

وضعیت مصرف مواد قندی
در کشور نگران کننده است



دستاوردهای دولت شهید
رئیزی در حوزه سلامت



۵ فایده روغن نارگیل برای سلامت مو

روغن نارگیل فواید زیادی برای مو دارد. برای از بین بردن شوره سر، بازگرداندن درخشندگی به موهای خشک و آسیب دیده، کاهش موخوره و محافظت از مو در برابر آسیب های حالت دهنده استفاده می شود و استفاده از آن برای اکثر انواع مو بی خطر است.

صفحه ۵



خواص انیسون

انیسون یا بادیان رومی نام یکی از گیاهان دارویی قدیمی است که از دانه های آن به شکل روغن، عرق گیاهی و دمنوش استفاده می کنند. این گیاه دارویی در صنایع دارویی نیز کاربرد دارد. خواص انیسون به شمار است و شامل کمک به لاغری، کمک به هضم غذا، کاهش علائم دوران یائسگی، خاصیت ضد انگلی، ضد باکتری و ضد قارچی و همچنین خاصیت ضد نفخ است. در این مطلب از غفاری دایت می خواهیم شما را با فرق انیسون و رازیانه، نحوه مصرف انیسون و همچنین طریقه مصرف انیسون برای لاغری و مضرات انیسون آشنا کنیم؛ پس تا پایان این مطلب با ما همراه باشید.

صفحه ۷

خبر پزشکی

مضرات جوش شیرین در نان – بر خورد بانانوائی های متخلف

کارشناس فرآورده های غذایی سازمان غذا و دارو، درباره منع استفاده از جوش شیرین در نان، نکاتی را توضیح داد.

زهره پوراحمد، در گفت و گو با مهر گفت: با توجه به ضوابط و قوانین مربوط به ایمنی و سلامت نان، نانوائی ها حق افزودن جوش شیرین به نان را ندارند و باید با استفاده از خمیر مایه یا خمیر ترش نان تولید کنند.

وی افزود: جوش شیرین مانع تخمیر نان می شود و این تخمیر نشدن موجب اختلال متابولیکی در بدن از جمله سوءهاضمه می شود.

پوراحمد ادامه داد: استفاده از جوش شیرین نه تنها از عطر و طعم نان می کاهد، بلکه باعث بروز کم خونی، پوکی استخوان، بیماری های قلبی عروقی، بیماری های رودهای و اختلال در سیستم گوارش می شود.

وی افزود: سازمان غذا و دارو استفاده از جوش شیرین در فرآوری خمیر را ممنوع اعلام کرده و این تصمیم به نفع کیفیت و سلامت نان است که نانوائی ها برای فرآوری خمیر از خمیرمایه استفاده کنند و اجازه دهند خمیر آماده شود. این کار باعث می شود کیفیت نان افزایش یابد.

پوراحمد گفت: متأسفانه برخی از نانوائی ها به سبب تعجیل در آماده کردن خمیر و سودجویی که دارند، از جوش شیرین استفاده می کنند. استفاده از جوش شیرین در نان مجاز نبوده و اگر طی فرایند بازرسی کارشناسان سازمان غذا و دارو، متوجه شوند که نان حاوی جوش شیرین باشد؛ تولیدکنندگان به مراجع قضائی معرفی خواهند شد.



۲

۲

سال سوم- شماره ۱۳۲- ۸ صفحه - ۲۰۰۰

شنبه ۱۹ خرداد ماه ۱۴۰۳

تاثیر غیر منتظره مصرف تخم مرغ بر بدن

متخصص تغذیه، گودا کاربلایت اظهار کرد تخم مرغ منبع پروتئین است بنابراین می تواند برای ترکیب بدن مفید باشد. رژیم های غذایی با پروتئین

بالا، رشد ماهیچه ها را تحریک می کنند و باعث کاهش چربی می شوند و برای سلامت متابولیک مفید است. در یک تخم مرغ آب پز بزرگ، حدود ۶ گرم

پروتئین خواهید یافت.



صفحه ۶



ورزشی، ششگی خطر فشار خون بالا را برای مغز کاهش می دهد

داد که کنترل شدید فشار خون به طور قابل توجهی خطر ابتلاء به اختلالات شناختی خفیف را کاهش می دهد که پیشروی زوال عقل اولیه است. برای این گزارش جدید، محققان تأثیر ورزش بر سلامت مغز این افراد را تجزیه و تحلیل کردند. کازیبو خاطرنشان کرد: نزدیک به ۶۰ درصد از شرکت کنندگان در مطالعه، حداقل یک بار در هفته، حتی در بین افراد ۷۵ سال و بالاتر، فعالیت بدنی شدید را گزارش کردند. او در یک بیانیه خبری گفت: «این خبر خوشایند است که تعداد بیشتری از افراد مسن در حال انجام تمرینات بدنی هستند. این موضوع همچنین نشان می دهد که افراد مسن که اهمیت ورزش را درک می کنند ممکن است تمایل بیشتری به ورزش با شدت بالاتر داشته باشند.»

به گزارش مهر، به گفته انجمن قلب آمریکا، نمونه هایی از فعالیت های شدید عبارتند از پیاده روی در سربالایی، دویدن، دوچرخه سواری سریع، شنا، طناب زدن و کارهای سنگین در حیاط. دکتر «ریچارد کازیبو»، استادیار پزشکی داخلی در دانشکده پزشکی دانشگاه ویک فارست کارولینای شمالی و محقق ارشد این مطالعه، گفت: «ما می دانیم که ورزش فواید بسیاری از جمله کاهش فشار خون، بهبود سلامت قلب و به طور بالقوه به تأخیر انداختن زوال شناختی دارد.» کازیبو افزود: «این مطالعه جدید ایده ای را ارائه می دهد که چقدر ورزش برای به دست آوردن این فواید لازم است.» این کارآزمایی بالینی شامل بیش از ۹۳۰۰ شرکت کننده با فشار خون بالا ۵۰ ساله و بالاتر بود. به گفته محققان، نتایج اولیه منتشر شده در سال ۲۰۱۹ نشان

وضعیت مصرف مواد قندی در کشور نگران کننده است



که در نقاط مختلف دنیا رخ می دهد بر غذایی که ما مصرف می کنیم به شکل مستقیم تأثیر دارد.

معاون وزیر بهداشت ادامه داد: با گران شدن محصولات غذایی، بحث تقلب مطرح می شود که در حوزه بهداشت ارتباط بسیار نزدیکی با سازمان غذا و دارو از تولید تا مصرف نظارت ها داریم. وی افزود: صنعت غذایی بسیار بزرگ است و چرخه مالی بسیار بالایی دارد؛ باید اطمینان داشته باشیم غذایی که به دست مردم می رسد سلامت است.

فرشیدی گفت: دیابت و بیماری های قلبی عروقی مستقیم با تغذیه ارتباط دارد و در رتبه های بالای ابتلاء و مرگ و میر قرار گرفته اند.

وی افزود: اکنون بیش از ۸۰ درصد مرگ و میرها در ایران غیرواگیر هست و صنایع می توانند در این حوزه تأثیرگذار باشند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت، نسبت به عوارض مصرف مواد قندی در کشور هشدار داد.

به گزارش مهر، حسین فرشیدی، در مراسم روز جهانی ایمنی غذا که در مرکز همایش های صداو سیما برگزار شد، گفت: یکی از نگرانی های ما، مصرف بیش از حد نوشیدنی های قندی در کشور است.

وی با اشاره به اوضاع نامساعد در مصرف مواد قندی در کشور، افزود: سهم مصرف شکر از انرژی های غذایی باید بین ۵ تا ۱۵ درصد باشد که متأسفانه ما در این زمینه اوضاع خوبی نداریم. معاون وزیر بهداشت نسبت به افزایش مواد قندی در گروه های مختلف سنی در کشور ابراز نگرانی کرد و گفت: حداکثر مصرف روزانه شکر برای یک نفر ۷۰ گرم است که متأسفانه کشور ما شاهد سریع ترین رشد مصرف مواد قندی است.

فرشیدی ادامه داد: میزان کالری دریافتی روزانه در زنان، باید ۱۰۰ و در مردان ۱۵۰ باشد و کودکان زیر دو سال نیز نباید تغذیه با مواد قندی داشته باشند که ما در این زمینه خیلی مشکل داریم. معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: اقدامات سازمان غذا و دارو در حوزه نظارت بر فرآورده های غذایی پشتیبان آرامش ما در مصرف محصولات غذایی است.

وی افزود: بسیاری از بیماری هایی که امروز هزینه های سنگین مالی، از کارافتادگی، رنج روانی و... را بر خانواده ها تحمیل می کند؛ ناشی از تغذیه ناسالم است.

فرشیدی گفت: تغذیه و سلامت در کنار هم قرار دارند و اتفاقاتی

دستاوردهای دولت شهید رئیسی در حوزه سلامت



به گزارش خبرگزاری مهر، بهرام عین اللهی، در برنامه تلویزیونی، به دستاوردهای دولت شهید رئیسی در حوزه سلامت پرداخت و گفت: شورای عالی سلامت و امنیت غذایی تا پیش از دولت رئیسی، تقریباً تعطیل بود ولی شهید رئیسی شخصاً در سه جلسه این شورا شرکت و دستورات خوبی را هم در حوزه های گوناگون مختلف از جمله ایمنی غذا صادر کرد.

وی افزود: یکی از مهمترین اولویتهای شهید رئیسی، توجه ایشان به حوزه سلامت در مناطق محروم بود به همین دلیل بحث بیمه همگانی را در دستور کار قرار داد؛ به این ترتیب پنج دهک پایین جامعه زیر پوشش بیمه سلامت قرار گرفتند. یکی دیگر از خدمات مهم این دولت، رایگان شدن درمان کودکان زیر هفت سال است، این مسئله به خصوص برای نسل فردا و آینده کشور اهمیت دارد. وزیر بهداشت با بیان اینکه در دولت سیزدهم، عمل جراحی تمام کودکانی که نیاز به کاشت حلزون شنوایی داشتند به صورت رایگان انجام شد، گفت: این عمل حدود یک میلیارد تومان هزینه در بر دارد و این دستور شخص شهید رئیسی بود. خوشبختانه صف انتظار کاشت حلزون شنوایی در کشور صفر شد.

عین اللهی تصریح کرد: در این مدت صندوق بیماران خاص و صعب العلاج هم تشکیل شده که در سال نخست با ۵ هزار میلیارد تومان شروع به کار کرد و بودجه آن در سال جاری به ۱۲ هزار میلیارد تومان رسیده است.

وزیر بهداشت گفت: در بحث جوانی جمعیت، قانونی مترقی توسط مجلس به تصویب رسید که آخرین سخنرانی و برنامه شهید رئیسی در سالن اجلاس سران، در مورد اهمیت جوانی جمعیت بود که نشان دهنده اهمیت بالای مسئله برای شهید جمهور بود. از سوی دیگر درمان ناباروری در مراکز دولتی تا ۹۰ و مراکز خصوصی تا ۷۰ درصد در دولت سیزدهم تحت پوشش قرار گرفت که در راستای اجرای قانون جوانی جمعیت است.

عین اللهی با اشاره به تأکید ویژه رئیس جمهور شهید بر ضرورت مشورت گرفتن از متخصصان و صاحب نظران، تأکید کرد: گاهی افرادی خارج از حوزه تخصصی یک وزارتخانه، منتقد امور هستند، در عین حال شهید رئیسی انسانی تحول گرا بود و همین مسئله توسط برخی به نقد کشیده می شد؛ یکی از مسائل مهم که او بر آن تأکید داشت، سلامت پیشگیری محور به جای درمان محور بود به همین دلیل برنامه ملی سلامت خانواده را در دستور کار قرار دادیم که با اجرای این برنامه، هر ایرانی با کد ملی، دارای پرونده الکترونیک و مراقب سلامت می شود.

عین اللهی گفت: یکی از مهم ترین تحولاتی که با پیگیری شخص شهید رئیسی صورت گرفت، به اتمام رساندن پروژه های نیمه تمام است، در این مدت ۱۷ هزار تخت بیمارستانی در اختیار مردم قرار گرفت و برخی از این بیمارستان ها مانند بیمارستان امام خمینی (ره) شهریار، سال ها و دهه ها بود که متروکه مانده بودند. در طول چهار ماه دو هزار تخت به سیستم درمانی تهران اضافه شد، رکوردی که تکرار آن بسیار دشوار است.

وی افزود: دو هزار و ۷۰۰ پروژه بهداشتی در دولت سیزدهم در سراسر کشور به بهره برداری رسید، همچنین در این مدت ۲۵ هزار نیروی انسانی مورد نیاز وزارت بهداشت، استخدام شدند. یکی از مهم ترین مسائل حوزه سلامت کشور، نیروی انسانی است و با تأکید شهید رئیسی به عنوان رئیس شورای عالی انقلاب فرهنگی، ۲۰ درصد به ظرفیت پذیرش رشته های پزشکی افزوده شد. این افزایش ظرفیت ها شامل ۶۵ درصد افزایش در رشته هایی تخصصی، ۵۰ درصد در رشته های فوق تخصصی و ۲۵ درصد در رشته های فلوشیپ و تکمیلی می شود.

خانه را به مکانی امن برای مبتلایان به آلزایمر تبدیل کنیم

می آوری یا با خرج کردن سکه سرعت جذب بیشتر در زمان به دست می آوری و تجربه موفق نات کوین این سکه اندوزی نیز احتمالاً وابسته به دلار است و امیدآفرینی ذهنی که به وجود آمده است.

می توان نتیجه گرفت که معادله فوق با در نظرگیری این ۲ عامل چند آسیب جدی را می تواند از لحاظ روحی و روانی در پی داشته باشد، اول اینکه طبق این فرمول مغز ما به یک روند رو به جلو عادت سازی روانی وابسته به مسائل مالی اعتیاد پیدا می کند و هر گونه خلل یا از دسترس خارج شدن این بازی و یا کلافیک بودن ماهیت یا درآمد متصور می تواند یک سرخوردگی شخصی و عمومی را در جامعه فراگیر نماید که بسته به سابقه روانی فرد یا میزان حساسی که شخص روی این درآمد باز کرده متغیر است. دوم؛ در صورت مساعدا بودن شرایط و واقعی شدن سکه اندوزی در مرحله اول یک بستر آماده اجتماعی برای حرکت گسترده تر به سمت در آمد بیشتر مهیاست که هم معادله ذهنی آنها در مورد زحمت کشیدن و عرق ریختن و در آمد زایی تغییر کرده و هم در صورت شکست در سطحی بالاتر از مورد قبلی تأثیرات منفی آن در خانواده و جامعه پدیدار می شود.

سوم؛ فارغ از زمینه شناسی علل گرایش مردم به این بازی که قطعاً مسائل اقتصادی زیربنای قدرتمند آن هستند غرق شدن بدون ذهن آگاهی می تواند تکانه های اجتماعی و فرهنگی مؤثری را در دراز مدت برای توده های مردمی داشته باشد که توجه به نکته پایانی خالی از لطف نیست با توجه به گزاره های ناقص فرا تحلیلی در مورد این بازی و تا زمان تکمیل شدن اطلاعات رسمی لازم، نیاز هست که ضمن توجه به فرمول پیش گفته با احتیاط لازم از هر گونه درگیر شدن ذهنی و حساب باز کردن مالی حتی در صورت موفقیت در مراحل ابتدایی احتمالی خودداری گردد و با نوعی ذهن آگاهی و کنترل هیجانی نسبت به این عادت سازی واکنش آگاهانه داشته باشیم.

یک روانشناس سلامت در یادداشتی به ناگفته های روانشناسی بازی همستر کامبت اشاره کرد. به گزارش خبرگزاری مهر، سجاد رستمی، روانشناس سلامت در یادداشتی درباره بازی همستر کامبت گفت: ورود بازی hamster combat در بستر پیام رسان تلگرام یک تب اجتماعی گسترده را در بین مردم مردم به خصوص جوانان ایجاد کرده این تب چنان بالاست که خیلی از افرادی که حتی معتقد به استفاده از تلگرام در کشور نبودند فعالیت خود را در حالت گسترده ای خود را شروع کردند. در ظاهر به نظر می رسد پیام رسان تلگرام با توجه به مشوق های که برای دعوت از افراد دیگر برای سکه اندوزی بیشتر در نظر گرفته در فکر افزایش مخاطبان خود یا مرجعیت بیشتر است. یا همچنین شنیده می شود بعضی از رمز ارزها برای تبلیغات و معرفی خود نسبت به این دست و دل بازی ها اقدام می کنند.

هر چه هست مردم ما فارغ از تمام محدودیت های اعمال شده بر روی پیام رسان تلگرام با هیجان بیشتری برای تهیه پروکسی های قوی تر و حضور دائمی در این فضا در حال تکاپو هستند.

در این بین اما افراد محتاط تر با رد هر گونه منفعت در این بازی با بکاربردن ضرب المثل هایی مانند اپنیر مفت فقط در تله موش پیدا می شود؛ رنگ خطرهایی را به دوستداران پر شمار این بازی سکه اندوزی گوشزد می کند. اینجانب نوعاً اطلاعات زیادی در تأیید یا رد این بازی ندارم ولی صرف نظر از تمام اظهار نظرها بدیهیاتی وجود دارد که دقت به آنها می تواند از آسیب های احتمالی آن جلوگیری کند .

لطفاً معادله روانی با ترکیبی (فعالیت کم< سکه اندوزی< حس پاداش< ترشح دوپامین در مغز< عادت سازی روانی) را در نظر بگیریم و به رابطه این گزاره ها بیدیشیم حال با اذعان نظر در اینکه هیچ شکست یا حرکت رو به عقبی در این بازی وجود ندارد یعنی یا سکه به دست



وجود فلزات سنگین در نمک های رنگی

درصد نمک های رنگی و سنتی موجود در بازار کشور آلوده به فلزات سنگین هستند و سلامت مردم را دچار مخاطره می کند.

وی از تشکیل کانون صنفی مسئولین فنی برای استقلال مسئولین فنی در کارخانه های تولید محصولات غذایی و خوراکی و آشنامیدنی خبر داد و گفت: شناسنامه دار شدن اراضی کشاورزی و برون سپاری امور غیر حاکمیتی، بخش دیگری از فعالیت های سازمان غذا و دارو در حوزه غذا است.

محمدی با اشاره به وجود ۴۵ آزمایشگاه همکار سازمان غذا و دارو، افزود: ۶۳ آزمایشگاه وابسته به وزارت بهداشت در کشور قادر خواهند بود ۶۰۰ نوع سم را پایش و شناسایی کنند.

رئیس سازمان غذا و دارو همچنین گفت: انسولین خارجی تا دو هفته دیگر وارد کشور می شود و میزان تأمین آن به مدت چهار ماه است. در حال حاضر، برند ایرانی انسولین موجود است.



رییس سازمان غذا و دارو، نسبت به عوارض مصرف نمک های رنگی و سنتی در کشور هشدار داد.

به گزارش خبرنگار مهر، سیدحیدر محمدی، روز یکشنبه در مراسم روز جهانی ایمنی غذا در مرکز همایش های صداو سیما، افزود: با نمونه برداری هایی که انجام داده ایم، ۱۰۰

سلامت

چه زمانی ریزش مو غیرطبیعی است؟

استرس، رژیم غذایی نامناسب و بیماری‌های زمینه‌ای از عوامل شناخته‌شده ریزش مو به شمار می‌رود.

به گزارش ایسنا، کارشناسان می‌گویند کمبود ریزمغذی‌ها و رژیم‌های غذایی ناسالم نیز از دلایل شایع نازک شدن تارهای مو و ریزش آن هستند. از آنجا که مو ساختار ضروری برای بقا نیست، بدن استفاده از مواد مغذی برای رشد مو را در اولویت نمی‌گذارد. هر فردی به طور طبیعی روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو از دست می‌دهد. این تعداد معمولاً قابل توجه نیست زیرا موهای جدید همزمان در حال رشد هستند، اما مشکل ریزش مو، زمانی به شکل غیرطبیعی و بیمارگونه بروز می‌کند که موهای جدید، جایگزین موهای ریخته نشوند.

ریزش مو معمولاً به یک یا چند مورد از عوامل زیر مرتبط است: * سالیانه خانوادگی (وراثت): شایع ترین علت ریزش مو یک عامل ارثی است که با افزایش سن اتفاق می‌افتد. این شرایط «ریزش موی آندروژنیک»، طاسی با الگوی مردانه و طاسی با الگوی زنانه نامیده می‌شود. معمولاً این نوع ریزش مو به تدریج و با الگوهای قابل پیش‌بینی رخ می‌دهد. * تغییرات هورمونی و شرایط پزشکی: شرایط مختلفی از جمله تغییرات هورمونی به دلیل بارداری، زایمان، یائسگی و مشکلات تیروئید می‌توانند باعث ریزش موی دائمی یا موقت شوند. «درماتوفیتوز» نیز یکی از بیماری‌های پزشکی است که منجر به ریزش مو می‌شود.

* داروها و مکمل‌ها: ریزش مو می‌تواند یکی از عوارض جانبی مصرف برخی داروها باشد مانند داروهایی که برای سرطان، آرتریت، افسردگی، مشکلات قلبی، نفرس و فشار خون بالا استفاده می‌شوند.

* پرتودرمانی به سر: ممکن است موها مثل قبل رشد نکنند. * یک اتفاق بسیار استرس‌زا: بسیاری از افراد چندین ماه پس از یک شوک فیزیکی یا احساسی، نازک شدن کلی مو را تجربه می‌کنند. این نوع ریزش مو موقتی است.

* مدل مو و درمان: آرایش بیش از حد مو یا مدل مویی که موهای شما را سفت می‌بندد یا می‌کشد نیز می‌تواند باعث نوعی ریزش مو به نام «آلوپسی کششی» شود.

«آلوپسی» اصطلاح پزشکی است که به‌طور عمومی برای ریزش مو به کار می‌رود.

این ریزش مو می‌تواند ناشی از نوعی بیماری سیستم ایمنی بدن باشد که در آن، سیستم ایمنی به بدن شخص حمله می‌کند و در این نوع، فولیکول‌های مو را مورد حمله قرار می‌دهد.

این بیماری می‌تواند موی سراسر بدن را تحت تأثیر قرار دهد. بعضی از انواع آلوپسی موقت و بعضی دائمی هستند.

در ماه فوریه امسال دارویی به نام «پیتاسپتینیب» که به نام «پیتفولو» هم شناخته می‌شود، توسط سازمان سلامت ملی انگلیس تأیید و برای عده‌ای از بیماران مورد استفاده قرار گرفت.

دکتر «مانجو کالاولا»، پزشک متخصص و مدیر کلینیک پوست و مو در بیمارستان «کاردفیف» می‌گوید: این خبر بسیار خوبی است.

او می‌گوید که شاهد موجی از تقاضا برای این دارو از طرف کسانی که دچار ریزش مو هستند، بوده است اما لیست انتظار دریافت آن، بعد از دوران همه‌گیری کرونا، نزدیک به دو سال است.

او می‌گوید: لیست انتظار ما الان تا ۴۲ هفته طول می‌کشد. هم‌زمان می‌دانیم که نمی‌توانیم بیماران را این‌قدر منتظر نگه داریم.

به گزارش بی بی سی، او می‌گوید: ما در حال استفاده از تصاویر دیجیتال برای تشخیص بیماری‌های پوست و مو (تله درماتولوژی) هستیم تا پزشکان عمومی بتوانند بیماران را همراه با این عکس‌های دیجیتال به متخصص معرفی کنند و در نهایت درمان متناسب با نوع ریزش مو تجویز شود.

تومورهای ثانویه پس از درمان سرطان خون با ایمونوتراپی نادر هستند

«یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که درمان سرطان‌های خون با سلول‌های CAR-T ایمن‌تر از آن چیزی است که قبلاً تصور می‌شد، و ایمونوتراپی با خطر کمتر ایجاد سرطان‌های ثانویه مرتبط است.

سازمان غذا و داروی ایالات متحده در نوامبر ۲۰۲۳ هشدار درباره خطر ابتلا به سرطان‌های ثانویه که ممکن است با سلول درمانی CAR-T مرتبط باشد، صادر کرد. اما پژوهشگران گزارش دادند که مطالعه بر روی بیش از ۷۰۰ بیمار تحت درمان در دانشگاه استنفورد نشان داد که این خطر در سه سال پس از دریافت ایمونوتراپی سلول CAR-T توسط یک بیمار سرطانی کمی بیش از ۶ درصد بود.

به گفته محققان، این خطر تقریباً مشابه خطر بیماری‌رانی است که به جای درمان با سلول‌های CAR-T برای درمان سرطان خون خود پیوند سلول‌های بنیادی دریافت

می‌کنند.

دکتر «ش علیزاده»، محقق ارشد و استاد پزشکی در دانشگاه استنفورد، گفت: «اینها درمان‌های نجات دهنده‌ای هستند که با خطر بسیار کم سرطان‌های ثانویه همراه هستند. چالش در این است که چگونه می‌توان پیش بینی کرد کدام بیماران در معرض خطر بالاتری هستند و چرا» در سلول درمانی CAR-T. سلول‌های ایمنی به نام سلول‌های T از یک بیمار برداشت شده و مهندسی ژنتیکی می‌شوند تا به طور موثرتری سلول‌های سرطانی را جستجو کرده و از بین ببرند.

اما یکی از نگرانی‌ها این است که اگر

مهندسی ژنتیک نادقیق باشد، سلول‌های T که برای حمله به سرطان یک فرد طراحی شده‌اند، ممکن است خودشان سرطانی شوند. برای اینکه ببینند آیا این خطر واقعی است، تیم تحقیقات داده‌های گرفته شده از بانک بزرگ نمونه‌های بافت و خون در استنفورد را از افرادی که درمان با سلول‌های CAR-T دریافت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. آنها هیچ مدرکی پیدا نکردند که نشان دهد مسئول سرطان‌های ثانویه برخی از بیماران، سلول‌های T هستند که برای درمان با سلول‌های CAR-T مهندسی شده بودند. سلول‌های T در هر دو سطح

ژنتیکی و مولکولی متمایز بودند. اما در یکی از بیمارانی که به سرعت در اثر لنفوم سلول T رشد کرد و درگذشت، محققان سرنخی پیدا کردند که می‌تواند توضیح دهد که چرا گاهی اوقات سرطان‌های ثانویه اتفاق می‌افتند. هر دو مجموعه سلول‌های T در آن بیمار- سلول‌های CAR-T و سلول‌های T مسئول سرطان ثانویه- به ویروسی آلوده شده بودند که در ایجاد سرطان نقش دارد. همچنین بیمار قبل از تشخیص سرطان سابقه بیماری خودایمنی داشته است.

علیزاده در بیانیه خبری استنفورد گفت: «ما سطوح پروتئین، توالی‌های RNA و

سفر به فضا می‌تواند سیستم ایمنی انسان را بر هم بزند

اهدانکنده انسان سالم بین سنین ۲۰ تا ۴۶ سال تأثیر گذاشت.

این تیم سپس یافته‌های آزمایشگاهی خود را با داده‌های مطالعات قبلی انجام شده روی انسان‌ها و موش‌هایی که واقعاً به فضا رفته بودند، مقایسه کردند.

محققان چندین ژن و مسیرهای بیولوژیکی را کشف کردند که تحت تأثیر گرانش میکروسکوپی قرار دارند و سپس به جستجوی داروها یا مکمل‌های خاصی پرداختند که ممکن است از سلول‌های ایمنی محافظت کند.

یک سیستم هوش مصنوعی طراحی شده برای تشخیص بیش از ۲ میلیون تعامل بین ژن‌ها و داروها و مواد غذایی مختلف، کوترستین را به عنوان ماده‌ای بالقوه برای تقویت سیستم ایمنی در فضا برجسته کرد.

که چگونه ریزگرانش شبیه سازی شده سلول‌های ایمنی را شکل می‌دهد و چگونه تغییرات نیرو عملکرد سلول‌ها را در سطح تک سلولی تغییر می‌دهد.» محققان همچنین حداقل یک مکمل - رنگدانه گیاهی کوئرستین - پیدا کردند که می‌تواند با اثرات بی وزنی بر سیستم ایمنی مقابله کند.

محققان دریافتند که کوئرستین حدود ۷۰ درصد از تغییرات سلول‌های ایمنی ناشی از کمبود جاذبه را معکوس می‌کند. این ماده در پیاز قرمز، انگور، انواع توت‌ها، سیب و مرکبات یافت می‌شود.

برای این مطالعه، محققان در زیر میکروسکوپ بررسی کردند که چگونه ۲۵ ساعت ریزگرانش شبیه‌سازی شده بر سلول‌های ایمنی کشت‌شده از خون ۲۷

فضانوردانی که به دور زمین می‌چرخند از مشکلات سیستم ایمنی مانند عفونت‌ها و فعال شدن مجدد ویروس‌های خفته حتی در پروازهای فضایی کوتاه مدت رنج می‌برند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، یک مطالعه جدید نشان داده است که به نظر می‌رسد این مسئله به این دلیل است که کمبود گرانش باعث می‌شود سیستم ایمنی بدن در طول سفرهای فضایی دچار مشکل شود.

محققان گزارش دادند که سلول‌های ایمنی در شرایط بدون وزن متفاوت رشد می‌کنند و بر توانایی آنها برای مبارزه با بیماری تأثیر می‌گذارد.

محقق ارشد دکتر «دانیل وینر»، متخصص پیری در مؤسسه تحقیقات پیری دانشگاه کالیفرنیا جنوبی، گفت: «ما نشان می‌دهیم



چگونگی محافظت از تخم‌مرغ برای جلوگیری از ابتلا به سالمونلا



تخم‌مرغ‌ها در راه خانه از فروشگاه شکستند، آن‌ها را در ظرف تمیزی بشکنید، در آن را محکم ببوشانید، در یخچال نگهداری کنید و ظرف ۲ روز استفاده کنید. اگر تخم مرغ‌ها در حین پخت سخت ترک بخورند، بی خطر هستند. به یاد داشته باشید که تمام تخم‌مرغ‌ها باید کاملاً پخته شوند.

آیا رنگ پوسته روی مواد مغذی تخم مرغ تأثیری می‌گذارد؟

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، نژاد مرغ رنگ تخم‌های او را تعیین می‌کند. سطح مواد مغذی در تخم‌مرغ‌های پوسته سفید و قهوه‌ای تفاوت معنی‌داری ندارد.

جوجه‌های آراکونا در آمریکای جنوبی تخم‌هایی می‌گذارند که رنگ آنها از آبی متوسط تا سبز متوسط متغیر است. ادعاهای تغذیه مبنی بر اینکه تخم مرغ آراکونا حاوی کلسترول کمتری نسبت به سایر تخم مرغ‌ها است، ثابت نشده است. **چگونه از سلامت تخم مرغ‌ها مطمئن شویم؟**

یک تخم مرغ زمانی می‌تواند در آب شناور شود که سلول‌های آن به اندازه کافی بزرگ شده باشد که آن را شناور نگه دارد. این بدان معنی است که تخم مرغ قدیمی است، اما ممکن است استفاده از آن کاملاً بی خطر باشد. تخم مرغ را در یک کاسه بشکنید و قبل از تصمیم به استفاده یا دور انداختن آن، آن را از نظر ظاهری نامتعارف یا بدبو بودن بررسی کنید. تخم مرغ فاسد وقتی پوسته آن را بشکنید، چه در حالت خام و چه پخته، بوی نامطبوعی خواهد داشت.

مرغ‌های سفت پخته شده را باید در مدت ۲ ساعت پس از پخت در یخچال نگهداری کرد و در عرض یک هفته استفاده کرد. **ذخیره‌سازی ایمن در فروشگاه‌ها** در فروشگاه، تخم مرغ‌های درجه A یا AA را با پوسته‌های تمیز و ترک نخورده انتخاب کنید. مطمئن شوید که آنها در یخچال نگهداری شده‌اند. هر گونه باکتری موجود در تخم مرغ می‌تواند به سرعت در دمای اتاق تکثیر شود. هنگام خرید محصولات یا جایگزین‌های تخم مرغ، به دنبال ظروفي باشید که محکم بسته می‌شوند. تخم مرغ‌ها را مستقیماً به خانه ببرید و بلافاصله در یخچال با دمای ۴۰ درجه فارنهایت یا کمتر نگهداری کنید. آنها را در کارتن خود نگه دارید و در سردترین قسمت یخچال قرار دهید نه در درب.

باکتری‌ها می‌توانند از طریق شکاف‌های پوسته وارد تخم‌ها شوند. هرگز تخم مرغ‌های شکسته نخريد. با این حال، اگر

نگهداری شوند. بعد از اینکه تخم‌مرغ‌ها در یخچال قرار گرفتند، باید به همین شکل بمانند. یک تخم مرغ سرد که در دمای اتاق رها می‌شود، می‌تواند عرق کند، حرکت باکتری‌ها به داخل تخم مرغ را تسهیل کرده و رشد باکتری‌ها را افزایش می‌دهد. تخم مرغ‌های یخچالی نباید بیش از ۲ ساعت کنار گذاشته شوند.

شستن تخم مرغ برای مصرف کنندگان ضروری نیست؛ در واقع شستشو خطر آلودگی را افزایش می‌دهد زیرا آب می‌تواند از طریق منافذ پوسته به داخل تخم مرغ وارد شود.

چرا تخم مرغ‌های سفت زودتر از تخم مرغ‌های تازه خراب می‌شوند؟

وقتی پوسته تخم مرغ به سختی پخته می‌شود، پوشش محافظ آن شسته می‌شود و منافذ پوسته خالی می‌ماند تا باکتری‌ها وارد آن شوند و آن را آلوده کنند. تخم

آلودگی تخم مرغ ممکن است به دلیل باکتری‌های موجود در دستگاه تناسلی مرغ قبل از تشکیل پوسته در اطراف زرده و سفیده باشد. SE مرغ را بیمار نمی‌کند. محققان می‌گویند که در صورت وجود، SE می‌تواند در زرده یا سفیده تخم مرغ باشد. بنابراین به همه توصیه می‌شود که از خوردن زرده و سفیده تخم‌مرغ خام یا نیم پز یا محصولات حاوی تخم مرغ خام یا نیم پز خودداری کنند.

چه کسانی برای خوردن تخم مرغ خام یا نیم پز «در خطر» هستند؟ نوزادان، کودکان خردسال، سالمندان، زنان باردار و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، به ویژه در برابر عفونت‌های SE آسیب پذیر هستند. یک بیماری مزمن، سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند و فرد را در برابر بیماری‌های ناشی از غذا آسیب‌پذیر می‌کند. به طور کلی لازم است از مصرف غذاهای حاوی تخم مرغ خام پرهیز شود.

پودر سفیده تخم مرغ، سفیده تخم مرغ خشک (آلبومین خالص) است. می‌توان آن را با مخلوط کردن پودر یا آب بازسازی کرد. پودر آماده شده مانند سفیده تخم مرغ تازه می‌چرخد و به دلیل پاستوریزه بودن، می‌توان آن را بدون پختن با خیال راحت استفاده کرد. این محصول معمولاً همراه با لوازم پخت و تزئین کیک فروخته می‌شود.

چرا تخم مرغ باید در یخچال نگهداری شود؟ نوسانات دما برای ایمنی بسیار مهم است. با توجه به نگرانی در مورد سالمونلا تخم‌های جمع‌آوری شده از مرغ‌های تخمگذار باید در اسرع وقت در یخچال

اگرچه تخم‌مرغ یک غذای سالم محسوب می‌شود اما مانند گوشت خام، مرغ و ماهی فاسدشدنی است و ممکن است در جریان نگهداری ناسالم، حاوی باکتری سالمونلا انتریتیدیس (SE) شده و مشکل‌ساز شود. به گزارش ایسنا، تخم مرغ یکی از مغذی‌ترین غذاها به حساب می‌آید و می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد اما مانند گوشت خام، مرغ و ماهی فاسد شدنی است؛ حتی تخم‌مرغ تمیز و تازه هم ممکن است حاوی باکتری سالمونلا انتریتیدیس (SE) باشد که می‌تواند باعث بیماری‌های ناشی از غذا شود. البته تعداد تخم‌مرغ‌های مبتلا به سالمونلا انتریتیدیس بسیار کم است.

به منظور ایمنی غذا، تخم‌مرغ باید به طور ایمن نگهداری شده، به سرعت در یخچال نگهداری و برای مصرف نیز کاملاً پخته شود.

سالمونلا چگونه تخم مرغ را آلوده می‌کند؟

باکتری‌ها می‌توانند در قسمت بیرونی یک تخم مرغ باشند؛ به این دلیل که تخم‌مرغ از مسیر دفع مدفوع از بدن مرغ خارج می‌شود. به همین دلیل، تخم‌مرغ‌ها باید در کارخانه فراوری شسته شوند. تمام تخم‌مرغ‌های درجه‌بندی شده USDA و اکثر پردازنده‌های حجم بالا، مرحله شستشو را با شستشوی ضدفونی کننده در کارخانه فراوری دنبال می‌کنند. همچنین ممکن است تخم‌ها پس از تخمگذاری توسط سالمونلا انتریتیدیس از طریق منافذ پوسته آلوده شوند. SE همچنین می‌تواند در داخل یک تخم مرغ شکسته و کامل باشد.

با مشاهده این علائم عجیب زبانی نوشیدن قهوه را متوقف کنید



به چنین پوششی شود تشدید کند.

قهوه، اسیدی است و می‌تواند تعادل pH را در دهان تغییر دهد و ممکن است به تکثیر باکتری‌ها و مخمرها کمک کند و به‌طور بالقوه منجر به ایجاد پوشش زرد شود.

علاوه بر زبان زرد، علائم معده مانند رفلاکس اسید نیز می‌تواند نشانه‌ای از تاثیر منفی قهوه بر سلامت شما باشد.

دکتر لارنس افزود: سردردهای مکرر یا میگرن گاهی اوقات می‌تواند با مصرف بیش از حد قهوه مرتبط باشد، به خصوص اگر فرد در طول روز مقادیر زیادی قهوه مصرف کند.

هر کسی که نگران رنگ یا بافت زبان خود است باید با پزشک عمومی مشورت کند.

دکتر لارنس کانینگهام، پزشک عمومی در مرکز راهنمای مراقبت بریتانیا، اظهار کرد: کمبود بین، عدم تعادل در بدن شما را نشان می‌دهد و منجر به علائم ناخوشایندی مانند بی‌قراری و مشکلات قلبی می‌شود.

از آنجایی که قهوه به‌طور ذاتی، محرک گرمی است، این نوشیدنی می‌تواند این علائم را تقویت کند، با این حال، او ادعا کرد که این مورد همیشه دلیل زرد شدن زبان نیست. پوشش ضخیم زرد روی زبان به‌طور کلی نشان‌دهنده عدم تعادل در سیستم گوارشی بدن تا ناسازگاری با قهوه است.

این پوشش را می‌توان به طیفی از عوامل مانند بهداشت نامناسب دهان، کم آبی، یا وجود باکتری و مخمر نسبت داد. در حالی که قهوه خود معمولاً علت مستقیم آن نیست، اما می‌تواند شرایطی را که منجر

اگر در زبان افرادی که قهوه مصرف می‌کنند تغییرات خاصی نمایان شد، باید از مصرف آن اجتناب کنند.

به گزارش هلت، به دوستان قهوه هشدار داده شد که ممکن است، نوشیدنی مورد علاقه آنان با ایجاد علائمی در زبان بیشتر از اینکه مفید باشد، مضر تلقی شود.

بسیاری از ما حتی نمی‌توانیم تصور کنیم که صبح زود بدون نوشیدن یک یا ۲ فنجان قهوه داغ کار خود را آغاز کنیم، اما کافئین بیش از حد، می‌تواند خطر واقعی برای سلامت به همراه داشته باشد و عدم تعادلی که به‌طور بالقوه در بدن ایجاد می‌شود با این نوشیدنی محبوب بدتر شود.

اگر می‌خواهید از این مورد آگاه شوید که شما هم در این گروه جای گرفتید یا خیر، می‌توانید جلوی آینه بروید و زبان خود را بیرون بیاورید و آزمایش ساده‌ای انجام دهید تا متوجه شوید که می‌توانید قهوه بنوشید و یا باید از نوشیدن آن اجتناب کنید. با مشاهده ترک‌های زیاد در زبان‌تان با پوشش زرد رنگ ضخیم، احتمالاً نباید قهوه بنوشید. این مشکل اغلب به دلیل عدم تعادل در بدن است که می‌تواند با مصرف قهوه تشدید شود و در طب چینی به‌عنوان «کمبود یین» شناخته می‌شود. کمبود یین همراه با گرما و رطوبت است.



مورد استفاده در صبحانه بستگی دارد. این که چه بخورید؟ یک چیز شیرین که فوری اسیدی نمی‌شود بلکه برای اسیدی شدن باید باکتری‌های دهان، آن را تخمیر کنند، مثل انگوری که می‌خواهد سرکه شود تخمیر می‌شود، اسید این اصلاح را حل می‌کند بعد آن وقت می‌گوییم که شما نباید مسواک بزیند پس بستگی به نوع صبحانه تان دارد. اگر یک آب میوه شیرین می‌خورید چرا می‌گوییم آب میوه؟ چون میوه‌ها دارای اسید ضعیف هستند و در آب میوه‌های گازدار احتمالاً کمی اسید سیتریک باشد. تمام میوه‌ها اسید ضعیف دارند آن لحظه دهان اسیدی است چون اسید مستقیم وارد دهان شده است. بنابراین آن تا ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بعد نباید مسواک بزیند.

استفراغ کردن، ریفلاکس معده، نوشیدن نوشابه یا حتی تنفس هوای اسیدی نیز باعث اسیدی شدن دهان می‌شود، اینجا نباید مسواک بزیند! بنابراین هر جا که اسید داشته باشیم نباید بلافاصله بعد از آن مسواک زد. کسانی که ریفلاکس معده دارند پوسیدگی دندان هم در بین آن‌ها زیاد است.

از آنجایی که معیار اسیدی یا قلیایی بودن PH بین ۰ و ۱۴ است و با توجه به این که PH زیر ۷ نشان دهنده اسیدی بودن آن محیط است و این موضوع که PH قهوه حدود ۵ است بنابراین اسیدی است اما میزان اسیدی بودن آن خیلی بالا نیست، بنابراین بعد از نوشیدن آن جهت احتیاط، مسواک نزنید ولی به خاطر مواد رنگی که تولید می‌کند بهتر است دهان شسته شود تا آن رنگاش برود.

تاثیر ورزش بر سلامتی روده

دفع می‌شوند. بهترین ورزشی که با افزایش سن به منظور پیشگیری از یبوست می‌توان انجام داد، فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، رقصیدن، دویدن و شنا است. برخی از حرکات یوگا نیز باعث تحریک هضم می‌شوند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ورزش کردن، خطر ابتلا به بیماری‌های گوارشی را کاهش می‌دهد. نتایج برخی مطالعات بیانگر این است که ورزش می‌تواند بر کاهش خطر ابتلا به سرطان معده، روده بزرگ و مری اثرگذار باشد. ورزش، سرعت هضم را بیشتر می‌کند و دستگاه گوارش کمتر در معرض مواد سرطان‌زای موجود در غذاها و نوشیدنی‌ها قرار می‌گیرد. ورزشکارانی که به صورت منظم فعالیت دارند، ممکن است در معرض خطر کمتری برای بیماری التهابی روده و دیورتیکولوز باشند، اگرچه که تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است.

بدیهی است که یک تمرین نمی‌تواند میکروبیوم روده را بهبود بخشد، از یبوست جلوگیری کند و بیماری را رفع کند. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که ورزش کردن را آغاز کرده‌اند تغییرات مثبتی در میکروبیوم‌ها داشته‌اند. اما این تغییرات تا حد زیادی از زمانی که افراد از ورزش کردن دست کشیدند، ناپدید شده است. با توجه به این شرایط، قرار گرفتن ورزش در برنامه روزانه توصیه می‌شود. مصرف سبزیجات و میوه فراوان، محدود کردن غذاهای فرآوری شده، مصرف پروبیوتیک و پرهیز از مصرف بیش از حد آنتی‌بیوتیک به تقویت روده کمک می‌کند.

بررسی‌ها بیانگر این است که ورزش کردن بر عملکرد روده اثر می‌گذارد و به بهبود «میکروبیوم» کمک می‌کنند.

به گزارش ایسنا، به طور قطع، ورزش برای قلب، عضلات و سلامت روان مفید است. ورزش کردن برای سلامت روده نیز مفید ارزیابی می‌شود و سبب بهبود میکروبیوم، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های گوارشی و کمک به پیشگیری از یبوست می‌شود. میکروبیوم روده، نام انواع میکروارگانیسم‌های دستگاه گوارش است که عمدتاً در روده وجود دارد. این میکروب‌ها شامل باکتری‌های مفید و مضر هستند که بر موارد بسیاری از هضم غذا تا خطر طولانی‌مدت بیماری و روند بهبودی یا بدتر شدن بیماری تأثیر می‌گذارند. خوردن و آشامیدن نیز بر میکروبیوم تأثیر می‌گذارد. بررسی‌ها بیانگر این است که ورزشکاران و افرادی که به طور منظم فعالیت می‌کنند، میکروبیوم‌های روده سالم‌تری نسبت به افراد کم‌تحرك دارند.

نسبت معتقدند ورزش نه تنها تعداد میکروب‌های مفید در میکروبیوم را افزایش می‌دهد بلکه سبب افزایش تنوع میکروبیوم می‌شود. میکروبیوم‌های متنوع‌تر ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری التهابی روده و حتی دیابت را کاهش دهد.

در صورت ابتلا به یبوست ممکن است تحرک، حتی فقط یک پیاده‌روی ساده، بتواند به عملکرد سیستم گوارشی بدن کمک کند. ورزش، ماهیچه‌های روده را تحریک می‌کند و «زمان انتقال» مدفوع را کاهش می‌دهد. مدفوع‌هایی که سریع‌تر از طریق روده شما حرکت می‌کنند، نرم‌تر و راحت‌تر

ارتباط بین بیماری ام اس و ویروس اپشتین بار

موضوع پاسخ آنتی بادی سیستم ایمنی به حضور EBV است. تحقیقات قبلی مشخص کرده بود که یک آنتی‌بادی هدفدار EBV که در خون یافت می‌شود، به نام EBNA1، پروتئین‌های خاصی را که در سیستم عصبی مرکزی ظاهر می‌شوند را نیز شناسایی می‌کند و به طور بالقوه توضیح می‌دهد که چگونه EBV می‌تواند منجر به آسیب مرتبط با MS شود.

در مطالعه جدید، گروه تیلور دریافت‌اند که EBV همچنین به نظر می‌رسد یکی دیگر از بازیگران کلیدی سیستم ایمنی بدن، سلول‌های T را فعال می‌کند. به نظر می‌رسد این سلول‌های T پروتئین‌های خاصی از مغز را تشخیص می‌دهند و به ارتباط بالقوه دیگری با ام اس اشاره می‌کنند. تیم تیلور خاطرنشان کرد که این سلول‌های «واکنشی متقابل» در نمونه‌های خون افراد مبتلا به ام اس و همچنین در افراد بدون این بیماری مشاهده شد. بنابراین، تفاوت در نحوه رفتار چنین سلول‌هایی بین افراد ممکن است به توضیح ارتباط EBV-MS کمک کند.

کشف این که ویروس «پشتین بار» ممکن است محرک اصلی بیماری ام اس باشد، تحقیقات در مورد این بیماری خودایمنی را دوباره انرژی بخشیده است. به گزارش مهر، اکنون محققان در بریتانیا و سوئد معتقدند که ممکن استبه درک اینکه این ویروس، که باعث مونونوکلئوز می‌شود، و به تحریک ام‌اس کمک می‌کند، نزدیک‌تر باشند.

دکتر «گراهام تیلور»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه بیرمنگام انگلستان، گفت: «کشف ارتباط بین ویروس اپشتین بار [EBV] و بیماری ام اس پیامدهای بزرگی برای درک ما از بیماری خودایمنی دارد، اما ما هنوز در حال آشکار کردن مکانیسم‌های دخیل در آن هستیم.» او توضیح داد: «آخرین مطالعه ما نشان می‌دهد که به دنبال عفونت ویروس اپشتین بار، انحراف یا واکنش متقابل سیستم ایمنی بسیار بیشتر از آنچه قبلاً تصور می‌شد، وجود دارد»

تیلور و تیمش اخیراً نمونه‌های خون گرفته شده از افراد مبتلا به ام اس را تجزیه و تحلیل کردند و آن نمونه‌ها را با خون گرفته شده از افرادی که اخیراً از بیماری مرتبط با EBV بهبود یافته بودند، مقایسه کردند.

کدام الگوی خواب موجب افزایش فشار خون می‌شود؟

باشید. وقتی هر شب در ساعت مشخصی به رختخواب می‌روید (آخر هفته‌ها نیز شامل می‌شود) و هر روز در ساعت مشخصی از خواب بیدار می‌شوید، به‌طور پیش‌فرض، ساعات خواب توصیه‌شده خود را دریافت می‌کنید.

این میزان برای بزرگسالان، بین ۷ تا ۹ ساعت است. با رعایت این مورد، مطمئن می‌شوید که خلق و خوی خوبی دارید، سطح استرس‌تان پایین، ریتم شبانه‌روزی‌تان به خوبی هماهنگ و عملکرد شناختی‌تان در اوج است، همچنین سیستم ایمنی‌تان با عملکرد بهینه کار می‌کند. همه این عوامل به سلامت کلی شما کمک و نه فقط سلامت قلب شما کمک می‌کنند.

با این حال، زمانی که در مورد سلامت قلب و فشار خون صحبت می‌شود، باید بیشتر بدانید که وقتی مکرر در شب از خواب بیدار می‌شوید چه اتفاقی برای فشار خون شما رخ می‌دهد.

فشار خون در شب فشار خون شما در طول روز با توجه به ریتم شبانه‌روزی بدنتان در نوسان است. درست قبل از اینکه صبح از خواب بیدار شوید، فشار خون و سطح کورتیزول شما شروع به افزایش می‌کند. به همین دلیل احتمال حمله قلبی در صبح بیشتر است، حتی اگر فشار خون بالا داشته باشید، در طول عصر و زمانی که شما خواب هستید، فشار خون شما پایین می‌آید، با این حال فشار خون در برخی افراد هنگام عصر کاهش نمی‌یابد.

بر اساس نتایج تحقیق منتشرشده سال ۲۰۱۸ در نشریه فشار خون، آینه انسدادی خواب و بیدار شدن مکرر در شب برای رفتن به دستشویی نیز می‌تواند باعث افزایش فشار خون به جای کاهش آن شود. از سوی دیگر، فشار خون بالا در شب که به فشار خون شبانه معروف است می‌تواند علائمی مانند آینه خواب یا بیدار شدن بیشتر در شب ایجاد کند. اگر میانگین فشار خون شما در طول شب ۱۱۰ سیستولیک و ۶۵ دیاستولیک باشد که آستانه بسیار پایین‌تری نسبت به فشار خون معمولی محسوب می‌شود، ممکن است دچار پرفشاری خون شبانه شوید.

ممکن است به اختلال در ریتم شبانه‌روزی افراد مرتبط باشد. داشتن برنامه منظم خواب تضمین می‌کند که هر روز تقریباً در ساعت یکسانی از خواب بیدار و هر شب تقریباً در همان زمان خواب‌آلود می‌شوید.

این نتایج فقط تضمین نمی‌کند که باید ساعات خواب توصیه شده در هر شب را حفظ کنید، بلکه ساعت ۲۴ ساعته داخلی بدن (چرخه شبانه‌روزی) را نیز نسبتاً ثابت نگه می‌دارد. چرخه شبانه‌روزی شما بر مواردی مانند اشتها، ترشح هورمون و غیره نیز تأثیر می‌گذارد و به گفته دکتر کوشیدا، عدم توانایی در تنظیم فشار خون نیز می‌تواند یکی از عوارض جانبی اختلال در این ساعت باشد. این مورد همچنین توضیح می‌دهد که چرا کارگران شیفت شب که دچار ناهماهنگی ریتم شبانه‌روزی می‌شوند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا هستند. خطر افزایش فشار خون در تحقیقی با شرکت بیش از ۲۰۰۰ نوجوان مکزیکی که ساعت ۱۱ شب زمان خواب آنان بود و دیرتر به رختخواب رفتند نیز مشاهده شد؛ نتایج این تحقیق در سال ۲۰۲۰ در مجله آمریکایی فشار خون منتشر شده است.

دلایل دیگر دیر افزایش فشار خون با تاخیر انداختن خواب

یکی دیگر از عوارض جانبی نخوابیدن در زمان مشخص مربوط به کم خوابی است، البته این مورد عاملی نبود که در تحقیق سال ۲۰۲۳ بر خطر فشار خون بالا تأثیر بگذارد.

به گفته متخصص قلب دکتر فرانسیسکو لویز-جیمenez، خواب ناکافی می‌تواند باعث نوسانات در هورمون‌های شما شود که به نوبه خود می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود. این پزشک توضیح داد: تصور می‌شود که خواب به بدن کمک می‌کند تا هورمون‌های مورد نیاز برای کنترل استرس و متابولیسم را کنترل کند. با گذشت زمان، کمبود خواب می‌تواند باعث نوسانات هورمونی شود و تغییرات هورمونی نیز می‌توانند منجر به فشار خون بالا و سایر عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی شوند.

به نظر می‌رسد نکته مهم این است که به چند دلیل باید برنامه خواب ثابتی داشته

طرز تهیه خورش قورمه سبزی



خورش قورمه سبزی یکی از غذاهای سنتی و اصیل ایرانی است که نه تنها در میان ایرانیان بسیار محبوب است بلکه در خارج از ایران هم طرفداران بسیاری دارد. از محبوب ترین انواع خورش قورمه سبزی در مناطق مختلف ایران می توان به خورش قورمه سبزی تهرانی ، خورش قورمه سبزی گیلانی ، خورش قورمه سبزی جنوبی و خورش قورمه سبزی ترکی یا تبریزی اشاره کرد که از نظر مواد کمی با هم متفاوت هستند.

برای تهیه قورمه سبزی خوشمزه، ابتدا لوبیا قرمز را از شب قبل خیس کنید تا نفخ آن گرفته شود. سپس پیاز را نگینی خرد کرده و با مقداری روغن و ادویه‌ها تفت دهید. گوشت را به قطعات مناسب برش داده و به پیاز اضافه کنید تا سرخ شود. پس از آبکش کردن لوبیا، آن را به همراه آب به مخلوط گوشت و پیاز اضافه کرده و اجازه دهید تا بپزد. سبزی خورشتی را سرخ کرده و به خورش اضافه کنید. در نهایت، چاشنی‌ها را به همراه لیمو عمانی افزوده و در دقایق پایانی، طعم خورش را با نمک و فلفل تنظیم کنید.

آماده‌سازی لوبیا

اولین اقدام برای تهیه قورمه سبزی خیساندن لوبیا قرمز می باشد. برای گرفتن نفخ لوبیا قرمز آن را داخل یک کاسه حاوی آب قرار دهید. توصیه ما این است که هر زمانی تصمیم گرفتید قورمه سبزی تهیه کنید از شب قبل لوبیا قرمز را بخیسانید.

این کار علاوه بر اینکه نفخ لوبیا قرمز را می گیرد، باعث می شود که لوبیا نرم تر شود و به همین دلیل زمان پخت آن کاهش یابد. در صورتی که بتوانید آب موجود در کاسه را دو تا سه به باز تعویض کنید، نفخ لوبیا به طور کامل گرفته خواهد شد.

پیاز را به صورت نگینی ریز خرد کنید و به همراه مقداری روغن مایع داخل قابلمه ای که برای پخت خورش در نظر گرفته اید بریزید. پیاز را کمی تفت دهید تا شفاف شود، سپس مقداری زردچوبه و در صورت تمایل فلفل سیاه به پیاز اضافه کنید و تفت دادن را ادامه دهید تا زمانی که ادویه ها کامل به خورد پیاز بروند.

افزودن و تفت دادن گوشت

در این مرحله گوشت را پس از شستشو به صورت قورمه ای خرد کنید و به قابلمه خورش اضافه کنید. بهتر است قطعات گوشت خیلی درشت نباشند زیرا علاوه بر اینکه دیرتر پخته می شوند روی ظاهر خورش تاثیر منفی می گذارند.

پس از اضافه کردن گوشت به پیاز ، آنرا به خوبی تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند و کمی سرخ شود. پس از اینکه گوشت سرخ شد لوبیا قرمز را آبکشی کنید و به قابلمه اضافه کنید. لوبیا قرمز را با یکی دو دقیقه تفت دهید، سپس سه لیوان آب به قابلمه اضافه کنید.

حرارت زیر قابلمه را زیاد کنید تا آب به جوش بیاید، سپس آنرا ملایم تر کنید تا گوشت و لوبیا قرمز به آرامی بپزند. برای پخت گوشت و لوبیا قرمز حدود ۲ ساعت زمان نیاز است. در ادامه سبزی خورشتی را پس از پاک کردن و شستشو به صورت ساطوری خرد کنید.

سبزی خورشتی را به همراه مقداری روغن مایع در یک تابه جداگانه سرخ کنید. هر چقدر سبزی را بیشتر سرخ کنید رنگ قورمه سبزی شما تیره تر خواهد شد. پس از گذشت یک ساعت از پخت لوبیا و گوشت، سبزی را پس از سرخ کردن به قابلمه خورش اضافه کنید.

در این مرحله می توانید لیمو عمانی ها را به همراه فلفل سیاه ، آبغوره و کمی آب نارنج به قابلمه اضافه کنید. یکی از نکات مهم در این مرحله این است که حتما لیمو عمانی ها را از وسط نصف کنید و تخمه های آن را خارج کنید.

تنظیم نمک و آب خورش

در ۱۵ دقیقه پایانی طعم خورش را بچشید و در صورت نیاز مقداری نمک، فلفل سیاه و انواع ادویه های دلخواه خود را اضافه کنید. پس از اینکه خورش به خوبی روغن انداخت، آنرا در ظرف خورشت خوری بکشید و به همراه برنج سرو کنید .

در استان آذربایجان هم به سبزی قورمه سبزی سبزیجاتی مثل ترخون اضافه می شود که باعث تند و تیزتر شدن طعم خورشت می شود. یکی از نکات مهم در مورد سبزی قورمه سبزی این است که توصیه می شود از شنبلیله به مقدار کم در این خورش استفاده شود زیرا شنبلیله به مقدار زیاد می تواند باعث تاثیر منفی روی طعم و عطر خورش شود.

سبزی قورمه سبزی بر خلاف سبزی دیگر غذاها مثل آش و کوکو باید به طور کامل به صورت ریز خرد شود. دلیل این امر این است که اگر سبزی قورمه سبزی به صورت درشت خرد شود، خورش جا نمی افتد.

در صورتی که می خواهید خورش قورمه سبزی به خوبی روغن ببندد، حتما باید آنرا به صورت کاملاً ریز خرد کنید. اگر از چاقو برای خرد کردن سبزی استفاده می کنید، حتما از یک چاقوی تیز استفاده کنید تا سبز له نشود.

اصلی ترین نشانه یک قورمه سبزی جا افتاده و مجلسی این است که آب و دان قورمه سبزی از هم جدا نباشد. (یعنی زمانی که قورمه سبزی را در خورش خوری می کشید سبزی ، لوبیا و گوشت قورمه سبزی از آب آن جدا نباشد) نکته دیگر اینکه وقتی خورش را روی برنج می ریزید نباید آب قورمه سبزی کف بشقاب جمع شود. برای اینکه با این مشکل مواجه نشوید حتما در پایان پخت اجازه دهید آب اضافی قورمه سبزی تبخیر شود و شروع به روغن انداختن بکند سپس آنرا از روی حرارت بردارید و بکشید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا،اسکات، تنها راه‌حل برای سفت شدن اندام‌ها نیست و مصرف برخی غذاها نیز می‌تواند به ما در رسیدن به اهداف تناسب اندام در هنگام هدف قرار دادن اندام‌های خاصی از بدن کمک کند. اگر از طرفداران تخم‌مرغ در وعده صبحانه هستید، خبر خوبی برای شما داریم؛ ممکن است ناآگاهانه از طریق مصرف تخم‌مرغ، تناسب اندام خود را تقویت می‌کنید.

تخم‌مرغ حاوی انواع مواد مغذی ضروری ازجمله ویتامین‌های B و پروتئین است که هر ۲ مورد در متابولیسم بدن ما نقش دارند.

متخصص تغذیه، گودا کاربلایت اظهار کرد تخم‌مرغ منبع پروتئین است بنابراین می‌تواند برای ترکیب بدن مفید باشد. رژیم‌های غذایی با پروتئین بالا، رشد ماهیچه‌ها را تحریک می‌کنند و باعث کاهش چربی می‌شوند و برای سلامت متابولیک مفید است. در یک تخم‌مرغ آب‌پز بزرگ، حدود ۶ گرم پروتئین خواهید یافت.

متخصص تغذیه، ونسا ریستتو، تخم‌مرغ را به ویژه به‌عنوان یک منبع غذایی غنی از پروتئین که می‌تواند به تقویت بدن کمک کند، مورد توجه قرار می‌دهد. «مهم است که روی چربی‌های سالم و پروتئین بدون چربی تمرکز کنید» و تخم‌مرغ را به‌عنوان بخشی از رسیدن به این هدف فهرست می‌کند.

عضله‌سازی با مصرف تخم‌مرغ مصرف تخم‌مرغ کامل ممکن است به بدن کمک کند تا پروتئین را به‌طور موثرتری برای عضله‌سازی استفاده کند. اگر اهداف تناسب اندام شما عضله‌سازی بیشتر است، کارشناسان توضیح دادند که محتوای لوسین تخم‌مرغ می‌تواند کمک‌کننده باشد.

گفته می‌شود که لوسین به‌عنوان نوعی

آمینو اسید از سنتز عضلات حمایت و از تجزیه پروتئین ماهیچه‌ای محافظت می‌کند، با این حال، به دست آوردن نتایج مطلوب ممکن است به این بستگی داشته باشد که آیا شما تمام تخم‌مرغ را مصرف می‌کنید یا فقط قسمت‌هایی از تخم‌مرغ را می‌خورید.

محققان در تحقیق کوچکی در سال ۲۰۱۷ که نتایج آن در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد، داده‌های مردانی که پس از تمرین مقاومتی ۱۸ گرم پروتئین به شکل سفیده تخم‌مرغ یا تخم‌مرغ کامل مصرف می‌کردند را تجزیه و تحلیل کردند. یافته‌ها نشان داد، مردانی که تخم‌مرغ کامل مصرف کردند، در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که پروتئین خود را از سفیده تخم‌مرغ دریافت کردند، ۴۰ درصد واکنش عضلانی بیشتری نشان دادند.

محققان به این نتیجه رسیدند که علیرغم این باور رایج که زرده تخم‌مرغ مانع از حداکثر بهره‌برداری از پروتئین دریافتی‌مان می‌شود، مصرف کامل تخم‌مرغ ممکن است استفاده بدن ما از پروتئین را در عضله‌سازی افزایش دهد. کریس مور، مشاور تناسب اندام و تغذیه اظهار کرد: تخم‌مرغ کامل سرشار از پروتئین با کیفیت بالاست و در هر تخم‌مرغ بزرگ حدود ۶ تا ۸ گرم پروتئین وجود دارد. این پروتئین به ترمیم عضلات و بازیابی آنها پس از فعالیت بدنی کمک می‌کند، بنابراین روز خود را با یک تا ۲ تخم‌مرغ شروع کنید، زیرا این تخم‌مرغ بلافاصله پروتئین بالایی به شما می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا پرنرژی باقی بمانید. کاهش وزن با مصرف تخم‌مرغ

میشل روتنشتاین، ام اس، متخصص تغذیه قلب و عروق و تغذیه توضیح داد که تخم‌مرغ دارای فاکتور سیری بالایی است، بنابراین برای مدت طولانی‌تری احساس سیری خواهید کرد. این

اثر سیری ممکن است با کاهش کالری دریافتی کلی و مهار گرسنگی بین وعده های غذایی به مدیریت وزن کمک کند.

تأثیر مفید مصرف تخم‌مرغ بر بینایی زرده تخم‌مرغ حاوی دو کاروتنوئید یا آنتی‌اکسیدان های مفید لوتئین و زاگزانتین است که برای سلامت چشم بسیار مفید است. این کاروتنوئیدها همچنین ممکن است به کاهش خطر دژنراسیون ماکولا کمک کنند. همچنین مواد مغذی ضروری هستند که بسیاری از مردم تقریباً به اندازه کافی در رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنند.

مواد موجود در یک تخم‌مرغ یک تخم‌مرغ آب‌پز بزرگ حاوی ویتامین A به میزان ۸ درصد، فولات ۶ درصد، اسید پانتوتیک (ویتامین B۵) ۱۴ درصد، ویتامین B۱۲ به میزان ۲۳ درصد، ریبوفلاوین (ویتامین B۲) ۲۰ درصد، فسفر ۷ درصد، سلنیوم ۲۸ درصد همچنین حاوی مقادیر مناسبی از ویتامین D، ویتامین E، ویتامین B۶، کلسیم و روی است. یک تخم‌مرغ آب‌پز ۷۸ کالری، ۶ گرم پروتئین و ۵ گرم چربی و مواد مغذی کمیاب مختلفی دارد که برای سلامتی مهم هستند.

البته اگر بتوانید تخم‌مرغ‌های پرورش یافته در مراتع (تخم‌مرغ محلی) یا غنی شده با امگا ۳ را مصرف کنید، این تخم‌مرغ‌ها حتی مواد مغذی بیشتری دارند. آنها حاوی مقادیر بیشتری از چربی امگا ۳ هستند و ویتامین A و E بسیار بیشتری نیز دارند.

مصرف چند عدد تخم‌مرغ در هفته بی‌خطر است؟

برخی از کارشناسان هشدار می‌دهند که نتایج تحقیقات در مورد مصرف تخم‌مرغ کامل در مقابل سفیده تخم‌مرغ در افزایش توده عضلانی به اندازه کافی پشتیبانی نمی‌شود.

تأثیر غیر منتظره مصرف تخم‌مرغ بر بدن



در یک بررسی سال ۲۰۲۱ که نتایج آن در نشریه بین‌المللی تغذیه ورزشی و متابولیسم ورزش منتشر شد، محققان ادعان کردند، در حالی که زرده تخم‌مرغ به نظر می‌رسد سنتز پروتئین را هنگامی که به‌عنوان بخشی از کل تخم‌مرغ مصرف می‌شود تقویت می‌کند، اما شواهد کمی وجود دارد که نشان دهنده تفاوت در افزایش توده عضلانی است.

در حالی که تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز اس اما ممکن است افزودن روزانه یک تخم‌مرغ به رژیم غذایی شما نتایج تمرینات پشت سر را یک درجه بالا ببرد. هنگامی که صحبت از این می‌شود که چه تعداد تخم‌مرغ برای مصرف بی‌خطر است، توصیه‌های غذایی در سراسر جهان متفاوت است.

در برخی کشورها توصیه می‌شود که تخم‌مرغ بیش از دو یا سه عدد در هفته مصرف شود و در برخی دیگر بیش از هفت تخم‌مرغ در هفته را مجاز ندانستند.

قبلاً تصور می‌شد که مصرف تخم‌مرغ ممکن است بر سطح کلسترول ما تأثیر بگذارد و به‌طور بالقوه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد. همچنین تصور می‌شود که تخم‌مرغ ممکن است برای افراد مبتلا به دیابت مفید نباشد. با این حال، برخی از کارشناسان معتقدند که این شواهد دیگر قابل قبول نیستند.

به‌عنوان یک دستورالعمل کلی، انتشارات سلامت هاروارد بیان کرد که احتمالاً برای یک فرد سالم لذت بردن از هفت تخم‌مرغ در هفته یا مصرف روزانه یک تخم مرغ کامل، بی‌خطر است.

با مصرف این میوه از ابتلا به پوکی استخوان پیشگیری کنید



مطالعه پیش بالینی در مدل‌های جوندگان، ۱۰ مطالعه پیش بالینی و ۲ کارآزمایی بالینی پی بردند که خوردن آلو به کاهش التهاب و فشار اکسایشی و ارتقای سلامت استخوان کمک می‌کند. به عنوان مثال، آزمایشات بالینی نشان داد که

قرار می‌دهد که باعث ایجاد تقریباً ۹ میلیون شکستگی در هر سال می‌شود.

به گفته محققان، میوه‌ها و سبزیجاتی که سرشار از ترکیبات زیست فعال مانند اسید فولیک، فلاونوئیدها و کاروتنوئیدها هستند، می‌توانند به طور بالقوه به محافظت در برابر پوکی استخوان کمک کنند.

به گفته محققان، استخوان‌ها در طول زندگی به طور مداوم سلول‌های استخوانی جدید می‌سازند و سلول‌های قدیمی را از بین می‌برند. اما پس از ۴۰ سالگی، این تجزیه سلول‌های قدیمی شروع به پیشی گرفتن از تشکیل سلول‌های جدید می‌کند. این فرایند می‌تواند ناشی از عوامل متعددی از جمله التهاب و فشار اکسایشی باشد، یعنی زمانی که رادیکال‌های آزاد

و آنتی اکسیدان‌ها در بدن نامتعادل هستند. با این حال، آلو دارای فواید تغذیه‌ای زیادی مانند مواد معدنی، ویتامین K، ترکیبات فنلی و فیبر رژیمی است که همه آنها می‌توانند به مقابله با برخی از این اثرات کمک کنند.

محققان در این تحقیق با بررسی داده‌های ۱۶

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، محققان دانشگاه ایالتی سنسیلوانیا دریافتند که آلو می‌تواند به جلوگیری یا به تأخیر انداختن از دست دادن استخوان‌ها در زنان یائسه کمک کند، که احتمالاً ناشی از توانایی آن در کاهش التهاب و فشار اکسایشی است، که هر دو به از دست دادن استخوان منجر می‌شوند.

«کانی راجرز»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: «در زنان یائسه، میزان پایین استروژن می‌تواند باعث افزایش فشار اکسایشی و التهاب شود و خطر ضعیف شدن استخوان‌ها را افزایش دهد که ممکن است منجر به شکستگی شود. گنجاندن آلو در رژیم غذایی ممکن است با کند کردن یا معکوس کردن این روند به محافظت از استخوان‌ها کمک کند.»

پوکی استخوان وضعیتی است که در آن استخوان‌ها ضعیف یا شکننده می‌شوند که ممکن است برای هر فردی در هر سنی اتفاق بیفتد، اما به گفته محققان در میان زنان بالای ۵۰ سال شایع‌تر است. این بیماری بیش از ۲۰۰ میلیون زن در سراسر جهان را تحت تأثیر

دقیقا چند ثانیه باید صورتان را بشوئیم؟



به گزارش سلامت نیوز، تمیز کردن پوست شاید ساده‌ترین راه

مراقبت از پوست به نظر برسد، اما اگر زمان کافی برای آن بگذارید

تاثیر چشمگیری خواهد داشت.

به گزارش هافپست، براساس تحقیقات اخیر، ۶۰ ثانیه شستن صورت

یا کمی بیشتر تاثیر چشمگیری در بهبود کیفیت پوست دارد. این روش

مخصوصا برای افرادی با پوست مستعد جوش و آکنه موثر است. کلی

رید، دکتر داروساز از نگزاس، در گفت‌وگو با هافپست از علاقه‌اش به

این روش می‌گوید که پوست را عمیقا از آلودگی، آرایش و چربی پاک

می‌کند و افراد پس از مدتی شاهد تغییرات مثبت در پوستشان خواهند

بود.

افزایش زمان شست‌وشو به معنای فراهم کردن فرصت بیشتر برای

تمیز شدن کامل پوست از چربی و آلودگی است، اما یکی از مهم‌ترین

مزایای آن این است که مواد فعال شوینده فرصت نفوذ در پوست و تاثیر

بر آن را پیدا می‌کنند.

به گفته جرمی برلور، دکتر داروساز از شهر نیویورک، بیشتر افراد برای

شست‌وشوی صورتشان فقط ۱۵ ثانیه وقت می‌گذارند، که این زمان

برای فعال شدن ترکیبات تاثیرگذار در شوینده کافی نیست.

برای افرادی که به مراقبت از پوست علاقه‌مندند اما نمی‌خواهند

محصولات جدیدی به خریدهای قبلی اضافه کنند، افزایش زمان

شست‌وشو راهی آسان برای بهبود نتایج است. به‌خصوص که این

کار بسیار آسان و قابل اجراست و فقط به شوینده مناسب برای هر

پوست نیاز دارد.

اما نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که این کار، با توجه

به نوع پوست و شوینده، ممکن است به خشکی پوست نیز منجر شود.

اگر پس از شست‌وشو روی پوستتان خشکی و کشیدگی احساس کردید،

احتمالا یا شوینده‌تان برای این روش بسیار قوی است یا پوستتان

تحمل آن را ندارد. برای اینکه متوجه شوید کدام یک از این دو مورد

نقش بیشتری دارند، می‌توانید شوینده ملایم‌تری تهیه کنید یا زمان

شست‌وشو را کاهش دهید و سپس نتیجه را ارزیابی کنید.

برای اجرای روش شست‌وشوی ۶۰ ثانیه‌ای صورت نیز نیاز به تجربه

یا امکانات خاصی ندارید. بهتر است صورتتان را با آب ولرم خیس

کنید، سپس به اندازه کافی از شوینده ملایمی که دارید روی پوستتان

ماساژ دهید. هر دو پزشکی که با هافپست مصاحبه کرده‌اند توصیه

می‌کنند این روش را شب‌ها به کار بگیرید، زیرا بهترین زمان برای

پاکسازی پوست است و با سرم و مرطوب‌کننده می‌توان بستر مناسبی

برای استراحت و بازسازی آن نیز فراهم کرد.

زیایی

معجزه پودر پوست لیمو و پرتقال

برای پوست

دهد. سفت کننده پوست: پوست پرتقال همچنین دارای خواص قابض طبیعی است که پوست را سفت و شاداب می‌کند. آبرسانی: به حفظ رطوبت پوست کمک می‌کند. نحوه استفاده از پودر پوست لیمو و پرتقال

- ماسک صورت همه مواد را با هم مخلوط کنید تا خمیر یکدستی به دست آید. آن را به طور یکنواخت روی ناحیه دور چشم خود بمالید؛ اما از بگذارید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بماند و سپس با آب ولرم بشوید. این ماسک به روشن شدن پوست، کاهش لکه ها و درخشندگی طبیعی کمک می‌کند.

- اسکراب لایه بردار همه مواد را با هم ترکیب کنید تا خمیر غلیظی به دست آید. اسکراب را به آرامی روی صورت خود با حرکات دایره ای به مدت ۲ تا ۳ قیقحه ماساژ دهید. قبل از اینکه بشوید، بگذارید ۵ دقیقه دیگر روی آن بماند. این اسکراب به از بین بردن سلول های مرده پوست کمک می‌کند، منافذ پوست را پاکسازی و پوست را نرم و صاف می‌کند.

- درمان لکه پودرها را با ژل اونه ورا مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید. آن را مستقیماً روی جوش ها یا لکه های تیره بمالید و بگذارید یک شب بماند. صبح روز بعد آن را با آب بشوید. این روش درمانی به کاهش ظاهر لکه ها و جلوگیری از جوش کمک می‌کند.

- ماسک ضد پیری مواد را با هم مخلوط کنید تا خمیر ایجاد شود. مخلوط را روی صورت خود بمالید و بگذارید ۲۰ دقیقه بماند؛ سپس با آب خنک بشوید. این ماسک به سفت شدن پوست، کاهش چین و چروک و درخشش پوست کمک می‌کند.

نتیجه ترکیب پودرهای پوست لیمو و پرتقال در روتین مراقبت از پوست شما یک راه ساده اما موثر برای حفظ سلامت طبیعی پوست است. این پودرها به راحتی در خانه درست می‌شوند و طیف وسیعی از فواید را ارائه می‌دهند، از روشن کنندگی و لایه برداری گرفته تا مبارزه با علائم پیری. با استفاده منظم از آن، می‌توانید بدون تکیه بر محصولات مملو از مواد شیمیایی، پوستی سالم تر و درخشان تر داشته باشید.

به گزارش سلامت نیوز یکی از پرکاربردترین مواد در مراقبت از پوست است، با این حال، پرتقال در مراقبت از پوست همیشه نادیده گرفته می‌شود. با این حال، مرکبات مملو از مواد مغذی و فوایدی هستند که می‌توانند پوست شما را جوان کرده و آن را درخشان کنند.

تهیه پودر پوست لیمو و پرتقال با استفاده از جاقو یا پوست کن سبزیجات، پوست لیمو و پرتقال تازه را با دقت جدا کنید. سعی کنید تا حد امکان از مغز سفید پرهیز کنید، زیرا می‌تواند طعم تلخی به شما بدهد. پس از آن، پوسته‌ها را با هر یک از روش‌های ذکر شده در زیر خشک کنید.

روش فر: فر خود را از قبل با کمترین درجه حرارت، در حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ درجه سانتیگراد (۲۵۰ تا ۲۵۰ درجه فارنهایت) گرم کنید. پوست‌ها را به‌طور مساوی روی یک ورقه پخت پخش کنید و در فر قرار دهید. اجازه دهید حدود ۳-۴ ساعت خشک شوند و به‌طور دوره‌ای بررسی کنید تا نسوزند. آنها باید ترد و هنگام لمس خشک باشند. روش خشک کردن در آفتاب: پوست‌ها را روی سینی بچینید و به مدت ۲ تا ۳ روز زیر نور مستقیم آفتاب قرار دهید و هر از گاهی آن‌ها را بچرخانید. این روش زمان‌برتر است اما به همان اندازه مؤثر است.

پس از خشک شدن کامل پوست، آنها را در مخلوط کن یا آسیاب بریزید. آقدر هم بزنید تا به پودر ریز برسید. پودر را در ظرف دربسته بریزید و در جای تاریک و خنک نگهداری کنید. این کار خاصیت آن را تا شش ماه حفظ می‌کند.

پودر پوست لیمو: روشن کننده: طبق گفته وزارت کشاورزی آمریکا، پوست لیموی خام حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین C است که به روشن شدن پوست و کاهش لکه‌های تیره کمک می‌کند.

لایه برداری: پوست لیمو حاوی اسید سیتریک است که به لایه برداری ملایم سلول‌های مرده پوست کمک می‌کند. خاص آن‌تی اکسیدانی: خواص آن‌تی اکسیدانی لیمو به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند و از پیری زودرس جلوگیری می‌کند. پودر پوست پرتقال: ضد التهاب: بر اساس مطالعه منتشر شده توسط ScienceDirect، پوست پرتقال خاصیت ضد التهابی دارد و قرمزی و التهاب را کاهش می‌دهد.



دوبار شامپو بزنید: زمانی که زمان پاک کردن روغن نارگیل از روی موهایتان فرا می‌رسد، ممکن است برای از بین بردن چربی، شامپویی دوم نیز لازم باشد.

روغن‌های چرخشی: اگر موهای ضخیم دارید، استفاده از نارگیل به صورت چرخشی با روغن‌های دیگر مانند آرگان، آووکادو یا کرچک ممکن است کمک کند.

مضرات روغن نارگیل برای مو

روغن نارگیل برای مو چند معایب دارد. شاید بزرگ‌ترین نگرانی این باشد که افرادی که به نارگیل آلرژی دارند ممکن است در هنگام استفاده از روغن نارگیل برای مو واکنش آلرژیک داشته باشند. بسیاری از موارد حساسیت به نارگیل شامل قرار گرفتن در معرض شامپو یا سایر محصولات مراقبت شخصی حاوی روغن است که باعث درماتیت تماسی آلرژیک می‌شود.

روغن نارگیل می‌تواند موهای نازک را سنگین کند و آن‌ها را شل، صاف و چرب نشان دهد. استفاده بیش از حد می‌تواند موهای درشت را سفت کند، بنابراین از استفاده بیش از حد این روغن روی موها اجتناب کنید. برخی افراد نیز با روغن نارگیل دچار گرفتگی منافذ می‌شوند.

انتخاب روغن نارگیل هنگام خرید بهترین روغن نارگیل برای مو، نوع تصفیه نشده (معروف به روغن بکر یا فوق بکر) را انتخاب کنید. در صورت امکان، محصولات ارگانیک و با برداشت پایدار را انتخاب کنید.

خلاصه روغن نارگیل ممکن است به مرطوب کردن و ترمیم موهای آسیب دیده کمک کند. همچنین نشان داده شده است که از شوره سر جلوگیری می‌کند. می‌توانید از آن به عنوان پیش شستشو، نرم کننده، ماسک مو یا کمک حالت دهنده استفاده کنید.

ابتدا از مقدار کمی استفاده کنید تا ببینید پوست شما چگونه واکنش نشان می‌دهد. اگر نتایج را دوست دارید و هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کنید، روغن را حدود دو تا سه بار در هفته استفاده کنید.

به یاد داشته باشید که مقدار کمی از آن به شما کمک می‌کند، بنابراین فقط از یک قاشق چای خوری استفاده کنید و روی قسمت میانی موهای خود تا انتها تمرکز کنید. برای بهترین نتیجه، روغن نارگیل تصفیه نشده را انتخاب کنید .

روغن نارگیل ممکن است برای همه انواع مو مفید باشد. مخصوصاً برای موهای خشک، آسیب دیده یا رنگ شده مفید است.

با این حال، نگرانی‌هایی وجود دارد که استفاده مکرر از روغن نارگیل ممکن است منجر به سفتی مو برای افرادی با بافت موهای زیر شود.

برای استفاده حداکثری از روغن نارگیل در روتین مراقبت از مو:

ابتدا روغن را گرم کنید: اگر روغن نارگیل را قبل از مالیدن روی موهایتان گرم کنید، استفاده از آن آسان‌تر است. یک قاشق چای خوری از روغن را در یک کاسه بریزید و آن را در ظرفی که تا حدی با آب داغ پر شده است قرار دهید. روغن نارگیل در عرض چند دقیقه مایع می‌شود. همچنین می‌توانید روغن جامد شده را در کف دست خود قرار دهید و دستان خود را به هم بمالید تا ذوب شود.

ترکیبی درست کنید: چند قطره روغن ضروری مانند اسطوخودوس یا نعناع فلفلی را به روغن نارگیل خود اضافه کنید تا از مزایای آروماتراپی بیشتر استفاده کنید. همچنین می‌توانید روغن نارگیل را با مواد طبیعی مغذی مو مانند ماست، عسل یا آووکادو ترکیب کنید.

از آن در شب استفاده کنید: برای جذب روغن نارگیل مو به زمان نیاز دارد، بنابراین اگر صبح از این روغن استفاده کنید، موهایتان چرب به نظر می‌رسد. به جای آن، آن را شب استفاده کنید، سپس صبح موهایتان را شامپو بزنید.

به آرامی استفاده کنید: حتی اگر روغن نارگیل نسبتاً سبک است، اگر بیش از حد استفاده کنید، می‌تواند موهای شما را سنگین کند. برای جلوگیری از تجمع چربی، با مقدار کمی روغن نارگیل شروع کنید (نه بیشتر از یک قاشق چایخوری) و به آرامی روغن را روی موهای خود ماساژ دهید، از وسط قسمت شروع شده و تا انتها ادامه دهید. اگر موهای پریشانی دارید، ممکن است بتوانید کمی بیشتر از آن استفاده کنید.

پوست سر خود را مسدود نکنید: برخی افراد متوجه می‌شوند که استفاده از روغن نارگیل به طور مستقیم روی پوست سر می‌تواند خشکی را کاهش دهد. از سوی دیگر، دیگران با مسائلی مانند تحریک و مسدود شدن منافذ دست و پنجه نرم می‌کنند . اگر تا به حال از روغن نارگیل برای پوست سر خود استفاده نکرده‌اید، با حداقل مقدار شروع کنید تا زمانی که بدانید پوستتان چگونه واکنش نشان می‌دهد.

۵ فایده روغن نارگیل برای سلامت مو

تحقیق علمی در مورد ارتباط بین کلژن و مو وجود ندارد. هیچ مدرکی مبنی بر مفید بودن مکمل های کلژن وجود ندارد و خوردن یک رژیم غذایی سالم بهترین راه برای دریافت کلژن است.

رشد مو بعد از شیمی درمانی

شواهد محدودی برای حمایت از استفاده سنتی از روغن نارگیل برای تقویت رشد مو وجود دارد، اگرچه برخی مطالعات نشان می‌دهند که ترکیبات گیاهی روغن نارگیل ممکن است کمک کند. خوشبختانه، در بسیاری از موارد، پس از پایان شیمی درمانی، موها به خودی خود رشد می‌کنند که ممکن است چهار تا شش هفته طول بکشد، هرچند که برای هرکس متفاوت است.

راه هایی برای استفاده از روغن نارگیل

روغن نارگیل یکی از همه کاره ترین روغن های مراقبت از مو است و می تواند به عنوان یک درمان قبل از شامپو، نرم کننده، کمک حالت دهنده یا ماسک معجزه کند.

در اینجا نگاهی به پنج راه ساده برای احیای روال مراقبت از مو با روغن نارگیل می‌اندازیم: محافظ پیش شستشو: روغن نارگیل زمانی که قبل از شامپو زدن استفاده می‌شود، می‌تواند از خیساندن آب بیش از حد موهای شما جلوگیری کند که به جلوگیری از آسیب و خشکی مو کمک می‌کند. سعی کنید روغن نارگیل را حدود ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از شستن موهایتان بمالید و روی قسمت میانی و انتهای موهایتان تمرکز کنید.

نرم کننده: روغن نارگیل ممکن است به تقویت ساقه مو و جلوگیری از شکستگی کمک کند. می‌توانید از روغن نارگیل به عنوان جایگزینی برای نرم کننده های استاندارد استفاده کنید. یا چند قطره از روغن را به نرم کننده معمولی خود اضافه کنید تا اثر صاف کنندگی آن را افزایش دهید.

کمک به حالت دادن: فقط یک قاشق روغن نارگیل می‌تواند کمک زیادی به رفع موخوره کند. برای جذب راحت تر و حالت دهی، حتماً روغن را روی موهای مرطوب بمالید.

ماسک مو: برای درمان فوق العاده مغذی مو، یک یا دو قاشق چایخوری از روغن را روی موهای خود ماساژ دهید. بعد از چند ساعت آن را بشوید یا اگر موهای خشک یا آسیب دیده بیشتری دارید بگذارید یک شب بماند.

محافظت در برابر آفتاب: روغن نارگیل علاوه بر سایر کاربردهای آرایش مو، ممکن است به محافظت از موهای شما در برابر آسیب خورشید ناشی از قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش کمک کند.

چند بار از روغن نارگیل برای احیای مو استفاده کنیم؟

مطالعات تحقیقاتی نشان می‌دهد که روغن نارگیل برای مو، یک یا دو بار در هفته می‌تواند آسیب‌هایی مانند شکستگی مو را محدود کند. برای بهترین نتیجه، برخی از متخصصان مراقبت از مو توصیه می‌کنند از روغن نارگیل چند بار در هفته استفاده کنید، اما این به نوع موهای شما بستگی دارد.

نکاتی برای استفاده از روغن نارگیل در مراقبت از مو

به گزارش سلامت نیوز به نقل از وری ول هلت، روغن نارگیل فواید زیادی برای مو دارد. برای از بین بردن شوره سر، بازگرداندن درخشندگی به موهای خشک و آسیب دیده، کاهش موخوره و محافظت از مو در برابر آسیب‌های حالت دهنده استفاده می‌شود و استفاده از آن برای اکثر انواع مو بی‌خطر است.

روغن نارگیل مملو از اسیدهای چرب (به خصوص اسید لوریک) است که می‌تواند سلامت مو را بهبود بخشد و در بسیاری از شامپوها، نرم کننده‌ها، ژل‌های حالت دهنده و سایر محصولات مراقبت از مو یافت می‌شود. مو از پروتئین، به ویژه کراتین ساخته شده است. رنگ، سفید کننده، شامپو و محصولات حالت دهنده می‌تواند به این پروتئین آسیب برساند و موها را کدر و شکننده کند.

موی آسیب دیده

در گزارشی در سال ۲۰۱۵، محققان چندین مطالعه را بررسی کردند که اثرات روغن‌های گیاهی را روی موهای انسان آزمایش می‌کردند. نویسندگان خاطرنشان کردند که روغن نارگیل شبیه پروتئین‌های طبیعی مو است و توانایی منحصربه‌فردی برای نفوذ به ساقه مو دارد. روغن نارگیل با نفوذ به موها می‌تواند میزان جذب آب به موهای شما را کاهش دهد که به محدود کردن آسیب روزانه مو کمک می‌کند.

علاوه بر این، یکی از مطالعات بررسی شده مشخص کرد که روغن نارگیل تنها روغنی است که می‌تواند از دست دادن پروتئین را کاهش دهد. زمانی که شرکت کنندگان از روغن به عنوان یک محصول آرایشی قبل و بعد از شستشو استفاده کردند، این موضوع برای موهای آسیب دیده آنها صادق بود.

این مطالعه همچنین اثرات روغن معدنی و روغن آفتابگردان را بر روی مو اندازه گیری کرد. هیچکدام به کاهش از دست دادن پروتئین کمک نکردند.

خشکی پوست سر، شوره سر

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد می‌توانید از روغن نارگیل برای کمک به کنترل پوست سر خشک و خارش دار و شوره سر استفاده کنید.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۱ روی ۱۴۰ نفر در هند (۷۰ نفر با شوره سر و ۷۰ نفر بدون شوره) نشان داد که کاربردهای موضعی روغن نارگیل در پوست سر دارای فواید ضد قارچی است.

همچنین باعث رشد باکتری‌های مفید و کاهش پوسته پوسته شدن پوست سر می‌شود.

تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که روغن نارگیل ممکن است به ترمیم سد پوستی که لایه بالایی پوست شما است کمک کند و باعث می‌شود که هم برای شوره سر و هم برای پوست خشک درمان خوبی باشد.

مشخص شده است که روغن نارگیل با غفونت های قارچی پوست سر مبارزه می‌کند، شواهد به دست آمده از یک مطالعه نشان می‌دهد که روغن نارگیل دارای خواص ضد التهابی است و در شرکت کنندگان این مطالعه تولید کلژن، پروتئین ساختاری اصلی پوست و سایر بافت‌ها افزایش پیدا کرد.

شواهد و تئوری‌های شخصی ادعا می‌کنند که درمان‌های کلژن مفید هستند، اما هیچ

خواص انیسون



انیسون یا بادیان رومی نام یکی از گیاهان

دارویی قدیمی است که از دانه‌های آن به شکل

روغن، عرق گیاهی و دمنوش استفاده می‌کنند.

این گیاه دارویی در صنایع دارویی نیز کاربرد

دارد. خواص انیسون بی‌شمار است و شامل کمک

به لاغری، کمک به هضم غذا، کاهش علائم

دوران یائسگی، خاصیت ضد انگلی، ضد باکتری

و ضد قارچی و همچنین خاصیت ضد نفخ است.

در این مطلب از غفاری دایت می‌خواهیم شما

را با فرق انیسون و رازیانه، نحوه مصرف انیسون

و همچنین طریقه مصرف انیسون برای لاغری و

مضرات انیسون آشنا کنیم؛ پس تا پایان این

مطلب با ما همراه باشید.

خواص انیسون

انیسون گیاهی دارویی است که در مصر باستان

نیز از این دانه برای درمان بیماری‌های مختلف

استفاده می‌شد. امروزه از اسانس انیسون در

داروسازی استفاده می‌شود و همچنین از برخی

قسمت‌های میوه‌های این گیاه به‌عنوان ادویه

استفاده می‌کنند و در نتیجه در صنعت شیرینی

پزی و نوشابه سازی نیز کاربرد دارد. این گیاه

ابتدا در مصر و خاورمیانه کاشته شد و سپس

به دلیل خواص دارویی آن به اروپا آورده شد.

گیاه انیسون را باید در خاک سبک، حاصلخیز

و زهکشی شده کاشت تا بهتر رشد کند. این

گیاه در فصل بهار و به محض گرم شدن زمین

کاشته می‌شود.

ارزش غذایی بادیان بسیار بالا است و سرشار

از مواد مغذی برای بدن است. مهم‌ترین و

اصلی‌ترین عنصر این دانه گیاهی آهن و سپس

منگنز بوده و همچنین انیسون دارای خاصیت

آنتی اکسیدانی برای بدن است.

۷ گرم بادیان که معادل یک قاشق غذاخوری

است شامل مواد زیر است:

□ ۲۳ کالری

□ یک گرم پروتئین

□ یک گرم چربی

□ سه گرم کربوهیدرات

□ یک گرم فیبر

□ ۱۳ درصد از نیاز روزانه به آهن

□ ۷درصد از نیاز روزانه به منگنز

□ ۴ درصد از نیاز روزانه به کلسیم

□ ۳ درصد از نیاز روزانه به منیزیم

□ ۳درصد از نیاز روزانه به فسفر

□ ۳ درصد از نیاز روزانه به پتاسیم

□ ۳ درصد از نیاز روزانه به مس

خواص انیسون برای دستگاه گوارش

انیسون سبب بهبود عملکرد دستگاه گوارش

می‌شود و در نتیجه هضم و جذب غذا را بهبود

بخشیده و در کنار آن کالری کمی دارد و مواد

معدنی بسیاری را برای بدن تامین می‌کند.

همچنین یکی از مهم‌ترین خواص انیسون کمک

به درمان یبوست است که در بسیاری از افراد

نه‌تنها بر روی سلامت دستگاه گوارش، بلکه

بر روی سلامت کل بدن آن‌ها تاثیر دارد. جالب

است بدانید انیسون در برابر زخم معده نیز از

بدن محافظت می‌نماید. در حقیقت زخم معده

آسیب وارد شده به معده است که سبب دیر

هضمی، حالت تهوع و احساس سوزش می‌شود

و افزایش اسید معده این درد و سوزش را بیشتر

می‌کند. بادیان رومی ترشح اسید معده را

کاهش می‌دهد و در نتیجه مانع از ایجاد زخم

معده شده و همچنین شرایط این بیماری در

افراد مبتلا را راحت‌تر می‌کند.

خواص انیسون برای تقویت سیستم ایمنی

انیسون سبب تقویت سیستم ایمنی بدن

می‌شود و این به دلیل وجود انواع متفاوت

آنتی اکسیدان‌ها در این گیاه دارویی است که

به کاهش التهاب در بدن نیز کمک می‌نماید.

همچنین از تأثیر بادیان رومی یا انیسون

می‌توان به بهبود علائم آسم، بهبود عملکرد

دستگاه تنفسی، افزایش سلامت قلب، درمان

گال (بیماری انگلی پوستی)، درمان پسوریازیس،

پیشگیری از ترومبوزیس یا لخته خون اشاره

کرد. همچنین طبق تحقیقات آزمایشگاهی انجام

شده، بادیان رومی خواص آنتی باکتریال دارد و

در نتیجه مانع از عفونت و همچنین رشد قارچ

و باکتری می‌شود. تاثیر بادیان بر روی انواع

قارچ‌ها همچون قارچ‌های مخمر و درماتوفیت

بیشتر است. تاثیر آنتی باکتریال انیسون به

دلیل وجود آنتول در این گیاه است. آنتول سبب

ممانعت از رشد برخی باکتری‌ها، همچون عامل

وبا می‌شود.

خواص انیسون برای زنان

خواص انیسون برای همه افراد بسیار زیاد

است، با این وجود به دلیل خواص ویژه برای

زنان، اهمیت دارد. برای مثال از فواید انیسون

می‌توان به کاهش و بهبود علائم قبل از قاعدگی

اشاره کرد؛ که می‌تواند سندروم پیش از قاعدگی

را کاهش داده و این دوران را برای خانم‌ها راحت‌تر

کند. همچنین یک فایده انیسون کاهش علائم

یائسگی همچون گرگرفتگی، خستگی و خشکی

پوست است. بادیان حاوی موادی شبه هورمون

استروژن بوده که در تسکین علائم یائسگی نقش

دارد. همچنین وجود مواد معدنی همچون کلسیم

در بادیان سبب می‌شود برای خانم‌ها در سنین

یائسگی مفید بوده و سبب پیشگیری از پوکی

استخوان و بیماری‌های دیگر شود.

فرق انیسون و رازیانه

از آنجایی که رازیانه و بادیان رومی یا همان

انیسون ظاهر و بوی نسبتاً یکسانی دارند، افراد

اغلب این دو گیاه را با یکدیگر اشتباه می‌گیرند،

اما فرق انیسون و رازیانه چیست؟ از نظر گیاه

شناسی، بادیان رومی میوه‌های خشک شده

گیاه بادیان است؛ البته از برگ‌های آن نیز در

طب سنتی به‌عنوان دارو استفاده می‌کنند. رازیانه

برخلاف آن یک سبزی معطر و دارای گل است

که برگ‌های آن شبیه پر بوده، آن‌ها را خشک

می‌کنند و به‌عنوان ادویه در غذا از آن استفاده

می‌نمایند.

مضرات انیسون

همانطور که گفتیم انیسون مشابه استروژن در

بدن عمل می‌کند و به همین دلیل مصرف زیاد

آن برای مردان مناسب نیست. همچنین با برخی

داروهای هورمونی تداخل می‌کند و می‌تواند اثر

داروهای هورمونی همچون داروی ضد حاملگی را

کاهش دهد. با وجود خواصی که انیسون برای

درمان بیماری‌ها دارد، این گیاه دارویی را نباید

در دوران بارداری مصرف نمود و همچنین بهتر

است عرق و اسانس بادیان برای کودکان مورد

استفاده قرار نگیرد. انیسون با برخی داروهای

دیگر نیز تداخل داشته و برای مثال می‌تواند

تاثیر داروهای ضد سرطان را کم کند.

خواص انیسون برای لاغری

انیسون سبب افزایش سوخت و ساز بدن

می‌شود، به همین دلیل می‌تواند به کاهش

وزن سریع افراد کمک کند. همانطور که گفته

شد بر روی دستگاه گوارش و سلامت آن نیز

تاثیر داشته و در نتیجه با بهبود عملکرد گوارشی

وزن افراد را کاهش می‌دهد. طریقه مصرف

انیسون برای لاغری نیز اهمیت دارد.

در نحوه مصرف انیسون، نیم تا یک گرم از دانه

انیسون یا بذر گیاه را در آب جوش دم می‌کنیم

و اجازه می‌دهیم به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه دم

بکشد. در این مدت ترکیبات فعال دانه‌ها، خارج

شده و سپس می‌توانیم دمنوش را صاف کرده و

از یک تا سه فنجان در طول روز مصرف کنیم.

با وجود آنکه انیسون برای لاغری اهمیت

دارد؛ اما به تنهایی نمی‌تواند سبب رسیدن به

وزن ایده‌آل شود، بلکه باید در کنار رژیم غذایی

اصولی و تحرک کافی به وزن مناسب رسید.

رژیم‌های بهاره غفاری، رژیم‌های اصولی هستند

که به شما کمک می‌کنند به تناسب اندام

برسید و درنهایت تناسب اندام و سلامتی را در

کنار یکدیگر داشته باشید.

خواص ترخون



ترخون ، با نام Estragon نیز شناخته می‌شود ، گیاهی چند ساله است که بومی اوراسیا و مناطق شمالی آمریکای شمالی می‌باشد. این گیاه که می‌تواند چهار تا شش پا قد داشته باشد و می‌تواند به سرعت از طریق ریشه های ریزوم گسترش یابد. ترخون مزایای سلامتی بسیاری دارد، از همه آنتی اکسیدان ها گرفته تا رشد عضلات و کمک به هضم. ترخون را می‌توان در غذاهای پخته شده و سس شده استفاده کرد یا در آب آن را دم کرد تا دم نوش آن تشکیل شود.

ترخون با رادیکال آزاد در بدن مبارزه می‌کند

برگ های ترخون حاوی آنتی اکسیدان است که به مبارزه با رادیکالهای آزاد در بدن کمک می‌کند. آنتی اکسیدان ها بدن شما را از هر گونه بیماری محافظت می‌کنند.

از رشد سلول های سرطانی جلوگیری می‌کند

به دلیل داشتن آنتی اکسیدان موجود در آن، برگهای ترخون توانایی جلوگیری از رشد سلول های سرطانی را دارند. این می‌تواند از طریق مکانیسم مبارزه با رادیکال های آزاد در بدن اتفاق بیفتد.

قلب خود را سالم نگه دارید

برگ ترخون می‌تواند قلب شما را از بیماری های قلبی محافظت کند. اثر ضد التهابی آنتی اکسیدان آن رگ های شما را از هر گونه صدمه حفظ می‌کند. برگ ترخون حاوی ماده معدنی پتاسیم نیز هست که نقش مهمی در تنظیم انقباض قلب دارد.

قند خون را در بیماران دیابتی کاهش می‌دهد

برگ ترخون سرشار از فیبر غذایی است که می‌تواند کالری را در تمام اندام های بدن توزیع کند. این مکانیسم می‌تواند سطح قند خون را در بیماران دیابتی کاهش دهد.

از کم خونی جلوگیری می‌کند

برگهای ترخون حاوی ماده معدنی آهن است که برای تشکیل گلبولهای قرمز حاوی هموگلوبین مهم است. همچنین از ویتامین B که به جذب آهن کمک می‌کند پشتیبانی می‌کند. این باعث می‌شود که برگهای ترخون بتوانند از کم خونی جلوگیری کنند.

از مخاط روده محافظت می‌کند

روی موجود در برگهای ترخون عملکرد مهمی برای محافظت از مخاط روده دارد. در صورت بروز خسارت هایی نظیر اسهال، به ترمیم مخاط روده کمک می‌کند.

استخوان را سالم نگه می‌دارد

برگهای ترخون سرشار از کلسیم و فسفر است. این مواد معدنی برای تشکیل استخوان ضروری هستند و باعث حفظ استحکام استخوان می‌شوند.

سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند

برگ ترخون سرشار از ویتامین C است که به ساخت سیستم آنتی بادی کمک می‌کند. این سیستم ایمنی بدن شما را برای مقابله با هر باکتری یا ویروس ممکن است تقویت می‌کند.

تقویت دندان ها

کلسیم و فسفر موجود در برگهای ترخون نیز می‌تواند از طریق مکانیسم خاص آنها به تقویت دندان کمک کند.

کاهش علائم التهاب

آنتی اکسیدان موجود در برگ ترخون مکانیسم فعالیت التهاب را دارد. این می‌تواند علائم التهابی مانند تورم یا قرمزی در ناحیه التهاب را کاهش دهد. همچنین از نظر میزان اسید چرب امگا ۳ که خاصیت ضد التهابی دارد، پشتیبانی می‌شود.

چشم را سالم نگه می‌دارد.

برگ ترخون سرشار از ویتامین A است که باعث حفظ چشم سالم می‌شود. این ویتامین می‌تواند تیز بینی بینایی شما را بهبود بخشد و چشمان شما را از بیماری های دژنراتیو، ضعیف کننده چشم مانند آب مروارید محافظت کند.

به کاهش علائم نوروپاتی (آسیب عصبی) کمک می‌کند

برگ ترخون حاوی ویتامین B۱۲ است که در عملکرد عصبی نقش دارد. این ویتامین، نورون را از هرگونه صدمه محافظت می‌کند و به کاهش علائم نوروپاتی مانند سوزن سوزن شدن یا بی حسی کمک می‌کند.



صاحب امتیاز و مدیر مسئول : دکتر مانده السادات عقیلی

سر دبیر: دکتر حسین شیرزاده

مدیر مسئول: دکتر حسین شیرزاده

آدرس : ساری- پلوار پاسداران - روبروی بیمارستان بوعلی سینا کوچه رضایی - پلاک ۶۱

تلفکس۰۱۱-۳۳۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

طراحی و صفحه آرایی،حروفچینی: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش

شنبه ۱۹ خرداد ماه ۱۴۰۳-- شماره ۱۳۲

خبر

رژیم غذایی گیاهی می تواند

موجب افزایش طول عمر شود



یک مطالعه بزرگ تأیید می کند که یک رژیم غذایی مبتنی بر گیاهخواری که برای نجات کره زمین طراحی شده است، عمر مردم را نیز افزایش می دهد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، دکتر «والتر ویلت»، استاد اپیدمیولوژی و تغذیه در دانشگاه هاروارد و محقق ارشد، می گوید: «تغییر نحوه غذا خوردن می تواند به کُند کردن روند تغییرات آب و هوایی کمک کند. و آنچه برای کره زمین سالم تر است برای انسان نیز سالم تر است»

این رژیم که به عنوان رژیم سلامت سیاره ای (PHD) شناخته می شود، بر غذاهای گیاهی با حداقل میزان فرآوری تأکید دارد، در حالی که مصرف متوسط گوشت و غذاهای لبنی در آن مجاز است.

مطالعه جدید از داده های سلامتی بیش از ۲۰۰۰۰۰ مرد و زن استفاده کرد که تا ۳۴ سال تحت نظر بودند.

محققان دریافتند افرادی که رژیم غذایی آنها بیشتر با رژیم PHD مطابقت دارد، ۳۰ درصد کمتر در معرض خطر مرگ زود هنگام در مقایسه با افرادی که رژیم غذایی آنها کمترین تطابق را دارد، بودند.

این مطالعه نشان داد که این موضوع برای هر علت اصلی مرگ نظیر سرطان، بیماری قلبی و بیماری ریوی صادق است. هیچ یک از شرکت کنندگان در ابتدا بیماری مزمن حادی نداشتند.

آنها پرسشنامه های غذایی را هر چهار سال یکبار تکمیل کردند و بر اساس دریافت ۱۵ گروه غذایی از جمله سبزیجات، مرغ، غلات کامل و آجیل امتیازدهی شدند.

این مطالعه نشان داد افرادی که عادات غذایی آنها تطابق بیشتری با PHD داشت، تأثیر مثبت بیشتری بر محیط زیست نیز داشتند. در مقایسه با آنهایی که کمترین میزان پایبندی را داشتند، تأثیر آنها شامل ۲۹ درصد کاهش انتشار گازهای گلخانه ای بود. به گفته محققان، استفاده کمتر از زمین برای تولید مواد غذایی، کلیدی برای ترویج جنگل کاری مجدد است. جنگل کاری مجدد کلید کاهش سطح گازهای گلخانه ای است که به تغییرات آب و هوایی دامن می زند.

ویلت در بیانیه خبری هاروارد گفت: «یافته ها نشان می دهند که سلامت انسان و سیاره چقدر به هم مرتبط هستند. تغذیه سالم باعث افزایش پایداری محیطی می شود که به نوبه خود برای سلامت و رفاه هر فرد روی زمین ضروری است.»

کاهش سزارین های تقویمی – راه برون رفت از بحران جمعیت

حاصل تلاش های بخش بهداشت و درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی دانست.

به گفته معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، برای برون رفت از بحران جمعیت باید فعالیت های بین بخشی پررنگ تر شده و حوزه های اقتصادی و اجتماعی نیز پای کار باشند.

به گزارش خبرگزاری مهر، رضا زندی، با بیان اینکه طرح های قانون حمایت از فرزندآوری با جدیت در دستور کار دانشگاه است، اضافه کرد: تمامی امکانات دانشگاهی در حوزه های مختلف پای کارند تا خدمات ویژه ای به صورت مستقیم و غیر مستقیم برای اجرای بی کم و کاست این طرح اجرا شود.

وی از کاهش سزارین های تقویمی خبر داد و این دستاورد ارزنده را

خواص توت فرنگی در سلامت – ضد سرطان و بیماری های قلبی

وی با اشاره به نقش این میوه در تنظیم قندخون، افزود: یکی از خواص توت فرنگی کمک به تنظیم بهتر قند خون است. محققان بر این باورند که با مصرف توت فرنگی به ویژه پس از مصرف یک وعده غذایی، تنظیم قند خون و انسولین بهتر انجام می شود.

کاویانی، شاخص قندی توت فرنگی را ۴۰ عنوان کرد که به نسبت پایین است یعنی توت فرنگی باعث افزایش ناگهانی قند خون نشده و در نتیجه برای افراد مبتلا به دیابت کم خطر تلقی می شود.

وی، فیبر غذایی را ماده دیگری برشمرد که در توت فرنگی به مقدار مناسبی وجود دارد و یادآور شد: مصرف توت فرنگی عبور مواد غذایی از دستگاه گوارش را تسهیل کرده و به دفع مواد مضر و زائد کمک می کنند.

موارد احتیاط مصرف توت فرنگی

مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه با اشاره به موارد احتیاط در مصرف توت فرنگی، گفت: حساسیت به توت فرنگی ممکن است در بعضی افراد به ویژه کودکان دیده شود.

به گفته وی، ورم و قرمزی در ناحیه دهان، لبها و زبان، اگزما، کهیر، سردرد، آبریزش بینی، خارش چشم ها، وزوز گوش ها، ناراحتی گوارشی، افسردگی، بیش فعالی و بی خوابی برخی از نشانه های حساسیت به توت فرنگی است و افرادی که به توت فرنگی حساسیت دارند، باید از مصرف آن پرهیز کنند.



فرنگی با داشتن ۵۸/۸ میلی گرم ویتامین سی می تواند حدود ۹۸ درصد نیاز روزانه به این ویتامین را تأمین کند. در این میوه نیز مانند توت، علاوه بر ویتامین C، آنتی اکسیدان های دیگری مانند ویتامین E، بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A)، لوتئین و گزناتین یافت می شود. به گفته کاویانی، توت فرنگی سرشار از ویتامین های گروه B مانند PP، B۲ و فولات است و مقادیر نسبتاً بالایی از مواد معدنی شامل پتاسیم، منگنز، فلوراید، مس، آهن و ید را داراست.

فنولیک، تانین ها و رزوراترول است و این ترکیبات خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارند. کاویانی با اشاره به نتایج پژوهش های علمی، گفت: مصرف توت فرنگی در پیشگیری از سرطان، پیری، التهاب و بیماری های عصبی مؤثر است. توت فرنگی دارای قدرت آنتی اکسیدانی بالایی است و از نظر شاخص ظرفیت جذب رادیکال اکسیژن بسیار بالا است و می تواند خطر بیماری های سرطان و قلبی عروقی را کاهش دهد.

وی، توت فرنگی را غنی از ویتامین C دانست و افزود: هر ۱۰۰ گرم توت

اینفوگرافیک

