

انواع میوه‌های مغذی
برای رشد مو

خانواده

هفته‌نامه اجتماعی، فرهنگی / شماره ۳۷۶
شبه ۷ بهمن‌ماه ۱۴۰۲ / ۴۸ صفحه / ۲۰۰۰۰ تومان

برای بهبود هر بیماری
چه ورزشی لازم است؟

۵ ویتامین موثر برای رفع
استرس و اضطراب

پاکسازی کلیه‌ها
با این سبزی خوردنی!



عوارض و فواید
مصرف ویتامین E

مزایای روغن زیتون
برای سلامتی



موبایل بازی قبل از خواب و تاثیر آن بر سلامت روان نوجوانان

برترین‌ها - هدی بانکی: مطالعه‌ای جدید در دانشگاه آکسفورد نشان می‌دهد، برخلاف ترس‌ها و نگرانی‌هایی که در مورد تاثیر استفاده از انواع اسکرین‌ها مانند تلویزیون و موبایل و... قبل از خواب شب بر سلامت روح و روان نوجوانان وجود دارد، این تاثیر بسیار جزئی است. دانشمندان دانشگاه آکسفورد از اطلاعات مربوط به بیش از ۱۷۰۰۰ نوجوان در ایرلند، ایالات متحده و انگلیس استفاده کردند که بیشتر آنها نوجوان بودند، اما تعدادی کودک هشت ساله نیز در آن شرکت داشتند. پژوهشگران دریافتند استفاده از اسکرین‌ها برای ساعت‌ها طی روز و حتی درست قبل از خواب، تاثیری روی سلامتی این نوجوانان نداشت. به گفته این تیم تحقیقاتی آنها امیدوارند شواهد و یافته‌های جدید بتوانند آنچه در رسانه‌های اجتماعی و گفتمان‌های عمومی مبنی بر خطرات استفاده از موبایل و تبلت و... در زمان پیش از خواب وجود دارد را خنثی کرده و خیال والدین مضطرب و نگران را راحت کنند.

محققان، سه پایگاه اطلاعاتی را تجزیه و تحلیل کرده و از رویکردهای دقیق‌تری نسبت به مطالعات قبلی در این مطالعه استفاده کردند که هم شامل آنچه خود افراد در مورد زمان استفاده‌شان از اسکرین‌ها می‌گفتند و یادداشت می‌کردند می‌شد و هم سیستم خودکاری برای ثبت این زمان‌ها در نظر گرفته شده بود. این موضوع اهمیت زیادی دارد، زیرا وقتی افراد در مورد استفاده‌شان از تکنولوژی حرف می‌زنند، بیشتر آنها معمولاً مدت زمان استفاده‌شان را به میزان قابل توجهی کمتر تخمین می‌زنند. این تحقیق که در نشریه Psychological Science منتشر شده، در بجموحه تمام بحث‌هایی مطرح شده است که می‌گویند ابزارهای «تور آبی» مضرند و خواب را مختل می‌کنند. قیل و قال‌ها پیرامون استفاده از اسکرین‌ها و تندرستی نوجوانان، همیشه دستخوش باورهای بوده که روی اطلاعات اثر می‌گذاشته‌اند و به نظر می‌رسد این پژوهش

به اصلاح این عدم تعادل کمک کند. ضمناً این پژوهش جدید، باور عمومی جا افتاده در مورد استفاده از اسکرین‌ها در زمان خواب را زیر سوال برده است. کالج سلطنتی پزشکی اطفال و سلامت کودکان در بریتانیا (RCPCH) بررسی خود را اینگونه ارائه داده است که در ماه ژانویه در مورد مدت زمان استفاده از اسکرین‌ها بزرگنمایی شده بود. آنها اعلام کرده بودند که بچه‌ها باید یک ساعت پیش از خواب، اسکرین‌ها را خاموش کنند. به گفته دکتر Max Davie از کالج سلطنتی پزشکی اطفال و سلامت کودکان، هیچکدام از این دو گزارش مبنی بر این نیستند که برای استفاده از موبایل و تبلت، مدت زمان محدود نباید وجود داشته باشد و ما همچنان توصیه می‌کنیم خانواده‌ها از دستورالعمل‌هایی که قبلاً ارائه داده شده تابعیت کنند. منبع: independent

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 زنجانه

سردبیر:

حیدر انصاری منش

روابط عمومی: آلاهنگر

مدیر بازرگانی: زهرانوروز

خبرنگاران و دبیرهای سرویس ها:

حسن آهنگر، مصطفی انصاری منش،

زهرانوروز، علی آقامحمدی،

سعید آقامحمدی، زهرا قاسمی،

فاطمه گلپایگانی، حیدر زنجانه

عکاس: رسول انصاری منش

سازمان آگهی ها: ۰۹۱۲۲۰۸۰۴۴۹

آدرس: تهران، شهرری، دولت آباد،

خیابان مرادی، گروه ۱۱۴،

بلوک ۱۷، ورودی ۲، واحد ۱۲

فکس: ۰۲۱-۴۲۶۹۵۶۹۶

تلفن: ۰۲۱-۳۳۷۴۳۷۵۲

چاپ: معلم

توزیع: محمد ملکوتی خواه

برای بهبود هر بیماری
چه ورزشی لازم است؟

نظرسنجی میانگین سنی ۴۶ سال داشتند. محققان پس از تجزیه و تحلیل الگوهای ورزشی آنان، این داده‌ها را با علل مرگ این گروه مقایسه کردند.

افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان، بیماری قلبی، بیماری ریوی و سکتة مغزی یا کسانی که در دو سال ابتدایی پیگیری نظرسنجی از دنیا رفتند، عمداً از تجزیه و تحلیل حذف شدند. محققان رژیم‌های فعالیت بدنی را به ۴۸ دسته تقسیم کردند که شامل هر ترکیب قابل تصویری از ورزش‌های هوازی متوسط، هوازی شدید و تقویت عضلات شد. کارشناسان دریافتند که بالاترین کاهش خطر آماری قابل توجه مربوط به ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی متوسط، بیش از ۱۵۰ دقیقه تمرینات هوازی شدید و حداقل دو جلسه تقویت عضلات در هفته است. جالب اینجاست که این توصیه‌های فعلی سازمان بهداشت جهانی را به چالش می‌کشد که به سمت ورزش متوسط‌تر و فعالیت‌های شدیدتر تمایل دارند.

کارشناسان همچنین الگوهای ورزشی مرتبط با علل خاص مرگ را کشف کردند. برای مبارزه با خطرات ناشی از بیماری قلبی یا سکتة مغزی، دو و نیم تا تقریباً چهار ساعت ورزش متوسط، همراه با کمی بیش از یک ساعت فعالیت شدید و دو جلسه تقویت عضلات، منجر به کاهش خیره کننده ۷۰ درصدی خطر شد.

برعکس، برای مرگ و میر ناشی از سرطان، بیش از پنج ساعت ورزش متوسط، همراه با یک ساعت و ۱۵ دقیقه فعالیت شدید و دو جلسه تقویت عضلات، خطر را تا ۵۶ درصد کاهش داد.

این تحقیق در مجله JAMA Internal Medicine منتشر شده است.

مترجم: محبوبه محمدآبادی

ایسنا/خراسان رضوی تحقیق بین‌المللی کنونی، روال‌های ورزشی خاص مرتبط با کاهش قابل توجه میزان مرگ‌ومیر را روشن کرده است.

به نقل از ارث، این تحقیق که در چهار کشور انجام شده است و عادات سلامتی نیم میلیون آمریکایی را بررسی می‌کند، رژیم تمرینی دقیق ارائه می‌کند که به طور بالقوه می‌تواند خطر مرگ زودرس را به نصف کاهش دهد.

گروهی از محققان اسپانیا، استرالیا، کانادا و دانمارک به دقت سوابق پزشکی و پاسخ‌های نظرسنجی آمریکایی‌های سالم ۱۸ سال و بالاتر را بررسی کردند. کارشناسان داده‌ها و سوابق مرگ را برای تعیین زمان و نوع ورزش بهینه که خطر مرگ‌ومیر ناشی از علل مختلف را کاهش می‌دهد، تجزیه و تحلیل کردند.

محققان دریافتند که ترکیبی از فعالیت‌های قلبی عروقی متوسط تا شدید که با تمرینات وزنه‌برداری تکمیل می‌شود، ممکن است یک برنامه تمرینی عالی باشد. این روال هفتگی شامل یک ساعت و ۱۵ دقیقه فعالیت متوسط مانند پیاده‌روی سریع، حداقل دو ساعت و نیم تمرینات شدیدتر مانند دویدن یا شنا و حداقل دو جلسه اختصاص داده شده به فعالیت‌های تقویت‌کننده عضلات مانند وزنه‌برداری است. قابل توجه است که این رژیم با ۵۰ درصد کمتر خطر مرگ به هر علتی همراه بود.

محققان تاکید کردند که هرگونه فعالیت بدنی، حتی در دوزهای کمتر، بسیار برتر از سبک زندگی بی‌تحرك است. آنان به مطالعه اخیر اشاره کردند که نشان داد پیاده‌روی سریع روزانه ۱۱ دقیقه‌ای می‌تواند خطر مرگ زود هنگام را تقریباً یک چهارم کاهش دهد.

این مطالعه داده‌های حاصل از ۲۲ نظرسنجی از سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۸ را شامل می‌شود. شرکت‌کنندگان در

۵ ویتامین موثر برای رفع استرس و اضطراب



کمبود برخی از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری در بدن، باعث بروز برخی مشکلات جسمی و روانی خواهد شد. تجربه بیش از حد استرس و اضطراب در طول زندگی روزانه، مطمئناً می‌تواند سطح انرژی و تمرکز شما را برای انجام هر چه بهتر فعالیت‌های روزمره دچار اختلال کرده و اشکالات بسیاری را موجب شود. احتمالاً رفع سریع تر این مشکل و درمان بدون خطر آن، یکی از اولویت‌های شما خواهد بود.

در این مطلب از سایت غذالند قصد داریم که به معرفی ۵ ویتامین موثر برای رفع استرس و اضطراب افراد و به خصوص نوجوانان بپردازیم.

۱. ویتامین B کمپلکس

تمام ۸ نوع ویتامین B تاثیرات مثبت متفاوتی بر بدن داشته و می‌تواند میزان قابل توجهی از فشار عصبی و استرس و اضطراب اجتماعی افراد را کاهش دهد. ویتامین B1 تاثیر مثبتی در حفظ تعادل قند خون بدن داشته که می‌تواند اضطراب افراد را کنترل کند. در واقع چون افت قند خون باعث استرس و اضطراب در افراد می‌شود، حفظ ثبات آن در بدن باعث کنترل نوسانات روحی افراد خواهد شد.

ویتامین B3 باعث ترکیب سروتونین شده که این ماده

آرامش بخش در مغز ترشح خواهد شد و باعث کنترل و رفع استرس و اضطراب در افراد خواهد شد. ویتامین B5 تاثیر بسزایی در تولید هورمون آدرنالین داشته که می‌تواند ترشح کورتیزول را کاهش داده و به عنوان ضد استرس و اضطراب عمل نماید. مصرف خوراکی‌هایی چون کلوچه خرمایی و پیروک مرکبات می‌تواند برای تامین این ویتامین بسیار مفید باشد.

۲. ویتامین C

تحقیقات صورت گرفته نشان می‌دهد که مصرف منظم و متعادل ویتامین C باعث رفع استرس و اضطراب در افراد و به خصوص نوجوانان و دانش آموزان شده است. انواع میوه‌ها و سبزیجات چون پرتقال، توت فرنگی، گریپ فروت، سالاد کلم بروکلی، فلفل قرمز و... حاوی مقدار بسیار خوب و مناسبی از این ویتامین هستند که مصرف آن باعث رفع نیاز لازمه بدن به این ویتامین خواهد شد. همچنین مصرف مکمل غذایی این ویتامین نیز می‌تواند برای برخی افراد بسیار عالی و مناسب باشد.

۳. ویتامین D

کمبود ویتامین D باعث تشدید استرس و اضطراب در افراد و افسردگی‌های فصلی خواهد شد. این مشکلات

برای افرادی که از اقلیم‌های آفتابی دور هستند و بدن آنها مقدار لازمه این ویتامین را از طریق اشعه ماورابنفش خورشید دریافت نمی‌کنند، بسیار مستعد بیماری‌های روحی خواهند بود. از این رو برای رفع استرس و اضطراب و همچنین تقویت سیستم ایمنی بدن، حتماً مکمل این ویتامین را مصرف نمایید.

۴. آهن

مشکل کمبود آهن در بسیاری از افراد و به خصوص بانوان بسیار شایع بوده که این امر باعث بروز اکثر بیماری‌ها و مشکلات عصبی خواهد شد. می‌توانید با مصرف خوراکی‌هایی چون گوشت گاو، آجیل، غلات، جگر، شکلات تلخ، اسلایس شکلاتی و... این ماده معدنی مفید و ضروری بدن را تامین نمایید و به رفع استرس و اضطراب بپردازید.

۵. زینک

ماده معدنی زینک باعث حفظ تعادل هورمون‌های بدن، تقویت عملکرد مغز و فعال نمودن سیستم عصبی مرکزی و جانبی خواهد شد. از این رو این ماده معدنی باعث رفع استرس و اضطراب در افراد شده و بیماری‌های افسردگی و اختلالات اسکیزوفرنی را برطرف خواهد کرد.

زنان ورزشکار، برابر مردان دچار پارگی رباط می‌شوند



خبیرنگار: ظریفه ملک پور

ایسنا: مسئول دپارتمان آسیب‌های ورزشی آکادمی ملی المپیک گفت: با توجه به این که در سال کسب سهمیه بازی‌های المپیک ۲۰۲۰ توکیو قرار داریم، با راهاندازی این مرکز به دنبال آموزش و کاهش آسیب‌های احتمالی ورزشکاران اعزامی هستیم.

دکتر محمدحسین علیزاده در گفت‌وگویی، درباره مأموریت اصلی دپارتمان آسیب‌های ورزشی اظهار کرد: آسیب‌های ورزشی به عنوان یک موضوع جهانی است و در حال حاضر مورد توجه قرار گرفته است. زیرا آسیب به نوعی یک تهدید جدی برای ورزشکاران محسوب می‌شود. تلاش بر این است تا در این مرکز آسیب‌ها را در ورزشکاران مطالعه و ضمن دستیابی به میزان نرخ بروز آسیب بتوانیم آمار احتمالی آسیب ورزشکاران را به جامعه ورزش ارائه داده و مهمترین راهکارهای را شناسایی و معرفی نمائیم تا ورزشکاران به خاطر آسیب مسابقات مهم را از دست ندهند. وی گفت: بسیاری از ورزشکاران عمر قهرمانی آن‌ها به خاطر مساله آسیب‌دیدگی‌ها کوتاه است و یا اینکه به خاطر پرداخت هزینه سنگین برای درمان آسیب، امکان ادامه فعالیت ورزشی را ندارند. گاهی وقت‌ها چون ورزشکار نمی‌تواند از عهده هزینه این گونه آسیب‌ها برآید، مجبور می‌شود ورزش را رها کند. کمیته بین‌المللی المپیک در این خصوص فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کرده تا با آموزش و شناسایی به موقع آسیب ورزشکاران حرفه‌ای بتواند میزان آسیب را کاهش و پیشگیری نماید.

علیزاده خاطرنشان کرد: از سال ۸۴ که رشته آسیب شناسی و حرکات اصلاحی در دانشگاه تهران آغاز به کار کرد، توانستیم در رشته کارشناسی ارشد و دکترا فارغ التحصیلان خوبی را در این زمینه تربیت کنیم. بنابراین طی جلساتی که با رضا قراخانو برای راهاندازی این مرکز داشتیم

این موضوع را مطرح کردم و وی نیز پذیرفت تا چنین مرکزی را در آکادمی ملی المپیک راهاندازی کنیم تا بتوانیم با آموزش‌های لازم و تحقیقات میدانی به ورزشکاران کمک کنیم.

وی اضافه کرد: البته فعالیت‌های این مرکز به شکل کار تیمی و بهره‌گیری از تخصص‌های مختلف پزشک ورزشی و فیزیوتراپی خواهد بود و سعی داریم یافته‌های میدانی داخلی و جهانی را با روش‌های مناسب آموزشی و کارگاه تخصصی در اختیار فدراسیون‌های مختلف قرار دهیم تا با ارائه آن به قهرمانان بتوانند در زمینه پیشگیری از آسیب گام مؤثری بردارند.

مسئول دپارتمان آسیب‌های ورزشی آکادمی ملی المپیک افزود: اکنون ما آمار دقیقی از ورزشکاران آسیب دیده در کشور نداریم، زیرا بسیاری از ورزشکاران بعد از آسیب به خاطر بالا بودن هزینه‌های درمانی و نداشتن اطلاعات کافی مبنی بر اینکه چگونه می‌توانند از خدمات درمانی فدراسیون پزشکی ورزشی برخوردار شوند، به فدراسیون مراجعه نمی‌کنند و همین مساله سبب شده تا در زمینه ثبت آسیب آمار دقیقی در کشور نداشته باشیم. بنابراین موضوع آسیب باید به صورت وسیع مورد بررسی قرار بگیرد تا بتوانیم آمار دقیقی از میزان آسیب ورزشکاران داشته باشیم. البته با همکاری که با فدراسیون پزشکی ورزشی داریم، تلاش می‌شود در این مرکز با همکاری فیزیوتراپ‌ها، پزشکان متخصص و فارغ التحصیلان آسیب شناسی خدمات لازم را به ورزشکاران ارائه دهیم. امیدوارم کاری را که آغاز کردیم به خوبی پیش ببریم تا با مشارکت فدراسیون پزشکی ورزشی کاروان خوب و سالمی را عازم المپیک ۲۰۲۰ کنیم.

وی در پاسخ به این سوال که در این مرکز قرار است چه نوع خدماتی به ورزشکاران، فدراسیون‌ها و سازمان‌های

ورزشی ارائه شود، اظهار کرد: ما در این مرکز قرار نیست خدمات درمانی ارائه دهیم. این مرکز تنها با این هدف راهاندازی شده تا بتوانیم با آموزش صحیح و فعالیت‌های میدانی با استفاده از امکانات ملی بویژه آکادمی ملی المپیک در بخش‌های روانشناسی ورزشی، بیومکانیک ورزشی و ارزیابی عملکرد ورزشکاران و با جمع‌آوری یافته‌های تحقیقاتی در زمینه کاهش آسیب‌های ورزشکاران تلاش کنیم.

علیزاده با بیان اینکه طی مطالعاتی که انجام شده، یافته‌های تحقیقاتی نشان از آن دارد که زنان ورزشکار بیشترین آسیب را نسبت به مردان در پاره‌گی لیگامنت داشتند، تصریح کرد: در حال حاضر زنان ورزشکار هشت برابر نسبت به مردان دچار پارگی لیگامنت صلیبی هستند. از این رو پیشگیری و پیش بینی آسیب‌ها نیازمند برنامه‌ریزی است تا شاهد قربانی گرفتن روزافزون ورزشکاران کشورمان که سرمایه‌های افتخار آمیز جامعه هستند، نباشیم.

وی در ادامه گفت و گوی خود به ارائه یک نمونه از برنامه‌های پیشگیری جهانی آسیب اشاره کرد و گفت: پس از تاکید فیفا بر اجرای +۱۱ در تمرینات فوتبال، میزان آسیب‌دیدگی در بازیکنان فوتبال ۱۱ تا ۲۵ درصد کاهش پیدا کرد. البته در این زمینه یازده مرکز در دنیا فعال هستند که تحت لیسانس کمیته جهانی المپیک فعالیت می‌کنند و امیدوارم ما نیز در آینده در خصوص پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در جمع این مراکز قرار بگیریم.

علیزاده در پایان از به روز رسانی و استاندارد کردن سامانه ثبت آسیب در این مرکز خبر داد و افزود: این سامانه در حال حاضر در فدراسیون پزشکی ورزشی فعال است و ما امیدوارم با هماهنگی لازم بتوانیم از این سامانه استفاده کنیم تا بر اساس اطلاعات همه گیر شناسی آسیب امکان برنامه‌ریزی در یک فرآیند استاندارد جهانی فراهم شود.



والیبال و بسکتبال قد کودک را بلند می‌کند؟

بودن تعداد جلسات جلوی رشد کودک را می‌گیرد و سبب کوتاه شدن قد او می‌شود.

آقا علی نژاد در پایان تصریح کرد: حتی دویدن غیر اصولی و نادرست با شدت تمرینی بالا روی صفحات رشد اثرات نامطلوبی می‌گذارد. در طراحی تمرین باید ویژگی‌های فیزیولوژیکی و روانشناختی کودک و نوجوان در نظر گرفته شود. بنابراین والدین قبل از این که تصمیم بگیرند کودکان خود را در چه رشته ورزشی ثبت‌نام کنند باید بدانند که مربی آن باشگاه از نظر روانشناختی و فیزیولوژیکی شناخت کافی نسبت به کودکش دارد یا خیر تا در آینده از نظر رشد قدی دچار مشکل نشود.

این مسئله ارتباطی به ورزش ندارد. وی گفت: این که برخی از افراد معتقدند والیبال یا بسکتبال سبب بلند شدن قد و برعکس رشته‌های قدرتی همچون وزنه‌برداری، کشتی و جودو سبب کوتاه شدن قد کودک می‌شود، تصور نادرستی است. هر ورزشی که در آن شدت، حجم، بار تمرینات و تعداد جلسات تمرین به شکل درست و اصولی انجام شود که به صفحات رشد کودک فشاری وارد نشود، تأثیری در کوتاهی قد کودک نخواهد داشت.

این مدرس بدنساز خاطر نشان کرد: زمانی که کودک در حال رشد است انجام تمرینات با حجم و فشار بالا و طولانی

ایسنا: یک مدرس بدنساز می‌گوید: در هر رشته ورزشی اگر شدت، حجم و تعداد جلسات تمرین اصولی و درست انجام شود تا فشار زیادی به صفحات رشد کودک وارد نشود، منجر به کوتاهی قد نمی‌شود.

دکتر حمید آقا علی نژاد در گفت‌وگویی، در پاسخ به این پرسش که شروع رشته‌های قدرتی و استقامتی در کودکان آیا تأثیری در قد آنها دارد یا خیر؟ افزود: تمام پژوهش‌های صورت گرفته در این زمینه نشان می‌دهد که هیچ ارتباطی بین قد کودکان و ورزش وجود ندارد و کوتاهی و بلندی قد جنبه ژنتیک دارد. به طوری که اگر والدین کودکی کوتاه قد باشند، از نظر ژنتیک کودک نیز کوتاه قد خواهد بود و



معرفی ۵ میوه مفید برای افراد دیابتی

فرنگی عالی و فوق العاده برای افراد دیابتی بوده که فواید بسیاری را به دنبال خواهد داشت.

۴. میوه گریپ فروت

میوه گریپ فروت جزو میوه‌های مخصوص و مناسب افراد دیابتی می‌باشد. شاخص گلوکز در این میوه حدود ۲۵ بوده و حاوی ویتامین C و فیبر محلول می‌باشد. از فواید مصرف این میوه برای درمان دیابت می‌توان به تنظیم نمودن قند خون بدن بیمار و کاهش وزن اشاره کرد.

۵. میوه انار

بر طبق مطالعات پزشکی انجام شده، مشخص شده است که مصرف میوه انار باعث کاهش کلسترول بد در بدن و حذف توده‌های چربی از شریان‌ها و همچنین کاهش ریسک ابتلا به دیابت را به دنبال خواهد داشت. انار حاوی مواد معدنی و ویتامین‌های A، C، K، E، منیزیم، کلسیم، فیبر، فسفر و... است. این مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها باعث درمان دیابت و مانع از پیشرفت آن در افراد خواهد شد. می‌توانید انواع خوراکی و نوشیدنی‌ها مثل شربت انار را با این میوه عالی و خوشمزه آماده کنید.

و تنظیم سطح قند خون بدن خواهد شد. از این رو اگر از انسولین برای تنظیم قند خون استفاده می‌کنید، این میوه بسیار مفید و عالی بوده و به کنترل و درمان دیابت شما کمک خواهد کرد.

۲. میوه سیب

میوه سیب جزو معروف ترین و پرطرفدارترین نوع میوه در میان افراد مبتلا به دیابت می‌باشد. سیب حاوی ویتامین C، فیبر و آنتی‌اکسیدان بوده که نیاز بدن به انسولین را کاهش داده و به سم زدایی بدن می‌پردازد. این میوه تمام فصول با طعم‌های شیرین و ترش را می‌توانید میل کنید و به هضم راحت غذا و افزایش قوای ایمنی بدن خود کمک کنید.

۳. میوه توت فرنگی

توت فرنگی سرشار از انواع مواد معدنی و ویتامین‌ها چون ویتامین C، K، منیزیم، پتاسیم، فولات، آنتی‌اکسیدان و... است که به حفظ سلامتی و درمان دیابت کمک می‌کند. شاخص گلوکز در میوه توت فرنگی ۴۰ بوده و می‌تواند سطح قند خون بدن را ثابت و میزان انرژی لازم را افزایش دهد. این میوه به عنوان یک دسر، ژله توت

متاسفانه روش‌های غلط زندگی مدرن و تغذیه نامناسب، دلیل بر ایجاد و تشدید انواع بیماری‌ها برای افراد شده است. بیماری دیابت نیز جزو این موارد بوده که روند رشد آن هر روزه در حال افزایش می‌باشد. اگر این بیماری در افراد کنترل نشود، ممکن است خطرات جانی و حتی در مواقعی قطع پای بیمار را نیز به دنبال داشته باشد.

عدم درمان دیابت باعث مشکلات و بیماری‌های دیگر چون نارسایی کلیه، سکته قلبی و مغزی، وجود اختلال در بینایی فرد، آسیب‌های عصبی و... خواهد شد. اما با توجه به یافته‌های پزشکی می‌توان با انجام اقداماتی چون حفظ رژیم غذایی سالم و انجام ورزش به درمان دیابت پرداخت. برای انجام رژیم غذایی نیز می‌توان با مصرف برخی از میوه‌های مفید و توصیه شده به کنترل و درمان دیابت پرداخت.

در این مطلب از سایت غذالند به معرفی ۵ میوه مفید برای افراد دیابتی می‌پردازیم و نکات لازمه را ذکر خواهیم کرد.

۱. میوه گلابی

وجود مواد معدنی چون ویتامین‌های B2، A، E، C، کربوهیدرات و فیبر در میوه گلابی باعث کاهش کلسترول



خواص گوجه سبز؛ از کاهش وزن تا درمان افسردگی



چربی خون

فیبر موجود در گوجه سبز باعث کاهش کلسترول بالا و چربی خون می شود و به پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی کمک می کند.

مراقبت از ریه ها

کسانی که بیش تر گوجه سبز مصرف می کنند از مشکلات ریوی مانند آسم، سرطان ریه، سرماخوردگی، سرفه، و مشکلات مزمن ریه در امان می مانند.

درمان شب کوری

یکی دیگر از فواید مصرف گوجه سبز برای سلامتی، کمک به درمان شب کوری است. این بیماری غالباً به دلیل کمبود شدید ویتامین A در بدن ایجاد می شود. از آنجا که گوجه سبز غنی از ویتامین A است، مصرف مرتب آن می تواند به درمان شب کوری کمک کند. ویتامین A به حفظ سلول های چشم کمک می کند و باعث بهبود سلامت چشم می شود.

دارای خاصیت ضد پیری

گوجه سبز میوه ای غنی از مواد مغذی و حاوی اسیدهای ارگانیک، ویتامین ها، فلاونوئیدها، مواد معدنی و سایر موادی است که برای سلامتی بدن موثر هستند. این خوراکی پرتعداد دارای تاثیرات ضد التهابی، آرام بخشی، و ضد پیری است.

کمک به پیشگیری از سرطان

هسته گوجه سبز و برخی دیگر از میوه ها حاوی ویتامین B17 هستند. به همین دلیل نیز می توان پیشگیری از سرطان را نیز یکی دیگری از فواید بی نظیر گوجه سبز برای سلامتی دانست.

خاصیت ضد میکروبی

طبق شواهد علمی، اسید بنزوئیک ماده ای است با خاصیت ضد میکروبی. این ماده به طور طبیعی در کرنبری، آلو، گوجه سبز، دارچین، و سیب یافت می شود. به همین دلیل، می توان ادعا کرد گوجه سبز دارای خاصیت ضد میکروبی است.

منابع: onlyfoods.ayushology

سرماخوردگی

مقادیر بالای ویتامین C موجود در گوجه سبز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و به پیشگیری و درمان سرماخوردگی کمک می کند.

سلامت دهان و دندان

گوجه سبز برای سلامت دهان و دندان مفید می باشد؛ مصرف گوجه سبز دندان ها را قوی تر می کند و علاوه بر این برای کاهش درد و خونریزی لثه مفید می باشد.

کم خونی

مقادیر بالای آهن و ویتامین C موجود در گوجه سبز برای درمان کم خونی ناشی از فقر آهن و آنمی مفید می باشد.

استرس و افسردگی

مقادیر بالای ویتامین های گروه B موجود در گوجه سبز برای درمان استرس، افسردگی و سلامتی پوست و اعصاب مفید است.

سنگ کلیه

گوجه سبز یکی از میوه های آبدار بوده که با افزایش میزان ادرار به سلامت کلیه ها کمک کرده و باعث درمان سنگ کلیه می شود.

هر فرد باید برای عملکرد درست روده ها در طول فصل تابستان به طور روزانه گوجه سبز بخورد. از آنجا که گوجه سبز سرشار از ویتامین C و فیبر غذایی است، به معده کمک می کند از یبوست و نفخ دور بماند.

تقویت دستگاه ایمنی

مصرف مرتب گوجه سبز در تابستان به طور طبیعی به تقویت دستگاه ایمنی کمک می کند.

لاغری و کاهش وزن

مقادیر بالای ویتامین C موجود در گوجه سبز باعث بهبود متابولیسم بدن و افزایش چربی سوزی شده و برای کاهش وزن و لاغری شکم مفید می باشد.

دیابت و قند خون

فیبر موجود در گوجه سبز باعث کاهش کلسترول بالای خون در افراد مبتلا به دیابت می شود.

کبد چرب

بنزوئیک اسید موجود در گوجه سبز خاصیت ضد میکروبی قوی دارد که به پاک سازی و سم زدایی کبد و درمان بیماری های کبد مانند کبد چرب کمک می کند.

برترین ها - رعنا شریعتی: فصل بهار با نوبرانه های گوجه سبز همراه است. متخصصان تغذیه بر این عقیده اند که گوجه سبز افزون بر طعم خوشمزه، ارزش غذایی هم دارد. این میوه غنی از ویتامین C، اسید مالیک و اسید سیتریک است، اما توجه داشته باشید مصرف بیش از حد گوجه سبز باعث نفخ معده می شود.

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم گوجه سبز

- * کربوهیدرات ۸/۵۱ گرم
- * چربی ۲/۸۴ گرم
- * پروتئین ۱/۶ گرم
- * فیبر خام ۰/۵ درصد
- * ویتامین A: ۵ درصد
- * ویتامین B۱ (تیامین): ۲/۱ درصد
- * ویتامین B۲ (ریبوفلاوین): ۱/۹ درصد
- * نیاسین: ۲/۸ درصد
- * ویتامین ت: ۱۳ درصد
- * کلسیم: ۵/۱ درصد
- * فسفر: ۲/۲ درصد
- * آهن: ۵ درصد
- * پتاسیم: ۲/۶ درصد

بهبود گوارش

خوردن گوجه سبز جذب فیبر را در بدن بالا می برد و به گوارش خوب کمک می کند.

عوارض و فواید مصرف ویتامین E

برترین‌ها: ویتامین ای (E) یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است. این ویتامین خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و از بافت‌های بدن در مقابل اثرات مخرب برخی از ترکیب‌های شیمیایی محافظت می‌کند.

فواید ویتامین E

این ویتامین در درمان انواع سرطان‌ها مانند پروستات، پوست و دهان کمک می‌کند. همچنین ویتامین‌ای دارای خاصیت ضد انعقادی می‌باشد که به جریان راحت خون در رگ‌هایی که دارای پلاکت‌های چربی چسبیده به دیواره هستند، کمک می‌کند (بهبود عملکرد سیستم گردش خون). این ویتامین در جلوگیری از ابتلا به سکته مغزی در افراد غیر سیگاری نقش دارد اما در افراد سیگاری خیر.

ویتامین E به عنوان یک آنتی‌اکسیدان محافظت‌کننده با اکسید شدن کلسترول که ماده‌ای طبیعی است که توسط کبد تولید می‌شود و برای عملکرد مناسب سلول‌ها، اعصاب و هورمون‌ها در بدن ضروری است مبارزه می‌کند. دلیل آن هم این است که، ویتامین E می‌تواند با آسیب‌های رادیکال‌های آزاد در بدن که منجر به اکسید شدن کلسترول می‌شوند، مقابله کند.

ویتامین E به کاهش التهابات هم در بدن و هم در پوست کمک می‌کند و باعث جوان و سالم ماندن پوست می‌شود. این ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی همچنین هنگامی که در معرض دود سیگار یا اشعه‌های فرابنفش آفتاب باشید، شما را از ابتلا به سرطان پوست محافظت می‌کند.

از فواید ویتامین‌ای برای پوست می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
خاصیت ضد التهابی: ویتامین E با جلوگیری از آزاد شدن برخی آنزیم‌ها یا میانجی‌های مسئول التهاب از بروز التهاب پیشگیری می‌کند.

محافظت در برابر آسیب‌های ناشی از اشعه ماورای بنفش استفاده از کرمی که حاوی ویتامین E است قبل از قرار گرفتن زیر نور آفتاب می‌تواند احتمال ایجاد چروک و تومورهای سرطانی را کاهش دهد.

خاصیت مرطوب‌کنندگی: ویتامین E با مقاوم کردن قشر نازک هیدرولیدی پوست را مقاوم کرده و رطوبت آن را حفظ می‌کند.

محرك حرکات زیرپوستی: ویتامین E با تحریک سلول‌های رگ‌های خونی سبب افزایش حرکت زیرپوستی می‌شود و به عبارتی خون را زیر پوست به جریان می‌اندازد.

عوارض کمبود ویتامین E

از جمله عوارض کمبود این ویتامین می‌توان گفت باعث افزایش احتمال ابتلا به سرطان و مشکلات قلبی و عروقی و اختلالات تولید مثلی می‌شود. همچنین کمبود ویتامین E باعث ریزش مو می‌شود. یکی دیگر از عوارض دیگر کمبود ویتامین E خونریزی می‌باشد که ممکن است در مغز یا به وسیله لکه‌های وسیعی در زیر پوست و شکم پیدا گردد.

میزان مصرف ویتامین E

مقدار مصرف ویتامین E به تشخیص پزشک بستگی

دارد، بنابراین سعی کنید نسبت به مصرف خودسرانه کنید، اما به طور معمول مقدار مصرف توصیه شده روزانه ویتامین E برای بزرگسالان ۱۵ میلی گرم است و توصیه می‌شود سعی کنید بیشتر از منابع غذایی آن را دریافت کنید.

بهترین زمان مصرف ویتامین E

همانطور که در ابتدا توضیح داده شد، ویتامین‌ها به دو دسته محلول در آب و محلول در چربی تقسیم می‌شوند. ویتامین‌های محلول در چربی که ویتامین E نیز شامل آن است، برای جذب به چربی نیاز دارند، بنابراین بهترین زمان مصرف ویتامین E که بیشتر به صورت قرص ویتامین‌ای ۴۰۰ تهیه می‌شود، همراه با وعده‌های غذایی است که حاوی چربی باشند، خصوصاً شام یا ناهار.

منابع ویتامین E

ویتامین E تنها در منابع گیاهی است و در منابع چربی حیوانی یافت نمی‌شود. روغن جوانه گندم غنی‌ترین ماده غذایی از لحاظ این ویتامین می‌باشد.
مواد غذایی مانند:

- * روغن آفتاب و تخمه گردان
- * بادام
- * آجیل تازه، اسفناج و کلم پیچ
- * کلم بروکلی
- * جوانه گندم
- * گوجه فرنگی
- * سویا و سیب زمینی



چرا سیر دوست داریم اما از بوی سیر متنفریم؟

برترین‌ها - هدی بانکی: دست کم از ۵۰۰۰ سال پیش، مردم مشتاق خوردن سیر بوده‌اند. عطر و طعم تند و خوشبند سیر در خیلی از غذاها کاربرد دارد، حتی در بعضی از دسرها، اما بعد از خوردن این غذاهای خوشمزه اغلب مشکلی به وجود می‌آید: گاهی نفس‌مان تا ساعت‌ها بعد از خوردن غذای سیر دار بوی سیر می‌دهد. به راستی چرا خوردن سیر را دوست داریم، اما اثری که روی نفس‌مان می‌گذارد تا این حد ناخوشایند است؟!

خرد کردن سیر، مقدار زیادی از ترکیبات شیمیایی به نام سولفیدها را آزاد می‌کند. این مولکول‌های ناپایدار، عامل عطر و بوی خاص و منحصر بفرد سیر هستند. وقتی سیر را می‌پزیم، مولکول‌های سولفید در هوا پراکنده می‌شوند و فضا را با بوی مطبوع خود پُر می‌کنند. سپس وقتی سیر را می‌خوریم، این مولکول‌ها وارد بینی ما می‌شوند و بویی که حس می‌کنیم همان چیزی است که باعث می‌شود عاشق سیر شویم.

سیر در ابتدا به دلیل خواص بالقوه‌اش برای سلامتی جلب توجه می‌کند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهند ترکیبات شیمیایی موجود در سیر می‌توانند به کاهش فشار خون کمک کنند و ضمناً تاثیرات ضد میکروبی هم دارند.

این خواص می‌توانند باعث شوند ناخودآگاه به سیر توجه کنیم

بیشتر غذاهایی که بعد از خوردن‌شان نفس‌مان بد بو می‌شود، ناشی از ذرات آن غذا هستند که در درز و شکاف‌های حفره دهان می‌مانند و فاسد می‌شوند. اما در مورد سیر، تا زمانی که غذای سیردار وارد معده نشود، نفس‌مان بوی سیر نمی‌گیرد. در داخل معده، مایعات گوارشی، سیر را بیشتر خرد و تجزیه می‌کنند که باعث می‌شود سولفیدها و سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی آن آزاد شوند. بیشتر این مولکول‌ها برای تجزیه و گوارش بیشتر وارد روده‌ها می‌شوند، اما یک مولکول بسیار ریز به نام آلیل متیل سولفید (AMS)، آنقدر کوچک است که از دیواره معده عبور کرده و وارد جریان خون می‌شود.

آلیل متیل سولفید تنها یکی از بسیار عناصری است که سبب بوی خاص سیر می‌شوند، اما تنها مولکولی است که آنقدر ریز است که می‌تواند فوراً به داخل خون راه پیدا کند. آلیل متیل سولفید در مسیر خود در داخل خون، از ریه‌های نیز عبور می‌کند و به همان راحتی که از دیواره معده عبور کرد، از غشای ریه که اجازه ورود و خروج اکسیژن و کربنی دی اکسید را می‌دهد نیز عبور می‌کند. در نتیجه وقتی شما

بازدم انجام می‌دهید، همراه با کربن دی اکسید، آلیل متیل سولفیدهای سیر را نیز با نفس‌تان بیرون می‌دهید.

این تاثیر می‌تواند تا ۲۴ ساعت باقی بماند، اما مواد غذایی وجود دارند که می‌توانند شما و اطرافیان‌تان را از این بو نجات بدهند! در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۶ انجام شد گزارش شده است خوردن سیب، کاهو و یا نعنا فلفلی می‌تواند به میزان زیادی از تراکم فرآورده‌های جانبی سیر که فرد با نفسش بیرون می‌دهد بکاهد. این غذاها در کاهش بوی سیر در تنفس موثرند، زیرا حاوی ترکیبات فنولیک هستند که با سولفیدها جفت شده و آنها را تا اندازه‌ای بزرگ می‌کنند که دیگر نمی‌توانند به راحتی وارد هوا شوند. البته یک راه ساده دیگر هم وجود دارد: یاد بگیرید و عادت کنید که این پدیده منحصر بفرد را بپذیرید! بوی سیر هیچ مشکلی ندارد که باعث شود ذاتاً ناخوشایند باشد. فقط موضوع این است که ما عادت نداریم که از دهان اطرافیان‌مان بوی غذا بیرون بیاید؛ بنابراین بوی سیر، «بد» نیست، بلکه فقط در ردیف عادات ماقرار نمی‌گیرد، پس این بار که غذای سیردار می‌خورید، آنقدر به بوی دهان‌تان بعد از غذا فکر نکنید و از خوردن غذای خوشمزه‌تان لذت ببرید!

منبع: [livescience](#)



اندورفین چیست و چگونه حال تان را خوب می‌کند؟

جالب است بدانید ترشح اندورفین مرتبط با ورزش با احساسات منفی نیز مرتبط بود. همه ما می‌دانیم تمرینات پُرشدت واقعا سخت هستند و تمرین کردن همیشه هم مفرح نیست. افراد مورد مطالعه، طی تمرین پُرشدت، به میزان قابل درکی دچار مقداری احساسات منفی شده بودند که علت آن، ماهیت سخت و سنگین تمرین بوده است. این احساسات منفی با افزایش بیشتر اندورفین ارتباط داشتند! ترشح اندورفین می‌تواند مکانیسمی باشد که بدن از آن برای رویارویی با چالش‌های بسیار سخت و احساسات منفی ناشی از آن استفاده می‌کند.

سایر فواید ورزش برای روح و روان

مطالعات انجام شده، فعالیت منظم بدنی را با کاهش ریسک افسردگی مرتبط می‌دانند. برخی مطالعات نیز نشان داده‌اند ورزش کردن از اضطراب کم می‌کند. ترشح اندورفین همان چیزی است که خاصیت ضدافسردگی دارد، اما ظاهراً سایر هورمون‌ها نیز در این امر نقش دارند. بخش جالب قضیه اینجاست: مطالعات نشان می‌دهند ورزش از خیلی از درمان‌های رایج دیگر برای افسردگی مفیدتر و موثرتر است، که شامل درمان شناختی، دارو درمانی و کار درمانی. ضمناً ورزش یک درمان طبیعی است که هیچ عارضه جانبی ندارد. تأثیرات مثبت ورزش صرفاً به دلیل تغییراتی هستند که در سطح هورمون‌های مهم در خلق و خو ایجاد می‌کنند، اما ورزش خاصیت ضدالتهابی هم دارد. برخی پژوهش‌ها افسردگی مزمن را با التهاب خفیف مرتبط دانسته‌اند. این را هم فراموش نکنید که ورزش، اعتماد بنفستان را هم تقویت می‌کند.

یک فایده دیگر ورزش هم این است که کیفیت خواب را بالا می‌برد. مطالعه‌ای دریافته افرادی که مرتباً ورزش می‌کنند و از وضعیت سلامت قلب و تنفس‌شان در سطح بهتری است، خیلی کمتر ممکن است دچار بیخوابی شوند. تمرین و ورزش از جهات گوناگونی به خواب بهتر کمک می‌کند که یکی از آنها، کمک به تنظیم ساعت درونی بیولوژیکی بدن است.

کلام آخر

وقتی احساس می‌کنید بی‌حوصله‌اید یا استرس دارید، یک تمرین فوری می‌تواند تمام آن چیزی باشد که برای خوب شدن حالتان به آن نیاز دارید. تنها ۱۰ دقیقه ورزش و تحرک کفایت تا اندورفین‌تان را آزاد کرده و سرخوش‌تان کند. تمرینات پُرشدت بهترین تمریناتی هستند که می‌توانند اندورفین‌ها را به بیشترین میزان آزاد کنند، اما زیاده روی نکنید. ورزش خیلی سنگین بدون ریکاوری کافی و مناسب می‌تواند اثرات منفی بر روح و روان‌تان بگذارد، پس تعادل را رعایت کنید. به تمرینات‌تان تنوع بدهید و دچار یکنواختی نشوید تا هم انگیزه‌تان برای ورزش حفظ شود و هم آسیب نبینید.

منبع: cathe



اندورفین می‌تواند توجیه‌کننده علت اشتیاق و تمایل افراد به ورزش کردن باشد.

چه نوع ورزشی سر حال تان می‌کند؟

آیا باید یک ساعت یا بیشتر ورزش کنید تا به آرامش و حال خوب برسید؟ طبق مطالعه‌ای جدید، ترشح اندورفین و سرخوش شدن، خیلی زود اتفاق می‌افتد، تنها در عرض ۱۰ دقیقه بعد از شروع ورزش! بر اساس این پژوهش، زنان زودتر از مردان اندورفین ترشح کرده بودند، و این اتفاق به طور متوسط ۹ دقیقه و ۲۰ ثانیه بعد از شروع ورزش افتاده بود (در مردان، ۱۰ دقیقه و ۲۰ ثانیه بعد از شروع ورزش، اندورفین آزاد شده بود).

به نظر می‌رسد سن نیز فاکتوری مهم باشد. افراد بین ۱۸ و ۲۴ سال، سریع‌تر به حس سرخوشی ناشی از ورزش دست پیدا کرده بودند. آنها اثرات اندورفین را در عرض کمتر از ۷ دقیقه بعد از شروع ورزش احساس کرده بودند. اما افراد بین ۴۵ و ۵۴ سال، بعد از ۱۳ دقیقه شروع تمرین، احساس سرخوشی می‌کردند. ظاهراً شدت تمرین نیز موثر است. دونده‌ها سریع‌تر از آن‌هایی که پیاده روی یا تپه نوردی می‌کنند، اندورفین ترشح می‌کنند. پس اگر می‌خواهید زودتر حس و حال خوبی پیدا کنید، سرعت‌تان را بالا ببرید!

مطالعه‌ای در زمینه شدت تمرین دریافته است ورزش‌های پُرشدت باعث ترشح بیشتر اندورفین شده و بهتر می‌توانند حس سرخوشی ایجاد کنند. در این مطالعه، ۲۲ فرد سالم شرکت داشتند؛ مردانی که یک ساعت تمرین پُرشدت اینتراول انجام داده بودند، نسبت به افرادی که شدت تمرینات‌شان کمتر بوده، اندورفین بیشتری ترشح کرده بودند.

با ارزیابی و مشاهدات انجام شده معلوم شد بیشترین ترشح اندورفین مربوط به نواحی از مغز بود که به پاداش، دریافت درد و حس و حال مربوط می‌شدند.

برترین‌ها - هدی بانکی: یکی از فواید ورزش این است که حال تان را خوب می‌کند، نه در طولانی مدت بلکه بعد از انجام فقط یک تمرین! تجربه‌اش کرده‌اید؟ وقتی شروع می‌کنید به حرکت دادن بدن تان و خون به سمت مغز تان و سایر اندام‌ها پمپاژ می‌شود، احساس انرژی می‌کنید. پژوهش‌ها نشان می‌دهند تحرک، یکی از بهترین نوشداروها برای خستگی و فرسودگی ذهنی است. وقتی تمرین و تحرک می‌کنید اتفاقات زیادی در مغز و سیستم عصبی تان روی می‌دهد. مطالعات نشان داده ورزش، سطح پیام رسان‌های عصبی مانند نورپی نفرین، دوپامین و سروتونین را که تأثیر مثبت بر خلق و خو می‌گذارند تغییر می‌دهد. به عبارتی دیگر، ورزش «حال خوب کن» است. ضمناً ورزش می‌تواند ترشح هورمون ضد درد و آرامشبخش اندورفین را افزایش بدهد. برخی از افراد می‌گویند ترشح اندورفین‌ها به آنها احساس سرخوشی یا نشنگی می‌دهد. در مورد احساس سرخوشی دونده‌ها چیز شنیده‌اید؟ درست به همین دلیل است که دونده‌ها به دودیدن اعتیاد پیدا می‌کنند و ظاهراً اندورفین، عامل این احساس خوب و خوشایند است.

اندورفین چیست؟

اندورفین‌ها ترکیبات طبیعی بی‌حس‌کننده هستند، یعنی درد را کاهش می‌دهند. اندورفین‌ها از لحاظ ساختاری مشابه مورفین و کدئین هستند. مغز شما این مواد شیمیایی را حین ورزش، ارگاسم و وقتی دچار درد و استرس می‌شوید آزاد می‌کند. در واقع داروهای مسکن، اثرات اندورفین را تقلید می‌کند و به همان گیرنده‌ها در مغز می‌چسبند.

ما می‌دانیم که داروهای مسکن تجویزی می‌توانند اعتیاد آور باشند. اما در مورد اندورفین‌ها چطور؟ شاید شنیده باشید افراد می‌گویند به دودیدن یا تمرین کردن معتاد شده‌اند. بعضی از کارشناسان عقیده دارند میل به ترشح

ورزش‌های جذاب برای جلوگیری از چاقی کودکان

برترین‌ها - ترجمه از صدف حقیقت: زمانی که فرزندان شما کوچک هستند و در سنین کودکی به سر می‌برند، باید با چاقی آنها مبارزه کرده و از نداشتن فعالیت فیزیکی جلوگیری کنید. چرا که در این صورت احتمال بروز مشکلات سلامتی در بزرگسالی شان کاهش می‌یابد. علاوه بر این نکته، داشتن فعالیت فیزیکی در کودکان باعث افزایش اعتماد به نفس و احساس شادابی و سرزندگی در آنها می‌شود.

چاقی کودکان به یکی از جدی‌ترین چالش‌های سلامتی تبدیل شده است. اطلاع از میزان جدیت این مشکل اهمیت زیادی دارد تا بتوان با آگاهی از آن احتمال ابتلا به بیماری‌هایی که در اثر چاقی و افزایش وزن به وجود می‌آیند را کاهش داد. انجام برخی از فعالیت‌ها و ورزش‌های جذاب و متنوع برای کودکان می‌تواند با چاقی آنها مبارزه کند.

اساس سبک زندگی سالم به رژیم غذایی و انجام حرکات ورزشی بر می‌گردد. علاوه بر اینکه با حفظ این موارد باید سبک زندگی سالمی را برای خود و خانواده‌تان به وجود آورید، همچنین باید اطلاعات کافی در اختیار داشته باشید تا مطمئن شوید کودکان نیز دنباله روی این شیوه زندگی بوده و به زندگی کم‌تحرک دچار نمی‌شود. در این شرایط فرزندان در محیطی رشد می‌کند که محرک‌های ذهنی و فیزیکی حضور دارند و اهمیت مراقبت از بدن و جسم خود را نیز درک می‌کند. برای این منظور انجام تمرینات و ورزش‌های مهیج می‌تواند آنها را به تحرک و دوری از چاقی تشویق کند.

۱- هنرهای رزمی

هنرهای رزمی انواع گوناگونی دارد. شما می‌توانید با توجه به سن فرزند خود و هدفی که به دنبال آن می‌گردید یکی از این هنرهای رزمی را انتخاب کنید. این نوع ورزش باعث می‌شود کودکان احساس شادابی و لحظات خوشی داشته باشند و در عین حال وزن خود را نیز کاهش دهند. علاوه بر این رعایت نظم، احترام، استقامت، کنترل بدن و اعتماد به نفس از مواردی است که کودکان در حین

آموزش هنرهای رزمی یاد می‌گیرند.

فرقی نمی‌کند کدام ورزش را انتخاب کرده باشید، ولی باید به کودک خود اهمیت انجام نرمش‌های کششی و گرم کردن قبل از شروع فعالیت‌های فیزیکی را آهسته آهسته بفهمانید. پس در این مورد فرزندان قبل از انجام حرکات رزمی باید بدن خود را گرم کند. در این حالت احتمال آسیب دیدن کاهش و همزمان تلاش آنها افزایش می‌یابد و به هدف نزدیکتر می‌شوند. هنرهای رزمی دسته‌ای از ورزش‌ها به شمار می‌روند که فعالیت زیادی دارند، در نتیجه باعث می‌شود کودکان کالری زیادی بسوزانند و در عرض چند ماه به طور طبیعی وزن خود را کاهش دهند.

۲- فوتبال

فوتبال ورزش مناسبی برای کودکان محسوب می‌شود چرا که آنها واقعا از فوتبال لذت می‌برند. با وجود آنکه گزینه‌های دیگری هم برای ورزش و انجام فعالیت‌های فیزیکی وجود دارد، ولی فوتبال ورزش بسیار پر تلاشی است که با چاقی کودکان مبارزه می‌کند. همچنین فوتبال انجام کار گروهی، سرعت، مهارت، تلاش، استراتژی و هوش را در کودکان تقویت می‌کند.

یکی دیگر از مزیت‌های فوتبال این است که معمولا در فضای باز انجام می‌شود. انجام تمرینات ورزشی فوتبال به کودکان اجازه می‌دهد تا از نداشتن تحرک دوری کنند. یک توپ فوتبال هدیه فوق العاده‌ای برای هر کودکی خواهد بود.

۳- شنا

شنا ورزش ایده‌آلی برای هر محدوده سنی است، ولی در این مطلب آن را به طور ویژه برای کودکان پیشنهاد می‌کنیم. تبدیل کردن فعالیت‌های فیزیکی به بازی باعث می‌شود کودکان آن را به شکل اجبار نبینند و در نتیجه برای انجام آن بیشتر انگیزه داشته باشند و تشویق شوند. این یک امر ضروری است که والدین به طور مداوم کودکی را که درون آب فعالیت می‌کند را تحت نظر داشته باشند. خصوصا اگر کودک خود را به یک استخر خصوصی برده‌اید

که نجات غریق در آنجا وجود ندارد، باید حواس خود را بیشتر جمع کنید و مراقب فرزند خود باشید. شنا یکی از کامل‌ترین ورزش‌هایی است که تمام بدن را به فعالیت و حرکت وادار می‌کند. این ورزش علاوه بر اینکه به کاهش وزن کمک می‌کند، باعث می‌شود کودکان اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند چرا که باید در مقابل دیگران با ظاهر و لباس مخصوص حاضر شوند.

۴- طناب زدن

یکی از بازی‌های قدیمی که میزان کالری بالایی می‌سوزاند، طناب و پرش با آن است. به همین دلیل تعجبی ندارد که چرا همه بوکسورها در سراسر جهان طناب زدن را در بخشی از تمرینات آموزشی خود قرار داده‌اند. طناب زدن ماهیچه‌های شکمی و پا را به تحرک وادار می‌کند، تحمل و مقاومت بدن را افزایش می‌دهد و عملکرد قلب را بهبود می‌بخشد. به همین دلیل در سال‌های اخیر این ورزش یا بازی تکامل پیدا کرده است. گوش دادن به موسیقی برای هماهنگ شدن با این فعالیت، انجام آن را لذت بخش‌تر می‌کند و باعث می‌شوند کودکان برای آواز خواندن در حین طناب زدن انگیزه داشته باشند. طناب زدن همچنین ریتم، هماهنگی، استقامت و مهارت‌های حرکتی را تقویت می‌کند.

۵- هولاهوپ

این ورزش یا بهتر است بگوییم بازی، یکی از محبوب‌ترین بازی‌های سراسر جهان است. این ورزش شامل چرخاندن کمر حول یک حلقه پلاستیکی در شرایطی است که روی زمین نیفتد. برای اینکه بتوانید این بازی را به درستی انجام دهید، باید فقط باسن خود را تکان دهید. در نتیجه با انجام حرکات صحیح، این ورزش به یک بازی جالب و هیجان‌انگیز تبدیل می‌شود تا بتواند از چاقی کودکان هم جلوگیری کند. این ورزش هماهنگی، انعطاف پذیری، ریتم و تعادل را تقویت می‌کند و باعث کاهش وزن کودکان نیز می‌شود.

منبع: [steptohealth](http://steptohealth.com)





اگر قبل از خواب دو لیوان شیر بنوشید، چه اتفاقی در بدن تان می افتد؟

کننده در این مطالعه بدون اینکه کاری به جز خوابیدن انجام دهند، مقدار قابل توجهی عضله ساخته بودند. به این افراد قبل از خواب دو لیوان شیر داده شد و سپس دقیقاً بررسی شد که چه اتفاقی برای عضلات روی داده است: ۱۱ درصد از پروتئین موجود در یک لیوان شیر برای ساختن بافت عضله مصرف شده بود.

توده عضلانی

این نتایج خصوصاً برای افرادی که بیماری دارند یا افراد سالمندی که دچار مشکلاتی در حرکت هستند بسیار کاربرد دارد. وقتی شما سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دارید و مجبورید چند روز بخوابید و استراحت کنید، حدود یک کیلوگرم از توده عضلانی خود را از دست می دهید که بعداً به راحتی نمی توانید آن را برگردانید. خلاصه اینکه اگر می خواهید قوی تر شوید، قبل از خواب دو لیوان شیر بنوشید!

منبع: tips-and-tricks

پروتئین شیکها

در این آزمایش، پروتئین زمانی وارد بدن افراد شد که آنها در خواب بودند. البته این تکنیک به خودی خود چندان تازه نیست. خیلی از بدنسازها، نیمه شب از خواب بیدار می شوند، پروتئین شیک می نوشند و سپس دوباره می خوابند، و معلوم شده که این تکنیک بسیار اثرگذار است. اما دقیقاً چطور؟ و چرا شب؟ این موضوع قبلاً هرگز مورد بررسی قرار نگرفته بود.

پروتئین

دانشمندان توضیح می دهند: بدن در شب کاملاً در حالت استراحت است و به نظر می رسد انگار هیچ فعالیتی ندارد، اما در واقع سرگرم کار تعمیرات و بازسازی است! به عبارتی دیگر: با مصرف پروتئین توسط شیر آن هم دقیقاً پیش از خواب، شما به بازسازی عضلات تان سرعت فوق العاده ای می دهید. افراد شرکت

برترین ها - هدی بانکی: همه ما با این پند و توصیه بزرگ شده ایم که باید به اندازه کافی شیر بنوشیم، زیرا برای سلامت ضروریست. خیلی از افراد، شیر را یکی از مهم ترین مواد غذایی برای بدن می دانند. شیر استخوان های ما را سالم نگه می دارد، زیرا مقدار قابل توجهی کلسیم و ویتامین D دارد.

تاثیر گذاری شیر

مطالعه ای که در مرکز طبی دانشگاه ماستریخت در هلند انجام شده نشان می دهد شیر خیلی بیشتر از آنچه مردم در گذشته تصور می کردند برای تان مفید است و این فایده به پروتئین موجود در شیر برمی گردد. پروتئین، مهم ترین واحد سازنده بدن است. این مطالعه به طور خاص نشان داده که مصرف پروتئین چه نوع تاثیری بر عضله سازی دارد. طبق این یافته ها، این اثر پروتئین، زمانی که ما در خواب هستیم، در بیشترین حد خود است!



مزایای روغن نعناع برای سلامتی

فواید نعناع بر گوارش

ممکن است تا به همین لحظه هم از مزایای چای نعناع بر گوارش خبر نداشته باشید. ولی آیا می‌دانستید که اسانس روغنی نعناع هم به همین شکل برای بدن شما مفید است؟ می‌توانید این ماده را به صورت کپسول تهیه کنید یا یک قطره از روغن آن را به چای یا نوشیدنی خود اضافه کنید. این ماده نه تنها برای مشکلات گوارش و هضم مفید است بلکه می‌تواند به نفخ شکم نیز کمک کند و موجب درمان بیماری روده تحریک پذیر شود. البته در این بیماری بهتر است قبل از مصرف روغن چای نعناع با پزشک خود مشورت کنید.

روغن نعناع برای مبارزه با پشه

برخی افراد به طور طبیعی پشه‌ها را به سمت خود جذب می‌کنند و در این شرایط در تابستان، در تعطیلات و مسافرت بیشتر از بقیه مورد گزش و حمله این حشرات قرار می‌گیرند. از آنجایی که این مسئله در برخی موارد بسیار اذیت کننده می‌شود، بهتر است بدانید که روغن نعناع می‌تواند موجب دفع پشه‌ها گردد. حشرات از نعناع متنفرند و زمانی که کمی از روغن آن را روی پوست خود بمالید، علاوه بر اینکه احساس امنیت و راحتی بیشتری خواهید داشت و بوی خوش می‌دهید، پشه‌ها را هم از خود دور نگه می‌دارید.

همانطور که متوجه شدید روغن نعناع مزایای بسیاری دارد و می‌تواند به سلامت بدن کمک کند. نکته مثبت دیگری که در مورد این ماده وجود دارد آن است که می‌توانید روغن نعناع را هم به عنوان استعمال خارجی و هم به صورت خوراکی مصرف کنید. زمانی که اسانس روغنی نعناع را برای مواردی که در این مطلب ذکر شد استفاده کنید، دیگر نیازی نیست به سراغ محصولات درمانی شیمیایی باشید که حتی در برخی موارد باعث به وجود آمدن عوارض در بدن شما می‌شوند. روغن نعناع به تنهایی می‌تواند فواید مشابهی نسبت به محصولات غیر طبیعی داشته باشد. پس برای استفاده از مزایای درمانی و فواید سلامتی این ماده زودتر دست به کار شوید.

منبع: steptohealth

و راحتی نمی‌کنند و حتی اگر برای از بین بردن بوی دهان از آب نبات یا آدامس جویدنی هم استفاده کنند، شرایط تغییری نمی‌کند. خبر خوش آنکه خوشبختانه نعناع به عنوان یک روش خانگی برای از بین بردن بوی بد دهان وارد عمل می‌شود.

بهترین روش استفاده از روغن اسانسی نعناع برای حل مشکل این است که با کمک آن خمیردندان خانگی تهیه کنید.

یک قطره از این روغن را زیر زبان خود بریزید و سپس یک لیوان آب بنوشید تا بوی دهان و تنفستان را تازه کند. همچنین می‌توانید این روغن را به صورت دهان شویه هم به کار ببرید.

فواید روغن نعناع برای پوست

آیا التهاب پوست، آگزما یا جوش و بثورات پوستی آزارتان می‌دهد؟ برخی افراد پوست بسیار حساسی دارند و هر عاملی می‌تواند باعث واکنش نشان دادن پوستشان شود.

برای حل این مشکل هم روغن نعناع می‌تواند کمک کننده باشد.

پسوریازیس و آگزما: روغن را به اندازه‌ای روی پوست بمالید که کاملا جذب آن شود. این روغن به آرام شدن وضعیت پوستی کمک می‌کند و احساس بسیار خوبی از شادابی و طراوت به پوست شما می‌دهد.

جوش و بثورات پوستی: چه این جوش‌ها و دانه‌ها به دلیل حساسیت پدید آمده باشند یا اینکه به یک گیاه مضر دست زده باشید، روغن نعناع فلفلی باعث خنک شدن این ناحیه از پوست شما می‌شود و خارش غیر قابل تحمل آن را آرام می‌کند.

آکنه: روغن نعناع فلفلی خاصیت آنتی باکتریالی دارد و برای درمان مشکلاتی از قبیل آکنه بسیار مناسب و کارآمد است.

آفتاب سوختگی: روغن نعناع فلفلی همچنین باعث رطوبت رسانی به پوست می‌شود. پس اگر مقداری از آن را به پوست آفتاب سوخته خود بمالید، باعث تسکین پوست می‌شود، درد را تسکین می‌بخشد و آن ناحیه را خنک می‌کند.

برترین‌ها - صدف حقیقت: آیا تا به حال چیزی در مورد روغن نعناع شنیده اید؟ شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که اطلاعاتی در مورد این ماده ندارند، ولی حتما تا این لحظه چای نعناع را حتی برای یکبار هم که شده امتحان کرده‌اید. آیا طعم تازه و خوش آن را به خاطر دارید و به یاد می‌آورید تا چه حد به گوارش و هضم غذای شما کمک کرده است؟ باید بدانید که روغن نعناع که عصاره‌ای از این گیاه است هم مانند چای نعناع مزایای بسیاری برای بدن شما به همراه دارد. با اطلاع از این فواید شاید ابتدا کمی متعجب شوید چرا که به احتمال زیاد تصور نمی‌کردید نعناع قدرت انجام همه این کارها را داشته باشد!

روغن نعناع برای درمان درد

اسانس روغنی نعناع برای تسکین برخی از دردهای خاص به کار برده می‌شود و می‌تواند تاثیر به سزایی در درمان داشته باشد. برای استفاده از این فایده روغن نعناع باید نوع درد و نحوه اثر آن را بشناسید:

درد ماهیچه‌ای: اگر به فیبرومیالژی (سندرم درد اسکلتی-عضلانی مزمن)، مشکلات و سفت پشت بدن و کمر دچار هستید، بهتر است بدانید که روغن نعناع می‌تواند این ناحیه را تسکین دهد و درد شما را آرام کند. می‌توانید در حین انجام ماساژ هم از این روغن استفاده کنید.

درد مفصلی: روغن نعناع همچنین به آرتروز و بورسیت (التهاب بورس، کیسه نرم حاوی مایع که مانند یک بالشک بین تاندون‌ها و استخوان‌ها قرار دارد) کمک می‌کند. اگر مقداری از این روغن را روی منطقه دردناک بمالید، ناراحتی را از بین می‌برد.

سر درد: سردردهای مزمن یا میگرن بسیار آزاردهنده هستند و می‌توانند فرد بیمار را ناتوان کرده و او را از انجام هر کاری باز دارند. کافی است مقداری از روغن نعناع را روی پیشانی و شقیقه‌ها بمالید و آن را خوب ماساژ دهید تا درد کاهش پیدا کند.

نعناع برای بوی بد دهان

برخی افراد از بیماری Halitosis یا بوی بد دهان رنج می‌برند. این افراد خصوصا در جمع دیگران احساس امنیت

تأثیر گرمای هوا بر خلق و خوی انسان

برترین‌ها - هدی بانکی: فکر می‌کنید تأثیر آب و هوا، مخصوصاً هوای گرم و شرجی، بر احساسات و رفتارهای ما چیست؟

ارتباط میان گرما و پرخاشگری، پیچیده است. طی دهه ۱۹۶۰، آشوب‌ها و اغتشاش‌های شهری در سراسر ایالات متحده آمریکا آنقدر طی ماه‌های تابستان زیاد بود که عبارت ژورنالیستی «تابستان داغ و طولانی» به وفور استفاده می‌شد. این عبارت بازگو کننده این باور عمومی بود که گرمای هوا باعث شده بود افراد رفتارهای عصبی و پرخاشگرانه از خود بروز دهند تا جایی که میزان خشونت، ارتباط تنگاتنگی با دمای هوا پیدا کرده بود.

اما به سختی می‌توان با اطمینان گفت که گرمای هوا مستقیماً عامل مشکل بوده است. مثلاً شاید موضوع ساده‌تر از این حرف‌ها باشد، به عنوان نمونه این احتمال وجود دارد که گرم‌تر شدن هوا باعث می‌شود مردم بیشتر از خانه بیرون بیایند، در نتیجه تعاملات و برخوردها بیشتر شده و احتمال اینکه هیاهو و درگیری‌هایی در محله‌ها روی بدهد نیز بیشتر خواهد شد.

تمایل به کشف ماهیت رابطه میان گرمای هوا و پرخاشگری به شیوه‌ای علمی‌تر، انگیزه‌ای شد تا تحقیقات آزمایشگاهی گسترده‌ای صورت بگیرد. بیشتر این مطالعات، افراد را در موقعیت‌هایی قرار می‌دادند که می‌توانستند بواسطه شوک‌های الکتریکی، رفتارهای تهاجمی و

پرخاشگرانه نسبت به فردی دیگر بروز دهند.

اغلب این مطالعات که با محرک‌های مصنوعی انجام شده بودند (هیچکس واقعاً شوک دریافت نکرده بود)، نشان دادند یک ارتباط آ شکل معکوس وجود دارد که حاکی از افزایش رفتارهای تهاجمی افراد در اثر افزایش دمای هوا تا مرز مشخصی است (چیزی در طیف ۸۰ درجه فارنهایت)، اما سپس علی‌رغم افزایش خیلی بیشتر دما، میزان رفتارهای پرخاشگرانه، کاهش می‌یابد.

نتیجه تحقیقات آزمایشگاهی با نتایج تحقیقات میدانی مشابه‌اند و هر دو نشان می‌دهند افزایش دمای هوا همیشه همراه با افزایش رفتارهای خشونت آمیز است. در تحقیقات میدانی از منابع آرشویی تمام شهرها در ایالات متحده برای جمع آوری داده‌ها در زمینه آمار قتل و جنایت، تجاوز به عنف، ضرب و شتم و سرقت از خانه‌ها و وسایل موتوری استفاده شده بود. در چنین مطالعات میدانی مشاهده می‌شود که در نواحی گرم‌تر دنیا و در روزها و ماه‌ها و سال‌های گرم‌تر، آمار خشونت و تهاجم بالاتر است. حتی برخی مطالعات نشان می‌دهند بازیکنان بیسبال، در هوای گرم، توپ را با حالت تهاجمی بیشتری پرتاب می‌کنند.

دمای بالای هوا می‌تواند سبب کاهش توجه نسبت به سایر افرادی که با آنها روبرو می‌شویم نیز شود، مخصوصاً اگر گرمای هوا با شلوغی و ازدحام همراه باشد، و این

شرایط سبب می‌شود نسبت به سایر زمان‌ها کمتر به فکر کمک کردن باشیم. افرادی که در محیط آزمایشگاهی در معرض دمای بالای هوا قرار گرفته بودند نیز کمتر مایل بودند کارهای خوبی برای دیگران انجام دهند، که البته هوای بسیار سرد نیز می‌تواند همین حالت را ایجاد کند. راننده‌هایی که در اتومبیل خود سیستم کولر ندارند نیز در هوای گرم بیشتر ممکن است نسبت به اتومبیل‌های متخلف، رفتار خشونت آمیز نشان دهند.

گرما می‌تواند بر سلامتی نیز اثر منفی بگذارد و این حالت در شهرهایی که گرمای ناشی از وسایل نقلیه و کارخانجات و ... دمای محیط را بالاتر می‌برد (بیشتر از ده درجه گرم‌تر از سایر شهرها) بیشتر دیده می‌شود. تأثیرات استرس‌های گرمایی طولانی مدت می‌تواند از سر درد و احساس ناتوانی تا هذیان‌گویی و پریشانی و حمله قلبی و حتی مرگ را در بر بگیرد. به عبارت دیگر، گرما نه تنها ما را عصبانی می‌کند بلکه بیمارمان هم می‌تواند بکند.

خلاصه اینکه واکنش منفی نسبت به گرمای هوا در میان آدم‌ها بسیار شایع است، بنابراین اگر امسال تابستان خودتان را تندخو و عصبی دیدید، تعجب نکنید، خیال‌تان راحت؛ این فقط شما نیستید که تابستان‌ها پرخاشگر می‌شوید، فقط خونسردی خود را حفظ کنید!

منبع: psychologytoday



ملی این سازمان، می‌گوید یکی از کارهایی که این سازمان می‌کند آشنا کردن خانواده‌ها با یکدیگر است تا از این طریق کمتر احساس تنهایی کنند.

چارلی باید به خاطر مشکلات مختلفش روزانه چند دارو مصرف کند

به گفته او «هر چند که خیلی از خانواده‌ها می‌دانند که تشخیص بیماری قرار نیست جادو کند، اما همچنان امید دارند که تشخیص بیماری بتواند به پرسش‌های آنها پاسخ دهد و نگرانی‌هایشان را برطرف کند - نگرانی‌هایی بابت آینده فرزندانشان، احتمال تکرار این مشکل در فرزندان بعدی، و ترس از این که شاید تقصیر خودشان بوده باشد.»

حالا دیگر وقتی کسی در بیماری چارلی شک می‌کند، خانم پارکس و بسایت این سازمان را به آنها نشان می‌دهد.

چارلی عاشق تراکتور و بازی با شن و ماسه است و این کار باعث می‌شود تا بر عواطفش مسلط شود

بیماری چارلی احتمالا هیچ وقت مشخص نخواهد شد. خانم پارکس امیدوار است که فرزندش در آینده هم «خوشحال و قوی» باقی بماند و با «تناقضات جسمی و رفتاری خودش کنار بیاید.»

«چارلی از همه انتظارات و اهدافی که برایش در نظر گرفته بودند فراتر رفته است. آزمایش‌ها و جراحی‌هایی که در زندگی کوتاهش تجربه کرده است حق هیچ کس نیست، اما در همه مراحل خنده بر لبانش بوده است و دیگران را هم به خنده انداخته است.»

منبع: bbc

گرفتار برنامه‌های دارویی و تغذیه از راه لوله شده‌ایم. به شدت احساس تنهایی می‌کردیم. دوره‌ای بود که باید برای مسائل مختلف با ۲۰ دکتر سر و کله می‌زدیم. عدم تشخیص باعث می‌شود که مجبور شوید برای همه چیز بجنگید، چون نمی‌توانند شما را در هیچ دسته‌ای قرار دهند.»

چارلی نه مثل نوزادان دیگر سر و صدا می‌کرد و نه می‌نشست. اما این‌ها مهم نبود، والدینش نگران جان او بودند.

چارلی در ظاهر مثل کودکان دیگر است، مسئله‌ای که به گفته مادرش بخشی از مشکل است. «بعضی از دوستان و آشنایان با ما قطع رابطه کرده‌اند. متهم شده‌ایم به این که مشکلات چارلی را از خودمان درآورده‌ایم. راستش فشارهای روحی و روانی زیادی به خود من وارد شده است.»

چارلی دو سال اول زندگی خود را در بیمارستان گذراند تا بلکه پزشکان بتوانند بیماری او را تشخیص دهند

چارلی در یک مدرسه عادی درس می‌خواند و تازگی‌ها یاد گرفته است که مداد دست بگیرد. خانم پارکس می‌گوید «به ما گفته بودند که شاید هرگز راه نرود. پیشرفتش خارق‌العاده است. ما همیشه سعی می‌کنیم روش‌های جدیدی برای آرام کردن چارلی پیدا کنیم. مثلاً آب خیلی آرامش می‌کند و برای همین چند بار حمام می‌رود، یا دوست دارد در حیاط با شن و ماسه بازی کند.»

خانواده چارلی، از جمله خواهد هفت ساله‌اش که «شدیدا مراقب برادرش است»، از سازمان بیماری‌های ناشناس کمک گرفته‌اند. لارا رابرتس، هماهنگ‌کننده

برترین‌ها: وقتی چارلی پارکس در رحم مادرش بود، سونوگرافی نشان داد که مغزش مشکلی دارد. او دو سال نخست حیاتش را در بیمارستان و تحت آزمایش‌های متعدد گذراند، آزمایش‌هایی که هرگز به هیچ نتیجه‌ای نرسید.

لارا، مادرش، می‌گوید «ما ورق‌پاره‌های زیادی داریم، اما نمی‌دانیم که این ورق‌پاره‌ها متعلق به کدام کتاب است. نمی‌دانیم داستان چیست.»

چارلی پارکس اوتیسم دارد و از اختلالات پردازشی حواس پنج‌گانه، نرمی بیش از حد مفاصل، آلرژی، ضعف دستگاه ایمنی، نارسایی هاضمه، اضطراب، و مشکلات رفتاری رنج می‌برد.

چارلی ۵ ساله یکی از ۶ هزار کودکی است که هر سال با وضعیت ژنتیکی خاصی به دنیا می‌آیند که چنان کم‌یاب است که پزشکان از تشخیص آن عاجز هستند.

هیچ دو موردی مثل یکدیگر نیستند، و به گفته خانم پارکس عدم امکان تشخیص، فشار زیادی به خانواده‌ها وارد می‌کند، و باعث سخت‌تر شدن مراحل درمان می‌شود.

لارا و استیو پارکس می‌گویند که به فرزندانشان افتخار می‌کنند

چارلی با پردازش حواس پنج‌گانه مشکل دارد، مفاصلش بیش از اندازه نرم است، به آلرژی مبتلا است، دستگاه ایمنی ضعیفی دارد، با مشکلات هاضمه درگیر است، اضطراب دارد، و از مشکلات رفتاری رنج می‌برد. در عین حال، او احتمالا اوتیسم نیز دارد.

خانم پارکس می‌گوید «چشم باز کردیم و دیدیم که

بیماری مرموزی که پزشکان را گیج کرده است





مهم ترین تفاوت فولات و اسید فولیک برای سلامتی

برترینها - هدی بانکی: ویتامین B۹ (اسید فولیک) به بدن کمک می‌کند کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها به انرژی قابل استفاده ما تبدیل شوند. اما اگر به دنبال مکملی باشید که با مصرف آن مطمئن شوید روزانه به اندازه کافی B۹ دریافت می‌کنید، شاید متوجه شده باشید که معمولاً عبارت‌های «فولات» و «اسید فولیک» به جای هم استفاده می‌شوند، در حالی‌که هر چند هر دو فرم‌هایی از ویتامین B۹ می‌باشند، اما یکی نیستند.

مطلب زیر را بخوانید تا به تفاوت‌های اساسی میان فولات و اسید فولیک پی ببرید، بنابراین خواهید توانست انتخابی آگاهانه‌تر در مورد نیازهای بدن تان داشته باشید.

فولات چیست؟

وقتی مواد غذایی را به صورت طبیعی و کامل‌شان مصرف می‌کنید، مثلاً سبزیجات برگ‌دار، آووکادو، حبوبات و مرکبات، در واقع فولات دریافت می‌کنید که نوعی ویتامین B۹ بوده و به طور طبیعی در غذاها وجود دارد.

فولات چه می‌کند؟

فولات برای تولید گلبول‌های قرمز و سفید خون در مغز استخوان ضروریست و DNA و RNA نیز تولید می‌کند. ضمناً فولات به تبدیل کربوهیدرات‌ها به انرژی قابل مصرف نیز کمک می‌کند.

چه غذاهایی سرشار از فولات هستند؟

برخی از غذاهایی که به طور طبیعی فولات زیادی دارند شامل مارچوبه، سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج، کاهو و بروکلی، برخی میوه‌ها مانند طالبی، لیمو و موز، آب پرتقال، آب گوجه فرنگی، لوبیا و قارچ می‌شوند.

اسید فولیک چیست؟

اسید فولیک، فرم مصنوعی و محلول در آب ویتامین B۹ است. در سال ۱۹۹۸، سازمان غذا و داروی آمریکا، مقرراتی وضع کرد که طبق آن، تولیدکننده‌های مواد غذایی موظف به غنی کردن فرآورده‌های غلات با اسید فولیک شدند و هدف از آن، کمک به تامین نیاز افراد به این ماده غذایی می‌باشد.

اسید فولیک چه تفاوتی با فولات دارد؟

هر چند ساختار مولکولی فولات و اسید فولیک بینهایت مشابه است، اما بدن ما، اسید فولیک را جور دیگری متابولیز می‌کند، زیرا بدن پیش از آنکه بفهمد چگونه از آن به درستی استفاده کند، مجبور است دو مرحله تبدیل روی آن انجام بدهد. اول، اسید فولیک به دی‌هیدروفولات (DHF) تبدیل می‌شود و سپس به تترا‌هیدروفولات (THF). در نهایت، THF به ال - متیل فولات تبدیل می‌شود که فرمی از فولات می‌باشد که بدن ما می‌تواند از آن به طور مناسب

استفاده کند.

متاسفانه تحقیقات نشان می‌دهد درصد زیادی از افراد نمی‌توانند ال - متیل فولات را به طور مناسب متابولیز نمایند، که می‌تواند توانایی بدن برای استفاده از فولات را مختل کند. در نتیجه تجمعی از اسید فولیک مصرف نشده در بدن به وجود می‌آید که خطراتی برای سلامتی دارد مانند افزایش ریسک سرطان و یا تسریع افت عملکرد ذهن در سنین بالا.

چه باید کرد؟

خیلی از افراد می‌توانند از طریق رژیم غذایی، نیاز روزانه بدن خود به فولات را تامین کنند و خیلی‌های دیگر نیز می‌توانند بدون هیچ مشکلی از مکمل اسید فولیک استفاده کنند.

شما باید علائم کمبود فولات را بشناسید و نسبت به آنها دقیق باشید. اگر کم خونی دارید و زنی در سنین باروری هستید و همچنین اگر قرار است باردار شوید یا سابقه مشکلات گوارشی دارید، ممکن است مستعد کمبود فولات باشید. با پزشک‌تان مشورت کنید، غذاهای سرشار از فولات بیشتر مصرف کنید و در مورد مصرف مکمل فولات که حاوی متیل فولات باشد به جای مصرف مکملی که برچسب «اسید فولیک» خورده است از پزشک‌تان سوال کنید

منبع: care۲

آن چه پس از ترک ورزش برای بدن رخ می‌دهد



پس از کنار گذاشتن ورزش نیاز بدن به انرژی کمتر خواهد شد از این رو باید کمتر غذا بخورید. فعالیت متابولیک در نبود فعالیت جسمانی کاهش می‌یابد که در صورت عدم سازگاری با غذای مصرفی به طور معمول به افزایش وزن منجر می‌شود.

استخوان‌های شما شکننده‌تر می‌شوند

ورزش منظم به ویژه تمرینات تحمل وزن مانند تمرینات قدرتی، پیاده‌روی و دویدن برای حفظ قدرت استخوان‌ها و کاهش خطر پوکی استخوان ضروری هستند. زمانی که بیشتر طول روز را بی تحرک باقی می‌مانید، تراکم استخوانی نیز سریع‌تر کاهش می‌یابد.

شرایط خواب شما بدتر می‌شود

با کنار گذاشتن ورزش احتمالاً درمی‌یابید که شرایط خواب شما همانند گذشته خوب نیست. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ورزش منظم زمان کلی خواب را افزایش می‌دهد و این می‌تواند به احساس هوشیاری بیشتر در طول روز بعد کمک کند. چندین مطالعه از جمله نمونه‌ای که در نشریه *Journal of Behavioral Medicine* منتشر شد، نشان داده‌اند که ورزش منظم عاملی کلیدی برای بهبود کیفیت خواب محسوب می‌شود.

آغاز مجدد روتین ورزشی چالش برانگیز خواهد بود

سطح دشواری آغاز مجدد روتین ورزشی تا حد زیادی به سطح تناسب اندام پیشین شما بستگی دارد. هر چه تناسب اندام بیشتری داشته باشید به زمان کمتری برای بازگشت به سطوح آمادگی گذشته خود نیاز خواهید داشت. حدود دو ماه طول می‌کشد تا سطح قدرت شما به حالت عادی بازگردد، اما برای کسب مجدد استقامت باید اندکی زمان بیشتر را صرف کنید.

کنترل بر قند خون خود را از دست می‌دهید

اگر بتوانید سطوح قند خون خود را پایدار نگه دارید، خطر افزایش وزن، خستگی، و بیماری‌های مزمن، مانند دیابت و بیماری قلبی کاهش می‌یابد. مطالعه‌ای که در نشریه *Journal of Applied Physiology* منتشر شد، نشان داد سطوح قند خون در شرکت کنندگانی که رژیم هشت ماهه تمرینات قدرتی و هوازی را دنبال کرده بودند، بهبود یافته، اما نیمی از آنها تنها پس از گذشت ۱۴ روز از ترک ورزش این فواید را از دست دادند.

عضلات شما تحلیل می‌روند

از دست رفتن توده عضلانی و سلامت استخوان پس از ترک ورزش به راحتی برگشت پذیر نیست و می‌تواند افزایش خطر آسیب دیدگی جدی را به همراه داشته باشد. خطر درد مفصلی یا کمر نیز افزایش می‌یابد. محل از دست دادن عضله به نوع ورزشی که کنار گذاشته‌اید، بستگی دارد. به عنوان مثال، اگر یک دوندۀ هستید، عضلات پا می‌توانند با کاهش قدرت و اندازه خود مواجه شوند. برای افرادی که با وزنه کار می‌کنند هر عضله‌ای که به طور مرتب از آن استفاده می‌کردند، پس از ترک ورزش تحلیل خواهد رفت.

استقامت خود را از دست می‌دهید

پس از ترک دائمی ورزش، شما تبدیل به یک اسکلت نمی‌شوید، اما استقامت خود را از دست خواهید داد. قلب شما حساسیت بیشتری به مقاومت یافته و در معرض خطر بزرگتری برای مشکلات سلامت قرار می‌گیرد. ظرفیت ریه‌های شما نیز در برابر جریان اکسیژن کارآمدی کمتری از خود نشان خواهد داد.

وزن اضافه می‌کنید

ترک ورزش به طور خودکار موجب افزایش وزن نمی‌شود، اما باید به دقت وزن خود را زیر نظر داشته باشید.

ایسنا: ترک ورزش اثرات منفی بیشماری بر سلامت انسان دارد و تغییرات خلقی ممکن است نخستین مواردی باشند که خود را نشان می‌دهند.

عصر ایران به نقل از «ریدرز دایجست» نوشت: «ورزش از ارکان اصلی یک زندگی سالم و حفظ سلامت بدن محسوب می‌شود. انجام ورزش به حفظ تناسب اندام و وزن سالم کمک می‌کند. زمانی که ورزش را کنار می‌گذارید عضلات، مغز، خلق و خو و خواب شما تحت تاثیر قرار بگیرند. در ادامه با آن چه به واسطه ترک ورزش رخ می‌دهد بیشتر آشنا می‌شویم.

در معرض خطر بیشتری برای افسردگی قرار می‌گیرید

ترک ورزش اثرات منفی بیشماری بر سلامت انسان دارد و تغییرات خلقی ممکن است نخستین مواردی باشند که خود را نشان می‌دهند. با توقف ورزش مغز شروع به تغییر خواهد کرد و فرد ممکن است با مغز مه‌آلود یا عدم احساس شادی و نشاط همانند گذشته مواجه شود. این شرایط به دلیل آن رخ می‌دهد که هیپوکامپ مغز به اندازه گذشته خون دریافت نمی‌کند. مطالعه‌ای در دانشگاه آدلاید، استرالیا نشان داد که ترک ورزش می‌تواند علائم افسردگی را تنها پس از گذشت سه روز افزایش دهد.

فشار خون شما افزایش می‌یابد

پژوهشگران در آفریقای جنوبی متوجه شدند که پس از گذشت دو هفته از ترک ورزش، رگ‌های خونی شروع به سفت شدن می‌کنند و فشار خون انسان افزایش می‌یابد. طی مطالعه‌ای دیگر در ژاپن، پژوهشگران کشف کردند که پس از سه ماه کم‌تحرکی، ورزشکاران استقامتی با افزایش سفتی در شریان‌های خود مواجه شده‌اند که به افزایش فشار خون منجر شده است. پس از گذشت ۱۲ ماه، سفتی رگ‌های خونی در این افراد هرچه بیشتر افزایش یافته بود.

تأثیر آب درمانی در اسپاسم عضلانی و آرتروز مفاصل



هستند یا زخم باز دارند و یا به دلیل سرماخوردگی دچار تب بالا هستند و یا روی پوست خود ضایعات تاولی و دیابت کنترل نشده دارند، نباید از استخر استفاده کنند. وی در پایان گفت: گاهی دیده می‌شود افراد پس از استفاده از سونا یا جکوزی در استخر بلافاصله درون آب سر می‌پرند که این مساله اصلاً توصیه نمی‌شود زیرا خونی که در قسمت سطحی بدن جمع شده پس از پریدن در حوضچه آب سرد به سرعت به سمت قلب پیش می‌رود و این امر بعضی وقت‌ها می‌تواند عوارض جبران ناپذیر و یا حتی خطر مرگ را به دنبال داشته باشد.

خبرنگار: ظریفه ملک‌پور

است. وی درباره فواید استخر در کودکان گفت: کودکانی که دنبال انجام فعالیت ورزشی خود از طریق استخر هستند، آب درمانی سبب افزایش قدرت عضلات و حفظ تعادل کودکان، افزایش اعتماد به نفس و مهارت‌های کودکان و همچنین امنیت را در زندگی کودکان ارتقا می‌دهد. متخصص پزشکی ورزشی اظهار کرد: کسانی که مبتلا به بیماری آرتروز مفاصل، دیسک کمر و بیرون زدگی دیسک و اسپاسم عضلانی هستند آب درمانی نقش مهمی در بهبود این بیماری‌ها دارد.

صالحی ادامه داد: البته کسانی که دچار بیماری گوارشی

ایسنا: یک متخصص پزشکی ورزشی معتقد است که آب درمانی و استخر سبب بهبود آرتروز مفاصل و دردهای عضلانی می‌شود. دکتر شاهین صالحی در گفت‌وگویی، درباره تأثیر آب درمانی در کاهش دردهای عضلانی و آرتروز مفاصل اظهار کرد: برخلاف تصور خیلی‌ها که بر این باورند استفاده از استخر در ایام تابستان سبب انتقال بعضی از بیماری‌ها و تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود این طور نیست، بلکه اگر یکسری اصول بهداشتی و استاندارد رعایت شود نه تنها استخر عامل انتقال بیماری نیست، بلکه ورزش مناسبی برای کاهش بسیاری از دردهای اسکلتی عضلانی و مفصلی



علت مرگ و میر در ورزشکاران حرفه‌ای چیست؟

ایسنا: محققان دریافتند که خطر مرگ و میر در ورزشکاران حرفه‌ای با بیماری‌های خاص ورزشی مرتبط و پیشرفت بیماری در میان ورزشکاران مختلف متفاوت است.

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که خطر مرگ و میر در میان ورزشکاران حرفه‌ای لیگ برتر فوتبال آمریکایی، بیش از ورزشکاران لیگ برتر بیس‌بال آمریکایی است. به نظر می‌رسد که عامل اصلی مرگ و میر در میان ورزشکاران لیگ برتر فوتبال، در مقایسه با لیگ برتر بیس‌بال، ناشی از عوارض قلبی - عروقی و عصبی باشد. این تفاوت‌ها می‌تواند مکانیسم‌های خاص بیماری در ورزشکاران را توضیح دهد.

محققان عنوان کردند: با توجه به این موضوع، باید درمان بازیکنان را در رابطه با علائم قلبی و عروقی با توجه به فاکتورهایی مانند آپنه خواب، چاقی و فشارخون بالا کنترل کرد.

این یافته‌ها سوالات مهم درباره تفاوت در توسعه بیماری و مکانیسم افزایش خطر را پاسخ می‌دهد؛ البته تایید این نتایج به بررسی‌های بیشتری نیاز دارد.

آمار نشان می‌دهد که ۵۱۷ مورد مرگ و میر در میان بازیکنان لیگ برتر فوتبال آمریکایی و ۴۳۱ مورد مرگ در

در ایالات متحده است.

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که تفاوت در آسیب‌های مرتبط با ورزش، به عنوان مهمترین عامل توسعه بیماری شناخته می‌شود. برای مثال؛ ضربه سر در ورزشکاران فوتبال می‌تواند شروعی برای بیماری‌هایی باشد که در نهایت منجر به شرایط خاص عصبی شود. علاوه بر این، شاخص توده بدنی بالاتر، ورزشکاران را در معرض فشارخون بالا و آپنه خواب قرار می‌دهد که می‌تواند عاملی برای افزایش مرگ و میر در میان فوتبالیست‌ها باشد.

در بررسی‌های گذشته، وضعیت سلامتی و پیامدهای مرگ و میر در میان بازیکنان حرفه‌ای فوتبال و جمعیت عمومی مقایسه شد، اما این مقایسه ناقص بود، زیرا بازیکنان فوتبال به طور کلی سالم‌تر از افراد عادی جامعه هستند.

محققان عنوان کردند: مقایسه دو گروه ورزشکار حرفه‌ای با ویژگی‌های مشابه می‌تواند تفاوت معناداری را نشان دهد. نتایج نشان داد درک این مطلب که آیا فعالیت‌های خاص ورزشی می‌تواند منجر به توسعه بیماری شود یا خیر، ضروری است.

یافته‌های این بررسی در مجله JAMA Network Open منتشر شده است.

بین بازیکنان لیگ برتر بیس‌بال، طی سال‌های ۱۹۷۹ تا ۲۰۱۳ بود. این تفاوت نشان می‌دهد که آمار مرگ میان بازیکنان فوتبال، ۲۶ درصد بیش از بازیکنان بیس‌بال است. بازیکنان فوتبال آمریکایی در مقایسه با بازیکنان بیس‌بال، تقریباً سه برابر بیشتر احتمال مرگ در برابر عوامل عصبی را داشتند، همچنین خطر تقریباً ۵.۲ برابری مرگ در اثر بیماری قلبی را داشتند.

در این مطالعه، آمار مرگ و میر ناشی از بیماری‌های دیگر مانند آلزایمر، پارکینسون و اسکروز جانبی آمیوتروفیک به این ترتیب است: ۳۹ مرگ مرتبط با بازیکنان فوتبال و ۱۶ مرگ مرتبط با بازیکنان بیس‌بال بود. مرگ ناشی از خودکشی در میان بازیکنان فوتبال، ۱۱ نفر و در میان بازیکنان بیس‌بال نیز ۵ نفر بود.

محققان اظهار کردند: تشخیص حتی یک مرگ قابل پیشگیری یا زودهنگام بسیار مهم است، بنابراین پزشکان در حال بررسی هستند تا بتوانند از افزایش این مرگ و میر، جلوگیری کنند.

آنها افزودند: مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی در میان بازیکنان فوتبال شایع‌تر است که می‌تواند ناشی از عوامل متعددی از جمله افزایش شاخص توده بدنی بالاتر باشد. در واقع، بیماری قلبی عروقی عامل اصلی مرگ

انواع میوه‌های مغذی برای رشد مو

می‌شود می‌توان به ویتامین E، اسید لینولئیک و آنتی‌اکسیدان اشاره کرد که باعث تقویت مو و درمان ریزش آن خواهد شد. همچنین می‌توانید از آب انگور به عنوان ماسک مو نیز بهره ببرید و برای درمان شوره و خارش موی سر استفاده کنید.

۴. آووکادو

آووکادو می‌تواند باعث رفع ریزش مو و براق کردن آن شود. چرا که وجود مواد معدنی چون ویتامین‌های B2، A، E، D، آهن، بتاکاراتن و... باعث درمان خشکی و آسیب دیدگی مو و رفع ریزش آن می‌شود. می‌توانید حتی از روغن آووکادو نیز در طبخ غذاهای خود استفاده کنید و از مزیت‌ها و خواص این میوه بهره مند شوید.

ریزش مو می‌تواند در نتیجه کمبود برخی از ویتامین‌های حیاتی و ضروری صورت گیرد. به همین دلیل با مصرف این میوه‌های عالی نام برده شده در این مطلب می‌توانید برای همیشه مشکل خشکی و ریزش موهای خود را رفع نمایید و به بهبود موهای آسیب دیده و رشد سریع آنها کمک کنید.

و ویتامین C تقویت رشد مو کمک می‌کنند. به همین صورت هر یک از مواد معدنی این میوه خوشمزه باعث تقویت مو و جلوگیری از ریزش خواهد شد. می‌توانید از این میوه خوش طعم برای تهیه انواع مربا و دسر چون ژله توت فرنگی، مربا توت فرنگی و کرم ژله توت فرنگی استفاده کنید.

۲. پرتقال

ویتامین C موجود در این میوه خوشمزه یک منبع عالی و فوق العاده برای حفظ سلامت مو و کاهش ریزش می‌شود. در واقع ویتامین C باعث افزایش گردش خون در پوست سر شده که این امر به تنهایی باعث افزایش رشد مو خواهد شد. همچنین مواد معدنی موجود در میوه پرتقال باعث رفع مشکلات ریزش مو و کم پشتی می‌شود.

۳. انگور

میوه انگور نیز حاوی مواد معدنی مفیدی می‌باشد که برای سلامت بدن بسیار موثر است. از ویتامین‌ها و مواد معدنی انگور که باعث حفظ سلامت موها

یکی از مشکلات معمول اکثر افراد مربوط به ریزش زیاد موی سر می‌باشد. البته این ریزش مو برای مردان در مقایسه با خانم‌ها بسیار بیشتر است. این ریزش‌های شدید مو می‌تواند به خاطر دلایلی چون عوامل وراثت، نوع تغذیه، وجود برخی از بیماری‌ها، مصرف داروها، بالا رفتن سن و... رخ دهد. اما می‌توان با دنبال کردن برخی رژیم‌های خاص و مصرف غذاها و میوه‌های مغذی و تاثیرگذار این روند ریزش مو را کاهش و کنترل کرد.

در این مقاله قصد داریم که به معرفی ۴ میوه مغذی برای رشد مو بپردازیم و فواید آن‌ها را بیان کنیم.

۱. توت فرنگی

توت فرنگی جزو مهمترین انواع میوه‌های مفید برای سلامت مو و جلوگیری از ریزش آن می‌باشد. در واقع توت فرنگی به دلیل دارا بودن انواع مواد معدنی چون ویتامین‌های C، E، K، A، پتاسیم، کلسیم، آهن، فسفر، روی و... باعث تقویت ریشه مو و بهبود آن می‌شود. ویتامین A به سالم نگه داشتن مو، ویتامین B موجب سرعت رشد مو و درمان ریزش مو





چگونگی افزایش ماندگاری میوه و سبزیجات در روزهای قرنطینه

۲. تاثیر دمای یخچال در ماندگاری میوه و سبزیجات

مهمترین نکته برای حفظ تازگی و افزایش ماندگاری میوه و سبزیجات مربوط به سرد بودن یخچال می‌باشد. در واقع دمای یخچال برای این امر باید بین ۱ تا ۴ درجه سانتی گراد باشد. البته برخی از میوه‌ها نیز می‌باشند که به دلیل حساسیت به سرما و خاص مناطق گرمسیری بودن، نباید در یخچال نگهداری شوند. به عنوان مثال میوه‌های مناطق گرمسیری چون موز، انبه و آناناس باید در خارج از یخچال نگهداری شوند تا ماندگاری آنها افزایش یابد.

۳. نشستن میوه‌ها و سبزیجات

شستشوی میوه‌ها و سبزیجات و سپس نگهداری آنها در یخچال باعث تولید کپک و کاهش ماندگاری آنها می‌شود. در واقع رطوبت موجود که در اثر شستشوی میوه‌ها و سبزیجات در آنها به وجود می‌آید، باعث کاهش ماندگاری و حفظ کیفیت آنها به مرور زمان خواهد شد. پیشنهاد می‌کنیم که بهتر است در زمان استفاده و مصرف، میوه‌ها و سبزیجات را بشویید تا با این امر رطوبت موجود در یخچال نیز کاهش یابد و مهم تر این که ماندگاری میوه و سبزیجات حفظ شود.

فاسد شدن و کاهش ماندگاری میوه و سبزیجات به دلایل مختلفی چون وجود رطوبت، تاثیر آب و هوا، وجود و انتقال آنزیم‌ها و هورمون‌های مختلف در انواع میوه‌ها و سبزیجات و تاثیر زمان رخ می‌دهد. از این رو با توجه به ۳ راهکار ساده اما موثر ذکر شده در این مطلب می‌توانید به راحتی محدوده زمانی برای ماندگاری میوه‌ها و سبزیجات خود را افزایش دهید و این مشکل را رفع نمایید.

در این روزهای حساس و قرنطینی، یکی از دغدغه‌های اکثر خانواده‌ها مربوط به حفظ تازگی و کیفیت میوه و سبزیجات می‌باشد. از این رو برای این که بتوانید هم برای خرید، کمتر بیرون بروید و هم ماندگاری میوه و سبزیجات را حفظ کنید، باید چند نکته ساده اما موثر را مد نظر قرار دهید تا بتوانید به راحتی ماندگاری میوه و سبزیجات را بیشتر کنید. در این مطلب از سایت غذالند قصد داریم که به بیان ۳ نکته کاربردی در مورد افزایش ماندگاری میوه و سبزیجات بپردازیم.

۳ راهکار افزایش ماندگاری میوه و سبزیجات

۱. تقسیم بندی میوه و سبزیجات

ماندگاری میوه و سبزیجات با توجه به نوع هر یک کاملاً متفاوت می‌باشد. به همین دلیل باید کاملاً آنها را از یکدیگر جدا کنید تا تاثیرات فیزیکی هر یک از میوه‌ها و سبزیجات بر ماندگاری سایر آنها موثر نباشد. به عنوان مثال میوه‌ها و سبزیجاتی چون هلو، خربزه، سیب زمینی و گوجه فرنگی که گاز اتیلن از خود تولید می‌کنند، این هورمون طبیعی به عنوان آنزیم رسیدن کامل میوه‌ها و حتی پوسیدگی آنها کاربرد دارد.

حال اگر این میوه‌ها و سبزیجات در کنار سایر مواد غذایی چون توت فرنگی، کلم بروکلی، هویج، پیاز و... قرار گیرد، باعث تاثیر منفی گاز اتیلن بر روی ماندگاری میوه و سبزیجات نام برده می‌شود و این نوع مواد غذایی سریع تر خراب می‌شوند. با توجه به این نکته بهتر است که زمانی که می‌خواهید این میوه‌ها و سبزیجات را در یخچال بگذارید، آنها را جدا از هم و در قفسه‌ها و کشوها مختلف قرار دهید.

خواص اسپند دود کردن

اسپند یک بوته چند ساله و انبوه با برگ‌های نوک تیز و ظاهری شبیه به سیخ می‌باشد. ارتفاع آن حدود ۰.۳ متر و عمق ریشه‌های آن تا ۶.۱ متر می‌باشد. این گیاه حاوی ۵۰ دانه در کپسول‌های آن بوده و یا حتی بیشتر نیز است.

این درخت ضخیم فواید سلامتی و خواص دارویی زیادی را دارا است. چرا که دانه‌های گیاهی اسپند دارای مواد شیمیایی چون هارمین، پگائین، هارمولول و هرمالین بوده که در صنعت دارویی بسیار مفید و کاربردی می‌باشد.

برخی از خواص درمانی اسپند به تسکین آسم افراد، درمان میکروب‌ها و تحریک موتور سیستم عصبی مرکزی و مخ مربوط می‌شود. در واقع اسپند در رفع بیماری‌های تنفسی و ریوی چون بلغم ریه و نزله ریوی کمک‌کننده بوده و در درمان آسم بسیار موثر می‌باشد.

در مجموع خاصیت‌های دارویی اسپند مربوط به تسکین درد کمر، رفع بی‌حسی و نقصان حرکت، درمان بواسیر، درمان دندان درد، رفع حساسیت و... مربوط می‌شود. البته بر طبق تحقیقات عصاره اسپند نیز برای

نابود کردن میکروب‌های محیطی و ضدعفونی فضا نیز استفاده می‌شود. اسپند خاصیت میکروب کشی دارد و به همین دلیل در مکان‌های شلوغ و پرجمعیت که احتمال وجود عفونت است، دود کردن این گیاه توصیه می‌شود. گیاه اسپند باعث خوشبو شدن هوا و ضدعفونی محیط می‌شود و از قدیم این امر در میان افراد خانواده مرسوم بوده است. البته این رسم به عنوان رفع چشم بد بیشتر شایع بوده است.

در رابطه با تاثیر دود کردن اسپند در مقابله با بیماری کرونا نیز باید بگوییم که خاصیت میکروب کشی و ضدعفونی کردن دود اسپند به صورت مقطعی می‌تواند مفید باشد. اما زیاده روی در آن باعث خشکی مجاری تنفسی افراد شده و تاثیر مثبت آن از بین خواهد رفت. البته در کنار تمام این مزایای این گیاه، برخی محدودیت‌هایی نیز دارد. مصرف اسپند برای افرادی که گرم مزاج می‌باشند مضر بوده و باعث دل درد و استفراغ خواهد شد. برای رفع آن بهتر است که سکنجبین و میوه‌های ترش استفاده کنید.





فواید آب زغال اخته برای سلامتی

مجله قرمز: بعضی از تحقیقات نشان می‌دهند که آب زغال اخته ممکن است از عفونتها پیشگیری کند، شدت بیماریهای مزمن را کاهش دهد و از صدمه اکسیداتیو مربوط به افزایش سن جلوگیری کند. برای اکثر افراد آب زغال اخته بی‌خطر است.

آب زغال اخته می‌تواند مشکلاتی را موقتا بوجود آورد از جمله ریفلاکس اسید را بدتر کند چون کمی اسیدی است. بعضی از افراد حس می‌کنند که آب زغال اخته مزه بدی در دهان آنها ایجاد می‌کند یا موقتا لته و لبهای آنها تحریک می‌شود.

تحقیقات در مورد فواید آب زغال اخته عمدتا بصورت اولیه هستند اما فواید آنتی‌اکسیدان و ضد باکتری آن امید بخش است. اکثر افراد می‌توانند با خیال راحت آب کرنبری را به رژیم غذایی خود اضافه کنند و در واقع به عنوان یک

وعده میوه به رژیم غذایی خود بیفزایند.

۶ فایده نوشیدن آب زغال اخته

فواید بالقوه آب زغال اخته عمدتا شامل موارد زیر هستند

مبارزه با آسیب‌های ناشی از افزایش سن

با افزایش سن مواد شیمیایی به نام رادیکالهای آزاد در بدن تجمع پیدا می‌کنند. رادیکالهای آزاد موجب صدمه اکسیداتیو می‌شوند. میان صدمه اکسیداتیو و مشکلات سلامتی ارتباطی وجود دارد از جمله:

- * سرطان
- * دیابت

* بیماری قلبی

* مشکلات دستگاه گوارش

* سلامت ادراری

بعضی از مواد شیمیایی آب زغال اخته آنتی‌اکسیدان هستند یا ترکیبی که با رادیکالهای آزاد مبارزه می‌کنند. وجود آنتی‌اکسیدان به این معناست که زغال اخته و آب زغال اخته ممکن است با صدمات وارده به بافتهای بدن بر اثر افزایش سن مقابله کنند.

یک تحقیق در سال ۲۰۱۱ نشان داد که مواد شیمیایی زغال اخته فعالیت آنتی‌اکسیدانها را در pH پایین بیشتر کردند. این تحقیق همچنین نشان داد که انواع میوههای سته (توت مانند) بطور چشمگیری قابلیت آنتی‌اکسیدانی بیشتری نسبت به آب زغال اخته داشتند با این وجود آب زغال اخته چندین فایده دیگر دارد.

افزایش سلامت قلب

یکی از نگرانی‌ها این است که زغال اخته ممکن است اثرات رقیق‌کننده یک داروی رقیق‌کننده خون به نام وارفارین را تشدید کند. تحقیقات در مورد سایر داروها تداخل کمتری را نشان داده است. البته تحقیقات اولیه امکان تداخل میان داروهای زیر و زغال اخته را نشان می‌دهد:

- * سیکلوسپورین
- * فوریبیروفن
- * دیکلوفناک
- * آموکسی سیلین
- * سلفاکور
- * میدازولام
- * تیزانیدین

کسانی که در حال مصرف این داروها یا داروهای دیگر هستند باید قبل از مصرف آب کرنبری با پزشک خود صحبت کنند. ممکن است کنترل مقدار مصرفی و اثرات روی داروها لازم باشد نه اینکه به کل مصرف آب کرنبری را کنار بگذارید.

کلام پایانی

آب کرنبری برای اغلب افراد بی‌خطر است و چندین فایده برای سلامتی دارد. موسسه آمریکایی اطفال توصیه می‌کند که مصرف آب میوه در کودکان نوپا و بچه‌ها محدود شود و از دادن آب میوه به نوزادان خودداری کنید. این توصیه بیشتر در مورد آب میوه‌های تجاری است. والدینی که می‌خواهند آب زغال اخته را به تغذیه کودکانشان اضافه کنند باید آن را در مقادیر کمی استفاده کنند و نباید آن را با آب میوه‌های دیگر قاطی کنند.

افراد باید نمونه‌هایی از آب میوه را انتخاب کنند که از کنسنتراته درست نشده و شکر به آن اضافه نشده باشد. در عوض شخص می‌تواند اسموتی کرنبری تازه را در خانه با استفاده از ریختن زغال اخته با مواد دیگر درست کند. افزودن میوه شیرین همچون پرتقال می‌تواند به شیرین شدن مزه آن کمک کند.

یادتان باشد که در مورد هر تغییر غذایی یا مکمل، باید ابتدا با پزشک یا متخصص تغذیه تان صحبت کنید.

بازی می‌کند. شواهد بدست آمده برای فواید سلامتی آب زغال اخته به همراه سایر خواص، در یک تحقیق انجام شده در مجله علوم غذا و کشاورزی منتشر شده است.

این مقاله خاطر نشان کرد که جلوگیری از تولید باکتری دیگری به نام هلیکوباکتر پیلوری در معده باعث تقویت سلامت معده می‌شود. پژوهشگران همچنین پیشنهاد کردند که نیاز به تحقیقات بیشتر روی آب کرنبری هست.

پیشگیری از عفونتها

بعضی از مواد شیمیایی موجود در زغال اخته ممکن است به مبارزه با ویروسها و باکتریها کمک کند. یک تحقیق در سال ۲۰۱۱ نشان داد که کرنبری از رشد چند نوع میکروکوب جلوگیری می‌کند. تحقیق مشخص نکرد که خود زغال اخته یا آب زغال اخته می‌تواند از عفونت ناشی از این میکروکوبها در انسان پیشگیری کند. در تحقیقی مشابه در سال ۲۰۱۰ مشخص شد که کرنبری می‌تواند در مقابل بعضی ویروسها از جمله نورو ویروس که علت شایع بیماری منتقله از غذاست، مقابله کند.

نویسندگان این تحقیق هشدار دادند که تحقیقات بیشتری نیاز است اما استدلال می‌کنند که کرنبری می‌تواند روشی مفید برای درمان یا پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی باشد.

حمایت از سلامت دوران یائسگی

خطرات مشکلات قلبی پس از یائسگی در مقایسه با خطر در سایر گروه‌ها افراد در همان سن افزایش می‌یابد. یک تحقیق در سال ۲۰۱۳ این پدیده را در موشهایی که تخمدان آنها برداشته شده بود، بررسی کرد. پژوهشگران متوجه شدند که مصرف روزانه کرنبری کلسترول کلی را کاهش می‌دهد و این نشان می‌دهد که فراورده‌های کرنبری برای دوران پس از یائسگی مفید است.

عوارض جانبی آب زغال اخته

بعضی از تحقیقات نشان می‌دهد که آب زغال اخته ممکن است با بعضی از داروها تداخل داشته باشد.

تحقیقات نشان می‌دهد که چندین ترکیب موجود در آب زغال اخته ممکن است سلامت قلب را بهبود دهد. زغال اخته سرشار از مواد شیمیایی به نام پلی فنلهاست که سلامت قلب را بهبود می‌بخشند. یک تحقیق در مورد زنان مبتلا به سندرم متابولیک نشان داد که آب زغال اخته آنتی اکسیدانهای موجود در پلاسماي خون را افزایش می‌دهد. افرادی که آب زغال اخته می‌نوشند همچنین لیپوپروتئین کم چگال (LDL) کمتری داشتند LDL به عنوان کلسترول نوع بد شناخته می‌شود.

یک تحقیق دیگر در سال ۲۰۱۱ مشخص کرد که آب زغال اخته می‌تواند بهبودی را افراد دارای عروق کرونر افزایش دهد.

سرعت متوسط موج پالس شریان کاروتید فمورال که روشی برای اندازه‌گیری سختی عروق است، در بین افراد این تحقیق که آب زغال اخته تقویت شده آزمایشگاهی نوشیده بودند، کاهش یافته بود.

درمان یا پیشگیری از عفونت ادراری (UTI)

با توجه به تحقیق منتشر شده در سال ۲۰۱۲ در مجله پیشگامان میکروبیولوژی خواص ضد باکتریایی آب زغال اخته باعث کاهش وقوع عفونت ادراری در موشها شد. کاهش عفونت ادراری ظاهر به علت قابلیت خواص ضد باکتریایی این میوه برای کاهش تجمع اشریشیا کولی در مثانه است. باکتریایی که به عنوان ای کولای شناخته می‌شوند عامل اکثر عفونتهای ادراری هستند.

یک تحقیق منتشر شده در مجله درمانهای جایگزین در سلامت و دارو در سال ۲۰۱۷ نشان داد که پسران ختنه نشده‌ای که آب زغال اخته نوشیده بودند عفونتهای باکتریایی کمتری در مقایسه با آنهايي داشتند که دارونما مصرف کرده بودند و ختنه شده بودند. نویسندگان تحقیق نتیجه گرفتند که آب زغال اخته ممکن است در برابر رشد باکتریهای بیماریزا مفید واقع شود.

نامین سلامت دستگاه گوارش

شواهد رو به گسترش نشان می‌دهد که مواد فیتوشیمیایی موجود در کرنبری نقش مهمی در سلامت دستگاه گوارش



علت حساس شدن

دندان‌ها چیست؟

فرسایش دندان

مینای دندان می‌تواند با غذاها و نوشیدنی‌های اسیدی آسیب ببیند. اسید سبب می‌شود وقتی که دندان‌ها را مسواک می‌زنید، مینای دندان را فرسایش دهید. به همین علت همیشه توصیه می‌شود تا جایی که ممکن است از خوردن غذاها و نوشابه‌های اسیدی اجتناب کنید، مثلاً آبمیوه‌ها، سرکه و آب مرکبات.

بهداشت دهان و دندان

متأسفانه در مورد پس روی لثه‌ها کار چندانی نمی‌توانید انجام دهید، زیرا پروسه‌ای طبیعی از افزایش سن است. اما می‌توانید این فرایند را با حفظ بهداشت مناسب دهان و دندان آهسته‌تر کنید. هر روز دندان‌ها را نخ بکشید و مسواک کنید تا لثه‌های تان تا جایی که ممکن است سالم بمانند.

پوسیدگی‌ها یا ترک دندان‌ها

هیچکدام از علت‌هایی که گفتیم مشکل شما نبودند؟ پس این احتمال وجود دارد که دندانی پوسیده یا ترک خورده داشته باشید که می‌تواند دندان‌های تان را بسیار حساس کند. برای چکاپ کامل دندان‌ها به دندانپزشک مراجعه کنید.

منبع: tips

دندان‌های تان آسیب دیده‌اند. این نوع آسیب نیز می‌تواند عاج دندان را نمایان کند. علت آسیب مینای دندان یا لثه می‌تواند ناشی از عوامل زیر باشد:

مسواک زدن

مسواک زدن دندان‌ها کار خوبی است، اینطور نیست؟ بله البته، اما این احتمال وجود دارد که خیلی زیاد یا خیلی به شدت و تندی مسواک می‌زنید. دندان‌های تان را هر چه شدیدتر مسواک بزنید، بیشتر به لثه‌ها و مینای دندان آسیب وارد خواهید کرد. روزی دو بار و هر بار حدود سه دقیقه مسواک زدن به شیوه‌ای نرم و آهسته و با حرکات چرخشی کافیست.

دندان قروچه

اغلب اوقات افراد متوجه نمی‌شوند که دندان قروچه می‌کنند، زیرا این کار را در خواب انجام می‌دهند یا ناخودآگاه زمانی که استرس دارند دندان قروچه می‌کنند. اما دندان قروچه می‌تواند به مینای دندان‌ها شدیداً آسیب بزند. اگر مینای دندان از بین برود دیگر به وجود نخواهد آمد. پس سعی کنید طی روز نسبت به واکنش‌های استرسی خود آگاه‌تر باشید و طی شب نیز از محافظ دندان استفاده کنید تا دندان قروچه‌های شبانه‌تان کمتر شود. در مورد استفاده از نایت گارد یا محافظ دندان از دندانپزشک خود راهنمایی بخواهید.

برترین‌ها - هدی بانکی: آیا دندان‌هایتان حساس شده‌اند؟ علتش را به شما می‌گوییم. افرادی که دندان‌های حساس دارند این موضوع را فوراً تشخیص می‌دهند: نوشیدن یک لیوان آب سرد یا خوردن بستنی باعث درد عصبی شدیدی در دندان‌های تان می‌شود که بسیار آزاردهنده است.

همه ما دوست داریم دندان‌هایی داشته باشیم که تا این حد حساس نباشند. بسیار خوب، اگر علت حساس شدن دندان‌های تان را بدانید، می‌توانید فکری برای این مسئله بکنید. در ادامه به هفت علتی که ممکن است ریشه مشکل شما باشند اشاره می‌کنیم.

پس روی لثه‌ها

شما تنها کسی نیستید که از حساس شدن دندان‌های تان رنج می‌برید: تقریباً نیمی از جمعیت گاهی با این مشکل روبرو می‌شوند. مینای دندان و لثه‌ها محافظ عاج دندان‌ها هستند، اما با بالا رفتن سن، لثه‌های ما تا حدودی پس روی می‌کنند و عاج دندان نمایان می‌شود. به محض اینکه عاج دندان با غذا یا نوشیدنی سرد تماس پیدا می‌کند، شما دچار دردی آزاردهنده خواهید شد.

آسیب دیدگی لثه‌ها و مینای دندان‌ها

آیا این طور به نظر می‌رسد که حساسیت دندان‌های تان در حال بدتر شدن است؟ پس احتمالاً لثه‌ها و مینای





تست شخصیت‌شناسی با غذاهای مورد علاقه

تناسب اندام را مورد توجه قرار داده و در میان آنها کمتر افراد چاق و با اضافه وزن مشاهده خواهید کرد. شخصیت‌شناسی این افراد بر اساس علایق غذایی آنان به گروه میوه و سبزیجات دسته بندی می‌شود. معمولاً این افراد تعداد وعده‌های غذایی بیشتری را، اما با حجم خوراکی و غذای کمتر سرو می‌نمایند. انواع میوه‌ها جزو اولویت‌های این افراد بوده و علاقه خاصی به میوه‌ها دارند. در کنار آن به غذاهای شیرین، سبزیجات، غذاهای کم چرب، انواع سوشی‌ها، انواع سالادها و... نیز علاقه مند هستند.

۴. تیپ شخصیتی مهربان

تیپ شخصیتی مهربان و خوش اخلاق جزو افراد خوش خوراک بوده که همیشه از غذا خوردن نهایت لذت را می‌برند. این افراد معمولاً اکثر غذاها را دوست دارند، اما می‌توان غذاهای پرچرب و تنقلات را جزو اولویت‌های آنان دانست. از این رو خوراکی‌های مورد علاقه این افراد گوشت، انواع ساندویچ‌ها و برگر، آجیل، شکلات، بستنی و... می‌باشد.

۵. تیپ شخصیتی عصبی

تیپ شخصیتی عصبی و پرخاشگر، طرفدار غذاهای تند و پرادویه می‌باشند. خوراکی‌های مورد علاقه این افراد غذاهای تند فست فودی با سس‌های پر از فلفل می‌باشد. از این رو غذاهای پرکالری و ادویه‌دار، سمبوسه گوشت، فلافل، غذاهای دریایی و... مورد علاقه این تیپ شخصیتی می‌باشد.

افراد اجتماعی، سرخوش، ریسک‌پذیر، رقابت‌طلب، واقع‌گرا و... هستند. از این رو ذائقه غذایی معمول این افراد بیشتر به سمت غذاهای پرچرب و پرکالری و به خصوص تنقلات ترش و شور می‌باشد. انواع خوراکی‌های مورد علاقه این افراد پیتزا، انواع استیک‌ها، ساندویچ‌ها، چیس سبب زمینی، بستنی، غذاهای تند، آجیل‌ها و... می‌باشد.

۲. تیپ شخصیتی درونگرا

در مقابل تیپ شخصیتی برونگرا، افراد درونگرا ارتباط بسیار محدودی با اطرافیان خود دارند و ترجیح می‌دهند که در تنهایی و در زندگی شخصی خود تایم بگذرانند. از این رو افرادی ساکت، خجالتی، محافظه‌کار می‌باشند که به سختی می‌توانند با افراد دیگر ارتباط برقرار نمایند. غذاهای مورد علاقه این تیپ شخصیتی بیشتر به سمت غذاهای شیرین و گوشت می‌باشد. البته ناگفته نماند که این دسته از افراد جزو گروه‌های بدغذا قرار گرفته و اشتهاى زیادی به انواع غذاها ندارند. انواع خوراکی‌های مورد علاقه این افراد گوشت گریل شده و کبابی، سوسیس و کالباس، نوشیدنی‌های شیرین و... می‌باشد.

۳. تیپ شخصیتی وظیفه‌شناس

تیپ شخصیتی وظیفه‌شناس و مسئول همیشه با دقت در مورد هر امری فکر کرده و بهترین آن را عملی می‌سازد. از این رو در محیط کاری می‌توان این افراد را به راحتی و سریع شناسایی کرد. همچنین این افراد مسئله

علم روانشناسی قادر است که افراد مختلف را با توجه به ذائقه غذایی‌شان شناسایی و ویژگی‌های شخصیتی‌شان را بیان کند. در واقع شخصیت افراد را می‌توان از طریق ذائقه غذایی و علاقه آنها نسبت به خوراکی‌هایی که دوست دارند، مشخص نمود. از این رو هر غذایی که مورد علاقه شما باشد، می‌تواند نمایانگر یک نوع شخصیت و اخلاق‌های فردی شما باشد. بنابراین با توجه به یافته‌های تحقیقات صورت گرفته، مشخص شده است که بر اساس تمایلات و ذائقه غذایی افراد، می‌توان شخصیت‌های برونگرا، درونگرا، احساساتی، منطقی، عصبی و... را مشخص کرد.

در این مقاله از سایت غذالند، به بیان توضیحات در مورد تست شخصیت‌شناسی با غذاهای مورد علاقه می‌پردازیم و نکات لازمه را ذکر می‌کنیم.

تست شخصیت‌شناسی از روی غذا

تحقیقات پزشکی صورت گرفته در مورد شخصیت‌شناسی افراد، با توجه به تمایلات و ذائقه غذایی به نتایج و کشفیات جالب توجهی دست پیدا کرده اند. در واقع بر اساس ۵ تیپ شخصیتی، به بررسی این آزمایش‌های پزشکی پرداخته اند که در ادامه برای هر یک از شخصیت‌ها به صورت جداگانه توضیح می‌دهیم.

۱. تیپ شخصیتی برونگرا

افراد برونگرا، انرژی خود را از دنیای بیرون و تعامل با افراد دریافت می‌کنند. در واقع این تیپ شخصیتی شامل



کدام عوامل خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش می‌دهد؟

از غذای مناسب و پاسخ مناسب به نیاز غذایی بدن یکی از عوامل محیطی موثر است، همچنین حدود ۷۵ دقیقه ورزش هفتگی یا ۱۵ دقیقه ورزش روزانه کمک می‌کند بروز سرطان پستان کاهش یابد.

داشتن وزن متعادل ریسک ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهد، زیرا چاقی‌ها و سبک زندگی نامناسب بر ابتلا به سرطان پستان تأثیرگذار است؛ ابتلا به سرطان پستان حدود ۷۰ تا ۷۵ درصد وابسته به هورمون‌های زنانه‌ای است که در بافت چربی ایجاد می‌شوند که معمولاً چاقی‌های شکمی مسبب بروز این هورمون‌های زنانه خواهند بود.

حدود یک درصد از سرطان‌های پستان در آقایان هم دیده می‌شود در نتیجه هر توده‌ای که در بافت سینه آقایان دیده می‌شود باید بررسی شود.

وی با اشاره به کاهش سن ابتلا به سرطان پستان، تصریح کرد: در ۲۰ سال گذشته اعلام می‌شد سرطان پستان در سنین ۵۰ تا ۶۰ سال مشاهده می‌شود اما به نظر می‌رسد ریسک ابتلا به سمت ۳۵ تا ۴۰ سال رفته است.

بنابر اعلام کانال خبری دانشگاه شهید بهشتی، یعقوبی با تأکید بر اینکه ۱۰ تا ۱۵ درصد سرطان‌های پستان وابسته به ژنتیک است، ادامه داد: اما عوامل محیطی نیز نقش بسزایی در بروز سرطان پستان دارند. استفاده

یک متخصص رادیو انکولوژی با اشاره به عوامل موثر در افزایش ریسک سرطان پستان، گفت: یکی از موثرترین عوامل برای ابتلا به سرطان پستان چاقی‌های شکمی است که با اصلاح سبک زندگی می‌توان ریسک ابتلا را کاهش داد. به گزارش ایسنا، دکتر یعقوبی با اشاره به اینکه شیوع و بروز سرطان پستان بالا است، گفت: در تمام دنیا شایع‌ترین سرطان در میان زنان سرطان پستان است و در ایران نیز آمار به همین شکل است. از هر ۶ یا ۷ خانم، یک نفر در طول حیات خود ممکن است به سرطان پستان دچار شود. وی افزود: معمولاً تصور این است که سرطان پستان فقط در خانم‌ها اتفاق می‌افتد در حالی که مشخص شده

بهبود عملکرد مغز با ماهی سالمون

سازی و تقویت موها کمک خواهد کرد. با طبخ غذاها و خوراک‌هایی چون ماهی سالمون با عدس و تره فرنگی، سالاد یونانی و ماهی سالمون... می‌توانید از فواید این ماهی لذت و عالی بهره مند شوید.

۴. تقویت بینایی

ماهی سالمون می‌تواند تاثیر بسیار مفید و مثبتی بر درمان سندروم خشکی چشم و تباهی لکه زرد داشته باشد. وجود امگا ۳ در این ماهی باعث بهبود بینایی و کاهش فشار بالای چشم خواهد شد و همچنین می‌تواند مانع از بروز برخی بیماری‌های مزمن چشم شود. این ماده معدنی می‌تواند خستگی چشم را رفع کرده و التهابات موجود در چشم را کاهش دهد.

۵. کاهش وزن و حفظ تناسب اندام

وجود ماهی سالمون به عنوان بخشی از رژیم غذایی روزانه شما باعث حفظ تناسب اندام و مانع از افزایش وزن و چاقی خواهد شد. وجود پروتئین در ماهی سالمون در شکل دهی عضلات بدن و بهبود تمرینات ورزشی شما کمک خواهد کرد.

بازدهی مغز برای تمام افراد کمک نماید.

۲. حفظ سلامت قلب و عروق

وجود اسید چرب امگا ۳ در ماهی سالمون باعث کاهش التهاب‌های سیستماتیک و خطر ابتلا به تصلب شریان‌ها می‌شود و این امر برای حفظ سلامت قلب و عروق موثر می‌باشد. طبق تحقیقات پزشکی صورت گرفته مشخص شده است که مصرف ۲ وعده ماهی در طول هفته برای تمام افراد الزامی می‌باشد و این امر باعث محافظت از سلامتی افراد و پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی خواهد شد.

۳. حفظ سلامت پوست و مو

مصرف ماهی سالمون می‌تواند به ایجاد پوستی درخشان و صاف و رفع جوش و لکه‌های صورت کمک نماید. در واقع وجود آنتی‌اکسیدان کارتنوئید آستاگزانتین و امگا ۳ در ماهی باعث کاهش اثر رادیکال‌های آزاد و پیشگیری از پیری زودرس خواهد شد. همچنین وجود آهن در ماهی سالمون باعث ارائه مطلوب اکسیژن به پوست کف سر شده و به سالم

انواع ماهی همیشه به عنوان سالم‌ترین و مغذی‌ترین نوع غذاها در جهان معروف و شناخته شده است. ماهی سالمون نیز خواص و فواید بسیاری برای حفظ سلامتی بدن و پیشگیری از بیماری‌ها دارد. در واقع وجود انواع مواد معدنی و ویتامین‌های مفید موجود در این نوع خوراکی باعث ایجاد ده‌ها فایده و خواص در ماهی شده است. در این مطلب از سایت غذالند به معرفی ۵ خاصیت ماهی سالمون می‌پردازیم که سلامتی بدن و فواید بسیاری را به دنبال خواهد داشت.

۱. بهبود عملکرد مغز

اولین خاصیت مهم و عالی ماهی سالمون مربوط به بهبود عملکرد مغز و تقویت حافظه و همچنین پیشگیری از آسیب‌های مرتبط با پیری، آلزایمر و علائم پارکینسون می‌باشد. وجود ویتامین‌های A، D، گروه B، اسید چرب امگا ۳، سلنیوم، پتاسیم و... باعث کاهش خطر زوال عقل در اثر بالا رفتن سن افراد می‌شود. از این رو مصرف متعادل و منظم ماهی سالمون می‌تواند از بروز مشکلات حافظه در ارتباط با افزایش سن پیشگیری کند و همچنین به تقویت





چربی‌هایی که باعث جوانی می‌شوند!

این اسیدهای چرب امگا ۳ از نظر جوان نگاه داشتن پوست شما بسیار مهم هستند. طبق مقاله منتشر شده در مجله Nutrition for Healthy Skin، مصرف مقدار زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ در رژیم غذایی به سلامت کلی پوست کمک می‌کند، این ماده پوست را مرطوب نگه می‌دارد و از خشک شدن پوست شما جلوگیری می‌کند. نمونه‌هایی از چربی‌های خوب شامل مواردی است که در ماهی قزل آلا، ساردین، آووکادو، گردو، روغن نارگیل، روغن آووکادو و همه این دانه‌های مفید برای شما وجود دارد. در واقع تفاوت زیادی بین خوردن چربی‌هایی سالم مانند گردو، دانه‌های کتان و آووکادو و البته گروه چربی‌هایی ناسالم مانند کره و بیکن وجود دارد.

و بهداشت زنان، همیشه در خصوص مصرف چربی، سوء تفاهم وجود دارد. در واقع چربی یکی از مواد مغذی است که به طور معمول در رژیم غذایی ما وجود دارد. یک رژیم غذایی متعادل که شامل چربی در رژیم غذایی باشد باعث خواب بهتر، تأمین انرژی بیشتر، کاهش میل به غذاهای ناسالم و تغییر ترکیب بدن برای افراد سالم می‌شود، همه این‌ها هدف تأخیر در پیری را تأیید می‌کنند. چربی‌های «خوب» چربی‌هایی هستند که از یک طرف حاوی مقادیر بیشتری از اسیدهای چرب امگا ۳، چربی‌های اشباع نشده تک و اسید لوریک برای قلب و مقادیر کمتری از اسیدهای چرب امگا ۶، چربی‌های اشباع و چربی‌های ترانس صفر هستند.

انتخاب: همانطور که پیرتر می‌شویم، بدن‌های ما نیز پیر می‌شوند. یکی از اهداف تغذیه سالم به تأخیر انداختن اثرات پیری بر اندام‌ها، از جمله، پوست است. با توجه به این نکته، ما تمام تلاش خود را برای خوردن غذاهای ضد پیری انجام می‌دهیم. اثبات شده است که مصرف برخی خوراکی‌ها باعث جوانی می‌شود. اغلب ما می‌دانیم که نوشیدن آب بیشتر، سبزیجات و غذاهای سالم و غیر سرخ کردنی می‌تواند در سلامتی ما تأثیرگذار باشد. اما زمانی که صحبت از چربی می‌شود بسیاری از افراد تصور می‌کنند قرار است به سرعت چاق شوند، این در حالی است که گاهی چربی‌های سالم می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند. به گفته دکتر شارون استیلز، متخصص تغذیه



فواید شیر نارگیل برای سلامت و زیبایی

بیماری‌های قلبی عروقی جزو ناراحتی‌های شایع امروزی است که همه افراد در سنین مختلف را درگیر می‌کند، نوشیدن شیر نارگیل می‌تواند یکی از عوامل پیشگیرانه در ابتلا به این بیماری‌ها باشد. در واقع، به دلیل وجود لوریک اسید، شیر نارگیل تأثیر مثبتی بر وضعیت چربی‌های بدن ایجاد می‌کند. این نوشیدنی همچنین سطح LDL خون را نیز پایین می‌آورد و HDL را افزایش می‌دهد که این تأثیر در افرادی که شیر نارگیل طبیعی را به طور مرتب مصرف می‌کنند، دیده می‌شود البته تأثیر آن در مواردی که شیر نارگیل تنها به عنوان یک ماده افزودنی مانند بسیاری از دستورهای آشپزی آسیایی استفاده می‌شود، تأیید نشده است.

تأثیر مثبت اسیدهای چرب بر مغز

همان‌طور که اشاره شد، شیر نارگیل سرشار از اسیدهای چرب اشباع با زنجیره متوسط مانند لوریک اسید است که این نوع از چربی‌ها برای مغز مفید است. این چربی‌ها به راحتی در کبد به ترکیباتی محلول در آب به نام اجسام کتون تبدیل می‌شود که مغز از آنها به عنوان منبع انرژی استفاده می‌کند. کتون‌ها همچنین برای افراد مستعد یا مبتلا به اختلالات حافظه و در پیشگیری از بیماری آلزایمر مفید است.

آنتی‌ویروس و آنتی‌باکتری

شیر نارگیل خواص آنتی‌ویروس، آنتی‌باکتری و آنتی‌فونژیک (ضد قارچ) دارد. مطالعات حاکی از آن است که تغییر لوریک اسید در کبد می‌تواند اجزای عوامل بیماری‌زا را تجزیه کند. این اسید چرب حدود نیمی از ترکیبات شیر نارگیل را تشکیل می‌دهد که دیگر خوراکی غنی از این نظر، شیر مادر است. شیر نارگیل به دلیل خواص آنتی‌باکتریایی، باکتری‌های عامل زخم‌ها را از بین می‌برد که برای بهره‌مندی از این تأثیرات، توصیه می‌شود این نوشیدنی تازه هر روز میل شود.

مراقبت از کبد

اسیدهای چرب فراوان موجود در شیر نارگیل، نقش مثبتی در مراقبت از کبد دارد.

برای تهیه شیر نارگیل، یک پیمانه گوشت رنده شده نارگیل تازه یا پودر نارگیل را با یک پیمانه آب داغ مخلوط کنید و پس از خنک شدن از صافی عبور دهید. شیر را در ظرف شیشه‌ای بریزید، در یخچال نگهداری کنید و در کمتر از سه روز مصرف کنید.

فواید «شیر نارگیل» بر سلامت تأثیرات مثبت بر دیابت

مطالعات پزشکی نشان می‌دهد نوشیدن منظم شیر نارگیل باعث کاهش سطح قند خون می‌شود و عوارض دیابت را کاهش می‌دهد.

در واقع بر اساس این یافته‌ها، شیر نارگیل با کاهش مقدار آلبومین گلیکوز شده، روند بهبود زخم در مبتلایان به این بیماری را تسریع می‌کند.

همچنین از آن‌جا که شاخص گلیسمی پایینی دارد، افزایش و کاهش انرژی ناشی از مصرف قندهای تصفیه شده را در پی ندارد.

تأثیر بر زیبایی

ریزمغذی‌های شیر نارگیل تأثیر مطلوبی بر سلامت پوست و مو دارد و به خوبی پوست سر را تغذیه می‌کند که از این نظر موجب جلوگیری از ریزش مو و تقویت پیاز آن می‌شود. شیر نارگیل برای پوست نیز بسیار مفید است و یک رطوبت‌رسان طبیعی محسوب می‌شود. این نوشیدنی حالت الاستیته خوبی به پوست می‌دهد و در نتیجه بروز علائم پیری و چین و چروک را به تعویق می‌اندازد همچنین این ماده می‌تواند علائم آفتاب سوختگی را به خصوص در زمان شنا بهبود دهد.

نوشیدنی فاقد لاکتوز

شیر نارگیل را می‌توان جایگزینی مناسب به جای شیر گاو برای افرادی دانست که به لاکتوز شیر حساسیت دارند یا به دلایلی مانند رژیم گیاه‌خواری انواع فرآورده‌های حیوانی را از برنامه غذایی خود حذف کرده‌اند. مقدار مناسب کلسیم؛ ۳۸ گرم در هر فنجان در کنار انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله دیگر مزیت‌های این نوشیدنی است.

پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی

روزنامه خراسان - مریم سادات کاظمی: افزایش آمار مبتلایان به حساسیت‌ها و مشکلات گوارشی ناشی از مصرف لبنیات باعث شده است، تمایل افراد برای مصرف فرآورده‌های گیاهی از جمله «شیر نارگیل»، شیره نارگیل، بیشتر شود. شیر نارگیل، مایع سفیدی که داخل نارگیل است، در بسیاری از دستورهای آشپزی به خصوص در نواحی آسیایی و کشورهایمانند تایلند کاربرد دارد، اما به عنوان یکی از ترکیبات در تولید محصولات زیبایی و روش‌های طبیعی سلامت نیز استفاده می‌شود. افزون بر مایع شیری رنگ درون میوه که به شیر یا شیره نارگیل شهرت دارد، در بسیاری از موارد، پالپ تازه میوه نیز رنده، با آب جوش مخلوط و استفاده می‌شود که اگر چه خواص کمتری دارد، اما به هر حال مغذی و مفید است.

ارزش غذایی و کالری «شیر نارگیل»

شیر نارگیل، با مخلوط شیر و نارگیل اشتباه نگیرید، منبعی غنی از چربی‌ها به خصوص اسیدهای چرب اشباع از جمله لوریک اسید به حساب می‌آید. این مایع همچنین فیبر و مواد معدنی فراوانی مانند آهن، سلنیوم، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، فسفر، منگنز، روی و مس دارد. شیر نارگیل منبع خوبی از ویتامین‌های (B1، B2، B3، B5، B6، E) و تا حدی ویتامین C است. از طرفی ۱۰۰ میلی‌لیتر شیر نارگیل طبیعی ۲۳۰ کیلوکالری دارد. این مقدار همچنین حاوی ۱۰ درصد چربی است که البته کلسترول ندارد. شیر نارگیل مطلوب حاوی حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد آب است.

«شیر نارگیل» طبیعی بنوشید

ترکیبات و ارزش غذایی شیر نارگیل با توجه به این که کاملاً طبیعی یا صنعتی باشد، متفاوت خواهد بود. افزون بر این بهتر است بدانید که در بسیاری از انواع شیر نارگیل‌های صنعتی به دلیل کاهش قیمت محصول، این نوشیدنی تنها حاوی ۵ درصد شیر نارگیل است و عملاً شما آب می‌خورید.

معمولاً روی چنین محصولاتی به ترکیب مواد تشکیل‌دهنده اشاره شده است که اگر مقدار شیر نارگیل کمتر از ۱۰ درصد باشد، در واقع این نوشیدنی هیچ ارزشی نخواهد داشت.

تهیه شیر نارگیل خانگی



پیلاتس چه تاثیری بر کمر درد مزمن دارد؟

ایسنا: نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد پیلاتس می‌تواند کمردرد مزمن غیراختصاصی را کاهش دهد.

کمردرد یک سندرم رایج است و به چهار نوع کمردرد حاد، تحت حاد، مزمن و راجعه تقسیم می‌شود. مداخلات فیزیکی جهت بهبود تعادل و توانایی راه رفتن بیماران مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی با رویکردهای مختلفی در محیط‌های آب و خشکی اجرا شده‌اند که در این میان ورزش پیلاتس به عنوان روش تمرینی مبتنی بر افزایش قدرت عضلانی و با تاثیرات مستقیم بر افزایش سلامت عمومی به روشی موثر در مدیریت کمردرد و توانبخشی آسیب‌ها تبدیل شده است. پژوهشگران در مقاله‌ای به نام «تأثیر ۸ هفته تمرینات منتخب پیلاتس در دو محیط آب و خشکی بر بیماران زن مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی» تاثیر پیلاتس را بر کمردرد مزمن بیماران زن بررسی کردند.

در این پژوهش که علی یلفانی، دانشیار دانشگاه بوعلی سینا، زهره کوماسیان، کارشناس ارشد دانشگاه بوعلی سینا و زهرا رئیس، استادیار دانشگاه اراک انجام داده‌اند آمده است: «در مطالعه نیمه تجربی حاضر ۲۴ دانشجوی زن که به کمردرد مزمن غیراختصاصی مبتلا بودند با پر کردن فرم رضایتنامه، به صورت داوطلبانه شرکت کردند. معیارهای ورود به تحقیق برای هر دو گروه داشتن کمردرد مزمن و ناشناخته بودن علت درد با تایید پزشک و سابقه ابتلا بیش از سه ماه بود. شرایط خروج شامل اختلال ساختاری در ستون فقرات، داشتن سابقه جراحی یا شکستگی یا داشتن

هرگونه بیماری دیگری که می‌توانست در متغیرهای مورد مطالعه موثر باشد، بود.»

شرکت کنندگان به طور تصادفی به دو گروه ۱۲ نفره تمرینات پیلاتس در آب و خشکی تقسیم شدند. در هر دو گروه تمرینات یکسان و منتخب پیلاتس به مدت هشت هفته و هفته‌ای سه جلسه به مدت ۷۵ دقیقه اعمال شد.

در گروه آب، تمرینات در استخر در آبی به عمق ۱۵۰ سانتی‌متر و دمای 29 ± 1 درجه سانتی‌گراد و همچنین تمرینات خشکی در سالن و بر روی تشک انجام شدند. در کل، پیلاتس شامل ۵۰۰ حرکت کششی و تقویتی است. در این تحقیق از ۱۴ تمرین منتخب به صورت ایستاده که قابل انجام در هر دو محیط بود، در سه سطح استفاده شد. محققان در این پژوهش می‌گویند: «کلیه ارزیابی‌ها و اندازه‌گیری‌ها در یک جلسه قبل و یک جلسه بعد از انجام برنامه تمرینی انجام شد. درد افراد با استفاده از مقیاس بصری سنجش درد که ابزاری معتبر در سنجش میزان درد مزمن بیماران است، اندازه‌گیری شد.»

بر اساس آن چه در این مطلب آمده نتایج نشان داد آزمودنی‌ها در هر دو گروه، کاهش معنی‌داری در میزان درد و ناتوانی نشان دادند، در عین حال بین دو محیط تمرینی تفاوت معنی‌داری از نظر بهبود درد و ناتوانی یافت نشد. پیلاتس روش مناسب و محبوبی برای افزایش ثبات تنه است که بیشترین تمرکز را بر عضلات مرکزی دارد و با کمترین احتمال آسیب، توسط هر فردی به راحتی قابل اجراست.

در این پژوهش آمده است: «با توجه به نتایج حاصل، احتمالاً انجام تمرینات منتخب توانسته است با تقویت عضلات ناحیه مرکزی، کاهش درد و ناتوانی بیماران را به همراه داشته باشد. با این حال به نظر می‌رسد که افزایش قدرت عضلانی تنها دلیل موجود برای بهبود کمردرد نیست بلکه ممکن است پیلاتس با اصلاح الگوی به کارگیری عضلات و بهبود کنترل عصبی عضلانی موجب کاهش درد و همچنین کاهش ناتوانی بیماران شده باشد.»

یلفانی و همکارش در بخش دیگری از این پژوهش می‌گویند: «با توجه به اثرگذاری بیشتر محیط آب بر کاهش درد و از طرفی تاثیر بیشتر محیط خشکی بر بهبود و کاهش میزان ناتوانی، به نظر می‌رسد ترکیبی از انجام تمرینات در آب و خشکی در درمان این بیماران جهت بهره‌مندی هرچه بیشتر از مزایای دو محیط می‌تواند بهترین انتخاب باشد. در واقع با توجه به مزایای روانی زیاد محیط آب و همچنین کم‌خطر بودن این محیط هنگام انجام تمرینات، می‌توان در ابتدا و به عنوان فاز اول درمان از محیط آب برای شروع تمرینات در بیمارانی که شدت درد بالاتر و همچنین عملکرد ضعیف‌تری دارند استفاده کرد سپس در فاز بعدی درمان، تمرینات در محیط خشکی انجام پذیرد. در نهایت روش درمانی می‌تواند طبق ترجیح و نظر بیمار انتخاب شود.»

این پژوهش در شماره اول بیست‌ویکمین جلد فصلنامه علمی پژوهشی ابن‌سینا منتشر شده است.

خبرنگار: یگانه کربلایی

با سردردهای تابستانی چه کنیم؟

تردد در مناطقی که آلودگی هوای بالایی دارند، خودداری کنید

چند روش موثر در درمان سردردهای تابستانی

شاید برای بسیاری در دسترس‌ترین روش درمان سردرد، استفاده از مسکن باشد. اما جدای از مصرف مسکن، شما می‌توانید از روش‌های زیر نیز برای کاهش سردردهای تابستانی خود استفاده کنید.

اگر دسترسی به یخ دارید، چند تکه یخ را داخل کیسه‌ای پلاستیکی بگذارید و در آن را محکم ببندید. کیسه را لای حوله نازکی بگذارید و بعد روی سر و پیشانی خود قرار دهید تا خنک شوید. گذاشتن کیسه بسیار سرد به شکل مستقیم روی سر، توصیه نمی‌شود.

از عصاره نعناع استفاده و کمی از آن را روی شقیقه‌های‌تان بمالید. برخی استفاده از عصاره استوقودوس به همین شکل را نیز موثر می‌دانند. کمی زنجبیل تازه، به قدر یک بند انگشت، را در آب جوش بریزید و بگذارید تا عطر و طعم خود را به آب بدهد. مصرف این دمنوش به صورت خنک می‌تواند به کاهش سردرد شما کمک کند.

در پایان

اگر دچار سردردهای طولانی و مکرر می‌شوید، بهتر است برای مشخص کردن علت دقیق آن به پزشک مراجعه کنید و از خوددرمانی بپرهیزید.

ادراز است. رنگ ادراز زرد به معنای آن است که لازم است آب بیشتری مصرف کنید.

نوشیدن آب خالی به میزان زیاد در تابستان برای بسیاری از افراد دشوار است. در عین حال که بدن ما در زمان تعریق جدای از آب، املاح نیز از دست می‌دهد. بر این مبنا بهتر است در کنار مصرف آب، از شربت‌های کم‌شیرین یا میوه‌های آبدار نیز برای تامین مایعات و املاح بدن خود استفاده کنید.

بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر تا حد امکان بیرون نروید. در این زمان، گرما و نور شدید آفتاب می‌تواند منجر به سردرد شود.

در این روزهای گرم و آفتابی، در زمان تردد بیرون از خانه به صورت مداوم از کلاه یا سایبان و عینک آفتابی استفاده کنید. حتی اگر در سایه حرکت می‌کنید، استفاده از عینک آفتابی را فراموش نکنید.

بعد از چند ساعت فعالیت در هوای گرم، حتماً زمان کوتاهی را برای استراحت در نظر بگیرید. چرا که بدن در هوای گرم، زودتر از حالت عادی خسته می‌شود.

کوتاه بودن شب‌ها در تابستان باعث کاهش کیفیت خواب برخی از افراد شده و همین خستگی آنها را تشدید می‌کند. با استفاده از پرده‌های ضخیم برای تاریک کردن و خنک نگه داشتن اتاق خواب، تلاش کنید تا کیفیت خواب‌تان را بهبود بخشید. اگر در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنید تا حد امکان از

روزنامه خراسان - شیوا رضایی: نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد طی ماه‌های گرم سال شکایت از سردرد، افزایش می‌یابد. در تابستان به ویژه در اوج گرمای آن، تا حدود ۰۲ درصد خانم‌ها و ۱۰ درصد آقایان ممکن است دچار سردرد شوند. این سردردها که به عنوان سردردهای تابستانی شناخته می‌شوند، تا حد زیادی قابل پیشگیری هستند. در این مطلب مروری خواهیم داشت بر عوامل بروز این سردردها و نکاتی که می‌تواند به شما کمک کند تا از آنها پیشگیری کنید.

بسیاری از ما عامل سردردهای تابستانی را گرمای هوا می‌دانیم. واقعیت این است که تا حد زیادی نیز حق با ماست. گرمای هوا باعث تعریق بیشتر و از دست رفتن آب بدن می‌شود و کم‌آبی می‌تواند به بروز سردرد منجر شود. در عین حال گرما، به خودی خود به خستگی منجر می‌شود که خود یکی از عوامل بروز سردرد است. در کنار عامل گرما و تاثیر آن، تابش شدید آفتاب نیز عامل دیگری است که در برخی افراد سردرد ایجاد می‌کند. در مناطق شرجی، ترکیب رطوبت بالا با گرما و در شهرهای بزرگ آلودگی هوای تابستانه از دیگر عوامل ایجاد سردردهای تابستانی است.

چطور مانع از بروز این سردردها شویم؟

مهم‌ترین نکته در پیشگیری از سردردهای تابستانی، مصرف مایعات به اندازه کافی است. دقت کنید که مهم‌ترین معیار برای تشخیص مصرف مایعات به اندازه کافی، رنگ



کدام ورزش برای اندام شما مناسب است؟



کمتر از ۶۰ ثانیه کنید

اندام ماهیچه‌ای

اگر شما شانه‌های پهن و کمر باریکی دارید، یا به بیان دیگر فرم اندامتان مثلی است، خیلی راحت می‌توانید اندام متناسب‌تان را بسازید. افرادی که چنین ویژگی‌های اندامی را دارند، به تیپ بدنی مزومورف مشهورند. چربی بدن این افراد کم است، از این رو خیلی راحت می‌توانند ماهیچه‌های خود را پرورش دهند. این فرم از بدن برای بدنسازی جان می‌دهد.

برای شما که تیپ اندام مزومورفی دارید، هر دو ورزش هوازی و کار با دمبل پیشنهاد می‌شود. هر چه برنامه تمرینی متفاوت‌تری داشته باشید، نتایج بهتری می‌گیرید. مثلاً ۳ الی ۴ هفته، تمرینات به شدت سخت و چند هفته تمرینات با شدت کمتر بهترین گزینه است. برای این که انرژی مناسب بدن‌تان را به دست آورید باید ۲۵۰۰ کالری در طول روز مصرف کنید که البته میزان چربی آن باید کنترل شده باشد.

تمرینات را برای هر بخش از بدن بین ۸ الی ۱۲ بار تکرار کنید. از تمرینات ترکیبی همچون تمرین برای عضلات چهار سر ران، همسترینگ و تمرین ساق پا، حداقل ۶ و حداکثر ۲۵ بار تکرار داشته باشید. البته مراقب تمرینات بیش از حد نیز باشید، زیرا این تصور که تمرین بیشتر باعث پیشرفت سریع‌تر می‌شود، اشتباه است. اتفاقاً آنچه شما بدان نیاز دارید، استراحت است؛ بنابراین ۳ روز ورزش در هفته برای شما مناسب است. یک روز روی سینه و بازو، یک روز روی شانه و پشت و روز سوم را روی پاهایتان تمرکز کنید. برای به حداکثر رساندن عضله‌سازی، تمرینات هوازی را بیش از سه بار در هفته و به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه انجام ندهید.

منبع: brightside

باسن پهن، شانه‌های باریک و استخوان‌بندی درشت از ویژگی‌های اندام آنها است. سوخت و ساز در بدن این افراد کند است، از این رو چربی نسبتاً زیادی بدن آنها را فرا گرفته است که شامل بالای بازوها و ران‌ها نیز می‌شود. آنها کف دست و قوزک پای نسبتاً لاغری دارند که این موضوع فقط به برجسته نشان دادن قسمت‌های چاق دیگر کمک می‌کند. در این تیپ بدنی افزایش وزن آسان، اما کاهش وزن سخت می‌باشد.

این افراد به سختی می‌توانند در ورزش به اهداف خود که اندامی متناسب است دست یابند. از این رو که بدن آنها بیشتر تمایل به ذخیره چربی دارد که این امر خود موجب پنهان کردن عضله‌ها می‌شود. اما هیچ چیز غیر ممکن نیست، حتی افرادی با این تیپ بدن می‌توانند با برنامه ورزشی مناسب و رژیم‌ غذایی درست به اندام دلخواهشان دست یابند.

اگر فکر می‌کنید که با ساعت‌ها راه رفتن و دویدن روی تردمیل می‌توانید اندامتان را بسازید، اشتباه کرده‌اید. آنچه شما بدان نیاز دارید، ترکیبی از ورزش‌های گوناگون است. در واقع شما نباید روی یک ورزش مانند کرانچ تمرکز کنید، بلکه باید تمام ماهیچه‌های اندامتان را به کار بگیرید تا نتیجه مطلوب را دریافت کنید. ورزش‌هایی چون دو قدرتی، پرس و پوش آپ... و همچنین کار با دمبل می‌تواند بهترین نتیجه را روی اندام شما بدهد.

هر تمرین شما باید با شدت بالا انجام گیرد، برای به حداقل رساندن استراحت بین ست‌ها، وزنه‌های اضافه را کم و از وزنه‌های متوسط استفاده کنید. از تمرین کردن با وزنه‌های سنگین با تکرارهای کم نیز بپرهیزید. محدوده تکرار حرکات برای تمرینات بالاتنه بین ۹ الی ۱۲ بار و برای ساق پا و پاهای بین ۱۲ الی ۲۵ بار باشد. بهتر است که شدت تمرینات را بالا برده و زمان استراحت بین هر ست

بترین‌ها - پردیس بختیاری: فرم اندام شما چگونه است؟ آیا اندام لاغری دارد که با ورزش هم فرم نمی‌گیرد یا چاق هستید و در تلاش برای لاغر شدن؟ حتماً می‌دانید ورزشی که شما انجام می‌دهید باید با توجه به فرم بدنتان باشد، در غیر این صورت حتی با ساعت‌ها ورزش در باشگاه هم جواب نخواهید گرفت. اما چه ورزشی با فرم بدن شما مناسب است؟ برای رسیدن به پاسخ این سوال، در ادامه همراهان باشید.

۳ نوع تیپ بدنی وجود دارد:

اندام باریک و بلند

افرادی که اندامی باریک و بلند دارد و ماهیچه به سختی در بدنشان ساخته می‌شود، افرادی با تیپ بدنی اکتومورف هستند. این افراد شانه‌های باریک، سینه صاف، باسن کوچک، بازو و پاهای لاغر و در کل چربی بدن بسیار کمی دارند. آنها حتی اگر ساعت‌های زیادی را هم در باشگاه بگذرانند، اما ورزشی که مناسب اندامشان است را انجام ندهند، هیچ تغییری در اندامشان احساس نخواهند کرد. اما چه ورزش‌هایی برای این افراد مناسب است؟

افرادی با تیپ بدنی اکتومورف باید از مقدار ورزش‌های کاردیو بکاهند و تمرکزشان را روی کار با دمبل و دستگاه بگذارند. ۳ روز تمرینات قدرتی و ۲ روز تمرینات سبک کاردیو بهترین انتخاب برای آنها است. لازم نیست که هر ۵ روز هفته را به باشگاه بروند، زیرا متابولیسم بدن آنها افزایش می‌یابد. بنابراین بهترین گزینه ۳ روز ورزش در هفته و غذا خوردن زیاد است.

اندام چاق و گرد

افرادی که اندامی چاق، گرد یا به اصطلاح گلابی شکل دارند، در دسته تیپ بدنی اندومورف قرار می‌گیرند.

چرا برخی ورزشکاران متوهم می‌شوند؟

انتهای مسیر رسیده است. استاد تمام علوم ورزشی دانشگاه شهید بهشتی با بیان این‌که احساس غرور موجب شده پدیده‌ای غیرمتوازن با جایگاه یک فرد شکل گیرد، گفت: متأسفانه در چنین مواردی توازن در بین مهارت‌های فنی و روانی یک ورزشکار وجود ندارد و در حالی که جسم و ذهن دو بال یک انسان هستند اما به هیچ وجه تعادل لازم در این زمینه شکل نمی‌گیرد.

اصلان‌خانی ادامه داد: تمامی دست‌اندرکاران باید با اقدامی درست موجب رشد یک ورزشکار شوند و به طور حتم توجه افراطی و کاذب به چنین مواردی موجب می‌شود تا شاهد بروز توهمات فردی و رفتارهای غرورآمیز توسط برخی ورزشکاران باشیم.

وی با تأکید بر این‌که رسانه‌ها نباید بیش از ظرفیت یک ورزشکار به آن بپردازند، اظهار کرد: رسانه‌های ما باید به جای پرداختن به مسائل حاشیه‌ای به مسائل کلان توجه داشته باشند و با توجه به مسائل بنیادین ورزش به تعالی این حوزه کمک کنند.

خبرنگار: نیما علیپور

جسم و روان آن‌ها با یکدیگر رشد مهارتی ندارد. استاد تمام علوم ورزشی دانشگاه شهید بهشتی با اشاره به این‌که اگر از نظر روانی و فرهنگی ظرفیت‌های لازم در خانواده و جامعه برای یک ورزشکار که در ابتدای راه خود قرار دارد شکل گیرد به طور حتم شاهد چنین توهمات نخواهیم بود و همواره متن‌مهم‌تر از حاشیه خواهد بود.

اصلان‌خانی افزود: مهارت‌های ذهنی و روانی در سنین بالاتر نیز قابل شکل‌گیری است و اگر تیم‌های ورزشی در رشته‌های مختلف بتوانند از ظرفیت علوم تربیتی و افراد نخبه در این حوزه استفاده کنند به طور حتم آثار منفی روانی و رفتاری ورزشکاران کاهش خواهد یافت.

وی با تأکید بر این‌که رها کردن یک ورزشکار در سطح قهرمانی که با امکان شناخته شدن و شهرت روبروست تبعات منفی بسیاری را به دنبال خواهد داشت، اظهار کرد: ارزیابی غلط از موقعیت‌هایی که یک فرد در آن قرار دارد موجب ایجاد چنین پدیده‌ای می‌شود و باید شناخت براساس ظرفیت‌ها و به تدریج شکل گیرد، در غیراین صورت شاهد خواهیم بود یک ورزشکار که در رده سنی پایه قرار دارد و هیچ افتخاری را کسب نکرده است خود را در مقام قیاس با قهرمانان ملی می‌بیند و فکر می‌کند به

ایسنا: استاد علوم ورزشی دانشگاه شهید بهشتی با تأکید بر لزوم توجه بر مهارت‌های روانی و رفتاری ورزشکاران در کنار مهارت‌های فنی از سنین پایین، گفت: نباید بیش از ظرفیت یک ورزشکار در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی به آن پرداخته شود.

دکتر محمدعلی اصلان‌خانی در گفت‌وگو با ایسنا، در مورد ظرفیت پایین فکری و ذهنی برخی ورزشکاران در رده‌های سنی پایه به واسطه کارکرد فضای مجازی که موجب توهم شناخته شدن از سوی آن‌ها می‌شود و بعضاً غرور کاذب و توهم را در این افراد ایجاد می‌کند، اظهار کرد: به طور کلی کارکرد فضای مجازی بد نیست و تمامی کشورهای دنیا به سمت استفاده از این ظرفیت گام برداشته‌اند، اما مسأله‌ای حائز اهمیت این است که ورزشکاران در سطح قهرمانی باید هم‌تراز با مهارت‌های فنی بر مهارت‌های روانی نیز توجه کنند تا دچار چنین توهمات در ابتدای راه ورزشی خود نشوند.

وی ادامه داد: متأسفانه مهارت‌های روانی قابل رویت نیست و باید از همان کودکی در سطح خانواده، مدرسه و جامعه به آن توجه شود در حالی که این بی‌توجهی‌ها از همان ابتدا در مورد چنین ورزشکارانی شکل می‌گیرد و



تحرکی داشته یا نداشته باشید، می‌تواند تجمع مواد سمی و آلوده در بدن را افزایش دهد. این مسئله کلیه‌ها را وادار می‌کند تا بیش از اندازه فعالیت کنند؛ بنابراین علاوه بر دنبال کردن سبک زندگی سالمتر، یکی از روش‌های بهینه کردن کارکرد ارگان‌های بدن این است که از روش‌های طبیعی استفاده کنید. جعفری خصوصیات شگفت‌انگیز خود را مدیون وجود مقدار زیادی از ویتامین ک، ویتامین آ، ویتامین ث، فولیک اسید و آهن است. حتما حدس می‌زنید که وجود همه این ویتامین‌ها برای حفظ سلامت بهینه کلیه‌ها ضروری هستند.

نقش کلیه در بدن چیست؟

کلیه‌ها در اصل نوعی فیلتر خون برای بدن محسوب می‌شوند و ۲۴ ساعت شبانه روز و ۷ روز هفته در حال فعالیت هستند. این اندام‌ها هر آنچه را که وارد بدن می‌شود، مورد پردازش قرار داده و مواد خوب را از بد جدا می‌کنند. بعد از تمام شدن کار کلیه‌ها، ضایعات از طریق ادرار از بدن خارج می‌شود.

چرا باید برای پاکسازی کلیه جعفری بخورد؟

عادات روزانه شما که شاید شامل رژیم غذایی حاوی مواد مغذی کامل باشد یا نباشد، سبک زندگی کم

برترین‌ها - صدف حقیقت: جعفری یکی از سبزی‌های خوراکی محبوب در سراسر دنیاست. خصوصیات دارویی این گیاه خصوصا زمانی که صحبت از سلامت کلیه می‌شود، توسط بسیاری از افراد شناخته شده است. حتی اگر ویژگی‌های درمانی جعفری کافی نبود هم این ماده خوراکی از لحاظ غذایی به دلیل خوشمزگی و طعم منحصر به فردش در جهان جایگاه ویژه‌ای دارد. احتمالا شما همین حالا هم روش‌های مختلفی برای استفاده کردن از این ماده خوراکی در غذاهای مختلف می‌شناسید. ولی اکنون زمان آن رسیده است که با مزایای جعفری برای سلامت کلیه‌ها آشنا شوید.

پاکسازی کلیه‌ها با این سبزی خوردنی!



خستگی عضلانی از مهم ترین عوامل اختلال و کاهش عملکرد ورزشی

فرآیندهایی است که هنگام فعالیت ورزشی منجر به افت ظرفیت نیروی تولیدی عضله در سطح دیستال یا محل اتصال عصبی-عضلانی می شود.

وی خاطرنشان کرد: نوع دیگری از خستگی تحت عنوان خستگی عمومی یا مرکزی است که با کاهش توانایی عضلات در تولید نیروی مطلوب مرتبط بوده و در نتیجه آن زنجیره رویدادها از سیستم عصبی-مرکزی تا فیبرهای عضلانی قطع می شود.

نظریان گفت: خستگی عضلانی از مهم ترین عوامل اختلال و کاهش عملکرد ورزشی محسوب می شود و می تواند در کاهش قدرت اداری، ظرفیت عملکردی عضلات، اختلال در فعال سازی همزمان عضلات موافق و مخالف، تغییر در الگوی حرکت و در نهایت کاهش عملکرد و کارایی سیستم عصبی-عضلانی نقش داشته باشد و در نتیجه افزایش احتمال آسیب دیدگی مفصل را افزایش می دهد.

ایسنا: یک دکترای آسیب شناسی و حرکات اصلاحی گفت: خستگی عضلانی از مهم ترین عوامل اختلال و کاهش عملکرد ورزشی محسوب می شود.

دکتر علی باقر نظریان در گفت و گو، اظهار کرد: مفصل زانو به علت قرارگیری در بین دو اهرم بلند در معرض وارد شدن نیروهای مختلف است.

وی ادامه داد: جهت گیری و ساختار مناسب لیگامان ها، کپسول مفصلی و مینیسک به طور چشمگیری در ایجاد ثبات سهمیه است اما با در نظر گرفتن نیروهای زیادی که از مفصل می گذرند، این میزان ثبات کافی نیست.

نظریان اضافه کرد: عوامل مختلفی در برهم زدن ثبات آن و آسیب دیدگی نقش دارند و یکی از عوامل خستگی بوده که به صورت محیطی و مرکز در بروز آسیب نقش دارد.

این عضو هیأت علمی دانشگاه لرستان خاطرنشان کرد: خستگی محیطی شامل



بین سنین ۳۰ تا ۵۰ سال احتمال بیشتری برای ابتلا به این سنگ وجود دارد.

از آنجایی که جعفری حاوی مقدار زیادی سدیم است، فشار خون را ثابت کرده و همچنین از مشکلات کلیوی و سیستم قلبی عروقی جلوگیری می کند. به یاد داشته باشید که فشار خون بالا می تواند موجب آسیب و سفت شدگی رگ های خونی در کلیه شود و همین مسئله منجر به تجمع ضایعات ناخواسته و تشکیل سنگ گردد.

در رابطه با این معضل جعفری مانع از تجمع کلسیم اکسالات (رایج ترین دلیل تشکیل سنگ) در کلیه می شود. این فایده جعفری به دلیل تاثیرش بر فشار خون و فیلتر کردن کلیه به وجود می آید.

یک ماده ادرار آور طبیعی است

در نهایت جعفری یک ماده ادرار آور طبیعی و با تاثیر بالا محسوب می شود. به این معنی که میزان ادرار را افزایش داده و احتباس آب درون بدن را کاهش می دهد. جعفری به دنبال این ویژگی به دلیل کم کردن رسوبات و افزایش حذف و دفع پاتوژن ها برای کلیه ها اثر پاک کننده دارد.

شاید باورتان نشود، ولی بذرها جعفری هم به خودی خود مدر هستند. آنها دفع آب بدن را زیاد می کنند و بنابراین احتباس مایعات در بدن کم می شود. تاثیر ادرار آوری این سبزی خوراکی به دلیل وجود دو عنصر به وجود می آید: آپپول و میریستیسین. در کنار عملکردهای دیگر، این بذرها به دفع مواد سمی، سدیم اضافی و آب تجمع یافته در بدن کمک می کنند. همه این موارد عملکرد کلیه ها را بهبود می بخشد.

جعفری نوعی سبزی خوراکی محسوب می شود که غنی از مواد مغذی بوده و باکتری، قارچ و انگل را از بدن دور نگه می دارد. بهتر است هرچه زودتر این ماده خوراکی مفید را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

منبع: steptohealth

مزیت های جعفری برای کلیه

جعفری سلامت کلیه ها را افزایش می دهد.

جعفری ادرار آور است و به دفع مایعات بدن کمک می کند. تاثیر جعفری به دلیل آنکه مواد زائد و سمی را از بدن خارج کرده و ویتامین و مواد معدنی بیشتری را وارد بدن می کند، در این فرآیند سودمند است. از طرفی دیگر جعفری به جلوگیری از سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا کمک می کند.

جعفری خصوصیت ضد

التهابی دارد

جعفری حاوی ترکیبات فعالی مانند apigenin است که یک ماده ضد التهابی به شمار می رود. همچنین این سبزی خوراکی مقدار زیادی فلاونوئید دارد که به عنوان آنتی اکسیدان های قوی برای بدن شناخته می شود. جعفری غنی از ویتامین ث و کوئرستین است که یکی دیگر از آنتی اکسیدان های طبیعی ضد التهابی محسوب می گردد.

جعفری دفع مواد زائد را

افزایش می دهد

علاوه بر فوایدی که جعفری برای سلامت کلیه دارد، حاوی آنتی اکسیدان بوده و مزایای مهمی برای گوارش دارد. جعفری هضم، گوارش و عملکرد کلیه را تحریک می کند که بخشی از فرآیند کلی دفع و حذف مواد سمی به شمار می روند. اساسا جعفری گوارش کلی و دفع موثر ضایعات را تقویت می کند. باید بدانید که برگ های جعفری نوعی داروی ضد نفخ محسوب می شوند؛ بنابراین با جلوگیری از تشکیل گاز در دستگاه گوارش باعث از بین رفتن نفخ شکم می گردند.

جعفری باعث از بین رفتن

سنگ کلیه می شود

سنگ کلیه به دلیل رسوب و ته نشینی مواد معدنی درون کلیه یا مجاری ادراری تشکیل می شود. این مشکل ممکن است برای هر فردی به وجود آید، ولی در مردان





فواید رزماری؛ از درمان مفصل درد تا سلامت پوست و مو

است. رزماری از زمان‌های قدیم به صورت سنتی برای درمان درد ماهیچه و عضلات، تقویت سیستم ایمنی و قلبی عروقی، تقویت رشد مو و تقویت حافظه به کار برده می‌شده است.

فایده رزماری برای درمان درد مفاصل

خصوصیات ضد التهابی الکل موجود در رزماری در کاهش التهاب بافت‌ها موثر است، در واقع این التهاب می‌تواند منجر به تورم، درد و سفتی آنها شود. همچنین این گیاه می‌تواند التهاب و درد را در افراد مبتلا به رماتیسم مفصلی و استئوآرتریت کاهش دهد. بهترین روش استفاده آن ماساژ دادن مفاصل با روغن رزماری یا الکل تزریق شده آن است.

پزشکی نیز موثر واقع می‌شود. رزماری منبع غنی آهن، کلسیم و ویتامین ب ۶ نیز محسوب می‌گردد. با آشنایی از مصارف و فواید این گیاه می‌توانید جایگاه ویژه‌ای برای آن در نظر بگیرید.

مصارف و فواید رزماری

برای درمان‌های خانگی هم از برگ و هم از گل‌های رزماری استفاده می‌شود. این گیاه معمولاً به صورت گیاه خشک شده یا پودر عصاره خشک مورد استفاده قرار می‌گیرد، ولی دمنوش و عصاره مایع آن نیز از برگ‌های تازه یا حتی خشک طرفداران خاص خود را دارد. برای تهیه این گیاه می‌توانید از اسانس روغنی آن نیز استفاده کنید، این ماده دارای ترکیبات فعال غنی

برترین‌ها - صدف حقیقت: رزماری یک درختچه چوبی معطر است و به گونه *Rsuniramso* تعلق دارد. این گیاه همچنین عضوی از خانواده نعناع یعنی *Leaecaima* به شمار می‌رود. این دو گیاه همراه با اورگانو، آویشن، ریحان و اسطوخودوس هم خانواده هستند. رزماری در انواع مختلف خاک رشد می‌کند، ولی منحصر به منطقه مدیترانه‌ای باز می‌گردد. این گیاه موارد استفاده و مزایای بسیاری دارد که می‌توانید آن را به زندگی روزمره خود وارد کنید تا از فوایدش بهره‌مند شوید.

این گیاه حاوی اسید فنولیک، فلاونوئید، اسید تریترپن و الکل است. به همین دلیل مصرف رزماری نه تنها در مصارف آشپزی مفید بوده، بلکه در درمان‌های طبیعی

مصرف روزانه گوجه فرنگی به کاهش پُرفشاری خون کمک می کند

طبق یک مطالعه جدید، خوردن گوجه فرنگی با اثر کاهش فشار خون همراه است و ممکن است از فشار خون بالا در افراد مسن جلوگیری کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، گوجه فرنگی حاوی لیکوپن است که از دیواره‌های رگ خونی محافظت می‌کند، و همچنین پتاسیم که به مدیریت اثرات سدیم و به کنترل سطح مایعات در بدن کمک می‌کند. برای بزرگسالان مسن مبتلا به فشار خون بالا خفیف، مصرف گوجه فرنگی ممکن است به مدیریت فشار خون بالا کمک کند و حتی ممکن است در وهله اول خطر ابتلاء به فشار خون بالا را کاهش دهد.

در این مطالعه، افراد بدون فشار خون بالا که بیشترین گوجه فرنگی یا غذاهای مبتنی بر گوجه فرنگی را می‌خوردند، ۲۶٪ کمتر با خطر ابتلاء به فشار خون بالا نسبت به افرادی که کمترین مصرف را داشتند، روبرو بودند.

در افرادی که از قبل فشار خون بالایی داشتند، به ویژه کسانی که فشار خون بالا در مرحله ۱ داشتند، مصرف متوسط گوجه فرنگی با کاهش فشار خون همراه بود.

این مطالعه شامل ۷۰۵۶ شرکت کننده بود که ۸۲/۵٪ از آنها فشار خون بالا داشتند. آنها در مورد مصرف روزانه گوجه فرنگی خود مورد سوال قرار گرفتند و به چهار طبقه بندی طبقه بندی شدند: کمتر از ۴۴ گرم در روز، ۴۴-۸۲ گرم در روز (متوسط)، ۸۲-۱۱۰ گرم (متوسط روبه بالا) و بیش از ۱۱۰ گرم در روز.

نویسندگان این مطالعه کاهش فشار خون دیاستولیک را در کسانی که دارای بالاترین و میزان متوسط مصرف گوجه فرنگی در مقایسه با کمترین میزان مصرف بودند، مشاهده کردند. در شرکت کنندگان با فشار خون بالا مرحله ۱ و مصرف گوجه فرنگی در حد متوسط، فشار خون سیستولیک و دیاستولیک در مقایسه با شرکت کنندگان که کمترین گوجه فرنگی را مصرف می‌کردند، کاهش یافت.

برای افرادی که بیش از ۱۱۰ گرم گوجه فرنگی می‌خوردند، خطر فشار خون بالا در مقایسه با کسانی که کمترین گوجه فرنگی را می‌خورند کاهش یافت.



رزماری به جلوگیری و درمان مشکلات تنفسی کمک می‌کند

خصوصیات تنفسی رزماری در برابر سرفه تاثیر فوق العاده‌ای دارد. همچنین بو کردن روغن رزماری باعث تسکین خلط و گرفتگی گلو شده و به درمان حساسیت‌های تنفسی، سرماخوردگی، گلو درد و حتی آنفولانزا کمک می‌کند.

خصوصیت ضد عفونی کنندگی در رزماری نیز باعث می‌شود این گیاه برای درمان عفونت‌های تنفسی مفید باشد. این گیاه به دلیل همین ویژگی در درمان علائم حاد آسم نیز تاثیرگذار است. حتی برخی افراد ادعا دارند که دود حاصل از سوزاندن برگ‌های رزماری موجب تسکین یافتن آسم می‌شود. دمنوش رزماری نیز یک خلط آور موثر است و می‌تواند مشکلات گوارشی را از بین ببرد.

از بیماری‌های دژنراتیو جلوگیری می‌کند

کافئیک آلدهید، کارنوسیک اسید و رزمارینیک اسید از آنتی اکسیدان‌های قوی هستند؛ بنابراین مصرف رزماری می‌تواند افراد را از تخریب و آسیب سلولی که موجب بیماری‌های دژنراتیو مانند سرطان و آلزایمر می‌شوند، محافظت کند. همچنین محققان گزارش می‌دهند که کارنوسیک اسید سلامت چشم را به دلیل محافظت شبکیه در برابر تباهی و بیماری‌های دیگر، افزایش می‌دهد.

علاوه بر این، گزارش چاپ شده در مجله علمی مواد غذایی نشان می‌دهد که اضافه کردن عصاره رزماری به گوشت چرخ کرده، تشکیل مواد سرطان زا در حین پخت و پز را کاهش می‌دهد. پس بهتر است رزماری تازه را به گوشت چرخ کرده یا سالاد خود اضافه کنید تا هر روز از ویژگی‌های آنتی اکسیدان‌ها لذت ببرید!

رزماری سلامت پوست و مو را افزایش می‌دهد

رزماری کشسانی بودن و انعطاف پذیری پوست را افزایش می‌دهد؛ بنابراین می‌تواند افتادگی و لکه‌های ایجاد شده در اثر افزایش سن را نیز کاهش دهد. از آنجایی که رزماری حاوی ویژگی ضد عفونی کننده طبیعی است، به عنوان یک ماده ضد عفونی کننده عالی برای پوست و مو شناخته می‌شود.

در حقیقت اسانس روغنی رزماری نه تنها باعث داشتن پوست سر مرطوب و سالم می‌شود، بلکه از سفید شدن زودرس مو نیز جلوگیری می‌کند. استفاده از ترکیب رزماری و گزنه برای شستشوی مو، یک شامپوی گیاهی فوق العاده محسوب می‌شود. این ترکیب شوره سر را از بین برده و رشد مو را نیز بیشتر می‌کند. می‌توانید بعد از هر بار شستشوی مو از این ترکیب استفاده کنید.

بهتر است بدانید که اسانس روغنی رزماری حاوی خصوصیات ضد میکروبی، ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است. شما می‌توانید از خصوصیات بسیار و مفید این گیاه استفاده زیادی داشته باشید و برای بهبود زخم‌ها و کاهش آکنه و جوش نیز آن را به کار ببرید. حال که رزماری را بیشتر شناخته اید و می‌دانید برای سلامت بدن چه فوایدی دارد، دست به کار شوید و با تهیه عصاره یا برگ‌های تازه گیاه از این پتانسیل استفاده بهینه داشته باشید تا بدنتان هم به کمک مزایای آن سلامت بیشتری به دست آورد.

منبع: [steptohealth](http://steptohealth.com)

۷ درمان طبیعی برای عصبانیت

استفاده کنید.

می‌توانید با این میوه دمنوش گیاهی، آبمیوه یا اسموتی تهیه کنید. همچنین می‌توانید پوست پرتقال را رنده کرده و آن را در فریزر قرار دهید تا در زمان نیاز، دست‌رسان باشد.

بابونه

چای بابونه همیشه یکی از گزینه‌های خوب برای زمانی است که احساس عصبانیت می‌کنید و درمان دیگری برای آن در دست ندارید. این دمنوش گیاهی بسیار آرامش بخش است و در عین حال می‌تواند دردهای خفیف را هم از بین ببرد؛ بنابراین این پیشنهاد فوق‌العاده را همیشه درون کیف خود نگهداری کنید.

همچنین می‌توانید اسانس روغنی بابونه را به عنوان خوشبوکننده خانگی هم به کار ببرید. اگر آن را با دیگر روغن‌های گیاهی مانند نارگیل، بادام، زیتون، کنجد یا جوجوبا ترکیب کنید، می‌توانید این ماده را به عنوان روغن ماساژ و برای افزایش آرامش و ریلکسیشن استفاده کنید.

گلپر

گلپر (سنبل ختایی) دارای خواص گوارشی و آرامش بخش است. برای این منظور باید مطمئن باشید که از گونه چینی آن با نام *Angelica sinensis* استفاده می‌کنید که دارای خواص پزشکی باشد. شاید برایتان جالب باشد که بدانید ریشه‌های این گیاه در هند برای درمان بیماری‌های عصبی مانند صرع مورد استفاده قرار می‌گرفته است. خصوصیات تسکین دهنده گلپر چینی برای درمان عصبانیت، نگرانی، استرس، بی‌خوابی و حتی میگرن مفید خواهد بود.

اگر می‌خواهید قدرت این گیاه را افزایش دهید، دمنوش گلپر چینی را با بابونه و پوست پرتقال تهیه کنید. همچنین اگر دمنوش خود را با عسل طبیعی شیرین کنید، اثرات آرامش بخشی بیشتری به دست می‌آورید.

منبع: steptohealth



عنوان آنتی بیوتیک طبیعی مورد استفاده قرار می‌گرفت.

امروزه این گیاه در بسیاری از کشورها مصرف می‌شود چرا که عطر و طعم فوق‌العاده‌ای به غذا اضافه می‌کند، ولی دیگر مصرف آن در پزشکی چندان رایج نیست. دمنوش اورگانو یک درمان طبیعی برای تسکین عصبانیت، نگرانی و استرس به صورت تدریجی و بدون عوارض به شمار می‌رود. اگر بخواهید اسانس روغنی آن را به کار ببرید، می‌توانید اورگانو را با روغن اسطوخودوس ترکیب کنید تا تأثیرات آرامش بخش خود را افزایش دهند.

پرتقال

میوه پرتقال با عطر خوش، شیرین و تازه‌ای که دارد یکی از روش‌های درمانی طبیعی برای عصبانیت محسوب می‌شود. در حقیقت میوه‌های مرکبات به طور کلی برای این احساس مفید هستند. پیشنهاد می‌شود از پوست پرتقال که دارای مواد مغذی بسیار بوده و بسیار معطر است،

درون فریزر نگهداری کنید.

ترنج یا برگاموت

اسانس روغنی ترنج که در تهیه عطرها به کار برده می‌شود، از پوسته تنه درخت نارنج به دست می‌آید. به همین دلیل رایحه تازه و خوش مرکبات موجود در آن به احساس شادی و تندرستی شما کمک می‌کند. این اسانس روغنی با روش طبیعی به مبارزه با عصبانیت خفیف کمک می‌کند. اگر رایحه این گیاه را دوست داشته باشید، می‌توانید آن را به عنوان عطر روزانه خود استفاده کرده یا آن را به نرم کننده لباس و خوشبوکننده هوای خانه اضافه کنید.

اورگانو

اورگانو با وجود آنکه در اصل تنها در حوضه مدیترانه‌ای رشد می‌کند، نوعی ادویه و چاشنی محبوب در سراسر دنیا محسوب می‌شود. در پزشکی باستانی، اورگانو بیشتر از هر روش دیگری برای درمان گوارش و هضم غذا و همچنین به

برترین‌ها - صدف حقیقت: عصبانیت حالتی است که می‌تواند همراه با علائم نگرانی، استرس، تحریک پذیری و حتی ضربان بالای قلب همراه باشد. اگر اغلب از این حالت رنج می‌برید، خبر خوشی که باید بشنوید این است که با برخی از روش‌های طبیعی می‌توانید عصبانیت خود را درمان کنید. این ۷ درمان خانگی به کمک گیاهان انجام می‌شود و می‌تواند به کنترل عصبانیت شما کمک کنند. به این ترتیب می‌توانید با آرامش بیشتری زندگی کنید، استراحت بهتری داشته باشید و انرژی خود را برای چیزهایی صرف کنید که برایتان بدون دردسر و سالم هستند.

اسطوخودوس

اسطوخودوس گیاهی است که از زمان‌های قدیمی برای آرامش بخشیدن به کار برده می‌شود. در واقع مردم آن را به وان داغ حمام اضافه می‌کردند تا هم از عطر خوش آن لذت ببرند و هم از خصوصیاتش بهره‌مند شوند. شما می‌توانید بسته‌های کوچکی را با استفاده از یک پارچه نازک و نفوذپذیر آماده کرده و درون آن را با گل‌های اسطوخودوس پر کنید. حال این بسته‌ها را درون بالشت یا درون آب وان قرار دهید. همچنین می‌توانید اسانس روغنی اسطوخودوس را بخريد تا راحت‌تر و در روش‌های مرسوم‌تر از آن استفاده کنید.

ریحان

ریحان گیاه بسیار معطری است که اغلب برای پخت و پز مورد استفاده قرار می‌گیرد و با خصوصیات گوارشی و هضمی که دارد، شناخته می‌شود. این گیاه برای افرادی که در زمان عصبانیت به معده درد دچار می‌شوند، مفید خواهد بود. این حالت معمولاً در موقعیت‌های استرس آور به وجود می‌آید. می‌توانید ریحان را به صورت دمنوش گیاهی مصرف کنید یا در روش ساده‌تر برگ‌های تازه و خام آن را در سالاد، سس، چاشنی و خامه مورد استفاده قرار دهید. البته می‌توانید سس پستو را با استفاده از ریحان آماده کرده و حتی آن را

رژیم غذایی بدون گوشت احتمال ابتلا به کووید را کاهش می‌دهد

تقسیم شدند. گروه رژیم غذایی مبتنی بر گیاه نیز به دو دسته افراد انعطاف پذیر که سه بار یا کمتر در هفته گوشت می‌خورند و گیاهخوارانی که اصلاً گوشت نمی‌خورند تقسیم شدند. از کل گروه، حدود ۴۷ درصد گفتند که عفونت کووید دارند، از جمله ۳۲ درصد با علائم خفیف و ۱۵ درصد با علائم متوسط تا شدید. حدود ۵۲ درصد از گوشت خواران در مقایسه با ۴۰ درصد از گیاهخواران به کووید آلوده شدند. به طور کلی، افرادی که از رژیم غذایی گیاهی پیروی می‌کردند، ۳۹ درصد کمتر در معرض ابتلا به کووید بودند. با این حال، پس از در نظر گرفتن سایر عوامل بالقوه تأثیرگذار مانند وزن، مشکلات مزمن سلامت و سطح فعالیت بدنی، تفاوتی در شدت علائم بین همه چیزخواران و گیاهخواران وجود نداشت. به گفته محققان، رژیم‌های غذایی گیاهی ممکن است مواد مغذی بیشتری برای تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت در برابر عفونت‌های ویروسی فراهم کنند.

رژیم‌های گیاه‌خواری با فواید سلامتی مختلفی مرتبط هستند؛ کاهش فشار خون، کنترل بهتر قند خون و کاهش وزن. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، اکنون یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که این مزایا حتی ممکن است به توانایی فرد در دفع کووید ۱۹ هم گسترش یابد. بر اساس گزارش محققان، رژیم غذایی عمدتاً گیاهی با ۳۹ درصد کمتر احتمال ابتلا به کووید مرتبط است. دکتر «ژولیو سزار آکوستا-ناوارو»، محقق ارشد از بیمارستان داس کلینیک در ساوپائولو برزیل، می‌گوید: «با توجه به این یافته‌ها و یافته‌های سایر مطالعات و به دلیل اهمیت شناسایی عواملی که می‌توانند بر بروز کووید ۱۹ تأثیر بگذارند، توصیه می‌کنیم از رژیم‌های غذایی گیاهی یا الگوهای غذایی گیاه‌خواری پیروی کنید».

محققان این مطالعه، بیش از ۷۰۰ داوطلب بزرگسال را بین مارس تا ژوئیه ۲۰۲۲ ردیابی کردند. شرکت کنندگان در مورد رژیم غذایی خود مورد بررسی قرار گرفتند و به گروه‌های غذایی همه چیزخوار (هم محصولات گیاهی و هم حیوانی) و یا عمدتاً مبتنی بر گیاه



با معجزه و خواص عرق چهل گیاه آشنا شوید



مهمترین خواص عرق چهل گیاه باشد زیرا بسیاری از افراد با مصرف نمودن عرقچجانی که طبع گرمی دارند حس خوبی به دست آورده و سیستم اعصاب و روان آنها تقویت شده و آرامش قابل توجهی را به دست می‌آورند لذا از جمله خواص عرق چهل گیاه این بوده که علاوه بر رفع ناراحتی‌های دستگاه گوارش این عرق گیاهی قادر خواهد بود رگ‌های قلب و عروق را باز نموده و سبب تقویت اعصاب و بالا بردن گردش خون در قسمت‌های مختلف بدن شود. از طرفی بسیاری از خانم‌ها قبل از سیکل قاعدگی به دلیل تداخل هورمونی دچار فشارهای عصبی و دردهای عضلانی می‌شوند که با در نظر گرفتن خواص عرق چهل گیاه می‌توانند علاوه بر به دست آوردن آرامش و روحیه قوی هر گونه دردهای عضلانی مانند دل درد، کمر درد و دل پیچه را برطرف نمایند.

عرق چهل گیاه برخلاف نامش از چهل گیاه تهیه نشده و تنها از چند گیاه مفید و موثر در درمان بیماری‌های گوارشی به دست آمده است که گیاهانی همچون شیرین بیان، نعنا، پونه، آویشن از جمله ترکیبات این عرق معجزه آسا به حساب می‌آید که سهولت دادن به هضم غذا جزء مهمترین خواص عرق چهل گیاه می‌باشد. در صورت نیاز تمامی افراد می‌توانند بدون گرم کردن عرق چهل گیاه آن را در هر زمانی استفاده نمایند. البته اینکه خواص عرق چهل گیاه تا چه میزان در بهبودی حال افراد موثر باشد بسته به این امر دارد که قبل و یا بعد از غذا و به چه میزان مورد مصرف قرار گیرد.

مهمترین خواص عرق چهل گیاه

شاید گرم بودن طبع این عرق گیاهی جزء

از جمله خواص عرق چهل گیاه می‌توان به گرم بودن طبع این گیاه اشاره نمود. تقویت و آرامش اعصاب از دیگر خواص عرق چهل گیاه به شمار می‌رود.

عرق چهل گیاه نمونه‌ای از عرقچجات بوده که نوعی شبه دارو به حساب می‌آید و دارای خواص فراوان است. از جمله خواص عرق چهل گیاه تقویت دستگاه گوارش بوده که عمدتاً در میان مردم شناخته شده نیست. این عرق طبیعی گرم داشته و سبب رفع ناراحتی‌های روده، دل درد، نفخ شکم، دل پیچه و همچنین ضد استفراغ و تهوع می‌باشد. از همه مهمتر در تقویت سیستم اعصاب و روان بسیار موثر عمل می‌کند.

معرفی عرق چهل گیاه

مکانیسم خواص عرق چهل گیاه

پزشکان طب سنتی مکانیسم خواص عرق چهل گیاه را در تاثیراتی دانسته که بر روی سیستم عصبی هر قسمت از بدن می‌گذارد اگر چه در وهله اول بر دستگاه گوارش خواص خود را نشان می‌دهد اما به دنبال عمل هضم و حل شدن در خون افراد می‌تواند در هر قسمتی از بدن تاثیرات مفیدی را داشته باشد از تقویت قلب و عروق و باز کردن هر گونه گرفتگی در بدن گرفته تا رفع ناراحتی‌های عصبی و همچنین رفع هر گونه بیمارهای مربوط به دستگاه گوارش، اگر چه اغلب افراد تنها عرق چهل گیاه را به منظور تقویت و یا رفع ناراحتی‌های معده و روده استفاده می‌نمایند اما باید گفت با مصرف این عرق گیاهی بیشتر سیستم اعصاب و روان بدن تقویت می‌شود.

موارد منع مصرف عرق چهل گیاه

به دلیل بالا بودن طبع گرم عرق چهل گیاه افراد باردار به هیچ نحوی اجازه مصرف این عرق گیاهی را ندارند زیرا برخی گیاهان به کار برده شده در عرق چهل گیاه مستقیماً بر جنین تاثیرات منفی گذاشته سبب سقط جنین و یا کاستی‌هایی در جنین خواهد شد همچنین افرادی که رفلاکس معده داشته و دریچه ی معده آنها دچار گشادی است توصیه شده عرق چهل گیاه را مصرف نکنند زیرا رفلاکس آنها تشدید خواهد شد. کسانی که در مقابل عرقیات گرم و خشک حساسیت داشته و واکنش‌هایی مانند کهیر، سرفه، خشکی دهان و زبان و... را به همراه دارند بهتر بوده از مصرف مداوم عرق چهل گیاه اجتناب کنند

طریقه مصرف عرق چهل گیاه

عرق چهل گیاه همانند سایر عرقیات دیگر مایعی سرد بوده که از تقطیر چندین گیاه به دست می‌آید و بدون انجام هیچ گونه گرم کردن و یا حل نمودن با موادی دیگر قابل مصرف می‌باشد. البته به دلیل اینکه کمی تلخ و تند است افراد می‌توانند نصف فنجان عرق چهل گیاه را با میزان مناسبی آب حل نموده و سپس میل نمایند.

گردآوری: بخش سلامت بیتوته

اسطوخودوس: طبعی گرم دارد که وجود این گیاه در عرق چهل گیاه می‌تواند بیماری آسم، سرفه، نفخ روده و معده، دردهای عضلانی و اعصاب، ناراحتی مقعد، کبد، کلیه، طحال و همچنین غش، رعشه، ضربه مغزی، سردرد، امراض عصبی و... را درمان کند.

اسفرزه: عرق چهل گیاه حاوی گیاه اسفرزه بوده که طبیعتی سرد و تر داشته و در درمان زخم معده، خشونت حلق و سینه، یبوست، نارسایی کبد و کلیه بسیار موثر می‌باشد.

افسننتین: این گیاه در بالا بردن خواص عرق چهل گیاه بسیار موثر است چرا که در خانم‌های شیرده سبب ازدیاد شیر و آرامش در آنها خواهد شد، اشتهای مفید به وجود آورده یبوست را رفع می‌کند و همچنین برای کسانی که خونریزی بینی دارند می‌تواند بسیار مفید باشد.

ریشه بابا آدم: طبیعت این گیاه گرم و تر بوده که میل نمودن عرق چهل گیاه که حاوی ریشه بابا آدم است می‌تواند قند خون را کاهش داده، جوش‌های صورت، آگزما، روماتیسم، مخملمک و سرخک را درمان نماید.

بادرنجبویه: این گیاه مقوی ترین ترکیب در عرق چهل گیاه می‌باشد که حافظه را زیاد کرده و مغز را تقویت می‌کند برای تنگی نفس و قولنج مفید بوده درد دندان و طپش قلب را از بین می‌برد، هیستری را درمان نموده و همچنین حواس پنجگانه، جگر، معده و قلب را قوای تازه‌ای می‌بخشد.

بارهنگ: طبعی سرد و تر داشته و سبب می‌شود تا عرق چهل گیاه سوختگی‌های سطحی و امراض پوستی را درمان نماید. این گیاه در درمان ورم مخاط دهان، خونریزی ریه و آسم نقش بسزایی خواهد داشت. البته این توانایی را دارد تا به میزان قابل توجهی از طبع گرم سایر ترکیبات عرق چهل گیاه بکاهد و مصرف این عرق گیاهی را برای افراد گرم مزاج راحت تر نماید.

گل بنفشه: اگر چه این گیاه طبعی سرد دارد اما همراه شدن با سایر ترکیبات عرق چهل گیاه می‌تواند در بهبودی بی‌خوابی، یبوست، عطش، برفک، مخملمک، سرخک، ذات الریه، سیاه سرفه، برنشیت، تنگی نفس و گلو درد بسیار موثر باشد.

البته لازم است گفته شود کسانی که طبع گرم دارند نمی‌توانند عرق چهل گیاه را استفاده کنند زیرا در صورت مصرف نمودن این عرق گیاهی عضله‌های دریچه معده شل شده و فرد به رفلاکس معده دچار خواهد شد.

سایر خواص عرق چهل گیاه

طبیعت عرق چهل گیاه گرم است لذا این عرق گیاهی بیشترین تاثیرات خود را در افرادی نشان می‌دهد که طبعی سرد دارند. اکثر مصرف کنندگان عرق چهل گیاه را تنها به منظور تقویت معده و روده مصرف می‌کنند در صورتی که شناخته ترین خواص عرق چهل گیاه علاوه بر تقویت معده، روده سبب رفع تریشی در معده شده و اعصاب، قلب و عروق را قوای تازه‌ای می‌بخشد. هر گونه دل پیچه و دل دردی که بر اثر سرد مزاجی حاصل شده باشد را برطرف می‌کند. هضم غذا را سهولت بخشیده و آرامش قابل توجهی را به مصرف کننده خواهد داد. بادشکن بوده و تمامی عصب‌های دستگاه گوارش را در جهت بهبود عملکرد هضم و جذب تقویت می‌کند.

میزان مصرف عرق چهل گیاه

همانطور که قبلاً ذکر شد در استفاده از این عرق گیاهی و بهره بردن از خواص عرق چهل گیاه محدودیت سنی وجود نداشته و هر فردی خصوصاً افراد سرد مزاج می‌توانند عرق چهل گیاه را مصرف نمایند. بهترین میزان مصرف این عرق معجزه آسا به اندازه نصف فنجان قبل و یا بعد از غذا می‌باشد البته پزشکان طب سنتی توصیه دارند به منظور هضم بهتر غذا و همچنین بالا بردن و سهولت کارکرد دستگاه گوارش نصف فنجان عرق چهل گیاه بعد از صرف غذا میل شود. در صورت استفاده از این عرق ممکن بوده گازهای مضر از معده خارج شده و فرد بعد از خوردن عرق چهل گیاه شاهد بادگلوهای مکرر باشد.

ترکیبات عرق چهل گیاه

آوبشن: طبعی خشک و گرم داشته در رفع دردهای سیاتیک، نقرس، مفاصل و... بسیار مفید است. همچنین بیماری‌های مثانه، کلیه، سیاه سرفه، ذات الریه، تنگی نفس، نفخ معده و روده و... را نیز برطرف خواهد نمود.



طرز تهیه

زودپز انجام بدهید تا سرعت پخت بالا برود). سپس ۴ قاشق پیاز سرخ شده و را اضافه کنید و خوب هم بزنید. بهتر است ادویه‌ها را در روغن تفت بدهید تا خوش عطر شود. بعد از کشیده شدن آب مواد، آن را از روی حرارت بردارید و اجازه بدهید از حرارت بیفتد و داخل غذاساز بریزید و آن را کاملاً میکس کنید. تا مواد خوب نرم و یکدست شوند. دوباره روی حرارت برگردانید و در این مرحله گوشت و زعفران دم کرده را به مواد اضافه کنید. (اگر گوشت‌ها را خوب له و ورز ندادید قبل از ریختن در غذا ساز گوشت‌ها را اضافه کنید). و روی حرارت به جهت عقربه‌های ساعت مرتب هم بزنید تا مواد به طور کامل مخلوط شوند بعد از یک ربع کشک را اضافه کنید و حدود یک ربع با کشک هم بزنید. و در آخر با نعنا داغ (در صورت تمایل) و پیاز داغ و گردوی خرد شده و کشک تزیین کنید.

برای تهیه حلیم بادمجان، ابتدا لوبیا را از شب قبل خیس کنید، تا نفخ آن گرفته شود. بادمجان‌ها را پوست بگیرید و نمک بزنید تا آب سیاه و تلخ آن خارج شود. برای پخت حلیم بادمجان لازم نیست بادمجان‌ها سرخ شوند می‌توانید هم سرخ کنید این کاملاً سلیقه‌ای است. گوشت را با یک قاشق از پیاز سرخ شده و ۳ لیوان آب بپزید. بعد از پخت آن را ریش ریش کنید. و با انتهای دست خود خوب ورز بدهید تا جایی که گوشت‌ها به رنگ سفید شوند. این کار باعث می‌شود بعد از مخلوط شدن با مواد حلیم بیشتر کش بیاید. لوبیا و برنج و بادمجان‌ها را با ۸ لیوان آب بگذارید (بهتر است آب گوشت را هم بریزید) تا کاملاً بپزد و آب آن کامل گرفته شود و غلیظ شود. نمک و فلفل سیاه و مقداری از زعفران را اضافه کنید. حتماً به اینکه آب آن کامل گرفته شود توجه کنید زیرا در آخر آب می‌اندازد و شل می‌شود. (می‌توانید این مرحله پخت را داخل

حلیم بادمجان

مواد لازم

- * گوشت سردست یا گردن بره: ۵۰۰ گرم * لوبیای
- سفید: ۰۰۴ گرم * بادمجان: ۲ کیلو * برنج: یک پیمانه
- * پیاز داغ: ۵ قاشق غذاخوری * کشک: یک شیشه
- * زردچوبه، نمک و فلفل: به میزان لازم * زعفران
- دم‌کرده: به میزان لازم * نعنا داغ: به میزان لازم

طرز تهیه

ابتدا سینه مرغ را در اندازه‌های دلخواه برش بدهید فقط خیلی ضخیم نباشند. آرد سوخاری (آرد سوخاری درشت مرغ سوخاری تان را خیلی زیباتر می‌کند زیرا به آن حالت کرانچی می‌دهد). ابتدا مرغ‌های خرد شده را با کمی نمک و زعفران غلیظ و فلفل مزه دار کنید ترجیحا از شب قبل یا اگر از ران مرغ استفاده می‌کنید با مقداری نمک و فلفل و آبلیمو و پیاز بگذارید تا نیم پز شود بعد از سرد شدن کامل کار را شروع کنید؛ اگر از سینه مرغ استفاده می‌کنید دیگر نیازی به آبپز شدن ندارد. سه تا ظرف گود انتخاب کنید داخل یکی دو عدد تخم‌مرغ را خوب بزنید (اگر مرغ‌تان کم است یک تخم‌مرغ بزنید). داخل ظرف دیگر آرد و ادویه‌هایی که گفته بودم را با هم مخلوط کنید و داخل ظرف دیگری هم آرد سوخاری بریزید. سپس تکه‌های مرغ را به ترتیب داخل آرد معمولی و سپس داخل تخم مرغ مجدداً آرد دوباره تخم مرغ و نهایتاً آرد سوخاری بغلتانید و روی یک سینی بچینید یک ساعت داخل یخچال بگذارید تا منسجم شود. بعد با حرارت متوسط رو به پایین آن‌ها را سرخ کنید، پخت هر تکه حدود پنج دقیقه زمان می‌برد در حین پخت حرارت را بالا و پایین ببرید تا روغن خیلی داغ یا خیلی سرد نشود.

مرغ سوخاری در روغن

مواد لازم

* سینه مرغ: به میزان لازم * آرد سوخاری: به میزان لازم * تخم‌مرغ: ۲ عدد * آرد سفید: یک پنجم پیمانه * نمک: یک دوم قاشق چایخوری * فلفل قرمز: یک دوم قاشق چایخوری * پودر پاپریکا: یک دوم قاشق غذاخوری * فلفل سیاه: یک دوم قاشق غذاخوری * پودر کرفس: یک دوم قاشق غذاخوری * پودر نعنا: یک دوم قاشق غذاخوری * پور سیر: یک دوم قاشق غذاخوری * پودر ریحان: یک دوم قاشق غذاخوری * پیاز: یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه

با هم بپزید. و جا بیفتد بعضی افراد عدسی را با گوشت کوب له می کنند و بعضی نه بهتر است با گوشتکوب دستی له شود. به جای سیب زمینی می توانید از مقدار کمی خرده برنج استفاده کنید.

برای طرز تهیه عدسی، پیاز را ریز خرد کنید و با عدس های شسته و آب حدود ۴۰ دقیقه بپزید. و بعد از آن سبزی های خرد شده و ادویه ها را اضافه کنید. این مواد حدود یک الی یک و نیم ساعت بپزند و سپس سیب زمینی را اضافه کنید و حدود ۵۰ دقیقه

عدسی لژی می



مواد لازم برای ۴ الی ۵ نفر

* عدس: ۴۰۰ گرم * پیاز: ۲ عدد * پیازچه: ۲ دسته کوچک * جعفری: ۲ دسته * زردچوبه: یک قاشق چایخوری * نمک: یک پنجم قاشق چایخوری * فلفل سیاه: نصف قاشق چایخوری * گلپر: یک قاشق چایخوری * پاپریکا شیرین: یک قاشق چایخوری * سماق (اختیاری): نصف قاشق چایخوری * سیب زمینی: ۴ عدد * فلفل تند خشک (اختیاری): به میزان لازم

کوفته بادمجان

مواد لازم برای اطراف کوفته بادمجان
 * آرد: ۲ قاشق غذاخوری * تخم مرغ: یک عدد * آرد سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری
 مواد لازم

* بادمجان: ۳ عدد * جعفری: یک چهارم پیمانه * آرد سوخاری: یک چهارم پیمانه * تخم مرغ: یک عدد * آرد سوخاری: یک چهارم پیمانه * پنیر پARMزان: یک چهارم پیمانه * پنیر پیتزا یا چدار: ۱۰۰ گرم * پودر آویشن: یک قاشق چایخوری * پودر پیاز: نصف قاشق چایخوری * فلفل قرمز: به میزان لازم



طرز تهیه

خیلی نیاز نیست تا مواد له شوند. کمی دست تان را خیس کنید و یک گلوله از مواد بردارید و کف دستتان گرد کنید و سپس آن را پهن کنید، مقداری پنیر چدار یا گودا و یا حتی پنیر پیتزا را وسط آن قرار بدهید و مواد را جمع کنید و آن را مانند کوفته گرد کنید.

آرد سوخاری، و آرد و تخم مرغ را داخل ظرفهایی جدا بریزید. کوفته‌های آماده را ابتدا درون آرد، سپس تخم مرغ و بعد داخل پودر سوخاری بغلتانید. و داخل روغن فراوان سرخ کنید.

برای پخت کوفته بادمجان، ابتدا بادمجان‌ها را حلقه حلقه کنید و کمی نمک روی آنها بزنید، بعد از نیم ساعت بادمجان‌ها آب می‌اندازند. با دستمال آشپزخانه آب بادمجان‌ها را خشک کنید و آن‌ها را داخل فر بگذارید.

داخل فر با دمای ۱۸۰ درجه به مدت ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت بگذارید. با این روش بادمجان‌ها با کیفیت کبابی می‌شوند، لازم نیست پوست بادمجان‌ها را بکنید.

بادمجان‌ها، جعفری، آرد سوخاری، پنیر پARMزان، آویشن، پودر پیاز و فلفل قرمز را با یک عدد تخم مرغ داخل مخلوط کن بریزید و همه ی مواد را با هم مخلوط کنید.

طرز تهیه

ابتدا لوبیا قرمز و ماش را از شب قبل خیس کنید. ابتدا لوبیا را بپزید، نیم‌پز که شد ماش را اضافه کنید تا کاملا هر دو پخته شود. کدو حلوائی را پوست بکنید و در مقداری روغن سرخ کنید. تمام مواد پخته شده را همراه با پیاز سرخ کرده، نمک، فلفل، زردچوبه و مقداری آب در ظرفی بریزید و در آن را بگذارید تا کاملا پخته و له شود. سپس شکر و دارچین را اضافه کنید و بعد از چند جوش هنگامی که غذا جا افتاد در ظرف مورد نظر بکشید و با مقداری گردو و نارگیل پودر شده تزئین و با نان سرو کنید.

قلیه کدو حلوائی



مواد لازم

* لوبیا قرمز: ۵۰ گرم * ماش: ۱۵۰ گرم * کدو حلوائی پوست کنده: ۳۵۰ گرم * روغن: ۱۰۰ گرم * پیاز سرخ شده: ۳ قاشق سوپخوری * نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم * شکر: ۱۰۰ گرم * دارچین: یک قاشق مرباخوری * گردو و پودر نارگیل: به میزان لازم