می‌خورند دارای مقدار بیشتری از باکتری‌های روده

انتخاب: در هر لحظه تریلیون باکتری در روده شما زندگی می‌کند. این فرهنگ ارگانیسم‌های میکروسکوپی که به عنوان «میکروبیوم» شناخته می‌شود، برای سلامت روده ضروری است و از هضم غذا گرفته تا تنظیم متابولیسم در همه موارد نقش دارد. علاوه بر این، تحقیقات نشان می‌دهد که وضعیت میکروبیوم شما همچنین می‌تواند بر خلق و خوی شما و توانایی شما برای جلوگیری از بیماری تأثیر بگذارد.

اگرچه بازار از پروبیوتیک‌های گران قیمت اشباع شده است که می‌تواند باعث افزایش میکروبیوم شما شود، اما به نظر می‌رسد شما در واقع می‌توانید با تطبیق سبک زندگی خود، اکوسیستم داخلی بدن خود را تغییر دهید.

با ایجاد تنوع در رژیم غذایی، سلامت روده را

تقویت کنید

اکثر افراد مبتلا به بیماری مرتبط با روده یا حتی سایر بیماری‌ها مانند دیابت و آلرژی یک نکته مشترک دارند: عدم تنوع در جمعیت میکروبی روده آنها. واضح است که روده سالم یک روده با جمعیت باکتری متنوع است و یکی





شناگران برای افزایش کارایی خود لیو بخورند

جریان خون، بهبود عملکرد ریه، تقویت انقباضات عضلانی و بهبود استقامت تنفسی و عملکرد ورزشکار می‌شود.

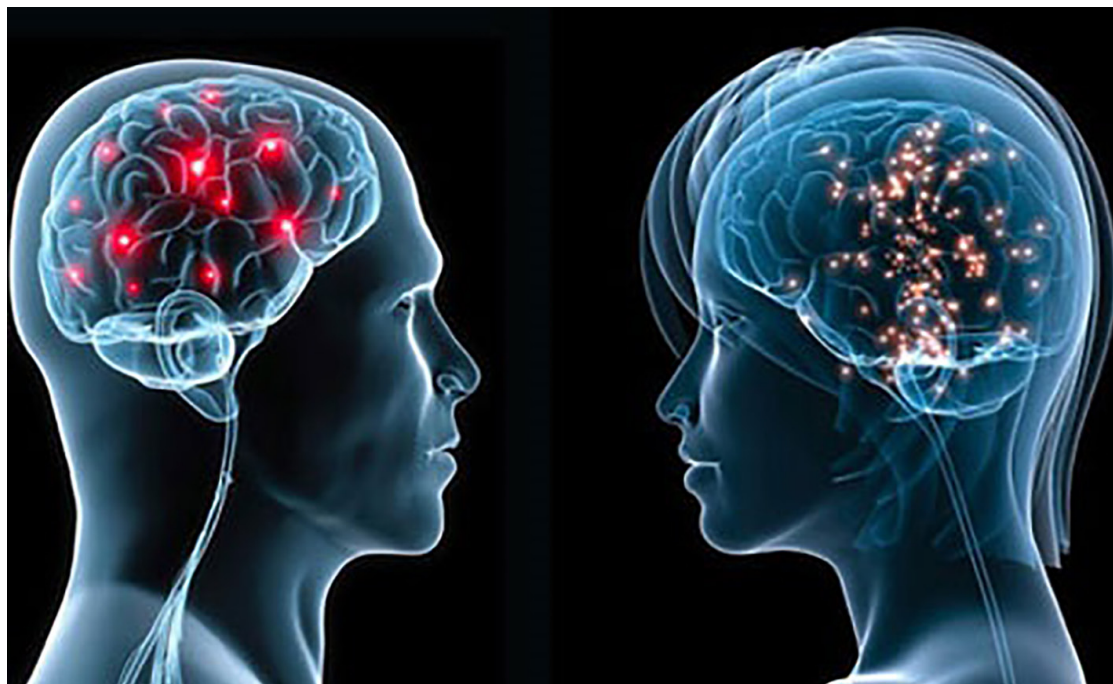
این متخصص پزشکی ورزشی با اشاره به تأثیر این مکمل غذایی در بهبود عملکرد ورزشکاران شنا، دوومیدانی و دوچرخه‌سواری تصریح کرد: تأثیر این مکمل غذایی در رشته‌های هوازی همچون شنا، دوومیدانی و دوچرخه سواری بیشتر از سایر رشته‌هاست. به ویژه مصرف این مکمل غذایی در شناگران سبب می‌شود تا غیر هوازی شناگرها به میزان قابل توجهی افزایش و مسافت طولانی‌تری را شنا کنند.

صالحی در پایان افزود: نیتریک اکسید موجود در آب چغندر سبب افزایش عملکرد قلبی تنفسی و عملکرد عضلات ورزشکار می‌شود. البته مصرف دائمی آن توصیه نمی‌شود و بهتر است مصرف آن به صورت کوتاه مدت باشد.

ایسنا: یک متخصص پزشکی ورزشی معتقد است: چغندر قند یا به اصطلاح «لیو» نیترات فراوانی دارد و موجب افزایش سلامت و بهبود عملکرد و کارایی ورزشکار می‌شود.

دکتر شاهین صالحی در گفت‌وگویی، درباره تأثیر چغندر قند در بهبود کارایی ورزشکاران اظهار کرد: چغندر قند یا لیو جز مکمل‌های غذایی است که اثربخشی آنها در ورزشکاران ثابت شده و مصرف یک لیوان آب چغندر حدود ۵۸ کالری انرژی و ۱۳ گرم کربوهیدرات دارد که موجب افزایش عملکرد، کارایی و ظرفیت هوازی ورزشکار می‌شود. البته مصرف یک تا دو فنجان از این مکمل غذایی در روز توصیه نمی‌شود و مصرف بیش از حد آن به دلیل داشتن نیترات زیاد سبب ایجاد سنگ کلیه و حتی بروز سرطان می‌شود. وی گفت: نوشیدن آب چغندر میزان نیتریک اکسید را در بدن بالا می‌برد، سبب افزایش





مغز زن‌ها زودتر پیر می‌شود

یا مغز مردها؟

برترین‌ها - ترجمه از هدی بانکی: محققان می‌گویند مغز خانمها آهسته‌تر از مغز آقایان پیر می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند مغز خانمها به طور متوسط تقریباً سه برابر جوان‌تر از مغز مردهاست (در یک سن). این یافته‌ی علمی می‌تواند توجه‌کننده‌ی این باشد که چرا زن‌ها نسبت به مردها، از نظر ذهنی جوان‌تر و هوشیارتر می‌مانند. به گفته‌ی دانشمندان، زن‌ها موفق شده بودند امتیازات بهتری در آزمون‌های عملکرد ادراکی نسبت به مردهای همسن خود کسب کنند.

مغز انسان با افزایش سن هم از جهت ساختاری و هم از جهت عملکرد تغییر می‌کند. یکی از این تغییرات در شیوه‌ی استفاده از قند و اکسیژن برای سوخت رسانی به عملکردهای است. مغز برای تامین نیازهای متابولیکی خود به گلوکز و اکسیژن وابسته است و مصرف‌کننده‌ی بزرگی از این منابع محسوب می‌شود. با افزایش سن، نحوه‌ی استفاده‌ی مغز از گلوکز و اکسیژن و اینکه در چه قسمتهایی از مغز بیشتر از آنها استفاده می‌کند، دستخوش تغییراتی می‌شود.

دانشمندان می‌خواستند ببینند آیا یک برنامه کامپیوتری می‌تواند از این الگوی سوخت و ساز مغز برای پیش‌بینی سن فرد استفاده کند. برنامه‌ای که استفاده شد کارش را خیلی خوب انجام داد اما اشتباهاتی داشت، بنابراین تیم تحقیقاتی به بررسی این اشتباهات پرداخت. پژوهشگران

۲۰۵ فرد ۲۰ تا ۸۲ ساله را جمع‌آوری کرده و از مغزشان اسکن‌هایی تهیه کردند که جریان اکسیژن و قند را در درون مغزشان می‌سنجید. سپس این اطلاعات به برنامه‌ی کامپیوتری داده شد.

یکی از مواردی که دانشمندان آن را بررسی کردند وضعیت این سنجش در زنان در برابر مردان بوده است. وقتی کامپیوتر سعی داشت سن زنی را در مقایسه با سن یک مرد تشخیص دهد، مدام سن زن را کمی جوانتر از سن مرد پیش‌بینی می‌کرد و این موضوع، دانشمندان را شگفت زده کرد. بالاخره یافته‌ها نشان دادند به طور متوسط، سن متابولیکی مغز زن‌ها کمتر از مردهاست.

الگوریتم کامپیوتری، بر اساس معیارهای متابولیکی داده شده، سن مغز زن‌ها را به طور متوسط سه سال و هشت ماه جوانتر از سن واقعی‌شان ارائه داد. پیش‌بینی این الگوریتم برای سن مغز مردها نیز به طور متوسط دو سال و چهار ماه پیرتر از سن واقعی‌شان بوده است! به گفته‌ی پژوهشگران نتایج بررسی به این معنا نیست که مغز زنان دیرتر از مغز مردان پیر می‌شود؛ بلکه نشان می‌دهد که زن‌ها از نظر متابولیکی سه سال دیرتر از مردان به دوره بزرگسالی وارد می‌شوند.

جوان‌تر بودن نسبی مغز زن‌ها حتی بعد از مقایسه‌ی مردها و زن‌ها در دهه‌ی بیست‌ و زندگی‌شان نیز قابل مشاهده بوده است.

با ورود به دوران بلوغ، تغییراتی که در مغز زن‌ها و مردها روی می‌دهد بسیار با هم متفاوت است. جریان خون در مغز مردها با ورود به سن بلوغ تا حدودی کاهش می‌یابد اما در زن‌ها کاهش چندانی ندارد. در واقع جریان خون در مغز زن‌ها بعد از بلوغ کمی افت می‌کند اما دوباره به وضعیت قبل برمی‌گردد. تفاوتی که در تغییرات مغز زن‌ها و مردها طی بلوغ وجود دارد، زمینه را برای تفاوت‌های بعدی فراهم می‌کند.

اما به گفته‌ی پژوهشگران این تأثیرات نسبتاً کوچک‌اند و در این مرحله نمی‌توان از آنها مستقیماً برای توضیح تغییرات متفاوتی که در میزان تیزهوشی و هوشیاری طی سالهای پیری روی می‌دهد استفاده کرد. زوال عقل، پروسه‌ی پیچیده‌ای دارد که می‌تواند توجه‌کننده‌ی این موضوع باشد که چرا زن‌ها نسبت به جنبه‌های خاصی از سالخوردگی مغز به طور کلی از مردها مقاوم‌ترند.

اما علی‌رغم این جوان‌تر بودن نسبی مغز زن‌ها، آنها بیشتر از مردها در معرض ابتلا به آلزایمرند. استروژن که بقا و سرزندگی را در ناحیه‌ی مربوط به حافظه در مغز افزایش می‌دهد، بعد از یائسگی افت می‌کند که همین می‌تواند فاکتور مهمی باشد، هر چند که فاکتورهای گوناگون دیگری نیز می‌توانند دخیل باشند.

منبع: webmd



چرا برخی متاهلان احساس تنهایی می‌کنند؟

جامعه ۲۴: ازدواج و تنهایی دو واژه‌ای نیستند که کنار هم قرار گیرند؛ اما این دو واژه در مورد بسیاری از زوج‌های دنیا صدق می‌کند. ممکن است تعجب کنید و از خود بپرسید که چه می‌شود زوج‌ها با وجود اینکه کنار هم هستند، احساس تنهایی می‌کنند؟

بیا بید به ۶ دلیل اصلی این اتفاق در زندگی زوج‌ها نگاهی بیندازیم:

ترس از همسر

اگر با فردی ازدواج کرده‌اید که از نظر احساسی و روانشناختی، فردی آزاردهنده است، بدون تردید بیشتر مواقع احساس تنهایی خواهید کرد. اگر نگران رفتارهای پر خاشک‌گرانه و آزارهای کلامی همسران باشید، مسلمان سعی می‌کنید از او فاصله بگیرید. با این کار از کشمکش‌های احتمالی در امان می‌مانید.

گاهی اوقات در سال‌های اولیه زندگی مشترک ممکن است همسران کاری کند تا از خانواده یا دوستان تان دور شوید و کاری کند که فکر کنید غیر از او کسی را ندارید تا هر رفتاری که می‌خواهد با شما داشته باشد. این وضعیت باعث می‌شود با وجود اینکه ازدواج کرده‌اید، باز هم

احساس تنهایی کنید.

برنامه‌های ناهماهنگ

ممکن است برنامه‌های کاری شما و همسران با یکدیگر هماهنگ نباشد. شاید یکی از شما شب‌ها دیروقت، پس از اینکه دیگری به خواب رفته است به خانه می‌آید. یا صبح‌ها وقتی بیرون می‌روید که همسران هنوز خواب است. اگر چنین است فرصت اینکه بتوانید با یکدیگر ارتباط کافی داشته باشید را ندارید. این وضعیت باعث می‌شود نتوانید از اتفاق‌های کوچک روزمره با یکدیگر صحبت کنید. این روش زندگی سرانجام شکافی در روابط تان ایجاد می‌کند که گاهی اوقات نمی‌توانید آن را ترمیم کنید.

وقتی برنامه‌های تان بدین شکل ناهماهنگ می‌شوند، باید با یکدیگر در مورد موضوع حرفه‌تان مصالحه کنید. البته هرگز وارد بحث اینکه شغل کدام یک از شما مهم‌تر یا اضطراب‌آورتر است نشوید، زیرا به نتیجه‌ای نمی‌رسید.

موقع صحبت درباره حرفه، کار یا فرزندان، (اگر فرزندی دارید)، باید اولویت‌های تان را در نظر بگیرید و ازدواج تان را به خطر نیندازید. باید یاد بگیرید تمام جنبه‌های زندگی تان تعادل داشته باشند. درباره برنامه کاری تان گفتگو کنید و اهمیت اینکه ازدواج تان در خطر است را در نظر بگیرید.

وقتی بتوانید برنامه‌های تان را با هم هماهنگ کنید، مسلماً از تنهایی خلاص می‌شوید.

نبود حمایت عاطفی

در زندگی ممکن است با اتفاقی روبه‌رو شوید که هرگز انتظارش را نداشته‌اید. در اینگونه مواقع از همسران انتظار دارید که حداقل از نظر عاطفی شما را حمایت کند. اما اگر چنین اتفاقی نیفتد، ممکن است بین شما و همسران فاصله بیفتد و پس از مدتی احساس تنهایی کنید. اگر زوج‌ها در مواقع لازم از یکدیگر حمایت عاطفی نداشته باشند، با وجود اینکه کنار یکدیگر هستند، احساس تنهایی خواهند کرد.

نبود صمیمیت جنسی

چند وقت یکبار با همسران رابطه جنسی دارید؟ در واقع وقتی صمیمیت جنسی بین زوج‌ها نباشد، یکی از آنها یا هر دو نفرشان احساس تنهایی می‌کنند. بدتر از همه وقتی محبت‌های کوچک، مانند نوازش یا بوسه، هم در روابط تان دیگر وجود نداشته باشد، شرایط بسیار بدتر خواهد شد. ممکن است این محبت‌های ساده به نظر بی‌اهمیت بیایند، اما اینطور نیست.

تاثیر عصاره کاکائو در کاهش ریسک زوال شناختی سالمندان



رژیم غذایی پایین‌تر افزایش می‌دهد.» فلاوانول‌ها که به عنوان فلاوان ۳-اول‌ها نیز شناخته می‌شوند، زبردسته‌ای از ترکیبات گیاهی موسوم به فلاونوئیدها هستند. فلاوانول‌ها در چای، محصولات مبتنی بر کاکائو، انگور، سیب و انواع توت‌ها یافت می‌شوند. شرکت کنندگان در هنگام ثبت نام در مطالعه تحت آزمایش‌های شناختی قرار گرفتند. وقتی محققان داده‌های کل گروه را بررسی کردند، مکمل‌های روزانه عصاره کاکائو تأثیری بر شناخت کلی افراد نداشت. با این حال، هنگامی که در شروع مطالعه به افرادی با کیفیت رژیم غذایی پایین‌تر نگاه کردند، افرادی که روزانه مکمل‌های کاکائو مصرف می‌کردند، تغییرات نسبتاً بهتری در عملکرد شناختی و اجرایی کلی داشتند. اگرچه این مطالعه فواید بالقوه مکمل‌های کاکائو را بر روی شناخت افراد با کیفیت رژیم غذایی پایین‌تر نشان می‌دهد، اما تحقیقات بیشتری مورد نیاز است. محققان می‌گویند خیلی زود است که مکمل‌های عصاره کاکائو را برای بهبود عملکرد شناختی توصیه کنیم.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف روزانه مکمل‌های عصاره کاکائو ممکن است به تقویت عملکرد شناختی در افراد مسن کمک کند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث لاین، بسیاری از مداخلات سبک زندگی می‌تواند خطر ابتلاء به زوال عقل را کاهش دهند، از جمله رژیم غذایی بهتر، فعالیت بدنی منظم، و خواب خوب. یک کارآزمایی بالینی تصادفی جدید نشان داد افراد مسنی که به مدت دو سال روزانه از مکمل عصاره کاکائو استفاده می‌کردند، شاهد پیشرفت اندکی در زوال عملکرد شناختی بودند.

با این حال، این مزایا تنها در افرادی مشاهده شد که در شروع مطالعه کیفیت رژیم غذایی پایین‌تری داشتند. کسانی که دارای الگوهای غذایی سالم بودند، تقویت مشابهی در شناخت مشاهده نکردند.

«چیراگ ویاس»، محقق ارشد از بخش روانپزشکی در بیمارستان عمومی ماساچوست در بوستون گفت: «یافته‌ها امکان استفاده از رژیم‌های غذایی یا مکمل‌های غنی از فلاوانول را برای تقویت عملکرد شناختی در میان افراد مسن با کیفیت

معمولاً آنها مقدمه صمیمیت جنسی هستند؛ بنابراین اگر می‌خواهید احساس تنهایی نکنید این صمیمیت را از دست ندهید.

نبرد زمان با کیفیت

اگر شما و همسرتان برای کنار یکدیگر نشستن و صحبت کردن به اندازه کافی وقت نگذارید، پس منتظر لحظه‌های تنهایی باشید که به زودی به سراغتان می‌آید. به این زمانی که برای بودن کنار هم اختصاص می‌دهید، «زمان باکیفیت» گفته می‌شود و در روابط با همسرتان بسیار مهم است. در این زمان است که می‌توانید علایق، آرزوها و حتی دوستان و دشمنان او را بشناسید.

زخم‌های قدیمی

گاهی اوقات شکاف بین شما و همسرتان به دلیل درد و رنجشی است که از اختلافات گذشته بر روح و روانتان سایه افکنده است. این زخم‌های التیام‌نیافته اجازه درست شدن روابط بین زن و شوهر را نمی‌دهند. اگر از گذشته از همسرتان دلخوری و رنجشی دارید باید با استفاده از راهکارهایی که معمولاً روانشناسان در اختیارتان قرار می‌دهند، مشکلاتتان را حل کنید تا اوضاع بهتر شود.

روش‌های بهبود روابط و دوری از

تنهایی

برای اینکه بتوانید از احساس دردناک تنهایی نجات یابید، چند کار زیر را انجام دهید:

- برنامه‌های هفتگی داشته باشید و هر هفته زمانی را با یکدیگر بگذرانید. می‌بینید پس از مدتی بسیار شادتر خواهید بود و هرگز احساس تنهایی نخواهید کرد.

- با یکدیگر صحبت کنید. نبود ارتباط کافی باعث احساس تنهایی در شما می‌شود؛ بنابراین هر لحظه که فرصت دارید، با یکدیگر درباره موضوعات مختلف صحبت کنید. متأسفانه این روزها به علت مشغله زیاد از این گفتگوها کم شده است تا جایی که به تدریج همسرها احساس تنهایی می‌کنند.

- با یکدیگر به سفر یا حتی سفرهای کوچک بروید. با این روش نه تنها روزهای شادی را تجربه می‌کنید، بلکه هرگز احساس تنهایی نخواهید داشت.

- احساسات و افکار یکدیگر را درک کنید و به آنها اهمیت دهید. همچنین به یکدیگر احترام بگذارید تا بین‌تان فاصله نیفتد و احساس تنهایی نکنید.



طرز تهیه

سیاه را با هم مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا یکدست شود و سس را به مواد سالاد مرغ اضافه کنید و کاملا هم بزنید تا سس و همه مواد با هم یکدست شوند. این سالاد یک شام سبک و خوشمزه می‌باشد.

ابتدا سینه مرغ را با نمک و فلفل و پیاز بگذارید بپزد سپس ریش کنید. نخودفرنگی و ذرت را بپزید و گردوها را ریز خرد کنید سپس شوید و خیارشور را هم ریز خرد کنید و همه مواد را داخل کاسه‌ای بریزید و مقداری سس مایونز و ماست و نمک و فلفل

سالاد مرغ

مواد لازم

* سینه مرغ: یک عدد * گردو: یک استکان * شوید:
۳-۲ قاشق غذاخوری * خیارشور: ۲ عدد * ذرت و
نخودفرنگی: از هر کدام یک پیمانه * سس مایونز: ۲
قاشق غذاخوری * ماست: ۴ قاشق غذاخوری * نمک
و فلفل سیاه: به میزان لازم

طرز تهیه

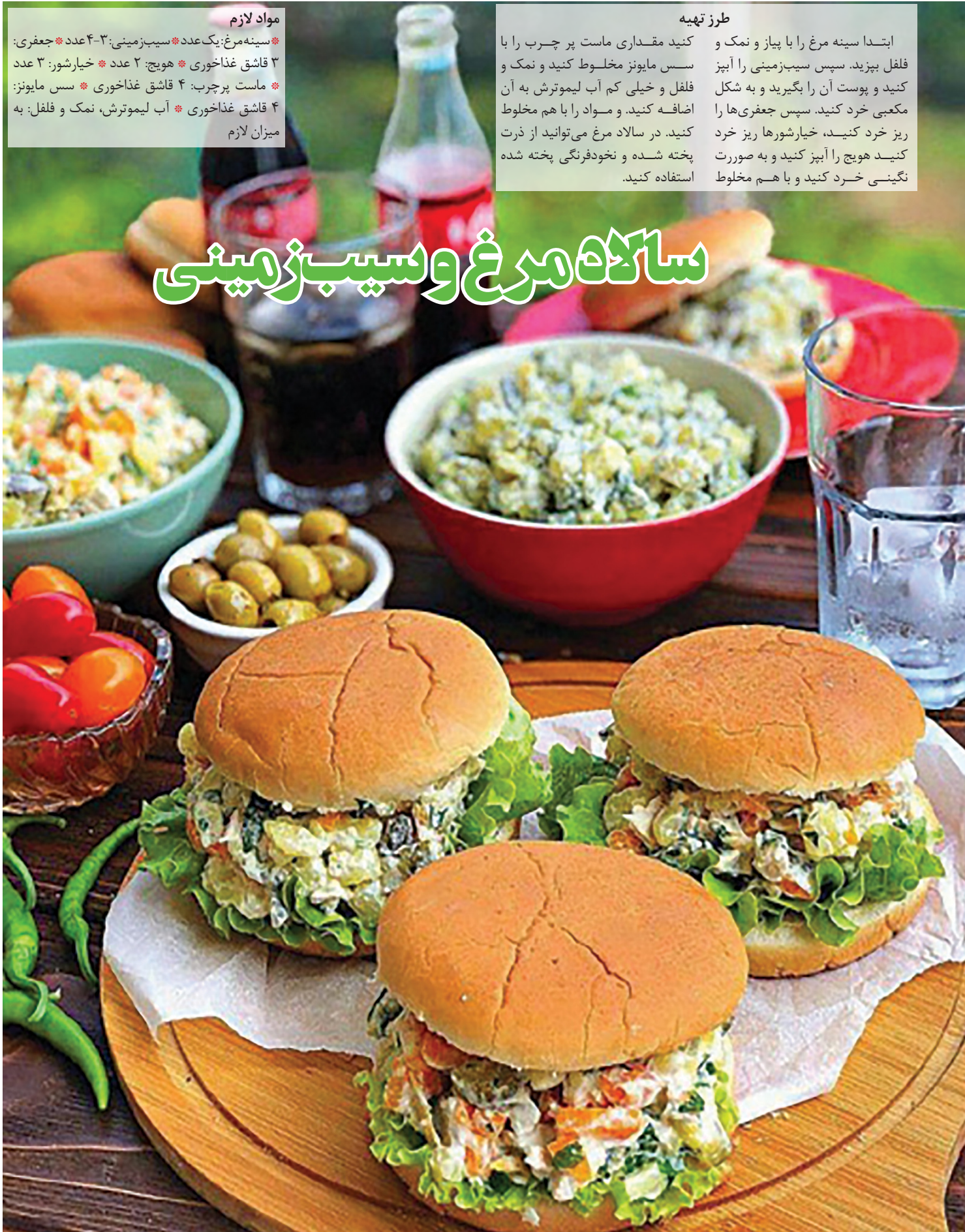
ابتدا سینه مرغ را با پیاز و نمک و فلفل بپزید. سپس سیب‌زمینی را آبپز کنید و پوست آن را بگیرید و به شکل مکعبی خرد کنید. سپس جعفری‌ها را ریز خرد کنید، خیارشورها ریز خرد کنید هویج را آبپز کنید و به صورت ریز نگینی خرد کنید و با هم مخلوط

کنید مقداری ماست پر چرب را با سس مایونز مخلوط کنید و نمک و فلفل و خیلی کم آب لیموترش به آن اضافه کنید. و مواد را با هم مخلوط کنید. در سالاد مرغ می‌توانید از ذرت پخته شده و نخودفرنگی پخته شده استفاده کنید.

مواد لازم

* سینه مرغ: یک عدد * سیب‌زمینی: ۳-۴ عدد * جعفری: ۳ قاشق غذاخوری * هویج: ۲ عدد * خیارشور: ۳ عدد * ماست پرچرب: ۴ قاشق غذاخوری * سس مایونز: ۴ قاشق غذاخوری * آب لیموترش، نمک و فلفل: به میزان لازم

سالاد مرغ و سیب‌زمینی

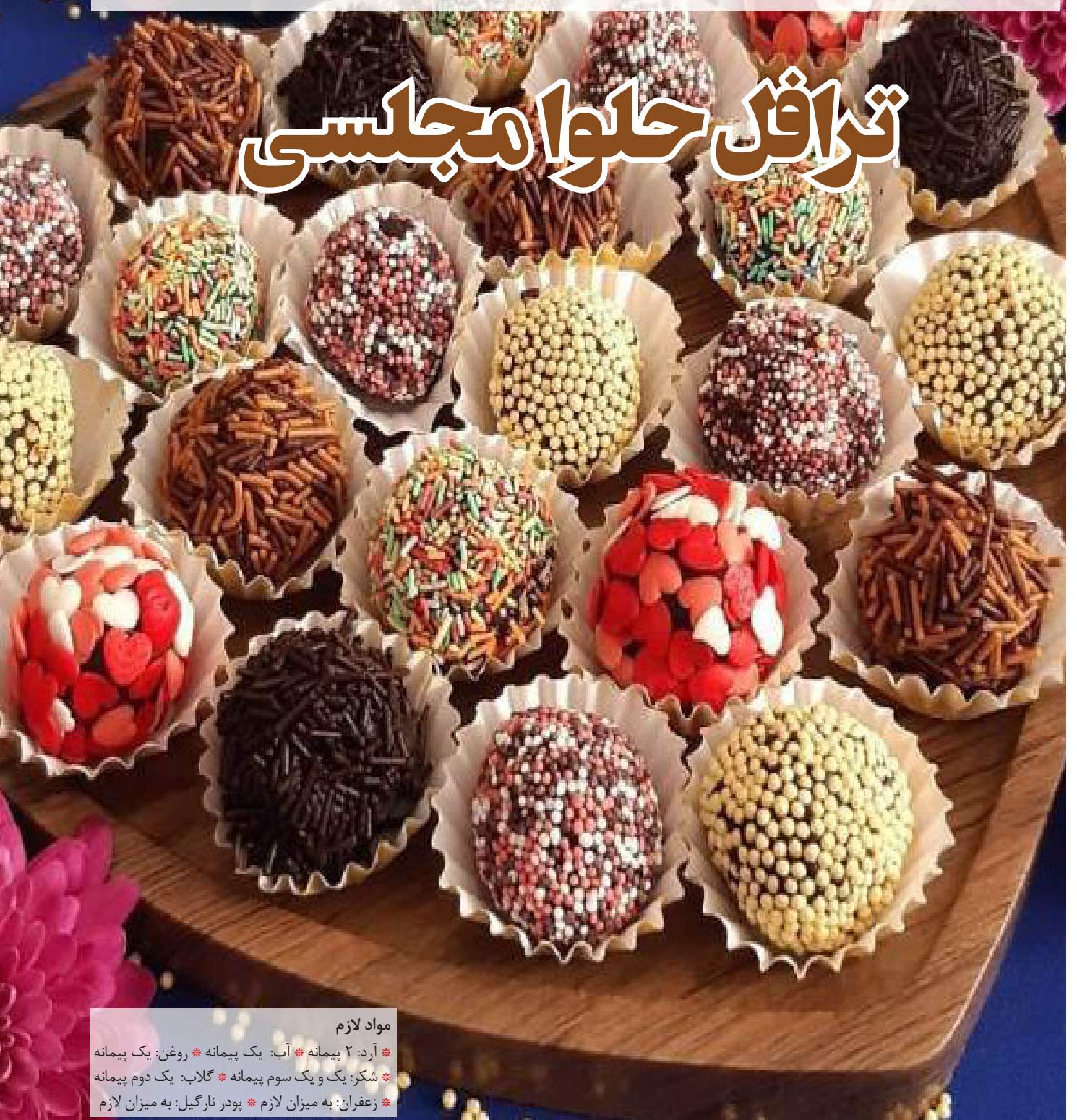


طرز تهیه

در نهایت گلاب رو هم اضافه کرده و زیر شعله رو خاموش می‌کنیم تا بوی گلاب نپسره. حالا کم کم آردمون هم به رنگ دلخواهمون رسیده. شربت رو کم کم به آرد اضافه کرده و سریع هم می‌زنیم تا آرد گوله نشه در این مرحله بهتره شعله گاز خیلی خیلی ملایم یا خاموش باشه. تمام شربت رو داخل آرد می‌ریزیم و مدام هم می‌زنیم تا حلوامون شکل بگیره. وقتی حلوا کمی سرد شد ازش گلوله‌هایی به اندازه گردو درست می‌کنیم. داخل پودر نارگیل می‌غلطونیم و در نهایت داخل کپسول کاغذی می‌ذاریمش. حالا ترافل‌های خوشگل و خوشمزه ما آماده هستن و میتونیم سروشون کنیم... نوش جان

ابتدا روغن رو داخل ماهیتابه ریخته و اجازه میدیم تا داغ بشه و بعد آرد رو بهش اضافه می‌کنیم. برای تهیه حلوا به شکل ترافل مقدار روغن نباید زیاد باشه چون در اینصورت وقتی حلوا رو داخل کپسول کاغذی می‌ذاریم روغنش خیلی به کپسول پس می‌ده و کاغذ کپسول چرب و روغنی میشه. شعله رو ملایم کرده و شروع به تفت دادن آرد می‌کنیم تا مزه خامی آرد گرفته شده و کم کم تغییر رنگ بده و تیره بشه. تا آرد به رنگ دلخواهمون برسه شربت حلوا رو هم درست می‌کنیم. ابتدا آب رو داخل قابلمه ریخته و شکر رو هم اضافه می‌کنیم و شروع به همزدن می‌کنیم تا به یه مایع شفاف برسیم. حالا زعفران رو هم اضافه می‌کنیم.

ترافل حلوا مجلسی



مواد لازم

* آرد: ۲ پیمانه * آب: یک پیمانه * روغن: یک پیمانه
 * شکر: یک و یک سوم پیمانه * گلاب: یک دوم پیمانه
 * زعفران: به میزان لازم * پودر نارگیل: به میزان لازم

طرز تهیه

شوند. خمیر را داخل قالب بریزید و روی آن را صاف کنید. کیک را در یک سوم پایینی فر بپزید و در نیمه پخت، قالب را بچرخانید تا کیک طلایی قهوه‌ای شود و چنگالی که وسط آن فرو می‌کنید تمیز بیرون بیاید (حدود یک ساعت و ربع). اگر کیکتان خیلی سریع سرخ شد آن را با فویل بپوشانید. بعد از پخت اجازه دهید ۳۰ دقیقه سرد شود بعد از قالب در آورید.

سپس در یک کاسه، پودر قند و آب پرتقال را ترکیب کنید و روی کیک بریزید. می‌توانید پوست رنده شده نیمه دیگر پرتقال را هم روی آن بپاشید.

ابتدا فر را روی ۳۲۵ درجه فارنهایت تنظیم و روشن کنید. قالب فر را چرب کنید. در یک کاسه آرد، بیکنگ پودر و نمک را هم بزنید. پوست نصف پرتقال را با پوست کن بکنید و سه قاشق چایخوری از آب آن را نگه دارید. پوست پرتقال را با شکر در مخلوط کن بزنید تا کاملاً ترکیب شوند. در یک کاسه دیگر، کره و پنیر خامه‌ای را با درجه متوسط همزن، هم بزنید تا یکدست شوند. مخلوط پرتقال-شکر را اضافه کنید و هم بزنید تا روشن و پف کرده شود (حدود ۵ دقیقه). وانیل و تخم مرغ را هم اضافه کرده و با سرعت متوسط هم بزنید. مخلوط آرد را اضافه کنید و با درجه کم هم بزنید تا ترکیب

کیک پوند پرتقالی



مواد لازم

* کره نرم شده: سه چهارم پیمانه * آرد جو: سه چهارم پیمانه * نمک: نصف قاشق چایخوری * شکر: یک و نیم پیمانه * وانیل: یک قاشق چایخوری * پودر قند: یک پیمانه * آرد ساده: یک و یک چهارم پیمانه * بیکنگ پودر: یک و نیم قاشق چایخوری * پرتقال: یک عدد * پنیر خامه‌ای: ۱۱۰ گرم * تخم مرغ بزرگ: ۳ عدد

مواد لازم برای ۲ نفر

* شیر: یک پیمانه * خامه صبحانه: یک پیمانه * پودر ژلاتین:
 یک قاشق غذاخوری * وانیل: یک چهارم قاشق چایخوری
 * شکر یا پودر قند: دوسوم پیمانه * آبجوش: یک دوم
 لیوان * شکلات رنده شده: نصف لیوان * نسکافه: نصف
 قاشق چایخوری (یک شات اسپرسو)

پاناکوتا قهوه

طرز تهیه

که خنک شود. پودر نسکافه را با آبجوش و ژلاتین مخلوط کنید و هم بزنید
 که شفاف شود.
 بهتر است برای این کار از یک شات قهوه اسپرسو استفاده کنید. ژلهی نسکافه را
 روی پاناکوتا بریزید و برای چهار تا پنج ساعت در یخچال نگه دارید.

ژلاتین را با آبجوش مخلوط کنید و هم بزنید که یکدست شود؛ می توانید
 این کار را با روش بن ماری انجام دهید. خامه و شکر و شیر را در ظرفی بریزید
 و روی شعله ملایم، بدون اینکه بجوشد هم بزنید. وقتی مخلوط خامه و شکر
 و شیر داغ شد، وانیل را هم به آن اضافه کنید. مایه را داخل یخچال بگذارید