شرکت سهامی نمایشگاههای بین المللی جمهوری اسلامی ایران
IRAN INTERNATIONAL EXHIBITIONS COMPANY

سازمان توسعه تجارت ایران
Iran Trade Promotion Organization

سی و یکمین نمایشگاه بین المللی صنایع کشاورزی، مواد غذائی، ماشین آلات و صنایع وابسته

Iran agrofood
agro
food + bev tec
food ingredients
food + hospitality

31st International Exhibition of Food, Food Technology & Agriculture

۱۹ تا ۲۲ خرداد ماه ۱۴۰۳
محل دائمی نمایشگاه های بین المللی تهران

8-11June, 2024
Tehran International Permanent Fairground

برگزار کننده :
شرکت پالارسامانه
میدان ونک، خیابان شیرازی
بن بست امینی ساختمان امین، واحد ۱
تلفن : ۵۹-۸۸۰۵۹۴۵۷ فاکس : ۸۸۰۴۴۸۱۷

مجوز شماره : ۱۴۰۲/۳۲۰/۳۹۴۸
مورخ: ۱۴۰۲/۰۸/۰۷
www.iranagrofoodfair.com

Organized by :
PALAR SAMANEH Co.

دوماهنامه صنایع غذایی
با روش اقتصادی، اجتماعی و معلومات عمومی
گل چین تغذیه و تندرستی
سال ۴۵ شماره ۳۴۶
فروردین و اردیبهشت ماه ۱۴۰۳
تک شماره ۲۰۰ هزار تومان
گلچین شماره ۳۴۶
فروردین و اردیبهشت ماه ۱۴۰۳

چه کسانی از دوستداران غذای سالم هستند؟
بهبود مدیریت روزمره زندگی
تاثیر به سزایی در افزایش ایمنی سلامت دارد

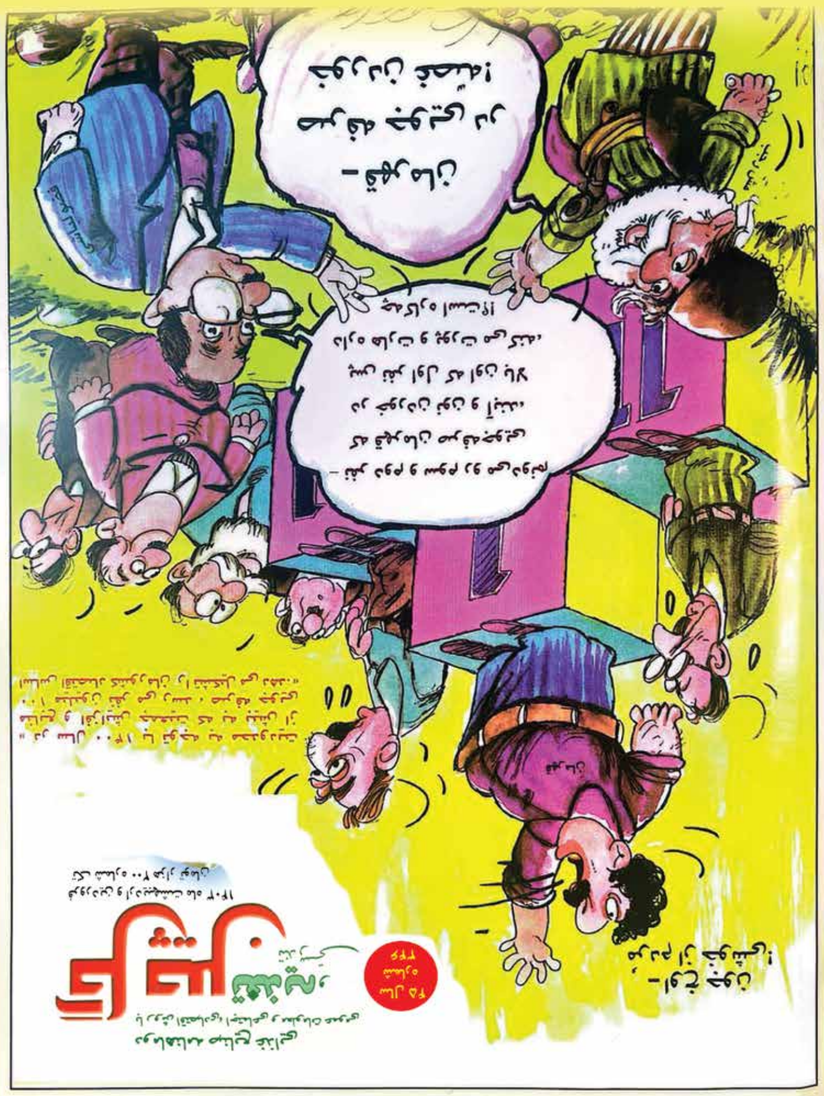
- پسر میخواهید یا دختر؟
- غذاهای ضد خستگی کدام‌ها هستند؟
- ضایعات و بهبود کیفیت نان با آموزش‌ها و نظارت‌ها قابل مدیریت است
- کم خوابی چه بلایی بر سر بدن می‌آورد

معرفی گیاهان مهم دارویی و نحوه کاربرد آنها

- افزایش مراجعات اضطراری به پزشک به علت آلرژی‌ها
- کلسترول، ماده‌ای نیازمند شناخت مجدد
- کمبود منیزیم مسبب بیماری آلزایمر

موسسه فنی و صنعتی
قریبانی
با بیش از ۳۱ سال سابقه درخشان
طراح و سازنده :
کلیه اجزای فرسخته شده بدون جوش و جرا با کمال احترام پس گرفته می شود
صدفی ما رضایت شماست رضایت شما رضایت خداست
مخازن استیل
شیرسرد کن
دیگ بخت
تانکهای بیک جداره و دو جداره
سیستم های پروتئی و حرارتی
ضمانت ما رضایت شما
تماس با فروش بگیرید تا از فروش با خدمات پس از فروش
تهران : تهران - شاه آباد - انتهای خیابان ۱۷ شهریور - بلوار جمهوری جنبی
کوچه دوم - پلاک ۲۲
تلفن : ۸ - ۶۶۸۰۲۲۲۰ - ۶۶۸۱۲۶۵۷ تلفن : ۶۶۸۱۲۵۱۸
همراه : ۰۹۱۲۱۰۹۲۹۱۱

در ۲۴ سال پیش در مجموعه مجلات گروه «گشاورز»، مسائل اقتصادی جامعه را به زبان طنز، چنین توجیه کرده بودیم:



فراموشی‌ها، بیماری قرن

Magnesium deficiency causes Alzheimer's disease

کمبود منیزیم مسبب بیماری آلزایمر

کمبود منیزیم به‌ویژه در «هیپوکامپ/ Hippocampus» عامل مهم بیماری آلزایمر است و یا میزان آلومینیوم بالا در یاخته‌های عصبی مغز ارتباط دارد. این نوع کمبود منیزیم قادر نیست به‌تنها ترکیب منیزیم پاسخ دهد، بلکه به‌اصلاح بی‌نظمی که شامل کمبود منیزیم می‌شود، نیاز دارد.

به‌علاوه، بهتر است این تحقیق در مورد کنترل تغییر آلبومین انجام شود تا مشخص گردد که آیا این عامل سبب کمبود منیزیم در مغز می‌شود؟

از میان تحقیقات اخیر درباره بیماری آلزایمر، بسیاری از مطالعات، ازدیاد آلومینیوم را در بافت مغزی نشان می‌دهد که در کالبدشکافی بیمار مبتلا به آلزایمر مشاهده شده است. هر چند وقتی «پرل/perl» و همکارانش بر اهمیت یافته‌های خود درباره آلومینیوم دربافت هیپوکامپ تأکید کردند، در عمل هر بحثی را درباره منیزیم رد کردند. «گلیک/Glick» اطلاعات مربوط به منیزیم را که پرل و همکارانش به‌دست آورده بودند، تجزیه‌وتحلیل (آنالیز) آماری کرد که کاهش زیادی در تناوب درون یاخته‌ای منیزیم باقی‌مانده در یاخته‌های عصبی بیماران مبتلا به آلزایمر، در مقایسه با بیماران تحت‌کنترل، نشان داده می‌شود. این اطلاعات با مطالعات بسیار جدید «کورف/ Korf» و همکارانش مطابقت می‌کند.

او کاهش منیزیم، پتاسیم و گلوتامیک اسید را در بافت هیپوکامپ بیماران مبتلا به آلزایمر گزارش داد، درحالی که مقدار منیزیم دیگر قسمت‌های مغز در حدطبیعی باقی مانده بود.

در تحقیقات، در محیط مصنوعی، نشان داده شده است که بار کاتیونی (مثبت) (ورودی بار کاتیونی) به وسیله گلوتامات باز شده است. این مسئله به‌خصوص در گیرنده‌های «NMDA» (ان. متیل. د. اسپارت/N-methyl-D- as- parte) انجام گرفته است.

در بیماران مبتلا به آلزایمر، پیوند گلوتامات با گیرنده NMDA در هیپوکامپ مغز ۷۵ تا ۸۰ درصد کاهش می‌یابد. فرضیه ارتباط بین این کمبود انتقال گلوتاماتی و کمبود منیزیم در هیپوکامپ بیماران آلزایمری مطرح شده است. گلیک پا را از این فراتر نهاده و این فرضیه را مطرح کرده که بیماری آلزایمر با یک نقص فرآیند انتقال درگیر است که مشخصه آن، مقدار کم و غیرطبیعی ترکیب منیزیم و مقدار غیرطبیعی و بالای ترکیب آلومینیوم در یاخته‌های عصبی مغز است.

اساس این بی‌نظمی، متکی به‌تغییر سرم آلبومین، پروتئین‌هایی را تشکیل می‌دهد که نزدیکی بیشتری با آلومینیوم داشته باشند تا با منیزیم، برخلاف پروتئین طبیعی که با منیزیم بهتر از آلومینیوم اتصال دارد.

گل‌چین تغذیه و تندرستی
GOALCHIN

فروردین و اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۳
شماره ۳۴۶ – سال سی و هشتم
در ۴۴ صفحه – تک شماره ۲۰۰ هزار تومان

صاحب امتیاز:
مؤسسه انتشارات گل‌افرا

مدیر مسئول:
دکتر افسانه مظفری

سردبیر:
دکتر فریدون گل‌افرا

همکاران این شماره:
مهندس سوده گل‌افرا، فاطمه خمارلو
دکتر سهراب خوش‌بین
و گروه تحقیق مجله گل‌چین

صفحه‌آرایی متن: مسعود یزدان‌مهر

مدیر مرکز پژوهش و بازرگانی:
جمشید مستوفی
مدیر فنی چاپ: جمشید مستوفی

لیتوگرافی: تارنگ
چاپخانه: آزاده – تلفن: ۸۸۸۴۰۱۵۸

نشانی دفتر مجله گل‌چین:
تهران، خیابان ولی عصر شمالی،
ضلع شمال غربی تقاطع بزرگراه
شهید دکتر چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵
کدپستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳
صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱
تلفن: ۵۵-۲۲۶۶۵۰۵۳ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲
Email: info@keshavarz-mag.com
www.keshavarzmag.com
Instagram: keshavarzmag

به نام خداوند بخشنده مهربان

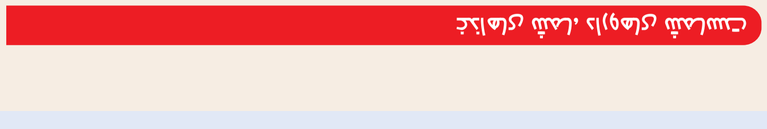
پسر می‌خواهید یا دختر؟ ۲
اثر آفتکش‌ها در ناباروری مردان ۳
غذاهای ضد خستگی ۴
کمبود منیزیم مسبب بیماری آلزایمر ۸
کلسترول، ماده‌ای نیازمند شناخت مجدد ۱۰
تغذیه نوجوان ۱۲
چه کسانی دوستداران غذای سالم هستند ؟ ۱۴
هر دقیقه دویدن در زمین فوتبال، مساوی با یک ماه حقوق کارگر ۱۵
فیش حقوقی ملاک پرداخت یارانه می‌شود! ۱۵
واریس؛ نارسایی وریدها نقص سیاهرگ‌های سطحی ۱۶
دررفتگی مفصل شانه ۱۷
بیماری‌های پشت میز نشستنی ۱۸
سیاتیک چیست؟ ۱۹
نتایج یک تحقیق: ذهن سالم در گروی پاهای قوی ۲۰
عادات مخرب سلول‌های مغز! ۲۰
افزایش مراجعات اضطراری به‌پزشک به علت آلرژی‌ها ۲۱
نفخ شکم، و راه‌های علاج آن ۲۲
معرفی گیاهان مهم دارویی و کاربرد آن‌ها (رازیانه FENNEL) ۲۴
سویا گیاهی مغذی با خاصیت دارویی ۲۶
خواص و مزایای آب لیمو ۲۸
«قارچ گانودرما» پادشاه گیاهان دارویی ۳۰
بحران جهانی در مورد تغذیه ۳۳
رقابت شدید محصولات تراریخته با ارگانیک ۳۳
آووکادو «Avocado» میوه‌ای مقوی و گران‌قیمت در ویترین سوپرمارکت‌های لوکس جهان ۳۴
ارزش تغذیه‌ای و فواید قارچ‌های خوراکی ۳۶
کدو تنبل یا زرنگ ۳۷
ارزیابی مخاطرات بهداشتی فرآورده‌های دودی آبزیان بر سلامت انسان ۳۷
آشنایی با گل نرگس کازرون ۳۸

برای اشتراک مجله گل‌چین
لطفاً به صفحه آخر مراجعه کنید.

غذاهای ضد خستگی

بلغور جو

وقتی که از خواب برمی‌خیزید سوخت بدن شما در حال تمام شدن است و نوشیدن یک گیلاس بلغور جو هنگام صبحانه می‌تواند سوخت بدن شما را فراهم آورد. این طور که لیسیتولوتومس و تیمیتولوتومس (دو متخصص تغذیه اهل نیوجرسی که معروف به دوقلوهای متخصص تغذیه می‌باشند) بیان می‌دارند، جو دوسر حاوی کربوهیدرات‌هایی است که در بدن به تدریج گلیکوژن ذخیره می‌شوند و سوخت لازم را برای مغز و ماهیچه‌ها فراهم می‌آورند.



لوبیا

لوبیا حاوی فیبر می‌باشد و برای هضم فیبر، دستگاه گوارش به زمان بیشتری نیاز دارد. فیبر باعث تقویت انرژی گرفته شده از کربوهیدراتها می‌شود. پروفسور مونتگمری، فیبر سطح انرژی را در حالت یکسان نگه می‌دارد و مانع نوسان قندخون می‌شود و آن را ثابت نگه می‌دارد. همچنین لوبیا حاوی منیزیم است. محققان بر این باورند که منیزیم باعث آرامش بدن می‌گردد و در نتیجه بدن می‌تواند به استراحت بپردازد و انرژی ذخیره کند. علاوه بر این، بدن از منیزیم برای فعال کردن سلول‌های انرژی‌ساز تولیدکننده انرژی استفاده می‌کند.

پسته و بادام

محققان می‌گویند پسته و بادام حاوی پروتئین و فیبر است و باعث افزایش انرژی و ثابت نگه‌داشتن آن می‌شود. علاوه بر این، پسته و بادام منابع غنی‌ای حیوی برای تقویت و بازیابی انرژی پس از یک تمرین است. پسته و بادام برشته و نمک‌سود شده در بازیابی الکترولیت‌هایی که پس از تمرین از دست می‌روند، مفیدند. از دست‌رفتن این الکترولیت‌ها باعث ایجاد خستگی در بدن می‌شود. این را باید گفت که پسته و بادام نیز حاوی منیزیم است.

ضد خستگی

Anti- fatigue foodstuffs

برخی مواد غذایی علاوه بر آنکه دارای ویتامین و املاح گوناگونی هستند و نیاز بدن را تأمین می‌کنند پس از جذب در بدن، وارد فعل‌وانفعالات دیگری نیز می‌شوند و بر بسیاری دستگاه‌های بدن تأثیر می‌گذارند که از آن جمله می‌توان کمک به ازدیاد انرژی بیشتر آن هم در مدت‌زمان بیشتری را نام برد. پس نه تنها انرژی‌زا هستند بلکه به تولید انرژی بیشتر نیز کمک می‌کنند. در اینجا می‌خواهیم ۱۰ ماده غذایی مفید برای کاهش احساس خستگی را برای شما نام ببریم.

هندوانه

هندوانه بنابر تحقیقی که اخیراً در مجله تغذیه (Nutrition Journal of) منتشر رسیده است، از دست رفتن کمی از آب بدن می‌تواند باعث احساس افتادگی و خستگی شود برای جبران آب از دست‌رفته بدن می‌توانید آب بنوشید، اما این را به یاد داشته باشید که با خوردن هفتصد گرم غذاهای تر می‌توانید H2O را وارد بدن خود کنید. هندوانه یکی از بهترین غذاهای حاوی آب است. به‌گفته محققان، کوآب شدن بدن کاهش و منبع خوبی برای انرژی‌دهی به بدن است. ۹۰ درصد آب است که باعث جلوگیری از دهیدراته یا

قارچ کریمینی یا قارچ قهوه‌ای

این نوع قارچ‌ها منبع بزرگی از ویتامین‌های گروه ب، ریبوفلاوین، پنتوتنیک اسید و نیاسین و منبع خوبی از تیامین، و ویتامین ب ۶ و فولات هستند. ویتامین‌های گروه ب برای تولید انرژی ضروری‌اند. ریبوفلاوین به تولید انرژی در بدن ما کمک می‌کند.

هنگام کار و در شرایط پراسترس، پنتوتنیک اسید با حمایت از غدد فوق کلیوی از خستگی جلوگیری می‌کند. نیاسین هم به بدن کمک می‌کند تا غذاها را تبدیل به انرژی قابل استفاده کند.

سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین علاوه بر اینکه حاوی فیبرهای تثبیت‌کننده انرژی است، یک چهارم پتاسیم مورد نیاز بدن را در طول روز فراهم می‌کند. پتاسیم، الکترولیت‌ها را در بدن به حالت متعادل در می‌آورد و این باعث می‌شود که بدن هیدراته باقی بماند. علاوه بر این، پتاسیم باعث آرامش بدن و کاهش فشارخون می‌شود و در نتیجه استرس موجود در بدن را که باعث خستگی می‌شود کاهش می‌دهد.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ، منبع عظیمی از انرژی است. تخم‌مرغ حاوی آهن، روی و پروتئین‌های فراوان است. در سال ۲۰۰۹ نتیجه تحقیقی نشان داد که پروتئین نه تنها به ساخت ماهیچه‌ها کمک می‌کند بلکه انرژی لازم برای بدن را نیز فراهم می‌آورد. شش گرم پروتئین موجود در تخم‌مرغ می‌تواند سطح قندخون را حفظ کند و این شش گرم پروتئین حاوی اسیدآمینه لوسین است که بخش مهم سنتز پروتئین (عامل رشدونمو ماهیچه) می‌باشد. ضمناً ویتامین‌های گروه ب به تولید انرژی در بدن کمک می‌کنند.

Effects of pesticides on men's infertility

اثر آفتکش‌ها در ناباروری مردان

محققان هشدار داده‌اند که باقی‌مانده آفت‌کش‌ها در میوه و سبزی‌ها ممکن است منجر به‌کاهش تعداد اسپرم یا کیفیت پایین آن در مردان شود. افرادی که میوه و سبزی با سطح بالایی از باقی‌مانده سموم را مصرف کرده‌اند، تعداد اسپرم آن‌ها نصف افرادی است که مصرف آن‌ها در حد مجاز بوده است.

جورج چاوارو، استادیار تغذیه و اپیدمیولوژی دانشگاه «هاروارد» گفت: این یافته‌ها نباید به‌طور کلی باعث دلسرد شدن از مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها شوند. در واقع ما متوجه شدیم که مصرف میوه و سبزی باکیفیت اسپرم کاملاً بی‌ارتباط است. هدف ازا جرای این راهبرد، فقط اجتناب از باقی‌مانده آفتکش‌ها در سبزی و جالیز است. مانند استفاده از محصولات ارگانیک، یا پرهیز از محصولات شناخته‌شده‌ای که مقدار زیادی باقی‌مانده آفتکش دارند و این مسیری است که باید طی شود

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که افراد در معرض آفتکش‌ها ممکن است تحت‌تأثیر قرار گیرند؛ بنابراین رژیم غذایی مردان با استفاده از پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفت و از آن‌ها درباره مصرف بخشی از میوه‌ها و سبزی‌ها سؤال شد. میوه‌ها و سبزی‌ها براساس اطلاعات سالانه وزارت کشاورزی ایالات متحده به سه دسته باقی‌مانده آفتکش بالا، متوسط و پایین، طبقه‌بندی شدند. سبزیجاتی که باقیمانده سموم پایینی دارند، شامل نخود، لوبیا، گریپ‌فروت و پیاز و آن‌ها که باقی‌مانده آفتکش بالایی دارند، شامل فلفل، اسفناج، توت‌فرنگی، سیب و گلابی‌اند.

محققان، مردان را به چهار گروه تقسیم کردند و از آن‌ها که بالاترین مقدار باقی‌مانده آفتکش در سبزی‌ها (۱/۵ وعده یا بیشتر در روز) تا آن‌ها که حداقل میزان (کم‌تر از نیم‌وعده در روز) را دریافت کردند، مورد بررسی قرار دادند. متوسط تعداد اسپرم افرادی که حداکثر جذب آفتکش را داشتند، در مقایسه با آن‌ها که حداقل مقدار جذب را داشتند، ۸۶ میلیون به ۱۷۱ میلیون بود (۴۹ درصد کاهش).

این اولین گزارش درباره ارتباط مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها با سطح بالایی از باقیمانده سموم و کیفیت اسپرم است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض باقیمانده آفتکش‌ها در محصولات غذایی، تولید سلول‌های جنسی را کاهش می‌دهد.

پروفسور «آلن‌پاسی»، استاد بیماری‌های فیزیولوژیک مردان، در دانشگاه شفیلد گفت: «این مقاله از این نظر شایان توجه است که باقیمانده آفتکش در مواد غذایی ما می‌تواند احتمال ناباروری را حداقل در برخی مردان افزایش دهد. به عقیده من، این اولین مقاله‌ای است که مبحث ناباروری را به‌طور طبقه‌بندی شده مورد بررسی قرار داده است. البته این مطالعات نباید فرد را از مصرف روزانه میوه و سبزیجات تازه دلسرد کند. درحال حاضر مدرکی وجود ندارد که استفاده از محصولات ارگانیک باعث بهبود کیفیت اسپرم می‌شود. هر چند بدیهی است که مصرف محصولات ارگانیک برای سلامت مفیدتر است. من امیدوارم این مقاله سایر مطالعات را جلو ببرد تا ما قادر به‌پاسخگویی به‌این سئوال یک‌بار و برای همیشه باشیم.»

هر چند کیفیت اسپرم به‌مقدار مصرف میوه و سبزی مربوط نمی‌شود، اما با مصرف محصولات حاوی مقادیر غیرمجاز باقیمانده سموم دفع آفات و بیماری‌های گیاهی ارتباط مستقیم دارد. ■

مهندس لیلی علیزاده
ترجمه از: نشریه دیلی‌میل ۲۰۱۵/۴/۴
منبع مجله: شکوفه، سال دوم شماره ۱۶.

چای سیاه، سبز و اولانگ

چای حاوی اسید آمینه تیانین است که می‌تواند توجه و هوشیاری را بهبود ببخشد. علاوه بر این، چای حاوی کافئین نیز در خود دارد. پس حواستان باشد که قبل از خواب چای ننوشید. اگر می‌خواهید، پس حواستان خواب خوب و راحتی داشته باشید سطح انرژی شما پایین می‌آید، بنابراین برای جلوگیری از آثار چای آن را بیابید درست قبل از خواب ننوشید.

لبنیات

فرآورده‌های لبنی یکی‌دیگر از منابعی هستند که می‌توانند آب بدن را فراهم آورند و همچنین هنگام عرق کردن تعادل الکترولیتی بدن را حفظ کنند. البته فرآورده‌های لبنی حاوی پروتئین و کربوهیدرات‌های انرژی‌زا هستند. اگر قبل از خواب یک لیوان شیر بخورید به‌هنگام صبح احساس بهتری را در ماهیچه‌های خود خواهید داشت. علاوه براین، ورزش نشان داده است که نوشیدن کازئین (یکی از پروتئین‌های موجود در شیر) در شب باعث تقویت و بهبود رشد ماهیچه‌ها در صبح می‌شود.

Wishing son or daughter?

پسر می‌خواهید یا دختر؟

هر چیست پسر؟ یا دختر؟ بدن زن در روند زندگی جنینی هر لقحه کشاورزی، دامداری و غیرهر که ارثی اقتصاد پس از انسان آمده هشتگ شهرشیخی اولیه و تصاحب زمین و حیوانات بود، مواجهست چالش و پایگاه زنان را در جمع خانواده و بالاتر از آن، در لیل و طایفه، مختار یا بی‌معنی کند.

ایجاد خانواده‌ای پسرانی داشته باشد که بتوانند روی زمین، کشاورزی کند و دامها را برای چرا بدشت و کوه ببرند و از کیان خانواده، حراست و حفاظت کنند، نقش تعیین‌کننده در تداوم حیات خانواده داشت، حتی این بر چیست مواجهست بنابر دلایل فوق، اینده یک زن را رقم بزند که البته این نتیجه‌گیری‌ها و عواقب ناشی از آن، به‌دلیل عدم‌آگاهی انسان‌ها از چگونگی تشکیل جنین و روند حیاتی آن بود.

تولس به رمل، قالیگر و دمانوبیس و نذورات و سنت فقط به‌صرح قالن امازاده و گورادن یک نوار پارچه‌ای به شاخه یک درخت و بستن رفتارهای دیگر، مراحل دیگری از تاآگاهی نسبت به این موضوع طبیعی است.

امروزه به‌علت پیشرفت‌های گسترده در علوم‌زیستی و به‌ویژه پزشکی، بسیاری از ناملکن‌ها، امکان‌پذیر شده‌اند و حتی بسیاری از اقوام نازا به روش مالی نوزادبه صاحبانشان لذت بخشدار شدن و پدر یا مادر بودن را بچشند.

دانش پزشکی، با را از این هم فراتر نهاده و رویه انتخاب فرزند پسر یا دختر را برای والدین فراهم آورده است. در کشورهای مانند چین که به‌دلیل تراکم جمعیت، قوانین سختی برای بچه‌دار شدن وجود دارد و یک زوج فقط می‌توانند یک فرزند داشته باشند، انتخاب فرزند پسر یا دختر برای آنان حیاتی است و بنابر آمارها، تولد نوزادان دختر در این کشور رو به کاهش گذاشته است.

مهاکیون دانش پزشکی، سالمرزین روش تعیین جنسیت را بوالدین پیشنهاد می‌کند که از انتخاب و پیروی از یک رژیم غذایی خاص به‌منظور تعیین جنسیت جنین است. قطایلی یا لبنی‌ای بودن محیط داخلی رحم از عوامل مهم تعیین جنسیت است و لذا خانم‌هایی که به دنبال فرزند پسر تمایل دارند، باید حدود ۳ ماه قبل از بارداری شدن، از یک رژیم غذایی خاص که حاوی مقادیر سدیم و پتاسیم بیشتری است، پیروی کنند. مواد غذایی از قبیل خرما، گوشت قرمز، انشتاج، موز، پرتقال، ماهی، زعفران و مواد حاوی کلسیم و منیزیم مانند شلغم، کلم، انواع ترشی، شیر و ماست بایه کمتر مصرف شوند.

روش دیگر برای پسر شدن جنین، تعیین زمان تخمک‌گذاری و لقاح داده و قرار داشتن مادر در شرایط روحی خوب، شادمان پسر بودن را افزایش می‌دهد

شرایط روحی و روانی مادر در تعیین جنسیت جنین نیز تأثیری بسزا دارد. روش دیگر برای پسر شدن جنین، تعیین زمان تخمک‌گذاری و لقاح آن است که توسط پزشک و از طریق سونوگرافی و با تزریق اسپول hcg تعیین می‌شود. اگر در زمان تخمک‌گذاری، نزدیکی صورت گیرد، شانس پسر بودن جنین افزایش می‌یابد. شرایط روحی و روانی مادر در تعیین جنسیت جنین نیز تأثیری بسزا دارد و قرار داشتن مادر در شرایط روحی خوب، شادمان پسر بودن را افزایش می‌دهد. در صورت قلیایی بودن pH واژن مادر، چنانچه با جوش‌شیرین رقیق شستوشو داده شود، شانس پسر بودن زیاد می‌شود و اگر با سرکه رقیق شسته شود، امکان دارد جنین دختر شود که البته از نظر علمی، ثابت شده نیست. روش‌های «آی. وی. اف» و «پی. جی. دی» از دیگر روش‌هایی هستند که تحت‌نظر پزشک متخصص می‌توانند به تعیین جنسیت جنین کمک کنند. ■

این بیماری‌ها با ورزش‌های مناسب قابل درمان می‌شوند

Varicose, a surface artery/vein poverty

واریس؛ نارسایی وریدها نقص سیاهرگ‌های سطحی

در مورد زندگی امروز و تأثیر زیانبار شغل‌های کم‌تحرک و پشت‌میزی زیادی شنیده‌ایم این‌که این شیوه زندگی ما را مستعد چاقی و ابتلا به انواع بیماری‌های جسمی و روانی می‌کند و برای رویارویی با تمام این مشکلات باید شیوه سالم‌تری برای زندگی خود انتخاب کنیم، شیوه‌ای با رعایت تغذیه مناسب و گنجاندن ورزش و تحرک روزانه در آن.

یکی از مشکلاتی که بسیاری از شاغلان در کارهای کم‌تحرک با آن مواجه هستند واریس است. افرادی که ساعت‌های طولانی مجبورند روی پا بایستند، افرادی که ساعت‌های طولانی پشت میز کار می‌نشینند بیشتر در معرض ابتلا به واریس قرار دارند.

این افراد معمولاً از درد پاها، درد پشت ساق پا، احساس سنگینی در پا و خستگی در هنگام نشستن حکایت می‌کنند. زنان باردار هم در اثر تغییرات هورمونی در معرض ابتلا به واریس قرار دارند.

ترشح هورمون‌هایی مانند هورمون پروژسترون و قرص‌های ضدحاملگی روی عروق اثر می‌گذارند و عروق را شل می‌کنند. عامل وراثت و فاکتورهای فامیلی هم در ابتلا به‌واریس مؤثر هستند.

دکتر کلانتری معتمدی، متخصص عروق با تأکید بر نقش وراثت در بروز واریس می‌گوید: اگرچه عوامل مؤثر در ابتلا به واریس متعدد است اما دلایل ارثی یکی از عوامل مهم در این زمینه محسوب می‌شود. افراد مستعد در صورتی که در شرایط بروز این بیماری قرار بگیرند زودتر از سایرین مبتلا خواهد شد.

او در ادامه می‌افزاید: زنانی که زمینه واریس را دارا هستند به‌ویژه در ماه‌های آخر بارداری چون سربچه روی وریدهای ایلیاگ فشار می‌آورد باعث افزایش فشار وریدی پاها می‌شود و واریس را تشدید می‌کند.

* واریس چیست؟

واریس نارسایی وریدها یا همان سیاهرگ‌های سطحی اندام‌هاست که در نتیجه دیواره رگ‌ها و نارسایی دریچه‌های لانه کبوتری ایجاد می‌شود. اگرچه واریس در اندام‌ها حتی مری هم ممکن است ایجاد شود. هرورید (سیاهرگ) دارای دریچه‌های کنترل کننده جریان خون است.

هنگامی که وریدهای عمق نارسا می‌شوند ممکن است مراحل اولیه واریس ایجاد نشود و فقط مویرگ‌های سطحی برجسته شوند که گاهی بدنبال یک ضربه خفیف و یا خودبه‌خود پاره شده و باعث ایجاد کبودی و تغییر رنگ و بدمنظره می‌شوند

نارسایی در این دریچه‌ها و اختلال در عملکرد طبیعی آن منجر به واریس می‌شوند. کهولت سن، چاقی مفرط، آسیب‌دیدگی پاها و ایستادن مداوم و شیفت‌کاری طولانی بدون تحرک مانند پرستارها و آرایشگران، تغییرات فشارهای جوی (مهمانداران) و... از دیگر عوامل زمینه‌ساز ابتلا به واریس محسوب می‌شوند.

دراین بیماری وریدها برجسته و گشاد می‌شوند و پیچ‌وخم‌هایی در سطح پاها مشاهده می‌شود. با پیشرفت بیماری واریس کم‌کم شکل ظاهری پاها بدتر شده که این امر در جوانان بیشتر از سالمندان مشکل‌ساز و ناراحت‌کننده خواهد بود. برخی از افرادی که ساعت‌های طولانی مجبورند روی پا بایستند، افرادی که ساعت‌های طولانی پشت میز کار می‌نشینند بیشتر در معرض ابتلا به واریس قرار دارند

سیاهرگ‌های واریسی هم به‌طور عمقی درون ساق پا قرار دارند و قابل مشاهده نیستند.

در مراحل پیشرفته بیماری فرد در پای خود احساس درد و کوفتگی به‌ویژه در زمان عصر و شب خواهد کرد. گاهی درمبتلایان به‌واریس لکه‌های قهوه‌ای رنگی در پایین ساق پا مشاهده می‌شود.

این لکه‌ها ناشی از رسوب موادی در زیر پوست است و کم‌کم پوست پا ضخیم و شبیه چرم می‌شود. در صورتی که در این مرحله درمان انجام نشود ممکن است به‌علت بالا رفتن فشارها در این ناحیه زخم ایجاد شود. این زخم‌ها در یک‌سوم تحتانی ساق پا و نزدیک قوزک ایجاد می‌شوند و زخم واریس نام دارند.

در برخی از خانم‌ها مویرگ‌های سطحی پاها برجسته می‌شود که به آن «تلانژکتازی» یا «وریدی‌های عنکبوتی» گفته می‌شود. این پدیده علاوه بر ظاهری بدشکل و ناراحت‌کننده نشان‌دهنده نارسایی وریدهای عمیق هستند

هنگامی که وریدهای عمیق نارسا می‌شوند ممکن است مراحل اولیه واریس ایجاد نشود و فقط مویرگ‌های سطحی برجسته شوند که گاهی

یادت نره..

آلبومین تغییر یافته، در مقایسه با پروتئین طبیعی، به‌طور مؤثرتری از سد خون مغز، عبور و در مورد اتصال با نرون‌های مغز با آن رقابت می‌کند. اتصال آلبومین تغییر یافته به‌سوی یاخته‌های عصبی، از جذب منیزیم جلوگیری و به‌جذب آلومینیوم کمک می‌کند.

دانشمندی به‌نام «دلونکل/ Deloncle» پس از مطالعات در محیط مصنوعی، اظهار داشت که در یافته‌های عصبی مغز، ال-گلوتامیک اسید می‌تواند ساختمان «شلات» بسیار محکم‌تری با کمپلکس آلومینیوم، در مقایسه با کمپلکس منیزیم، بسازد.

کمپلکس آلومینیوم قادر نیست که از گاز آمونیاک (3NH) رفع مسمومیت و ال‌گلوتامین تولید کند که نتیجه آن، جمع‌شدن آمونیاک در سطح سلولی و در نهایت، مرگ بافت‌های عصبی است. گلیک پس از ترویج این فرضیه جالب پیشنهاد می‌کند که پیشگیری‌کننده و مسکن که برای بیماری آلزایمر استفاده می‌شود، باید با مکمل غذایی منیزیم مربوط باشد که کنترل شدیدی روی جذب آلومینیوم دارد.

پیشنهاد درمان با مکمل منیزیم جدی گرفته نشد. فرق اصلی بین دو نوع کمبود منیزیم، نقص منیزیم و کمبود آن است. نقص منیزیم نوعی کمبود آن براساس جذب ناکافی است. برای مثال، آزمایش عادی کمبود منیزیم به مکمل ساده منیزیم پاسخ می‌دهد.

کمبود منیزیم بر اثر بی‌نظمی سازوکاری است که سوخت‌وساز آن را کنترل می‌کند یا مانع آن می‌شود. این نوع کمبود آن به تصحیح بی‌نظمی که سبب بیماری می‌شود، پاسخ می‌دهد. فرضیه درخشان گلیک باید موجب انگیزه بیشتری برای تحقیقات درمانی درمورد تغییر آلبومین شود.

محققان دیگر با وقوع و تکرار کاهش منیزیم، بیشتر موافقند تا

دانشمندی به‌نام «دلونکل/ Deloncle» پس از مطالعات در محیط مصنوعی، اظهار داشت که در یافته‌های عصبی مغز، ال-گلوتامیک اسید می‌تواند ساختمان «شلات» بسیار محکم‌تری با کمپلکس آلومینیوم، در مقایسه با کمپلکس منیزیم، بسازد

با کمبود منیزیم در بیماری آلزایمر. در درجه اول، علایم عصبی کمبود منیزیم به‌طور معمول فقط در تحریک‌پذیری بالای عصبی ظاهر می‌شود و اثر آن در جنون و دیوانگی به همراه کم‌شدن غلظت منیزیم در هیپوکامپ نیست.

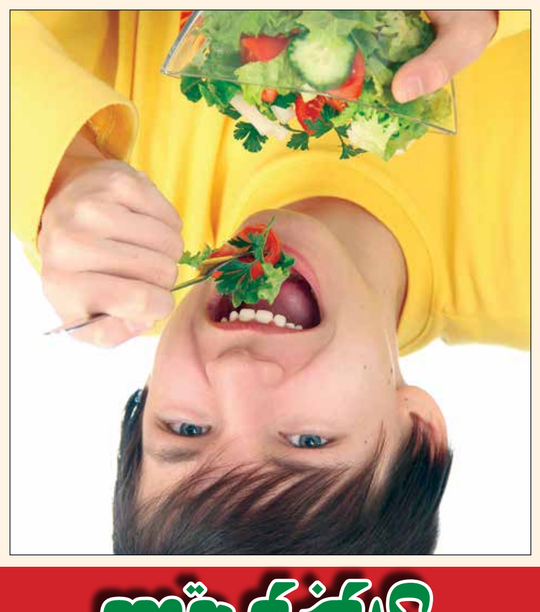
دوم، در بیمار مبتلا به آلزایمر، غلظت منیزیم، پلاسما، گلبول‌های قرمز خون و لنفوسید با مقدار این مواد در افراد مسن سالم تفاوت زیادی ندارد. تنها نشانه بی‌نظمی منیزیم، افزایش بسیار در مقدار نسبت منیزیم به پتاسیم در گرانولوپست‌هاست.

به‌طور خلاصه، نقصان منیزیم عامل بروز بیماری آلزایمر است و تحقیقات بیشتری باید در مورد کنترل تغییرات آلبومین که ممکن است منشأ کمبود منیزیم در هیپوکامپ باشد، انجام گیرد. ■

منبع: اینترنت

Nourishing juveniles

تغذیه نوجوانان



ب) پیران فعالیت:

فعالیت روزانه، برنامه و کارهای مدرسه، ورزش، فعالیت‌های اجتماعی و فعالیت‌های خارج از مدرسه نیاز به انرژی زیادی دارد. این انرژی از غذای خورده شده تأمین می‌گردد.

پ) اراده بدن:

اگر یک نوجوان، قد بلندتر از همسالان خود باشد بهانرژی بیشتری احتیاج دارد. به همین شکل همانطور هم چه وزن هم بیشتر باشد، برای فعالیت‌های یکسان مصرف انرژی بیشتر می‌شود.

* توصیه‌های تغذیه‌ای:

برنامه غذایی نوجوانان باید شامل ترکیبی از غذاهای مختلف در گروه‌های اصلی غذایی باشد. سه وعده اصلی غذایی با تأکید بر مصرف صبحانه و دو میان‌وعده توصیه می‌شود. در میان‌وعده‌ها به‌جای استفاده از مواد غیرمغذی از بعضا کالری‌زا مثل نوشابه‌ها، چیپس و کیک‌ها، از مواد غذایی مغذی مانند شیر، نان، پنیر، خشکبار، میوه‌ها و مغزها استفاده شود.

* الگوی غذایی سالم برای نوجوانان:

– برقراری میان انرژی دریافتی و فعالیت جسمی.

– استفاده از انواع میوه‌ها و سبزی‌ها به‌ویژه سبزی‌ها با برگ تیره و زرد رنگ.

– محدود کردن مصرف قند و نمک در رژیم غذایی.

– آب، آبمیوه طبیعی، دوغ و سایر شربت‌های خانگی به جای نوشابه‌های شیرین و گازدار تجاری.

– استفاده از جوانه گندم و کرک (مغزها) جهت افزایش حافظه و تقویت فعالیت مغزی به‌ویژه در زمان برگزاری امتحانات.

* مشکلات ناشی از تغذیه نامناسب:

۱- **کم وزنی و لاغری:** که بیشتر ناشی از تصور غلط نوجوانان از تناسب اندام است و به‌دنبال آن، بعضی اقدام به‌رژیم سخت و خودسرانه می‌کنند که سلامت آینده آنان را به‌خطر می‌اندازد.

۲- **اضافه وزن و چاقی:** که اغلب بر اثر کم‌تحرکی و فعالیت بدنی، استفاده مداوم از تلویزیون و رایانه و نیز رژیم‌های غلط غذایی و مصرف زیاد نشاسته، نوشابه‌ها و غیره به‌وجود می‌آید.

۳- **کم خونی:** ناشی از فقر آهن که یکی از مشکلات شایع تغذیه‌ای به‌ویژه در دختران در این سنین است که بر رشد جسمی و ذهنی و سیستم ایمنی آنها اثر سوء دارد.

۴- **بی‌اشتهایی یا پرخوری عصبی:** منجر به سوءتغذیه می‌شود و ضرورت دارد به اصلاح رفتار خوامد داشت. در کنار آن مشاوره تغذیه‌ای ضروری است.

۵- **آکنه (جوش صورت):** که مشکل ۸۰ درصد نوجوانان است، بیشتر تحت‌تأثیر عوامل هورمونی، استرس، فراغذایی و فاستفادی و زنتیک رخ می‌دهد. استفاده از مواد غذایی مانند مغزها بروز آن تأثیر چشمگیری ندارند. مطالعات نشان داده است که ارتباطی قوی بین دریافت غذا و بروز آکنه وجود ندارد، اما ارتباط آن با کمبود دریافت مواد مغذی مانند ویتامین E و روی شناخته شده است. برای جلوگیری از کم‌خونی ناشی از فقر آهن، موارد زیر توصیه می‌شوند:

۱. استفاده از مواد غذایی صحیح و همچنین غنی از آهن مثل انواع گوشت‌ها، سبزی‌های سبزبرگ و حبوبات.

۲. استفاده از مواد غذایی دارای ویتامین ث، انواع سبزی‌های تازه، فلفل سبز، کوچه فرنگی، کلم، میوه‌های تازه به‌خصوص پرتقال، لیمو و سایر مرکبات همراه با غذا که سبب می‌شود آهن بیشتر جذب شود.

۳. عدم استفاده از چای در فاصله ۳ تا ۴ ساعت قبل و بعد از غذا به ویژه غذاهای آهن‌دار.

۴. درمان آلودگی‌های انگلی و معیطی.

۵. از مصرف نوشابه‌های شیرین و گازدار خودداری شود.

۶. مصرف غذاهای آماده و صنعتی محدود و بیشتر از غذاهای تازه استفاده شود. ■

Nourishing juveniles

تغذیه نوجوانان

تغییرات دوره نوجوانی:

نوجوانی به سنین ۱۹-۱۲ سالگی گفته می‌شود که رشد سریع همراه با تغییرات جسمی، هورمونی، شخصیتی و روانی در فرد صورت می‌گیرد. بدن انسان در این دوره، از یک کودک به یک بزرگسال تبدیل می‌شود، به‌طوری که در پایان دوران نوجوانی، ظاهر فرد مانند یک بزرگسال است. از نظر اجتماعی، احساسی و رفتاری نیز به‌تدریج مشخصات ظاهری او به بزرگسالان شبیه‌تر خواهد شد.

* در این دوران چه تغییراتی در بدن ایجاد می‌شود؟

با شروع نوجوانی، مقدار هورمون‌های جنسی و هورمون رشد در سطح بالایی می‌باشد. در این مرحله که اصطلاحاً به آن «دوره بلوغ» گفته می‌شود، بالا رفتن مقدار هورمون‌های جنسی خون به سرعت افزایش می‌یابد. در این مرحله که اصطلاحاً به آن در خون، در شکل ظاهری بدن تغییراتی به‌وجود می‌آورد که این تغییرات در شروع برای نوجوان ناخوشایند یا عجیب است، ولی به تدریج به ظاهر جدید خود عادت می‌کند.

* مقدار غذای مورد نیاز این دوران به چه عواملی بستگی دارد؟

– انرژی دریافتی.

– سوخت انرژی با میزان فعالیت بدنی

– اندازه جثه

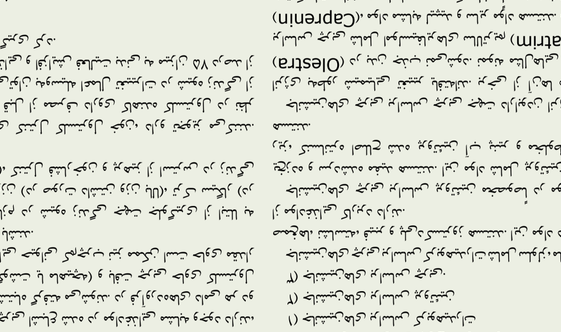
غذای مورد نیاز به عوامل زیر بستگی دارد:

الف) سرعت رشد:

در این دوران به‌علت رشد سریع استخوان‌ها، عضله‌ها و سایر بافت‌ها، نیاز به مواد غذایی مورد نیاز بیشتر می‌شود. در شروع بلوغ (۱۰ سال در دختران و ۱۲ سال در پسران نوجوان به ۸۴ درصد قد نهایی خود می‌رسند.

Cholesterol, a precious material to be re- diagnosed!

کلسترول، ماده‌ای نیازمند شناخت مجدد



کبد بسیاری از کلسترول مورد نیاز شما را تأمین می‌کند. بله، شما به کلسترول نیازمندید. مقداری کلسترول از طریق غذایی که می‌خورید، جذب می‌شود. بدن برای ساختن چندین هورمون مهم از جمله استروژن و تستوسترون به‌کلسترول نیاز دارد. علاوه بر این، کلسترول قسمتی از پوشش محافظ اطراف اعصاب و سایر غشاهای سلولی را تشکیل می‌دهد.

مقدار بالای کلسترول با بیماری قلبی در ارتباط است. برای ارزیابی بهتر ریسک (خطر) بیماری قلبی خودتان، نکته دانستن مقدار کل کلسترول و نیز مقدار لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) است. مقدار کل کلسترول شامل لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL)، لیپوپروتئین با چگالی پایین (LDL) و لیپوپروتئین با چگالی بسیار پایین (VLDL) است LDL. نوع بد و HDL نوع خوب کلسترول است. چرا؟

کلسترول نوع LDL به دیواره رگ‌های خونی شما می‌چسبد و می‌تواند باعث گرفته‌شدن رگ‌ها شود. نوع VLDL پیش‌ساز کلسترول LDL است HDL. در جریان خون داخل شده و نوع بد کلسترول یعنی (LDL) را جمع‌آوری کرده و آن را به داخل کبد، جایی که شکسته شود، حمل می‌کند.

مقدار مطلوب کل کلسترول زیر ۲۰۰ میلی‌گرم در هر دسی لیتر (یک دهم لیتر، یعنی ۱۰۰ میلی لیتر) می‌باشد. مقادیر بیش از ۲۴۰ میلی‌گرم در هر دسی‌لیتر، مقدار قابل‌ملاحظه در نظر گرفته می‌شود. اگر شما میزان LDL خودتان را بدانید، می‌توانید آن را با حدمطلوب زیر ۱۳۰ میلی‌گرم در هر دسی‌لیتر مقایسه کنید. مقادیر بیش از ۱۶۰ میلی‌گرم در هر دسی‌لیتر، مقدار قابل ملاحظه در نظر گرفته می‌شود. با توجه به اینکه HDL از انواع کلسترول خوب است، شما می‌خواهید مقدار این نوع کلسترول بالا باشد. مقادیر زیر ۳۵ میلی‌گرم در هر دسی‌لیتر شاخص خطر بالای ابتلا به بیماری قلبی محسوب می‌شود. بسیار مطلوب است که مقدار HDL نزدیک به ۵۰ میلی‌گرم در هر دسی‌لیتر یا بالاتر باشد.

نسبت مقدار کل کلسترول به HDL شاخص خوبی برای تعیین خطر بیماری قلبی است. برای محاسبه این نسبت مهم، مقدار کل کلسترول خود را به مقدار HDL تقسیم کنید. بالاتر بودن این نسبت، خطر بالای بیماری قلبی را به همراه دارد.

* کلسترول چیست ؟

کلسترول ماده‌ای مومی شبیه به چربی و در واقع نوعی الکل است.

بیماری قلبی، قاتل شماره یک آمریکایی‌ها (اعم از مرد و زن) می‌باشد. براساس اظهارنظر انجمن قلب آمریکا، کلسترول بالای خون عامل خطر بسیار مهمی است

* چه غذاهایی کلسترول دارند؟

فقط غذاهای با منشأ حیوانی دارای کلسترول هستند و موادغذایی با منشأ گیاهی (حتی حاوی چربی طبیعی)، کلسترول ندارند.

* کلسترول در موادغذایی

برخی عوامل بر میزان کلسترول خون شما تأثیر می‌گذارد که یکی از آن‌ها، رژیم غذایی حاوی مقدار بالای کلسترول در غذای روزانه است. رعایت اعتدال در نگهداری مقدار کلسترول درحد کنترل شده توصیه می‌شود.

انجمن قلب آمریکا و برنامه آموزش ملی کلسترول مصرف ۳۰۰ میلی‌گرم (یا کم‌تر) کلسترول را در روز پیشنهاد کرده است. همان‌طور که قبلاً بیان شد، فقط موادغذایی منشأ حیوانی حاوی کلسترول هستند و غذاهای با منشأ گیاهی با وجود داشتن چربی طبیعی، کلسترول ندارند.

*** آیا برخی موادغذایی با منشأ حیوانی، مقدار بیشتری کلسترول نسبت به سایر مواد غذایی دارند؟**

هر دقیقه دویدن در زمین فوتبال، مساوی با یک ماه حقوق کارگر

(جراید)

ای مش‌رجب کند ذهن از همه جا بی‌خبر که بی‌خود و بی‌جهت، گناه تعطیل شدن کارخانه‌ها را به گردن واردکنندگان عزیز و محترم می‌اندازی و دائماً شعار می‌دهی و کارگران زحمت‌کش چینی را متهم به «زیاده‌کاری» می‌کنی! یک کمی هم به‌اطراف خودت نگاهی بینداز تا علت بیکار شدن کارگران هموطنت را درک کنی.

بله آقای عزیز !، این کارگران تنبل و کم‌کار، همه می‌خواهند فوتبالیست بشوند، برای همین هم بی‌خودی کارخانه‌ها را تعطیل می‌کنند.

وقتی حقوق یک فوتبالیست که بابت خوردن و مسافرت و بدن‌سازی و سایر خدمات، حتی یک ریال هم نمی‌دهد و از آن سو، بابت یک دقیقه دویدن روی چمن به‌اندازه یک ماه کارگر حقوق می‌گیرد، دیگر کار کردن چه معنی دارد؟ با یکی دوماه «گل کوچک» با بچه‌های کوچه می‌توان به یک «رونالدو» یا «مسی» تمام‌عیار تبدیل شد. سن‌وسال هم زیاد مهم نیست. مگر نه اینکه «اولیور کان» تا بعد از ۴۰ سالگی دروازه‌بان تیم ملی آلمان بود و خیلی هم منتش را می‌کشیدند. کارگران شریف و زحمتکش ما از این جماعت... با آن قیافه‌های شیربرنجی‌شان چه کم دارند؟ خدا وکیلی، چیزی که کم ندارند، هیچ، تومنی ۵ ریال هم بیشتر می‌ارزند.

مش‌رجب پیشنهاد می‌کند که تا عده‌ای به‌فکر وارد کردن فوتبالیست از چین نشده‌اند، با یک تیر چند نشان بزنند. اول آنکه با فوتبالیست کردن یک میلیون و ششصد هزار کارگر در طول یک سال، آمار اشتغال‌زایی رئیس‌جمهور و وزیر کار درست از آب در می‌آید، دوم آنکه کمبود فوتبالیست برطرف می‌شود و دیگر بهانه‌ای برای نرفتن به المپیک و جام جهانی نداریم و می‌توانیم بین چند میلیون فوتبالیستی که خواهیم داشت، به هر ضرب و زوری هم که شده است، ۲۰ نفر آدم «پا به‌توپ» را پیدا کنیم.

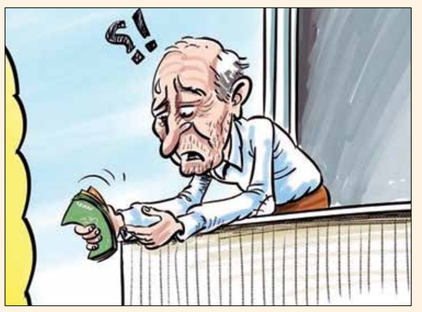
سوم آن‌که می‌توان تمام یارانه‌ها و بسته‌های حمایتی بخش‌های تولیدی و صنعتی را در اختیار وزارت «تولید ورزش و فوتبالیست» قرار داد و چهارم آن‌که به‌جای پرداخت حقوق‌های شندرغازی به‌جمع کثیری از آدم‌های تنبل و کم‌کار، حقوق ۳۰۰ نفر را به یک نفر داد که به‌این ترتیب می‌توان عده زیادی از کارمندان ذی‌ربط را اخراج کرد تا به جمع فوتبالیست‌ها بپیوندند. چطوره؟ از این همه پیشنهاد سازنده کیف کردید؟! ■

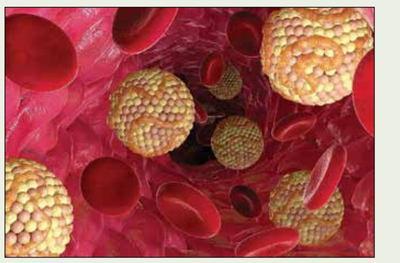
فیش حقوقی ملاک پرداخت یارانه می‌شود!

از قدیم‌الایام و شاید حتی قبل از اخراج حضرت آدم علیه‌السلام از بهشت به همراه عیال مربوطه، ساکنان کره زمین (لزومی ندارد که حتماً آدم باشند) با زبان خودشان می‌گفتند که «هر چی سنگه، برای پای لنگه»، چرا؟ برای این‌که اگر قرار بود از آسمان سکه و ارز ببارد، یکی‌شان توی سر هیچ آدم «حقوق بگیری» نمی‌خورد، اما اگر زبانش لال، یک تکه سنگ آسمانی از انتهای دم ستاره دنباله‌دار هالی جدا شود، آن‌قدر دور کره زمین می‌چرخد تا یک کارمند یا کارگر «فیش‌دار» پیدا کند و مستقیماً بر ملاج او فرود آید! از گذشت نیم قرن از قرن بیستم و یک دهه و اندی از قرن بیست‌ویکم، مش‌رجب - این حقیر کم‌سواد- هنوز نفهمیده است که این حقوق‌بگیران چه هیزم تری را به زعما و حکمای قوم فروخته‌اند که تا بیکار می‌شوند و یادشان می‌آید که باید یک «کاری» انجام دهند، سراغ این جماعت می‌روند؟

مثلاً اگر بخواهند مالیات اضافه بگیرند، بدون آن‌که حتی اعلام کنند، پس «طبق قانون» از حقوق‌شان کم می‌کنند، اگر قرار باشد به یک شرکت بیمه کمک مالی شود، خودشان وکالتاً قرارداد می‌بندند و از همان تاریخ، مبلغ بیمه را از حقوق آنان کسر می‌کنند، اما ۴ ماه بعد، کارتی را برایشان صادر می‌کنند که فقط ۶ روز اعتبار دارد و حقوق بگیران متحیر می‌مانند که چطوری خودشان را «مریض» کنند تا حداقل بتوانند یک ورق قرص سرماخوردگی را از محل حق بیمه پرداختی‌شان نقد کنند؟! حالا هم زمزمه می‌کنند که امکان دارد فیش حقوقی، ملاک پرداخت یارانه‌ها شود.

«ای فدای تو هم سر و هم جان ما»ای ستاد هدفمند کردن یارانه‌ها که از همان اول کار، یارانه‌هایت «هدفمند» نبودند! حالا دیواری کوتاه‌تر از دیوار دارندگان فیش‌حقوقی پیدا نکرده‌ای؟ خدا وکیلی راستش را بگو، چون زورت به از ما بهتران نمی‌رسد، می‌خواهی یقه این جمع مستضعف را بگیری که همیشه گردنشان زیر تیغ دولت است؟! ■





معمولاً کلسترول و چربی اشباع شده در موادغذایی منشاء وجود دارند، بنابراین بعضی اوقات اشتباه گرفته می‌شوند. در فرآورده‌های دامی هر دو قسمت بدون چربی (گوشت یا ماهیچه) و بافت چربی حاوی کلسترول هستند. بعضی موادغذایی دیگر نیز ممکن است حاوی مقدار نسبتاً بالایی کلسترول باشند

هلند، اگر اولین، گوشت اندامهای چون جگر را برای خوردن دوست ندارند، اگر شما جزء اینگونه افراد هستید، بهتر است بدانید که گوشت جگر دارای مقدار بیشتری کلسترول بهمیزان ۲۷۰ میلی‌گرم در ۳ وعده غذایی است، با توجه به این که جگر جزء موادغذایی است، اجزای شما در مورد خطر بیماری قلبی هشیار، نرم است مقدار مصرف آن را محدود کنید.

امروز رژیم تصمیم از گذشته بد در رفته است. چرا؟ بدلیل دلیل که رژیم تصمیم دارای کلسترول بالای بهمقدار ۲۱۵ میلی‌گرم است، قطعاً رژیم تصمیم جزء موادغذایی است غذای مورد نیاز جنین جزء را برای رشد و تکامل تأمین می‌کند.

متأسفانه رژیم تصمیم جزء موادغذایی مطلوب شناسه که مقدار بسیار زیادی کلسترول دارد، بنابراین شما بهتر است تعداد رژیم تصمیم مصرفی خود را در هر هفته به ۳ تا ۴ عدد یا کمتر کاهش دهید.

در مورد جوجه، سفیده تصمیم وضعیت چگونه است؟ سفیده تصمیم را هر اندازه که دوست دارید، میل کنید. بخش سفیده یک تصمیم فاقد کلسترول و منبع غنی و کاملی از پروتئین محسوب می‌شود.

رای محدودکردن تعداد رژیم تصمیم مصرفی مرغ می‌توانید ۲ عدد سفیده تصمیم را به جای یک عدد تصمیم کامل جهت پخت‌وپز جایگزین کنید. به‌عنوان مثال، فرض کنید که در یک دستور خوراکی، تعداد ۲ عدد تصمیم تصریح شده است. شما می‌توانید از ۱ عدد تصمیم کامل به‌عنوان یک عدد سفیده تصمیم و یا ۲ عدد سفیده تصمیم استفاده کنید. با انتخاب این جایگزینی مبزان کلسترول خوراکی را کاهش خواهید داد. عمل مجاز دیگر استفاده از یک ماده جایگزین تصمیم است. در مورد گوشت‌ها، قسمت‌های کم چربی‌تر گوشت، ماهی و مرغ را هنگام پخت در نظر بگیرید. قسمت اضافی کم چربی را قبل از پخت بردارید.

فرآورده‌های کم‌چرب را در غذای روزانه خود مورد استفاده قرار دهید. با انجام دادن این کارها قادر به حذف کامل کلسترول نخواهید بود، ولی رعایت مراحل مهم زیر شما را به خوردن موادغذایی تلو ام با سلامت رهنمون می‌شود.

معمولاً کلسترول و چربی اشباع شده در موادغذایی منشاء وجود دارند. بنابراین بعضی اوقات اشتباه گرفته می‌شوند. در فرآورده‌های دامی هر دو قسمت بدون چربی (گوشت یا ماهیچه) و بافت چربی حاوی کلسترول هستند. بعضی موادغذایی حیوانی کم‌چربی نیز ممکن است حاوی مقدار نسبتاً بالایی کلسترول باشند.

از جمله تغییرات لازم در شیوه زندگی جهت جلوگیری از ابتلا به بیماری قلبی کاهش وزن (در صورت داشتن وزن بالا)، ترک سیگار (در صورت سیگاری بودن)، کنترل فشارخون و هوشیار از استرس در زندگی است.

پزشکان معمولاً برای کنترل کلسترول خون، دارو تجویز می‌کنند. واقعیتی که شما باید قبل از مصرف داروی کاهنده کلسترول در نظر بگیرید این است که می‌توان بدون استفاده اصلی تغییرات در شیوه زندگی از حمله قلبی‌تان رژیم غذایی و فعالیت بدنی به میزان ۷۵ درصد از بروز بیماری قلبی جلوگیری کرد.

* جانشین‌های چربی

امروزه از فناوری‌های غذایی جهت تولید موادغذایی غنی و خاصها و در عین‌حال دارای چربی مفید و در عین‌حال، شامل انرژی فراوانی برای کاهش دادن چربی خوردن موادغذایی حاوی جانشین‌های چربی می‌توانند همچون فرآورده اصلی و برخی اوقات حتی بیشتر، باشد چربی کمتر بدوقت بخوانید و مطمئن شوید که انتخاب خوبی داشته‌اید. ■

چه کسانی دوستدار غذای سالم هستند؟

Who are pro safe- food?

قدرمسلم غذای سالم و باکیفیت، ضامن حفظ نیاز سلامت مردم‌بویژه نسل جوان است، اگر صاحبنظر که کشورهای پیشرفته بهمنظور از سلامت غذا، تولیدی و ارائه‌ی خوب همیشه زنجیره‌ی محدود و نظارت دقیق را اعمال می‌کنند، بهسبب نقش کلیدی تغذیه سالم و صحیح مردم در تقویت‌بقا، افزایش، ترویج‌برنامه‌ریزی، نظارت، نظر خواهی و تشخیص‌گیری همسو باهم، موارد غذایی را باکیفیت سلامت و محتوایی که با نیازها در جامعه نظارتی دارند در اختیار مردم قرار می‌دهند.

کشورهای اروپایی، تمایل دارند که محصولات کشاورزی کیفی‌ارگانیک و کم‌چربی‌ره و حتی بدرنگ را مصرف کنند؛ ولی انواع خوش ابورنگ و بدظاهر زیبا، ولی آلوده به آفت‌کش‌ها و از نظر ژنتیکی دستکاری شده را دریافت نکنند، در همین راستا بسیاری از تولیدکنندها و جشنواره‌های موادغذایی، دوستداران غذای سالم، بهسازمان گوناگون و با نشان دادن لوگوهای تقدیر از جمله تولیدی و عرضه محصولات «بیو» یعنی بدون مصرف کود، سم و غیره، فعالیت‌های خود را مطرح می‌کنند؛ در کشور ما برخی تولیدکنندگان و عرضه‌کنندگان موارد غذایی، خواسته یا ناخواسته، از نظرات نیمبند دولتی، تالاشگر یا کم‌آگاهی مصرف‌کننده سوء استفاده می‌نمایند و عمده تلاش خود را صرف جرمی افتخاری و نه سلامت و کیفیت محصول می‌کنند.

مهمترین عامل تشکل‌گیری در کیفیت غذا، موارد ارایه است، و اجزای که به نیغا بازه ژن‌های کیفیت سلامت را در حوزه نظریه دلیله یافته‌اند بلکه از زمانی که حداقل موارد نیمبیاتی دیگرایفات در مرحوم برای رشد تا زمانی که حداقل موارد نیمبیاتی دیگرایفات در مرحوم برای رشد و نمو آن مصرف می‌شوند و بالقوه با ملتمس‌های پیشرفته نسبت به برداشت محصول، اقدام شود و بهمعنی ترتیب، تعیین‌بهات پس از برداشت بهدلیل صورت بدبرند که محصول را بدون ضایعات دورکی از جمله تصمیم و تصولات نیمبیاتی و نیز از دست‌رفتن سالم‌ها، مصرف‌کننده‌ی سیاری از کشورهای پیشرفته جهان بویژه اروپا، مصرف‌کننده‌گان بسیاری از کشورهای کشاورزی کیفی‌ارگانیک و تشکیل می‌دهند که اینها نیز بهشرط داشتن سایر شرایط، می‌توانند وسیستم‌بندی شده برای تاثیرگذاری، نوشابه‌ها و مصالح میوه‌ها و اجزاهم

Introduction of the key medicinal plants and their applications

معرفی گیاهان مهم دارویی و کاربرد آن‌ها

(رازیانه FENNEL)

دکتر علی بامدادیان

از مواد مؤثره رازیانه به‌ویژه بذر آن برای مداوای سرفه و دل‌درد استفاده می‌شود. مصرف دانه‌های رازیانه به‌ویژه دم‌کرده آن باعث تسهیل در هضم غذا می‌شود. دم‌کرده میوه‌های رازیانه برای درمان دل‌درد نوزادان کاربرد دارد و علاوه بر این، سبب تحریک و افزایش تولید شیر مادران نیز می‌شود

* اشاره

رازیانه یکی از قدیمی‌ترین گیاهان دارویی و ادویه‌ای در جهان است و مردم بسیاری از کشورها از جمله روم قدیم، یونان، هند، چین و ایران، خواص دارویی رازیانه را می‌شناختند و از آن برای درمان برخی از بیماری‌ها استفاده می‌کردند.

میوه گیاه رازیانه که بوی مطبوعی شبیه بوی گیاه انیسون دارد، در اکثر مراکز تولید دارویی مورد توجه بوده و برای تولید داروهای گیاهی از آن استفاده می‌شود.

امروزه در صنایع داروسازی از مواد مؤثره و متابولیت‌های ثانویه گیاه رازیانه جهت تهیه داروهایی که در درمان دل‌درد، سوءهاضمه، سرفه و غیره کاربرد دارند. استفاده می‌شود. از دم‌کرده میوه‌های گیاه رازیانه می‌توان برای درمان دل‌دردهای نوزادان استفاده کرد.

درحال حاضر در بسیاری از مناطق جهان مانند کشورهای جنوب و مرکز اروپا، کشورهای آسیایی ماند هند، چین، ژاپن و ایران، بسیاری از کشورهای آفریقایی، آمریکای جنوبی مانند برزیل و آرژانتین و آمریکای مرکزی، رازیانه به عنوان گیاه دارویی در سطوح وسیع کشت‌وکار می‌شود.

براساس مطالبی که در منابع موجود است، بعضی از محققان و کارشناسان، منشأ این گیاه را منطقه مدیترانه و کشورهای جنوب اروپا گزارش کرده‌اند.

* مشخصات بوتانیکی

گیاه رازیانه با نام علمی Foenicuhum vulgare، گیاهی است علفی و چندساله از خانواده چتریان (umbelliferae) که دو زیرگونه مهم پیپریتوم (piperitum) و کاپیلاسئوم (Capillaceum) دارد که زیرگونه اول یک واریته به‌نام رازیانه فلفلی و زیرگونه دوم نیز چهار واریته به‌نام‌های رازیانه تلخ، رازیانه رومی، رازیانه هندی و رازیانه فلورنس دارد که از نظر کیفیت و کمیت مواد مؤثره و ترکیبات اساس موجود متفاوتند.

گیاه رازیانه مانند سایر گیاهان تیره چتریان گل‌آذینی به‌شکل چتر دارد و ریشه آن به‌صورت غده‌ای (مانند ریشه هویج) و دوکی شکل و به رنگ سفید است. ساقه آن راست و استوانه‌ای به‌رنگ سبز روشن و ارتفاع آن بین ۱۵۰ تا ۲۰۰ سانتی‌متر و اکثراً دارای انشعاب است.

برگ‌های گیاه رازیانه به رنگ سبز تیره‌اند و به‌صورت متفاوت، بریدگی‌های کم‌وبیش عمیق، روی ساقه و زردرنگ رازیانه در انتهای ساقه‌های اصلی و فرعی به‌صورت مجتمع و چتری قرار دارند. میوه رازیانه که دو قسمتی و به صورت فندقه است، به طول ۵ تا ۱۰ میلی‌متر و به عرض ۲ تا ۳ میلی‌متر، دوکی شکل با دو انتهای باریک و رنگ آن‌ها سبز یا قهوه‌ای روشن است.

* نحوه تکثیر و رشد

رازیانه گیاهی است مدیترانه‌ای، لذا هوای گرم و تا حدودی مرطوب برای رشد این گیاه مناسب است. به‌طور کلی این گیاه در کشورهایی که هوایی گرم، ولی تابستان‌های طولانی و زمستان زیاد سرد نداشته باشند، رشدی بسیار مطلوب دارد.

مناسب‌ترین روش تکثیر گیاه رازیانه، کشت بذر و بهترین درجه حرارت جهت جوانه‌زدن بذر رازیانه، حدود ۱۵ درجه سانتی‌گراد است. خاک‌های لومی- رسی که مواد، عناصر غذایی و ترکیبات هوموسی

به‌دنبال یک ضربه خفیف و یا خودبه‌خود پاره شده و باعث ایجاد کبودی و تغییر رنگ و بدمنظره می‌شوند.

این کبودی‌ها به‌طور معمول بعد از چند روز از بین می‌روند. اما در این موارد فرد باید هر چه سریع‌تر اقدامات پیشگیرانه را شروع کند.

پیشگیری بهتر از درمان است

پوشیدن جوراب واریس اولین و شایع‌ترین راه‌های پیشگیری از این بیماری است. اما راه‌های دیگری هم برای پیشگیری از این بیماری و جلوگیری از پیشرفت آن وجود دارد. نشستن در حالتی که پاها در سطحی بالاتر از قلب قرار داشته باشد یکی از راه‌های مؤثر است.

به‌طور مثال توصیه می‌شود این افراد در حالت نشسته پاهای خود را روی یک صندلی قرار دهند و لحظاتی را روی زمین دراز بکشند.

مصرف مواد حاوی ویتامین «ث» مانند مرکبات هم بسیار مفید است. این ویتامین برای حفظ استحکام کلاژن ضروری است.

کلاژن به‌حفاظت از دیواره رگ‌ها کمک می‌کند. فقدان ویتامین «ث» در رژیم غذایی منجر به‌پارگی وریدهای کوچک و بدتر شدن واریس وریدها می‌شود.

دراین بیماری وریدها برجسته و گشاد می‌شوند و پیچ‌وخم‌هایی در سطح پاها مشاهده می‌شود. با پیشرفت بیماری واریس کم‌کم شکل ظاهری پاها بدتر شده که این امر در جوانان بیشتر از سالمندان مشکل‌ساز و ناراحت‌کننده خواهد بود. برخی از افرادی که ساعت‌های طولانی مجبورند روی پا بایستند، افرادی که ساعت‌های طولانی پشت میز کار می‌نشینند بیشتر در معرض ابتلا به واریس قرار دارند

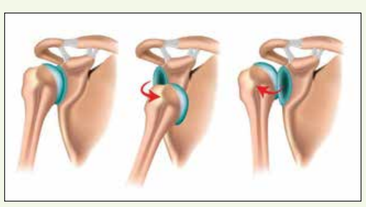
* مراقب جوراب‌های واریس باشید

برخی استفاده از جوراب‌های واریس را بی‌ضرر می‌دانند و معتقدند اگر سودمند نباشد حداقل ضرری ندارد. این در حالی است جوراب‌های ضد واریس باید استاندارد باشند و سایز درستی داشته باشند. استفاده خودسرانه و نادرست این جوراب‌ها دارای عوارض است. ■

Dislocation of shoulder bone

دررفتگی مفصل شانه

مفصل شانه متحرک‌ترین مفصل بدن است و می‌تواند در جهات زیادی حرکت کند. همین عامل تحرک زیاد، مفصل را مستعد دررفتگی می‌کند. دررفتگی می‌تواند به ۲ حالت نیمه کامل یا کامل اتفاق بیفتد. در حالت دررفتگی نیمه کامل، قسمتی از سر استخوان بازو از حفره بازویی خارج می‌شود، ولی در حالت دررفتگی کامل باعث درد و بی‌ثباتی مفصل شانه می‌شود.



* علایم:

علایم دررفتگی شانه عبارتند از درد، حالت بی‌حسی و کرخی، کبودی و خون‌مردگی. در بعضی موارد، دررفتگی باعث پارگی تاندون‌ها و لیگامان‌ها و آسیب دیدن اعصاب شانه می‌شود. دررفتگی می‌تواند در حالات مختلفی پیش بیاید که عبارتند از دررفتگی به‌سمت جلو، به سمت عقب و به سمت پایین.

* تشخیص:

بعد از دررفتگی، عضلات شانه دچار گرفتگی می‌شوند که این حالت باعث درد بیشتر شانه می‌شود. اگر دررفتگی مرتباً پیش بیاید، مفصل شانه دچار بی‌ثباتی می‌شود.

پزشک معالج باید شانه را معاینه کند و برای تشخیص قطعی باید از آن عکسبرداری شود. مهم است که پزشک متوجه شود دررفتگی در چه حالتی رخ داده و آیا مفصل قبلاً هم دچار شده یا این‌که برای اولین بار اتفاق افتاده است.

* درمان:

برای درمان، پزشک معالج باید مفصل دررفته را جا بیندازد. بعد از جا انداختن مفصل، درد شانه بلافاصله تا حد بسیار زیادی کم می‌شود.

* توان‌بخشی:

بعد از جا انداختن شانه به مدت ۳ تا ۴ هفته در اسلینگ (ابزار آویزان‌کردن از گردن) قرار داده می‌شود. برای بهبودی کامل استراحت فراوان لازم است و برای کاهش درد می‌توان از یخ استفاده کرد.

بعد از کاهش درد و تورم، پزشک معالج دستور فیزیوتراپی می‌دهد که شامل به‌دست آوردن دامنه کامل حرکت و تقویت عضلات شانه است. تقویت عضلات شانه برای جلوگیری از دررفتگی‌های مکرر بسیار با اهمیت است. ■

ازدیاد دفعات مراجعات اضطراری به‌پزشک به علت آلرژی‌ها

Higher frequency of emergency treatments due to Allergens

مراجعه کوتاه به‌پزشک و آزمایش بیماری‌ها به علت عکس‌العمل‌های آلرژیک به‌غذاها در حال افزایش است. محققان بیمارستان کودکان بوستون آمریکا در یافته‌اند که تعداد معالجات ناشی از حساسیت‌های غذایی در پنج آلرژی‌زا بیمارستان در ۶ سال گذشته به ۲ برابر افزایش یافته و از ۱۶۴ مورد در سال ۲۰۰۱ به ۳۹۱ مورد در سال ۲۰۰۶ رسیده است. حتی تعداد آن‌ها که وضعیتی خطرناک داشته‌اند و حتی زندگی‌شان در معرض تهدید بوده، افزایش یافته است که به آن «anaphylaxis» عکس‌العمل‌های آلرژی می‌گویند.

«anaphylaxis» به‌شکل واکنش‌های علائم و نشانه‌های آلرژی پوستی، تغییر کبود، مراقب‌خنگی و قرمزی صورت، رنگ‌پریدگی، حالت تهوع، استفراغ، اسهال، سرگیجه، بیهوشی، مشکل در تنفس و افت ناگهانی فشارخون است که می‌تواند به مرگ منتهی شود.

این بررسی نشان می‌دهد که در سال ۲۰۰۷، ۳ میلیون کودک در متین دبستانی، آلرژی غذایی داشته‌اند که نسبت به ۱۰ سال قبل از آن، ۱۸ درصد افزایش داشته است. معمول‌ترین عوامل ایجاد آلرژی میان کودکان، بادام‌زمینی و آجیل‌ها از قبیل بادام، گردو، بادام هندی یا شیر و تخم‌مرغ هستند.

دکتر سوزان رودنز (S.Rudders) از بیمارستان بوستون آمریکا، رخدادهای ناشی از «آنافیلاکسیس» را در سال ۲۰۰۶ به ۷۸ عدد بعد از ۱۰ سال گذشته افزایش داده است. این نرخ رشد نشان می‌دهد که به‌ازای هر ۱۰ هزار نفر در سال ۲۰۰۶ به ازای هر ۱۰ هزار مراجعه در سال ۱۰۰۱، ۱۵ عدد به آلرژی «آنافیلاکسیس» مربوط بوده، در حالی که در سال ۲۰۰۶ به ازای هر ۱۰ هزار مراجعه، ۳۸ مورد از این نوع آلرژی دیده شده که دلیل آن، افزایش آلرژی‌های غذایی میان کودکان آمریکایی در سال‌های اخیر بوده است.

مراسلی امار داده شده به‌مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها در آمریکا، در سال بیشتری نسبت به بعضی مواد غذایی از قبیل ایجاد بدن برخی افراد، امادگی حساسیت در بدن فرد می‌شود و امکان دارد که نسبت‌ها شده‌اند. ■

منبع: مجله Crakeر، نوامبر ۲۰۱۰

پاهای ذهن را با اعتیاد قوی کنید

Healthy mind stands on strong feet

تابع یک تحقیق: ذهن سالم در گروی پاهای قوی

محققان می‌گویند ورزش و فعالیت بدنی، موادی را در بدن آزاد می‌کند که بر فعالیت مغز در سالمندی تاثیر مثبت دارد.

در این بررسی، پژوهشگران ۱۵۰ خواهر دوقلو را که بین ۳۳ تا ۷۳ سال داشتند، در مدت ۱۰ سال تحت بررسی قرار دادند و سرعت و قدرت پاها و توان ذهنی آن‌ها از جمله حافظه و توان پردازش را در ابتدا و پایان تحقیق اندازه گرفتند.

این بررسی نشان داد زنانی که در سالمندی پاهای قوی‌تری داشتند، کمتر تحت‌تاثیر عوارض پیری به مغز بودند و آن‌ها که در آزمایش‌های تحقیق پاهای قوی‌تری داشتند، در پایان تحقیق از توانمندی‌های بهتری برخوردار بودند و مغز آن‌ها در روند پیری تغییر کمتری کرده بود.

دکتر «کلراسیتوز» محقق این پژوهش گفت: این تحقیق نشان داد که از نظر تاثیر پیری بر توانمندی‌های مغز، قدرت پاها بیشتر از تاثیر ارادی وی افزود. مهارت‌های دیگر مانند سلامت قلب نیز مهم‌اند، اما با درمان این مهارت‌ها در راهنیم، باز هم تاثیر قدرت پاها بیشتر است و برایز اساس معتقدیم که قدرت پاها معیار فعالیت جسمانی مغز برای سلامت ذهن و مغز است.

Destructive habits of brainceils

عادات مخرب سلول‌های مغزی!

پزشکی اولاد به‌سبب داشتن برخی عادات تغذیه‌ای یا رفتاری، ناخوشایند به سلول‌های مغزی خود آسیب می‌زنند و پس از مدتی درگیر مسائل و مشکلات ناشی از آن می‌شوند که گاهی جبران‌ناپذیر است. در زیر، توجه علاقه‌مندان به سلامت و تندرستی را به توصیه‌های اثبات‌شده علمی در این‌باره جلب می‌کند:

*** چه رفتارها و عادات تغذیه‌ای می‌توانند بر سلول‌های مغزی اثر ناخوشایند بگذارند؟**

۱- تغذیه صبحانه
۲- پرخوری
۳- میگرن کشیدن
۴- خوردن قند و شکر فراوان
۵- آلودگی هوا
۶- کم‌خوابی
۷- خوابیدن در حالتی که تو روی سر را پوشانده باشد (زیرا باعث افزایش کربن و کمبود اکسیژن برای تنفس می‌شود).
۸- کار کشیدن از مغز در دوره بیماری

۹- کمبود فکر و ورزش سازنده در دوره آینده
۱۰- کم حرفی یا سکوت دائمی (صحبت کردن از روی مطالعه و انتقال دانش و آگاهی به دیگران باعث افزایش کارایی مغز می‌شود)

*** عوامل بروز بیماری‌های کبد کدامند؟**

از جمله رفتارهایی که می‌تواند به تدریج به کبد انسان آسیب برساند، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- دیر خوابی
۲- ادرار نکردن پس از بیدار شدن از خواب
۳- پرخوری
۴- نخوردن صبحانه
۵- مصرف غذا بیش از حد لازم
۶- مصرف مواد نگهدارنده، افزودنی‌ها، رنگ‌های خوراکی و شیرینی‌کننده‌های مصنوعی
۷- خوردن روغن
۸- خوردن غذاهای نپخته یا سرخ‌کردنی‌های مانده.

■ **منبع:** اینترنت

فراموشی‌ها، بیماری قرن

Magnesium deficiency causes Alzheimer's disease

کمبود منیزیم مسبب بیماری آلزایمر

کمبود منیزیم به‌ویژه در «هیپوکامپ/ Hippocampus» عامل مهم بیماری آلزایمر است و یا میزان آلومینیوم بالا در یاخته‌های عصبی مغز ارتباط دارد. این نوع کمبود منیزیم قادر نیست به‌تنها ترکیب منیزیم پاسخ دهد، بلکه به‌اصلاح بی‌نظمی که شامل کمبود منیزیم می‌شود، نیاز دارد.

به‌علاوه، بهتر است این تحقیق در مورد کنترل تغییر آلبومین انجام شود تا مشخص گردد که آیا این عامل سبب کمبود منیزیم در مغز می‌شود؟

از میان تحقیقات اخیر درباره بیماری آلزایمر، بسیاری از مطالعات، ازدیاد آلومینیوم را در بافت مغزی نشان می‌دهد که در کالبدشکافی بیمار مبتلا به آلزایمر مشاهده شده است. هر چند وقتی «پرل/perl» و همکارانش بر اهمیت یافته‌های خود درباره آلومینیوم دربافت هیپوکامپ تأکید کردند، در عمل هر بحثی را درباره منیزیم رد کردند. «گلیک/Glick» اطلاعات مربوط به منیزیم را که پرل و همکارانش به‌دست آورده بودند، تجزیه‌وتحلیل (آنالیز) آماری کرد که کاهش زیادی در تناوب درون یاخته‌ای منیزیم باقی‌مانده در یاخته‌های عصبی بیماران مبتلا به آلزایمر، در مقایسه با بیماران تحت‌کنترل، نشان داده می‌شود. این اطلاعات با مطالعات بسیار جدید «کورف/ Korf» و همکارانش مطابقت می‌کند.

او کاهش منیزیم، پتاسیم و گلوتامیک اسید را در بافت هیپوکامپ بیماران مبتلا به آلزایمر گزارش داد، درحالی که مقدار منیزیم دیگر قسمت‌های مغز در حدطبیعی باقی مانده بود.

در تحقیقات، در محیط مصنوعی، نشان داده شده است که بار کاتیونی (مثبت) (ورودی بار کاتیونی) به وسیله گلوتامات باز شده است. این مسئله به‌خصوص در گیرنده‌های «NMDA» (ان. متیل. د. اسپارت/N-methyl-D- as- parte) انجام گرفته است.

در بیماران مبتلا به آلزایمر، پیوند گلوتامات با گیرنده NMDA در هیپوکامپ مغز ۷۵ تا ۸۰ درصد کاهش می‌یابد. فرضیه ارتباط بین این کمبود انتقال گلوتاماتی و کمبود منیزیم در هیپوکامپ بیماران آلزایمری مطرح شده است. گلیک پا را از این فراتر نهاده و این فرضیه را مطرح کرده که بیماری آلزایمر با یک نقص فرآیند انتقال درگیر است که مشخصه آن، مقدار کم و غیرطبیعی ترکیب منیزیم و مقدار غیرطبیعی و بالای ترکیب آلومینیوم در یاخته‌های عصبی مغز است.

اساس این بی‌نظمی، متکی به‌تغییر سرم آلبومین، پروتئین‌هایی را تشکیل می‌دهد که نزدیکی بیشتری با آلومینیوم داشته باشند تا با منیزیم، برخلاف پروتئین طبیعی که با منیزیم بهتر از آلومینیوم اتصال دارد.

گل‌چین تغذیه و تندرستی
GOALCHIN

فروردین و اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۳
شماره ۳۴۶ – سال سی و هشتم
در ۴۴ صفحه – تک شماره ۲۰۰ هزار تومان

صاحب امتیاز:
مؤسسه انتشارات گل‌افرا

مدیر مسئول:
دکتر افسانه مظفری

سردبیر:
دکتر فریدون گل‌افرا

همکاران این شماره:
مهندس سوده گل‌افرا، فاطمه خمارلو
دکتر سهراب خوش‌بین
و گروه تحقیق مجله گل‌چین

صفحه‌آرایی متن: مسعود یزدان‌مهر

مدیر مرکز پژوهش و بازرگانی:
جمشید مستوفی
مدیر فنی چاپ: جمشید مستوفی

لیتوگرافی: تارنگ
چاپخانه: آزاده – تلفن: ۸۸۸۴۰۱۵۸

نشانی دفتر مجله گل‌چین:
تهران، خیابان ولی عصر شمالی،
ضلع شمال غربی تقاطع بزرگراه
شهید دکتر چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵
کدپستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳
صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱
تلفن: ۵۵-۲۲۶۶۵۰۵۳ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲
Email: info@keshavarz-mag.com
www.keshavarzmag.com
Instagram: keshavarzmag

به نام خداوند بخشنده مهربان

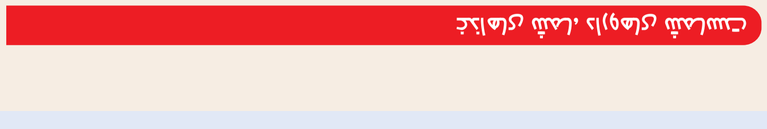
پسر می‌خواهید یا دختر؟ ۲
اثر آفتکش‌ها در ناباروری مردان ۳
غذاهای ضد خستگی ۴
کمبود منیزیم مسبب بیماری آلزایمر ۸
کلسترول، ماده‌ای نیازمند شناخت مجدد ۱۰
تغذیه نوجوان ۱۲
چه کسانی دوستداران غذای سالم هستند ؟ ۱۴
هر دقیقه دویدن در زمین فوتبال، مساوی با یک ماه حقوق کارگر ۱۵
فیش حقوقی ملاک پرداخت یارانه می‌شود! ۱۵
واریس؛ نارسایی وریدها نقص سیاهرگ‌های سطحی ۱۶
دررفتگی مفصل شانه ۱۷
بیماری‌های پشت میز نشستنی ۱۸
سیاتیک چیست؟ ۱۹
نتایج یک تحقیق: ذهن سالم در گروی پاهای قوی ۲۰
عادات مخرب سلول‌های مغز! ۲۰
افزایش مراجعات اضطراری به‌پزشک به علت آلرژی‌ها ۲۱
نفخ شکم، و راه‌های علاج آن ۲۲
معرفی گیاهان مهم دارویی و کاربرد آن‌ها (رازیانه FENNEL) ۲۴
سویا گیاهی مغذی با خاصیت دارویی ۲۶
خواص و مزایای آب لیمو ۲۸
«قارچ گانودرما» پادشاه گیاهان دارویی ۳۰
بحران جهانی در مورد تغذیه ۳۳
رقابت شدید محصولات تراریخته با ارگانیک ۳۳
آووکادو «Avocado» میوه‌ای مقوی و گران‌قیمت در ویترین سوپرمارکت‌های لوکس جهان ۳۴
ارزش تغذیه‌ای و فواید قارچ‌های خوراکی ۳۶
کدو تنبل یا زرنگ ۳۷
ارزیابی مخاطرات بهداشتی فرآورده‌های دودی آبزیان بر سلامت انسان ۳۷
آشنایی با گل نرگس کازرون ۳۸

برای اشتراک مجله گل‌چین
لطفاً به صفحه آخر مراجعه کنید.

غذاهای ضد خستگی

بلغور جو

وقتی که از خواب برمی‌خیزید سوخت بدن شما در حال تمام شدن است و نوشیدن یک گیلاس بلغور جو هنگام صبحانه می‌تواند سوخت بدن شما را فراهم آورد. این طور که لیسیتولوتومس و تیمیتولوتومس (دو متخصص تغذیه اهل نیوجرسی که معروف به دوقلوهای متخصص تغذیه می‌باشند) بیان می‌دارند، جو دوسر حاوی کربوهیدرات‌هایی است که در بدن به تدریج گلیکوژن ذخیره می‌شوند و سوخت لازم را برای مغز و ماهیچه‌ها فراهم می‌آورند.



لوبیا

لوبیا حاوی فیبر می‌باشد و برای هضم فیبر، دستگاه گوارش به زمان بیشتری نیاز دارد. فیبر باعث تقویت انرژی گرفته شده از کربوهیدراتها می‌شود. پروفسور مونتگمری، فیبر سطح انرژی را در حالت یکسان نگه می‌دارد و مانع نوسان قندخون می‌شود و آن را ثابت نگه می‌دارد. همچنین لوبیا حاوی منیزیم است. محققان بر این باورند که منیزیم باعث آرامش بدن می‌گردد و در نتیجه بدن می‌تواند به استراحت بپردازد و انرژی ذخیره کند. علاوه بر این، بدن از منیزیم برای فعال کردن سلول‌های انرژی‌ساز تولیدکننده انرژی استفاده می‌کند.

پسته و بادام

محققان می‌گویند پسته و بادام حاوی پروتئین و فیبر است و باعث افزایش انرژی و ثابت نگه‌داشتن آن می‌شود. علاوه بر این، پسته و بادام منابع غنی‌ای حیوی برای تقویت و بازیابی انرژی پس از یک تمرین است. پسته و بادام برشته و نمک‌سود شده در بازیابی الکترولیت‌هایی که پس از تمرین از دست می‌روند، مفیدند. از دست‌رفتن این الکترولیت‌ها باعث ایجاد خستگی در بدن می‌شود. این را باید گفت که پسته و بادام نیز حاوی منیزیم است.

ضد خستگی

Anti- fatigue foodstuffs

برخی مواد غذایی علاوه بر آنکه دارای ویتامین و املاح گوناگونی هستند و نیاز بدن را تأمین می‌کنند پس از جذب در بدن، وارد فعل‌وانفعالات دیگری نیز می‌شوند و بر بسیاری دستگاه‌های بدن تأثیر می‌گذارند که از آن جمله می‌توان کمک به ازدیاد انرژی بیشتر آن هم در مدت‌زمان بیشتری را نام برد. پس نه تنها انرژی‌زا هستند بلکه به تولید انرژی بیشتر نیز کمک می‌کنند. در اینجا می‌خواهیم ۱۰ ماده غذایی مفید برای کاهش احساس خستگی را برای شما نام ببریم.

هندوانه

هندوانه بنابر تحقیقی که اخیراً در مجله تغذیه (Nutrition Journal of) منتشر رسیده است، از دست رفتن کمی از آب بدن می‌تواند باعث احساس افتادگی و خستگی شود برای جبران آب از دست‌رفته بدن می‌توانید آب بنوشید، اما این را به یاد داشته باشید که با خوردن هفتصد گرم غذاهای تر می‌توانید H2O را وارد بدن خود کنید. هندوانه یکی از بهترین غذاهای حاوی آب است. به‌گفته محققان، کوآب شدن بدن کاهش و منبع خوبی برای انرژی‌دهی به بدن است. ۹۰ درصد آب است که باعث جلوگیری از دهیدراته یا

فراموشی‌ها، بیماری قرن

Magnesium deficiency causes Alzheimer's disease

کمبود منیزیم مسبب بیماری آلزایمر

کمبود منیزیم به‌ویژه در «هیپوکامپ/ Hippocampus» عامل مهم بیماری آلزایمر است و یا میزان آلومینیوم بالا در یاخته‌های عصبی مغز ارتباط دارد. این نوع کمبود منیزیم قادر نیست به‌تنها ترکیب منیزیم پاسخ دهد، بلکه به‌اصلاح بی‌نظمی که شامل کمبود منیزیم می‌شود، نیاز دارد.

به‌علاوه، بهتر است این تحقیق در مورد کنترل تغییر آلبومین انجام شود تا مشخص گردد که آیا این عامل سبب کمبود منیزیم در مغز می‌شود؟

از میان تحقیقات اخیر درباره بیماری آلزایمر، بسیاری از مطالعات، ازدیاد آلومینیوم را در بافت مغزی نشان می‌دهد که در کالبدشکافی بیمار مبتلا به آلزایمر مشاهده شده است. هر چند وقتی «پرل/perl» و همکارانش بر اهمیت یافته‌های خود درباره آلومینیوم دربافت هیپوکامپ تأکید کردند، در عمل هر بحثی را درباره منیزیم رد کردند. «گلیک/Glick» اطلاعات مربوط به منیزیم را که پرل و همکارانش به‌دست آورده بودند، تجزیه‌وتحلیل (آنالیز) آماری کرد که کاهش زیادی در تناوب درون یاخته‌ای منیزیم باقی‌مانده در یاخته‌های عصبی بیماران مبتلا به آلزایمر، در مقایسه با بیماران تحت‌کنترل، نشان داده می‌شود. این اطلاعات با مطالعات بسیار جدید «کورف/ Korf» و همکارانش مطابقت می‌کند.

او کاهش منیزیم، پتاسیم و گلوتامیک اسید را در بافت هیپوکامپ بیماران مبتلا به آلزایمر گزارش داد، درحالی که مقدار منیزیم دیگر قسمت‌های مغز در حدطبیعی باقی مانده بود.

در تحقیقات، در محیط مصنوعی، نشان داده شده است که بار کاتیونی (مثبت) (ورودی بار کاتیونی) به وسیله گلوتامات باز شده است. این مسئله به‌خصوص در گیرنده‌های «NMDA» (ان. متیل. د. اسپارت/N-methyl-D- as- parte) انجام گرفته است.

در بیماران مبتلا به آلزایمر، پیوند گلوتامات با گیرنده NMDA در هیپوکامپ مغز ۷۵ تا ۸۰ درصد کاهش می‌یابد. فرضیه ارتباط بین این کمبود انتقال گلوتاماتی و کمبود منیزیم در هیپوکامپ بیماران آلزایمری مطرح شده است. گلیک پا را از این فراتر نهاده و این فرضیه را مطرح کرده که بیماری آلزایمر با یک نقص فرآیند انتقال درگیر است که مشخصه آن، مقدار کم و غیرطبیعی ترکیب منیزیم و مقدار غیرطبیعی و بالای ترکیب آلومینیوم در یاخته‌های عصبی مغز است.

اساس این بی‌نظمی، متکی به‌تغییر سرم آلبومین، پروتئین‌هایی را تشکیل می‌دهد که نزدیکی بیشتری با آلومینیوم داشته باشند تا با منیزیم، برخلاف پروتئین طبیعی که با منیزیم بهتر از آلومینیوم اتصال دارد.

گل‌چین تغذیه و تندرستی
GOALCHIN

فروردین و اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۳
شماره ۳۴۶ – سال سی و هشتم
در ۴۴ صفحه – تک شماره ۲۰۰ هزار تومان

صاحب امتیاز:
مؤسسه انتشارات گل‌افرا

مدیر مسئول:
دکتر افسانه مظفری

سردبیر:
دکتر فریدون گل‌افرا

همکاران این شماره:
مهندس سوده گل‌افرا، فاطمه خمارلو
دکتر سهراب خوش‌بین
و گروه تحقیق مجله گل‌چین

صفحه‌آرایی متن: مسعود یزدان‌مهر

مدیر مرکز پژوهش و بازرگانی:
جمشید مستوفی
مدیر فنی چاپ: جمشید مستوفی

لیتوگرافی: تارنگ
چاپخانه: آزاده – تلفن: ۸۸۸۴۰۱۵۸

نشانی دفتر مجله گل‌چین:
تهران، خیابان ولی عصر شمالی،
ضلع شمال غربی تقاطع بزرگراه
شهید دکتر چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵
کدپستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳
صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱
تلفن: ۵۵-۲۲۶۶۵۰۵۳ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲
Email: info@keshavarz-mag.com
www.keshavarzmag.com
Instagram: keshavarzmag

به نام خداوند بخشنده مهربان

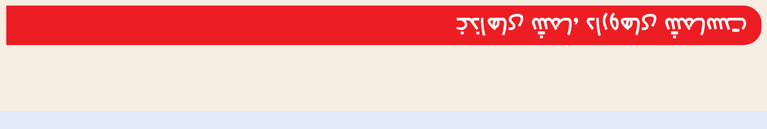
پسر می‌خواهید یا دختر؟ ۲
اثر آفتکش‌ها در ناباروری مردان ۳
غذاهای ضد خستگی ۴
کمبود منیزیم مسبب بیماری آلزایمر ۸
کلسترول، ماده‌ای نیازمند شناخت مجدد ۱۰
تغذیه نوجوان ۱۲
چه کسانی دوستداران غذای سالم هستند ؟ ۱۴
هر دقیقه دویدن در زمین فوتبال، مساوی با یک ماه حقوق کارگر ۱۵
فیش حقوقی ملاک پرداخت یارانه می‌شود! ۱۵
واریس؛ نارسایی وریدها نقص سیاهرگ‌های سطحی ۱۶
دررفتگی مفصل شانه ۱۷
بیماری‌های پشت میز نشستنی ۱۸
سیاتیک چیست؟ ۱۹
نتایج یک تحقیق: ذهن سالم در گروی پاهای قوی ۲۰
عادات مخرب سلول‌های مغز! ۲۰
افزایش مراجعات اضطراری به‌پزشک به علت آلرژی‌ها ۲۱
نفخ شکم، و راه‌های علاج آن ۲۲
معرفی گیاهان مهم دارویی و کاربرد آن‌ها (رازیانه FENNEL) ۲۴
سویا گیاهی مغذی با خاصیت دارویی ۲۶
خواص و مزایای آب لیمو ۲۸
«قارچ گانودرما» پادشاه گیاهان دارویی ۳۰
بحران جهانی در مورد تغذیه ۳۳
رقابت شدید محصولات تراریخته با ارگانیک ۳۳
آووکادو «Avocado» میوه‌ای مقوی و گران‌قیمت در ویترین سوپرمارکت‌های لوکس جهان ۳۴
ارزش تغذیه‌ای و فواید قارچ‌های خوراکی ۳۶
کدو تنبل یا زرنگ ۳۷
ارزیابی مخاطرات بهداشتی فرآورده‌های دودی آبزیان بر سلامت انسان ۳۷
آشنایی با گل نرگس کازرون ۳۸

برای اشتراک مجله گل‌چین
لطفاً به صفحه آخر مراجعه کنید.

غذاهای ضد خستگی

بلغور جو

وقتی که از خواب برمی‌خیزید سوخت بدن شما در حال تمام شدن است و نوشیدن یک گیلاس بلغور جو هنگام صبحانه می‌تواند سوخت بدن شما را فراهم آورد. این طور که لیسیتولوتومس و تیمیتولوتومس (دو متخصص تغذیه اهل نیوجرسی که معروف به دوقلوهای متخصص تغذیه می‌باشند) بیان می‌دارند، جو دوسر حاوی کربوهیدرات‌هایی است که در بدن به تدریج گلیکوژن ذخیره می‌شوند و سوخت لازم را برای مغز و ماهیچه‌ها فراهم می‌آورند.



لوبیا

لوبیا حاوی فیبر می‌باشد و برای هضم فیبر، دستگاه گوارش به زمان بیشتری نیاز دارد. فیبر باعث تقویت انرژی گرفته شده از کربوهیدراتها می‌شود. پروفسور مونتگمری، فیبر سطح انرژی را در حالت یکسان نگه می‌دارد و مانع نوسان قندخون می‌شود و آن را ثابت نگه می‌دارد. همچنین لوبیا حاوی منیزیم است. محققان بر این باورند که منیزیم باعث آرامش بدن می‌گردد و در نتیجه بدن می‌تواند به استراحت بپردازد و انرژی ذخیره کند. علاوه بر این، بدن از منیزیم برای فعال کردن سلول‌های انرژی‌ساز تولیدکننده انرژی استفاده می‌کند.

پسته و بادام

محققان می‌گویند پسته و بادام حاوی پروتئین و فیبر است و باعث افزایش انرژی و ثابت نگه‌داشتن آن می‌شود. علاوه بر این، پسته و بادام منابع غنی‌ای حیوی برای تقویت و بازیابی انرژی پس از یک تمرین است. پسته و بادام برشته و نمک‌سود شده در بازیابی الکترولیت‌هایی که پس از تمرین از دست می‌روند، مفیدند. از دست‌رفتن این الکترولیت‌ها باعث ایجاد خستگی در بدن می‌شود. این را باید گفت که پسته و بادام نیز حاوی منیزیم است.

ضد خستگی

Anti- fatigue foodstuffs

برخی مواد غذایی علاوه بر آنکه دارای ویتامین و املاح گوناگونی هستند و نیاز بدن را تأمین می‌کنند پس از جذب در بدن، وارد فعل‌وانفعالات دیگری نیز می‌شوند و بر بسیاری دستگاه‌های بدن تأثیر می‌گذارند که از آن جمله می‌توان کمک به ازدیاد انرژی بیشتر آن هم در مدت‌زمان بیشتری را نام برد. پس نه تنها انرژی‌زا هستند بلکه به تولید انرژی بیشتر نیز کمک می‌کنند. در اینجا می‌خواهیم ۱۰ ماده غذایی مفید برای کاهش احساس خستگی را برای شما نام ببریم.

هندوانه

هندوانه بنابر تحقیقی که اخیراً در مجله تغذیه (Nutrition Journal of) منتشر رسیده است، از دست رفتن کمی از آب بدن می‌تواند باعث احساس افتادگی و خستگی شود برای جبران آب از دست‌رفته بدن می‌توانید آب بنوشید، اما این را به یاد داشته باشید که با خوردن هفتصد گرم غذاهای تر می‌توانید H2O را وارد بدن خود کنید. هندوانه یکی از بهترین غذاهای حاوی آب است. به‌گفته محققان، کوآب شدن بدن کاهش و منبع خوبی برای انرژی‌دهی به بدن است. ۹۰ درصد آب است که باعث جلوگیری از دهیدراته یا

فراموشی‌ها، بیماری قرن

Magnesium deficiency causes Alzheimer's disease

کمبود منیزیم مسبب بیماری آلزایمر

کمبود منیزیم به‌ویژه در «هیپوکامپ/ Hippocampus» عامل مهم بیماری آلزایمر است و یا میزان آلومینیوم بالا در یاخته‌های عصبی مغز ارتباط دارد. این نوع کمبود منیزیم قادر نیست به‌تنها ترکیب منیزیم پاسخ دهد، بلکه به‌اصلاح بی‌نظمی که شامل کمبود منیزیم می‌شود، نیاز دارد.

به‌علاوه، بهتر است این تحقیق در مورد کنترل تغییر آلبومین انجام شود تا مشخص گردد که آیا این عامل سبب کمبود منیزیم در مغز می‌شود؟

از میان تحقیقات اخیر درباره بیماری آلزایمر، بسیاری از مطالعات، ازدیاد آلومینیوم را در بافت مغزی نشان می‌دهد که در کالبدشکافی بیمار مبتلا به آلزایمر مشاهده شده است. هر چند وقتی «پرل/perl» و همکارانش بر اهمیت یافته‌های خود درباره آلومینیوم دربافت هیپوکامپ تأکید کردند، در عمل هر بحثی را درباره منیزیم رد کردند. «گلیک/Glick» اطلاعات مربوط به منیزیم را که پرل و همکارانش به‌دست آورده بودند، تجزیه‌وتحلیل (آنالیز) آماری کرد که کاهش زیادی در تناوب درون یاخته‌ای منیزیم باقی‌مانده در یاخته‌های عصبی بیماران مبتلا به آلزایمر، در مقایسه با بیماران تحت‌کنترل، نشان داده می‌شود. این اطلاعات با مطالعات بسیار جدید «کورف/ Korf» و همکارانش مطابقت می‌کند.

او کاهش منیزیم، پتاسیم و گلوتامیک اسید را در بافت هیپوکامپ بیماران مبتلا به آلزایمر گزارش داد، درحالی که مقدار منیزیم دیگر قسمت‌های مغز در حدطبیعی باقی مانده بود.

در تحقیقات، در محیط مصنوعی، نشان داده شده است که بار کاتیونی (مثبت) (ورودی بار کاتیونی) به وسیله گلوتامات باز شده است. این مسئله به‌خصوص در گیرنده‌های «NMDA» (ان. متیل. د. اسپارت/N-methyl-D- as- parte) انجام گرفته است.

در بیماران مبتلا به آلزایمر، پیوند گلوتامات با گیرنده NMDA در هیپوکامپ مغز ۷۵ تا ۸۰ درصد کاهش می‌یابد. فرضیه ارتباط بین این کمبود انتقال گلوتاماتی و کمبود منیزیم در هیپوکامپ بیماران آلزایمری مطرح شده است. گلیک پا را از این فراتر نهاده و این فرضیه را مطرح کرده که بیماری آلزایمر با یک نقص فرآیند انتقال درگیر است که مشخصه آن، مقدار کم و غیرطبیعی ترکیب منیزیم و مقدار غیرطبیعی و بالای ترکیب آلومینیوم در یاخته‌های عصبی مغز است.

اساس این بی‌نظمی، متکی به‌تغییر سرم آلبومین، پروتئین‌هایی را تشکیل می‌دهد که نزدیکی بیشتری با آلومینیوم داشته باشند تا با منیزیم، برخلاف پروتئین طبیعی که با منیزیم بهتر از آلومینیوم اتصال دارد.

گل‌چین تغذیه و تندرستی
GOALCHIN

فروردین و اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۳
شماره ۳۴۶ – سال سی و هشتم
در ۴۴ صفحه – تک شماره ۲۰۰ هزار تومان

صاحب امتیاز:
مؤسسه انتشارات گل‌افرا

مدیر مسئول:
دکتر افسانه مظفری

سردبیر:
دکتر فریدون گل‌افرا

همکاران این شماره:
مهندس سوده گل‌افرا، فاطمه خمارلو
دکتر سهراب خوش‌بین
و گروه تحقیق مجله گل‌چین

صفحه‌آرایی متن: مسعود یزدان‌مهر

مدیر مرکز پژوهش و بازرگانی:
جمشید مستوفی
مدیر فنی چاپ: جمشید مستوفی

لیتوگرافی: تارنگ
چاپخانه: آزاده – تلفن: ۸۸۸۴۰۱۵۸

نشانی دفتر مجله گل‌چین:
تهران، خیابان ولی عصر شمالی،
ضلع شمال غربی تقاطع بزرگراه
شهید دکتر چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵
کدپستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳
صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱
تلفن: ۵۵-۲۲۶۶۵۰۵۳ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲
Email: info@keshavarz-mag.com
www.keshavarzmag.com
Instagram: keshavarzmag

به نام خداوند بخشنده مهربان

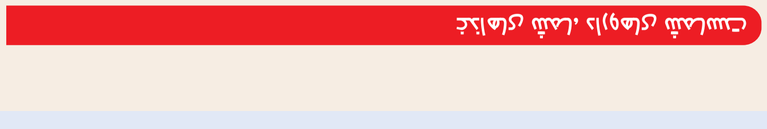
پسر می‌خواهید یا دختر؟ ۲
اثر آفتکش‌ها در ناباروری مردان ۳
غذاهای ضد خستگی ۴
کمبود منیزیم مسبب بیماری آلزایمر ۸
کلسترول، ماده‌ای نیازمند شناخت مجدد ۱۰
تغذیه نوجوان ۱۲
چه کسانی دوستداران غذای سالم هستند ؟ ۱۴
هر دقیقه دویدن در زمین فوتبال، مساوی با یک ماه حقوق کارگر ۱۵
فیش حقوقی ملاک پرداخت یارانه می‌شود! ۱۵
واریس؛ نارسایی وریدها نقص سیاهرگ‌های سطحی ۱۶
دررفتگی مفصل شانه ۱۷
بیماری‌های پشت میز نشستنی ۱۸
سیاتیک چیست؟ ۱۹
نتایج یک تحقیق: ذهن سالم در گروی پاهای قوی ۲۰
عادات مخرب سلول‌های مغز! ۲۰
افزایش مراجعات اضطراری به‌پزشک به علت آلرژی‌ها ۲۱
نفخ شکم، و راه‌های علاج آن ۲۲
معرفی گیاهان مهم دارویی و کاربرد آن‌ها (رازیانه FENNEL) ۲۴
سویا گیاهی مغذی با خاصیت دارویی ۲۶
خواص و مزایای آب لیمو ۲۸
«قارچ گانودرما» پادشاه گیاهان دارویی ۳۰
بحران جهانی در مورد تغذیه ۳۳
رقابت شدید محصولات تراریخته با ارگانیک ۳۳
آووکادو «Avocado» میوه‌ای مقوی و گران‌قیمت در ویترین سوپرمارکت‌های لوکس جهان ۳۴
ارزش تغذیه‌ای و فواید قارچ‌های خوراکی ۳۶
کدو تنبل یا زرنگ ۳۷
ارزیابی مخاطرات بهداشتی فرآورده‌های دودی آبزیان بر سلامت انسان ۳۷
آشنایی با گل نرگس کازرون ۳۸

برای اشتراک مجله گل‌چین
لطفاً به صفحه آخر مراجعه کنید.

غذاهای ضد خستگی

بلغور جو

وقتی که از خواب برمی‌خیزید سوخت بدن شما در حال تمام شدن است و نوشیدن یک گیلاس بلغور جو هنگام صبحانه می‌تواند سوخت بدن شما را فراهم آورد. این طور که لیسیتولوتومس و تیمیتولوتومس (دو متخصص تغذیه اهل نیوجرسی که معروف به دوقلوهای متخصص تغذیه می‌باشند) بیان می‌دارند، جو دوسر حاوی کربوهیدرات‌هایی است که در بدن به تدریج گلیکوژن ذخیره می‌شوند و سوخت لازم را برای مغز و ماهیچه‌ها فراهم می‌آورند.



لوبیا

لوبیا حاوی فیبر می‌باشد و برای هضم فیبر، دستگاه گوارش به زمان بیشتری نیاز دارد. فیبر باعث تقویت انرژی گرفته شده از کربوهیدراتها می‌شود. پروفسور مونتگمری، فیبر سطح انرژی را در حالت یکسان نگه می‌دارد و مانع نوسان قندخون می‌شود و آن را ثابت نگه می‌دارد. همچنین لوبیا حاوی منیزیم است. محققان بر این باورند که منیزیم باعث آرامش بدن می‌گردد و در نتیجه بدن می‌تواند به استراحت بپردازد و انرژی ذخیره کند. علاوه بر این، بدن از منیزیم برای فعال کردن سلول‌های انرژی‌ساز تولیدکننده انرژی استفاده می‌کند.

پسته و بادام

محققان می‌گویند پسته و بادام حاوی پروتئین و فیبر است و باعث افزایش انرژی و ثابت نگه‌داشتن آن می‌شود. علاوه بر این، پسته و بادام منابع غنی‌ای حیوی برای تقویت و بازیابی انرژی پس از یک تمرین است. پسته و بادام برشته و نمک‌سود شده در بازیابی الکترولیت‌هایی که پس از تمرین از دست می‌روند، مفیدند. از دست‌رفتن این الکترولیت‌ها باعث ایجاد خستگی در بدن می‌شود. این را باید گفت که پسته و بادام نیز حاوی منیزیم است.

ضد خستگی

Anti- fatigue foodstuffs

برخی مواد غذایی علاوه بر آنکه دارای ویتامین و املاح گوناگونی هستند و نیاز بدن را تأمین می‌کنند پس از جذب در بدن، وارد فعل‌وانفعالات دیگری نیز می‌شوند و بر بسیاری دستگاه‌های بدن تأثیر می‌گذارند که از آن جمله می‌توان کمک به ازدیاد انرژی بیشتر آن هم در مدت‌زمان بیشتری را نام برد. پس نه تنها انرژی‌زا هستند بلکه به تولید انرژی بیشتر نیز کمک می‌کنند. در اینجا می‌خواهیم ۱۰ ماده غذایی مفید برای کاهش احساس خستگی را برای شما نام ببریم.

هندوانه

هندوانه بنابر تحقیقی که اخیراً در مجله تغذیه (Nutrition Journal of) منتشر رسیده است، از دست رفتن کمی از آب بدن می‌تواند باعث احساس افتادگی و خستگی شود برای جبران آب از دست‌رفته بدن می‌توانید آب بنوشید، اما این را به یاد داشته باشید که با خوردن هفتصد گرم غذاهای تر می‌توانید H2O را وارد بدن خود کنید. هندوانه یکی از بهترین غذاهای حاوی آب است. به‌گفته محققان، کوآب شدن بدن کاهش و منبع خوبی برای انرژی‌دهی به بدن است. ۹۰ درصد آب است که باعث جلوگیری از دهیدراته یا

فراموشی‌ها، بیماری قرن

Magnesium deficiency causes Alzheimer's disease

کمبود منیزیم مسبب بیماری آلزایمر

کمبود منیزیم به‌ویژه در «هیپوکامپ/ Hippocampus» عامل مهم بیماری آلزایمر است و یا میزان آلومینیوم بالا در یاخته‌های عصبی مغز ارتباط دارد. این نوع کمبود منیزیم قادر نیست به‌تنها ترکیب منیزیم پاسخ دهد، بلکه به‌اصلاح بی‌نظمی که شامل کمبود منیزیم می‌شود، نیاز دارد.

به‌علاوه، بهتر است این تحقیق در مورد کنترل تغییر آلبومین انجام شود تا مشخص گردد که آیا این عامل سبب کمبود منیزیم در مغز می‌شود؟

از میان تحقیقات اخیر درباره بیماری آلزایمر، بسیاری از مطالعات، ازدیاد آلومینیوم را در بافت مغزی نشان می‌دهد که در کالبدشکافی بیمار مبتلا به آلزایمر مشاهده شده است. هر چند وقتی «پرل/perl» و همکارانش بر اهمیت یافته‌های خود درباره آلومینیوم دربافت هیپوکامپ تأکید کردند، در عمل هر بحثی را درباره منیزیم رد کردند. «گلیک/Glick» اطلاعات مربوط به منیزیم را که پرل و همکارانش به‌دست آورده بودند، تجزیه‌وتحلیل (آنالیز) آماری کرد که کاهش زیادی در تناوب درون یاخته‌ای منیزیم باقی‌مانده در یاخته‌های عصبی بیماران مبتلا به آلزایمر، در مقایسه با بیماران تحت‌کنترل، نشان داده می‌شود. این اطلاعات با مطالعات بسیار جدید «کورف/ Korf» و همکارانش مطابقت می‌کند.

او کاهش منیزیم، پتاسیم و گلوتامیک اسید را در بافت هیپوکامپ بیماران مبتلا به آلزایمر گزارش داد، درحالی که مقدار منیزیم دیگر قسمت‌های مغز در حدطبیعی باقی مانده بود.

در تحقیقات، در محیط مصنوعی، نشان داده شده است که بار کاتیونی (مثبت) (ورودی بار کاتیونی) به وسیله گلوتامات باز شده است. این مسئله به‌خصوص در گیرنده‌های «NMDA» (ان. متیل. د. اسپارت/N-methyl-D- as- parte) انجام گرفته است.

در بیماران مبتلا به آلزایمر، پیوند گلوتامات با گیرنده NMDA در هیپوکامپ مغز ۷۵ تا ۸۰ درصد کاهش می‌یابد. فرضیه ارتباط بین این کمبود انتقال گلوتاماتی و کمبود منیزیم در هیپوکامپ بیماران آلزایمری مطرح شده است. گلیک پا را از این فراتر نهاده و این فرضیه را مطرح کرده که بیماری آلزایمر با یک نقص فرآیند انتقال درگیر است که مشخصه آن، مقدار کم و غیرطبیعی ترکیب منیزیم و مقدار غیرطبیعی و بالای ترکیب آلومینیوم در یاخته‌های عصبی مغز است.

اساس این بی‌نظمی، متکی به‌تغییر سرم آلبومین، پروتئین‌هایی را تشکیل می‌دهد که نزدیکی بیشتری با آلومینیوم داشته باشند تا با منیزیم، برخلاف پروتئین طبیعی که با منیزیم بهتر از آلومینیوم اتصال دارد.

گل‌چین تغذیه و تندرستی
GOALCHIN

فروردین و اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۳
شماره ۳۴۶ – سال سی و هشتم
در ۴۴ صفحه – تک شماره ۲۰۰ هزار تومان

صاحب امتیاز:
مؤسسه انتشارات گل‌افرا

مدیر مسئول:
دکتر افسانه مظفری

سردبیر:
دکتر فریدون گل‌افرا

همکاران این شماره:
مهندس سوده گل‌افرا، فاطمه خمارلو
دکتر سهراب خوش‌بین
و گروه تحقیق مجله گل‌چین

صفحه‌آرایی متن: مسعود یزدان‌مهر

مدیر مرکز پژوهش و بازرگانی:
جمشید مستوفی
مدیر فنی چاپ: جمشید مستوفی

لیتوگرافی: تارنگ
چاپخانه: آزاده – تلفن: ۸۸۸۴۰۱۵۸

نشانی دفتر مجله گل‌چین:
تهران، خیابان ولی عصر شمالی،
ضلع شمال غربی تقاطع بزرگراه
شهید دکتر چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵
کدپستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳
صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱
تلفن: ۵۵-۲۲۶۶۵۰۵۳ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲
Email: info@keshavarz-mag.com
www.keshavarzmag.com
Instagram: keshavarzmag

به نام خداوند بخشنده مهربان

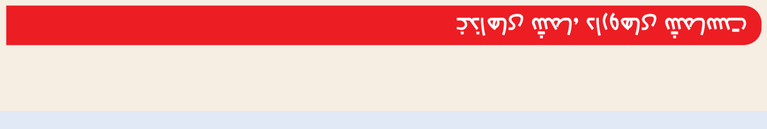
پسر می‌خواهید یا دختر؟ ۲
اثر آفتکش‌ها در ناباروری مردان ۳
غذاهای ضد خستگی ۴
کمبود منیزیم مسبب بیماری آلزایمر ۸
کلسترول، ماده‌ای نیازمند شناخت مجدد ۱۰
تغذیه نوجوان ۱۲
چه کسانی دوستداران غذای سالم هستند ؟ ۱۴
هر دقیقه دویدن در زمین فوتبال، مساوی با یک ماه حقوق کارگر ۱۵
فیش حقوقی ملاک پرداخت یارانه می‌شود! ۱۵
واریس؛ نارسایی وریدها نقص سیاهرگ‌های سطحی ۱۶
دررفتگی مفصل شانه ۱۷
بیماری‌های پشت میز نشستنی ۱۸
سیاتیک چیست؟ ۱۹
نتایج یک تحقیق: ذهن سالم در گروی پاهای قوی ۲۰
عادات مخرب سلول‌های مغز! ۲۰
افزایش مراجعات اضطراری به‌پزشک به علت آلرژی‌ها ۲۱
نفخ شکم، و راه‌های علاج آن ۲۲
معرفی گیاهان مهم دارویی و کاربرد آن‌ها (رازیانه FENNEL) ۲۴
سویا گیاهی مغذی با خاصیت دارویی ۲۶
خواص و مزایای آب لیمو ۲۸
«قارچ گانودرما» پادشاه گیاهان دارویی ۳۰
بحران جهانی در مورد تغذیه ۳۳
رقابت شدید محصولات تراریخته با ارگانیک ۳۳
آووکادو «Avocado» میوه‌ای مقوی و گران‌قیمت در ویترین سوپرمارکت‌های لوکس جهان ۳۴
ارزش تغذیه‌ای و فواید قارچ‌های خوراکی ۳۶
کدو تنبل یا زرنگ ۳۷
ارزیابی مخاطرات بهداشتی فرآورده‌های دودی آبزیان بر سلامت انسان ۳۷
آشنایی با گل نرگس کازرون ۳۸

برای اشتراک مجله گل‌چین
لطفاً به صفحه آخر مراجعه کنید.

غذاهای ضد خستگی

بلغور جو

وقتی که از خواب برمی‌خیزید سوخت بدن شما در حال تمام شدن است و نوشیدن یک گیلاس بلغور جو هنگام صبحانه می‌تواند سوخت بدن شما را فراهم آورد. این طور که لیسیتولوتومس و تیمیتولوتومس (دو متخصص تغذیه اهل نیوجرسی که معروف به دوقلوهای متخصص تغذیه می‌باشند) بیان می‌دارند، جو دوسر حاوی کربوهیدرات‌هایی است که در بدن به تدریج گلیکوژن ذخیره می‌شوند و سوخت لازم را برای مغز و ماهیچه‌ها فراهم می‌آورند.



لوبیا

لوبیا حاوی فیبر می‌باشد و برای هضم فیبر، دستگاه گوارش به زمان بیشتری نیاز دارد. فیبر باعث تقویت انرژی گرفته شده از کربوهیدراتها می‌شود. پروفسور مونتگمری، فیبر سطح انرژی را در حالت یکسان نگه می‌دارد و مانع نوسان قندخون می‌شود و آن را ثابت نگه می‌دارد. همچنین لوبیا حاوی منیزیم است. محققان بر این باورند که منیزیم باعث آرامش بدن می‌گردد و در نتیجه بدن می‌تواند به استراحت بپردازد و انرژی ذخیره کند. علاوه بر این، بدن از منیزیم برای فعال کردن سلول‌های انرژی‌ساز تولیدکننده انرژی استفاده می‌کند.

پسته و بادام

محققان می‌گویند پسته و بادام حاوی پروتئین و فیبر است و باعث افزایش انرژی و ثابت نگه‌داشتن آن می‌شود. علاوه بر این، پسته و بادام منابع غنی‌ای حیوی برای تقویت و بازیابی انرژی پس از یک تمرین است. پسته و بادام برشته و نمک‌سود شده در بازیابی الکترولیت‌هایی که پس از تمرین از دست می‌روند، مفیدند. از دست‌رفتن این الکترولیت‌ها باعث ایجاد خستگی در بدن می‌شود. این را باید گفت که پسته و بادام نیز حاوی منیزیم است.

ضد خستگی

Anti- fatigue foodstuffs

برخی مواد غذایی علاوه بر آنکه دارای ویتامین و املاح گوناگونی هستند و نیاز بدن را تأمین می‌کنند پس از جذب در بدن، وارد فعل‌وانفعالات دیگری نیز می‌شوند و بر بسیاری دستگاه‌های بدن تأثیر می‌گذارند که از آن جمله می‌توان کمک به ازدیاد انرژی بیشتر آن هم در مدت‌زمان بیشتری را نام برد. پس نه تنها انرژی‌زا هستند بلکه به تولید انرژی بیشتر نیز کمک می‌کنند. در اینجا می‌خواهیم ۱۰ ماده غذایی مفید برای کاهش احساس خستگی را برای شما نام ببریم.

هندوانه

هندوانه بنابر تحقیقی که اخیراً در مجله تغذیه (Nutrition Journal of) منتشر رسیده است، از دست رفتن کمی از آب بدن می‌تواند باعث احساس افتادگی و خستگی شود برای جبران آب از دست‌رفته بدن می‌توانید آب بنوشید، اما این را به یاد داشته باشید که با خوردن هفتصد گرم غذاهای تر می‌توانید H2O را وارد بدن خود کنید. هندوانه یکی از بهترین غذاهای حاوی آب است. به‌گفته محققان، کوآب شدن بدن کاهش و منبع خوبی برای انرژی‌دهی به بدن است. ۹۰ درصد آب است که باعث جلوگیری از دهیدراته یا

فراموشی‌ها، بیماری قرن

Magnesium deficiency causes Alzheimer's disease

کمبود منیزیم مسبب بیماری آلزایمر

کمبود منیزیم به‌ویژه در «هیپوکامپ/ Hippocampus» عامل مهم بیماری آلزایمر است و یا میزان آلومینیوم بالا در یاخته‌های عصبی مغز ارتباط دارد. این نوع کمبود منیزیم قادر نیست به‌تنها ترکیب منیزیم پاسخ دهد، بلکه به‌اصلاح بی‌نظمی که شامل کمبود منیزیم می‌شود، نیاز دارد.

به‌علاوه، بهتر است این تحقیق در مورد کنترل تغییر آلبومین انجام شود تا مشخص گردد که آیا این عامل سبب کمبود منیزیم در مغز می‌شود؟

از میان تحقیقات اخیر درباره بیماری آلزایمر، بسیاری از مطالعات، ازدیاد آلومینیوم را در بافت مغزی نشان می‌دهد که در کالبدشکافی بیمار مبتلا به آلزایمر مشاهده شده است. هر چند وقتی «پرل/perl» و همکارانش بر اهمیت یافته‌های خود درباره آلومینیوم دربافت هیپوکامپ تأکید کردند، در عمل هر بحثی را درباره منیزیم رد کردند. «گلیک/Glick» اطلاعات مربوط به منیزیم را که پرل و همکارانش به‌دست آورده بودند، تجزیه‌وتحلیل (آنالیز) آماری کرد که کاهش زیادی در تناوب درون یاخته‌ای منیزیم باقی‌مانده در یاخته‌های عصبی بیماران مبتلا به آلزایمر، در مقایسه با بیماران تحت‌کنترل، نشان داده می‌شود. این اطلاعات با مطالعات بسیار جدید «کورف/ Korf» و همکارانش مطابقت می‌کند.

او کاهش منیزیم، پتاسیم و گلوتامیک اسید را در بافت هیپوکامپ بیماران مبتلا به آلزایمر گزارش داد، درحالی که مقدار منیزیم دیگر قسمت‌های مغز در حدطبیعی باقی مانده بود.

در تحقیقات، در محیط مصنوعی، نشان داده شده است که بار کاتیونی (مثبت) (ورودی بار کاتیونی) به وسیله گلوتامات باز شده است. این مسئله به‌خصوص در گیرنده‌های «NMDA» (ان. متیل. د. اسپارت/N-methyl-D- as- parte) انجام گرفته است.

در بیماران مبتلا به آلزایمر، پیوند گلوتامات با گیرنده NMDA در هیپوکامپ مغز ۷۵ تا ۸۰ درصد کاهش می‌یابد. فرضیه ارتباط بین این کمبود انتقال گلوتاماتی و کمبود منیزیم در هیپوکامپ بیماران آلزایمری مطرح شده است. گلیک پا را از این فراتر نهاده و این فرضیه را مطرح کرده که بیماری آلزایمر با یک نقص فرآیند انتقال درگیر است که مشخصه آن، مقدار کم و غیرطبیعی ترکیب منیزیم و مقدار غیرطبیعی و بالای ترکیب آلومینیوم در یاخته‌های عصبی مغز است.

اساس این بی‌نظمی، متکی به‌تغییر سرم آلبومین، پروتئین‌هایی را تشکیل می‌دهد که نزدیکی بیشتری با آلومینیوم داشته باشند تا با منیزیم، برخلاف پروتئین طبیعی که با منیزیم بهتر از آلومینیوم اتصال دارد.

گل‌چین تغذیه و تندرستی
GOALCHIN

فروردین و اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۳
شماره ۳۴۶ – سال سی و هشتم
در ۴۴ صفحه – تک شماره ۲۰۰ هزار تومان

صاحب امتیاز:
مؤسسه انتشارات گل‌افرا

مدیر مسئول:
دکتر افسانه مظفری

سردبیر:
دکتر فریدون گل‌افرا

همکاران این شماره:
مهندس سوده گل‌افرا، فاطمه خمارلو
دکتر سهراب خوش‌بین
و گروه تحقیق مجله گل‌چین

صفحه‌آرایی متن: مسعود یزدان‌مهر

مدیر مرکز پژوهش و بازرگانی:
جمشید مستوفی
مدیر فنی چاپ: جمشید مستوفی

لیتوگرافی: تارنگ
چاپخانه: آزاده – تلفن: ۸۸۸۴۰۱۵۸

نشانی دفتر مجله گل‌چین:
تهران، خیابان ولی عصر شمالی،
ضلع شمال غربی تقاطع بزرگراه
شهید دکتر چمران، کوچه زهره، پلاک ۲۵
کدپستی: ۱۹۸۶۶۱۵۱۱۳
صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۷۳۱
تلفن: ۵۵-۲۲۶۶۵۰۵۳ فکس: ۲۲۶۶۵۰۵۲
Email: info@keshavarz-mag.com
www.keshavarzmag.com
Instagram: keshavarzmag

به نام خداوند بخشنده مهربان

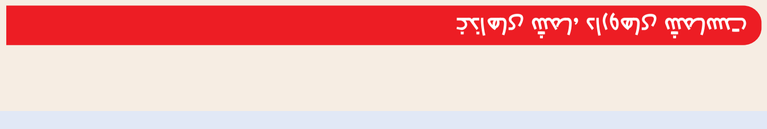
پسر می‌خواهید یا دختر؟ ۲
اثر آفتکش‌ها در ناباروری مردان ۳
غذاهای ضد خستگی ۴
کمبود منیزیم مسبب بیماری آلزایمر ۸
کلسترول، ماده‌ای نیازمند شناخت مجدد ۱۰
تغذیه نوجوان ۱۲
چه کسانی دوستداران غذای سالم هستند ؟ ۱۴
هر دقیقه دویدن در زمین فوتبال، مساوی با یک ماه حقوق کارگر ۱۵
فیش حقوقی ملاک پرداخت یارانه می‌شود! ۱۵
واریس؛ نارسایی وریدها نقص سیاهرگ‌های سطحی ۱۶
دررفتگی مفصل شانه ۱۷
بیماری‌های پشت میز نشستنی ۱۸
سیاتیک چیست؟ ۱۹
نتایج یک تحقیق: ذهن سالم در گروی پاهای قوی ۲۰
عادات مخرب سلول‌های مغز! ۲۰
افزایش مراجعات اضطراری به‌پزشک به علت آلرژی‌ها ۲۱
نفخ شکم، و راه‌های علاج آن ۲۲
معرفی گیاهان مهم دارویی و کاربرد آن‌ها (رازیانه FENNEL) ۲۴
سویا گیاهی مغذی با خاصیت دارویی ۲۶
خواص و مزایای آب لیمو ۲۸
«قارچ گانودرما» پادشاه گیاهان دارویی ۳۰
بحران جهانی در مورد تغذیه ۳۳
رقابت شدید محصولات تراریخته با ارگانیک ۳۳
آووکادو «Avocado» میوه‌ای مقوی و گران‌قیمت در ویترین سوپرمارکت‌های لوکس جهان ۳۴
ارزش تغذیه‌ای و فواید قارچ‌های خوراکی ۳۶
کدو تنبل یا زرنگ ۳۷
ارزیابی مخاطرات بهداشتی فرآورده‌های دودی آبزیان بر سلامت انسان ۳۷
آشنایی با گل نرگس کازرون ۳۸

برای اشتراک مجله گل‌چین
لطفاً به صفحه آخر مراجعه کنید.

غذاهای ضد خستگی

بلغور جو

وقتی که از خواب برمی‌خیزید سوخت بدن شما در حال تمام شدن است و نوشیدن یک گیلاس بلغور جو هنگام صبحانه می‌تواند سوخت بدن شما را فراهم آورد. این طور که لیسیتولوتومس و تیمیتولوتومس (دو متخصص تغذیه اهل نیوجرسی که معروف به دوقلوهای متخصص تغذیه می‌باشند) بیان می‌دارند، جو دوسر حاوی کربوهیدرات‌هایی است که در بدن به تدریج گلیکوژن ذخیره می‌شوند و سوخت لازم را برای مغز و ماهیچه‌ها فراهم می‌آورند.



لوبیا

لوبیا حاوی فیبر می‌باشد و برای هضم فیبر، دستگاه گوارش به زمان بیشتری نیاز دارد. فیبر باعث تقویت انرژی گرفته شده از کربوهیدراتها می‌شود. پروفسور مونتگمری، فیبر سطح انرژی را در حالت یکسان نگه می‌دارد و مانع نوسان قندخون می‌شود و آن را ثابت نگه می‌دارد. همچنین لوبیا حاوی منیزیم است. محققان بر این باورند که منیزیم باعث آرامش بدن می‌گردد و در نتیجه بدن می‌تواند به استراحت بپردازد و انرژی ذخیره کند. علاوه بر این، بدن از منیزیم برای فعال کردن سلول‌های انرژی‌ساز تولیدکننده انرژی استفاده می‌کند.

پسته و بادام

محققان می‌گویند پسته و بادام حاوی پروتئین و فیبر است و باعث افزایش انرژی و ثابت نگه‌داشتن آن می‌شود. علاوه بر این، پسته و بادام منابع غنی‌ای حیوی برای تقویت و بازیابی انرژی پس از یک تمرین است. پسته و بادام برشته و نمک‌سود شده در بازیابی الکترولیت‌هایی که پس از تمرین از دست می‌روند، مفیدند. از دست‌رفتن این الکترولیت‌ها باعث ایجاد خستگی در بدن می‌شود. این را باید گفت که پسته و بادام نیز حاوی منیزیم است.

ضد خستگی

Anti- fatigue foodstuffs

برخی مواد غذایی علاوه بر آنکه دارای ویتامین و املاح گوناگونی هستند و نیاز بدن را تأمین می‌کنند پس از جذب در بدن، وارد فعل‌وانفعالات دیگری نیز می‌شوند و بر بسیاری دستگاه‌های بدن تأثیر می‌گذارند که از آن جمله می‌توان کمک به ازدیاد انرژی بیشتر آن هم در مدت‌زمان بیشتری را نام برد. پس نه تنها انرژی‌زا هستند بلکه به تولید انرژی بیشتر نیز کمک می‌کنند. در اینجا می‌خواهیم ۱۰ ماده غذایی مفید برای کاهش احساس خستگی را برای شما نام ببریم.

هندوانه

هندوانه بنابر تحقیقی که اخیراً در مجله تغذیه (Nutrition Journal of) منتشر رسیده است، از دست رفتن کمی از آب بدن می‌تواند باعث احساس افتادگی و خستگی شود برای جبران آب از دست‌رفته بدن می‌توانید آب بنوشید، اما این را به یاد داشته باشید که با خوردن هفتصد گرم غذاهای تر می‌توانید H2O را وارد بدن خود کنید. هندوانه یکی از بهترین غذاهای حاوی آب است. به‌گفته محققان، کوآب شدن بدن کاهش و منبع خوبی برای انرژی‌دهی به بدن است. ۹۰ درصد آب است که باعث جلوگیری از دهیدراته یا