

معجزه خوردن روزانه

یک حبه سیر

مصرف سیر با معده خالی خواص درمانی فوق العاده‌ای برای بدن انسان دارد. به گزارش وب گردی خبرگزاری صدا وسیما؛ سیر جایگاه ویژه‌ای در غذای هندی‌ها دارد و به عنوان یکی از قوی‌ترین مواد غذایی برای درمان انواع بیماری‌ها شناخته شده است. سیر به بهبود گردش خون، دستگاه گوارش و سیستم ایمنی فشار خون، بیماری‌های قلبی کمک می‌کند و سموم را از بدن دفع می‌نماید. حتی می‌توانید صبح با شکم خالی سیر را بخورید تا از فواید آن بهره‌مند شوید.

دلایل مصرف سیر با شکم خالی

هضم چربی: خوردن سیر خام با معده خالی برای هضم چربی بسیار مفید است زیرا یک رقیق کننده طبیعی خون می‌باشد که به تثبیت فشار خون و سطح

شما می‌توانید با تغییراتی در سبک زندگی‌تان و بهتر کردن آن، قلبتان را جوان‌تر از سن شناسنامه‌ای‌تان کنید. به گزارش گروه ونگردی خبرگزاری صدا و سیما، آمار گرفته شده از افرادی که در تست «سن قلب» شرکت کرده بودند تا حدودی نگران کننده است؛ سن قلب یک نفر از هر هشت نفر، ده سال بیشتر از سن شناسنامه‌ای او بوده است، و سن قلب یک نفر از هر ده نفر که پنجاه ساله بوده‌اند شصت سال به بالا بوده است؛ در واقع، چهار پنجم افرادی که در این تست شرکت کرده بودند، سن قلبشان بیشتر از سن تقویمی‌شان بوده است. خوشبختانه شما با تغییراتی در سبک زندگی خود می‌توانید از سن قلبتان کم کنید.

قلب‌تان را جوان نگه دارید

بدیهی است که سن شما (سن تقویمی‌تان) بر احتمال ابتلای شما به بیماری قلبی اثر می‌گذارد و هر کاری کنید نمی‌توانید آن را تغییر دهید. جنسیتان نیز بر این احتمال اثر می‌گذارد، زنان به اندازه‌ی مردان دچار حملات قلبی نمی‌شوند، اما این مسئله هم از اختیار شما خارج است. پس به راهکارهایی اشاره می‌کنیم که می‌توانید با کمک آن‌ها احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داده و قلبتان را جوان‌تر نگه دارید.

سیگار نکشید

سیگار نکشید و در معرض دود دست‌دوم سیگار هم قرار نگیرید. ترک سیگار مطمئناً یکی از بزرگ‌ترین لطف‌هایی است که می‌توانید در حق بدنتان بکنید.

اگر فکر می‌کنید خودتان به تنهایی قادر به ترک این عادت نیستید، می‌توانید عضو گروه‌هایی در همین ارتباط شوید یا از توصیه‌ی یک کارشناس یا پزشک استفاده کنید. شما با ترکیبی از حمایت‌های اطرافیان و خدمات اجتماعی ترک سیگار می‌توانید با موفقیت این عادت ناسالم را برای همیشه کنار بگذارید.

ورزش کنید

فواید ورزش منظم بی‌پایان است؛ ورزش و فعالیت بدنی علاوه بر اینکه قلبتان را قوی‌تر کرده و احتمال حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد، احتمال ابتلا به پوکی استخوان را نیز پایین آورده و می‌تواند حالتان را خوب کرده و از افسردگی دورتان کند.

سلامت



کلسترول کمک می‌کند.

آنتی بیوتیک قوی: سیر خام یکی از موثرترین آنتی بیوتیک‌ها طبیعی است و اگر با معده خالی مصرف شود، قدرت آن به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. خوردن یک تکه سیر خام به جلوگیری از عمل باکتری در شکم کمک می‌کند، زیرا سیر حاوی آنتی بیوتیک و گوگرد فراوان از جمله آلیسین و آجوشن است که محتوای آنتی بیوتیکی آن به درمان سرما خوردگی و سرفه کمک می‌کند.

هضم و کاهش وزن: خوردن سیر با شکم خالی صبح‌ها باعث تحریک اشتها و هضم می‌شود. عملکرد موثر دستگاه گوارش در میان چیزهای دیگر نیز به کاهش وزن کمک می‌کند. همچنین خوردن سیر خام نیز برای درمان اسهال موثر است. **فشارخون بالا:** ترکیبات حاوی گوگرد آلیسین، دی آلیل دی سولفیدی، دی آلیل سولفوری، می‌تواند به تنظیم سطوح فشار خون کمک کند.

سم زدایی: ترکیبات سولفوری موجود در سیر به از بین بردن مواد سمی از بدن کمک می‌کند. بنابراین، اگر شب گذشته شام سنگین خورده اید، خوردن سیر ایده خوبی برای شروع روز بعد با دفع سموم است.

قلب‌تان را جوان نگه دارید

حمله قلبی است. اما در واقع این مسئله پیچیده‌تر از این حرف‌هاست. این کلسترول بد یا LDLاست که عروق‌تان را تنگ می‌کند و کلسترول خوب یا HDLدر واقع حامی قلب شماست؛ بنابراین بعضی از افراد دارای کلسترول مجموع نرمال هستند، اما سطح کلسترول بدشان بالا و سطح کلسترول خوبشان پایین است. پزشک شما می‌تواند آزمایش خونتان را تفسیر کرده و تصمیم بگیرد نیاز به اقدام درمانی دارید یا خیر.

کلسترول بیشتر افراد تا حدود زیادی به سبک زندگی‌شان مربوط است، اما یک عارضه ژنتیکی هم وجود دارد که می‌تواند در صورت عدم کنترل و تحت درمان نبودن، فرد را در معرض حمله قلبی قرار بدهد. این عارضه که به آن هیپرکلسترولمی فامیلی (FH)می‌گویند ژنتیکی بوده و به این معنی است که بدن شما نمی‌تواند کلسترول را به خوبی پردازش کند. در نتیجه کلسترول مخرب در عروق جمع شده و به آن‌ها آسیب می‌زند، از جمله به قلب.

اگر پدر، مادر، خواهر یا برادر یا فافرزندی دارید که در سن کمتر از ۶۰ سالگی دچار یک حمله قلبی شده است، یا عمه، خاله، دایی و عمو یا پدربزرگ یا مادربزرگی دارید که در سن کمتر از ۵۰سالگی به حمله قلبی دچار شده پس شما هم این ریسک را دارید. دیگر علائم شامل برآمدگی‌هایی از چربی روی پلک‌ها، بند انگشتان دست، زانو‌ها و یا پشت قوزک پاها می‌شود.

اگر فکر می‌کنید ممکن است کلسترولتان بالا باشد و وضعیت آن را نمی‌دانید حتماً به پزشک مراجعه کنید تا چکاپ شوید.

وزن کم کنید

علاوه بر ترک سیگار، حفظ وزن در طیف سالم هم خیلی به نفع قلبتان است. اگر اضافه وزن دارید، کاهش وزن می‌تواند فشار خونتان را به اندازه‌ی قرص فشار خونی که هر روز مصرف می‌کنید پایین بیاورد. دلشن رژیم غذایی سالم با انواع میوه‌ها و سبزی‌ها بدون غذاهای فرآوری شده و سرشار از غلات کامل و مواد غذایی طبیعی و به دور از چربی‌های اشباع و غنی از چربی‌های سالم مانند روغن زیتون، نقش بسیار پررنگی در سلامت قلبتان دارد.

یادتان نرود که ورزش منظم هم یکی از کلیدهای قلب سالم است.

فشارخون‌تان را چک کنید
فشارخون بالا نیز از مهم‌ترین ریسک فاکتورهای بیماری‌های قلبی و احتمالاً بزرگ‌ترین ریسک فاکتور برای سکته مغزی است. شما تا زمانی که فشارخونتان را اندازه نگیرید متوجه بالا بودن یا نرمال بودن آن نخواهید شد. فشار خون بالا به جز در موارد بسیار نادر، علامتی ندارد، اما فشار بسیار زیادی به قلبتان وارد می‌کند. فشارخون بالا در بیشتر موارد با داروی تجویزی پزشک به طور موثر قابل کنترل است، اما واضح است که شما هم باید مصرف نمک را کاهش داده و فشارخونتان را مرتباً چک کنید. محدود کردن مصرف نمک تأثیر بسیار زیادی در کاهش فشار خون دارد.

وضعیت کلسترولتان چگونه است؟

تقریباً همه می‌دانند که کلسترول بالا، ریسک فاکتوری برای



در صورت قرمزی چشم‌ها چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟در مرحله اول در صورتی که تغییراتی در بینایی تجربه می‌کنید، علامت شما بیش از یک هفته طول کشید و دچار چشم درد شدید؛ به پزشک مراجعه کنید. همچنین در زمان‌هایی که یک یا هر دو چشم شما ترشح دارد و به نور حساس شده اید باید این موضوع

قرمزی چشم علل مختلفی دارد که راهکارهای لازم برای رفع قرمزی چشم و زمان مراجعه به پزشک را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، اگر قرمزی چشم به دلیل مسائل پزشکی باشد، ممکن است بتوانید با راهکارهای خانگی مانند کمپرس گرم روی چشم‌ها آن را درمان کنید. فصل بهار برای خیلی از افراد با اشک ریزی، سوزش گلو و علائم دیگر آلرژیک همراه می‌شود؛ بنابراین راهکارهای لازم برای رفع قرمزی چشم و زمان مراجعه به پزشک را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

از مهم‌ترین دلایل چشم قرمز یا خونی می‌توان به مواردی مانند گرد و خاک و مواد شیمیایی مانند کلر استخر، نور خورشید و آب و هوای خشک، آلرژن‌ها، آلودگی هوا، خشکی و آلرژی چشم اشاره کرد. همچنین خشکی دیجیتالی چشم، استفاده از لنزهای تماسی و تروما یا آسیب دیدگی چشم در قرمز شدن آن‌ها نقش دارند.

عفونت چشم، جراحی اخیر چشم، زخم قرنیه، التهاب چشم از عوامل دخیل دیگر در قرمز شدن چشم محسوب می‌شوند. همچنین مواردی مانند دود ناشی از آتش و سیگار، عارضه چشم صورتی و آب سیاه حاد در قرمز شدن چشم دخالت دارند.

ارتباط بین مشکلات سلامت روان و بروز بیماری های جسمی در آینده



می‌شوند. آنها با بررسی ۱۹ نشانگر زیستی مانند کلسترول فشارخون و التهاب، سرعت پیری بیولوژیکی را اندازه گیری کردند. افرادی که بیشترین مشکلات روحی و روانی را تجربه کرده بودند در مقایسه با افراد دارای کمترین مشکلات، تقریباً ۵.۳ سال سریعتر در سنین ۲۶ تا ۴۵ سالگی پیر می‌شوند.

محققان همچنین پی بردند در سن ۴۵ سالگی، افرادی که مشکلات روحی و روانی بیشتری را تجربه کرده باشند، زودتر پیر

نورخوستان آنلاین: www.NoorDaily.ir
روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

فواید اعجاب انگیز گیاهان آشپزخانه



برخی از گیاهان در آشپزخانه‌های ما هستند که فواید زیادی برای سلامتی ما دارند، اما ممکن است ما بی توجه از کنار آن‌ها عبور کنیم.به گزارش گروه وب گردی خبرگزاری صدا وسیما،انواع بسیاری از گیاهان مانند جعفری، برگ لیمو و ... در آشپزخانه‌های ما وجود دارد که ممکن است از ارزش غذایی آن‌ها اطلاع نداشته باشیم.

این گیاهان سرشار از ویتامین هستند و به مبارزه با عفونت‌ها کمک می‌کنند که برجسته‌ترین آن‌ها عبارتند از **جعفری**: این گیاه سرشار از ویتامین‌هایی‌است که می‌تواند مانع رشد سلول‌های سرطانی شده و فشار خون را کاهش دهد.

برگ لیمو: به شما کمک می‌کند تا به مقدار زیادی ویتامین C که برای تقویت ایمنی بدن و احساس آرامش مفید است، دست یابید.

ریحان: برای کاهش التهاب موثر بوده و می‌تواند علائم سرماخوردگی و آنفولانزا را تسکین دهد.

رزماره: این گیاه می‌تواند از آسیب رگ‌های خونی که منجر به بیماری قلبی می‌شود، جلوگیری کند.

راهکارهایی برای درمان گرم‌زدگی



در طول فصل گرما و به هنگام ورزش کردن احتمال گرم‌زدگی بالا است. برای جلوگیری از گرم‌زدگی رعایت نکات زیر توصیه شده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، گرم‌زدگی جدی‌ترین شکل آسیب در گرما است و به نوعی از شرایط اورژانس پزشکی محسوب می‌شود.

اگر گرم‌زدگی در کمتر از ۳۰ دقیقه برطرف شده و پس از آن دمای بدن به حالت طبیعی بازگشته و علائم آن رفع شود، معمولاً وضعیت فرد گرم‌زده جدی نیست، اما اگر این علائم بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد، بهتر است اقدام اورژانسی صورت گیرد.از علائم گرم‌زدگی می‌توان به سردرد، سرگیجه و گیجی، از دست دادن اشتها و احساس بیماری، تعریق شدید، رنگ پریدی، گرفتگی پاها و دست‌ها و معده، افزایش تعداد تنفس و ضربان نبض، تشنگی بیش از حد و افزایش دمای بدن به بیش از ۳۸ درجه سانتی‌گراد اشاره کرد. این علائم به طور معمول در کودکان و بزرگسالان یکسان است، اما در کودکان گاهی علائمی از جمله بی‌حالی و خواب‌آلودگی نیز دیده می‌شود.

اگر چنین علائمی در فردی مشاهده شد باید با روش‌های زیر دمای بدنش را کاهش دهید

۱- او را به مکانی خنک و در سایه ببرید.
۲- او را در وضعیت طاق باز بخوابانید و پاهایش را به آرنجی دراز کنید.۳- به فرد مقدار زیادی آب برای نوشیدن بدهید. نوشیدنی‌های ورزشی نیز می‌تواند به جای آب استفاده شود.
۴- پوست او را خنک کنید. از یک اسپری آب یا اسفنج خیس برای خنک کردن پوست فرد استفاده کنید. قرار دادن دستمالی خیس پشت گردن فرد نیز می‌تواند مفید باشد. در صورت امکان پنکه و کولر را روشن کنید.تا زمانی که وضعیت فرد به حالت عادی بازگردد، بیش از ۱۵ بمانید.
مدت ۳۰ دقیقه با انجام این اقدامات دمای بدن فرد باید کاهش یافته و علائم او برطرف شود. در غیر این صورت بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید.در طول فصل گرما و به هنگام ورزش کردن احتمال گرم‌زدگی بالا است. برای جلوگیری از گرم‌زدگی رعایت نکات زیر توصیه شده است

-در طول روز به ویژه هنگام ورزش کردن، مقادیری آب خنک بنوشید.
-دوش آب سرد بگیرید.
-لباس‌های خنک، گشاد و رنگ روشن بپوشید.
-با اسپری آب لباس‌ها و پوست خود را مرطوب کنید.
-بین ۱۱ ساعات ۱۱ ظهر تا ۳ بعدظهر از قرار گرفتن در معرض آفتاب اجتناب کنید.
-از ورزش بیش از حد پرهیز کنید.
در فصل گرما به ویژه مراقب کودکان و سالمندان باشید چرا که جزو گروه‌های آسیب‌پذیر بوده و احتمال گرم‌زدگی در آن‌ها بیشتر است.منبع: ایسنا

چگونه لاغر شدن ما را به پوکی

استخوان مبتلا می‌کند

متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی، نسبت به لاغری های غیر اصولی که منجر به بروز بیماری های دیگری برای افراد می شود، هشدار داد.

به گزارش مهر، آتوسا سعیدپور، گفت: به طور مثال رژیم‌هایی که توصیه به مصرف زیاد پروتئین به دلیل داشتن سدیم بالا می‌کنند سبب افزایش دفع کلسیم ادراری شده که تداوم این رژیم خاص بیشتر از سه هفته شرایط از دست رفتن کلسیم را مهیا کرده و موجب پوکی استخوان می‌شود. وی نسبت به مشاوره‌های غلط درباره رژیم‌های نامناسب که از سوی افراد غیر متخصص سلامت جامعه را به خطر می‌اندازد انتقاد کرد و هشدار داد: در حالی که افراد برای کاهش تری گلیسیرید با همان چربی بد دور قلب، رژیم خوردن میوه را دنبال می‌کنند که میوه‌ها دارای قند ساده بوده و مصرف بیش از حد آن، خود تبدیل به چربی می‌شوند.

سعیدپور ادامه داد: رژیم انحصاری میوه و سبزی نیز نمی‌تواند برای هر فردی لاغر کننده و میوه‌ها دارای این رژیم‌ها سلامت فرد را دچار اختلال می‌کند.

وی با بیان اینکه کاهش وزن نرمال از نظر دانش تغذیه یک تا دو کیلو در هفته طبیعی است، خاطرنشان کرد: فردی که کاهش وزن را دنبال می‌کند باید زیر نظر متخصص باشد و این موضوع کاملاً وابسته به شرایط و وضعیت بدن افراد مختلف متفاوت است. وی توصیه کرد: باید روند نرمالی در کاهش وزن داشته باشیم تا بتوانیم این روند را در بازه زمانی طولانی تثبیت کنیم.

رییس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران با تاکید براینکه امکان استخراج نمک دریایی سالم از اعماق دریا در کشورمان بسیار کم است تاکید کرد: مردم فریب تبلیغات سودجویانه برای خرید نمک‌های دریایی یددار را نخورند. نمک دریایی از تبخیر آب دریا به دست می‌آید و مانند نمک تصفیه شده بخش بیشتر ترکیب آن کلرید سدیم است.

اما با توجه به مکانی که از آن نمک به دست آمده و نوع تصفیه، معمولاً مواد معدنی دیگری مانند پتاسیم، آهن و روی هم دارد.

رییس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران به مناسبت روز جهانی تیروئید در گفت و گو با ایرنا اظهار داشت: اخیراً عده ای مصرف نمک دریایی را ترجیح می دهند متأسفانه عده ای سودجو از دریاهای اطراف کشورمان محصولی با تمام آلودگی های موجود استخراج و به مردم عرضه می کنند درحالی که امکان استخراج نمک از اعماق دریاهای اطراف ایران با وجود آلودگی‌هایلی کم است.

دکتر ربابه شیخ الاسلام افزود: چندین بار نمک های دریاچه ارومیه را برای تست به آزمایشگاه‌ها فرستادیم متوجه شدیم که این نمک‌ها پددر نیست، یا اینکه پد در این نمک‌ها

درحد بسیار کمی است و ارزش غذایی ید را نداشته است. این متخصص سلامت عمومی و اپیدمیولوژی تغذیه با اشاره به نوع نمک های دریایی سالم تهیه شده در اغلب کشورهای جهان افزود: نمک های دریا که در تمام کشورهای جهان از آن استفاده می‌شود روی بیسته‌بندی آن نوشته شده است که این نمک از عمق مثلا ۴هزار متری اعماق فلان دریا استخراج شده است.شیخ الاسلام ادامه داد: بسیاری از کشورها نمک دریایی را تیخیر می کنند و محصول را تصفیه و بعد ید دار و در ادامه برای مصرف به مردم عرضه می‌کنند.

وی در ادامه با اشاره به فرارسیدن روز جهانی تیروئید با بیان اینکه، کاش به جای روز جهانی تیروئید روز جهانی گوآتر یا کمبود ید داشتیم افزود: چراکه تیروئید یک بیماری است اما گوآتر یک سلسله عوارض زیادی برای بدن بوجود می‌آورد که بیماری تیروئید یکی از آنهاست. وی اظهار کرد: گوآتر در طیف بزرگی از مردم بدلیل کمبود ید بروز می‌کند و به طور معمول در مناطق کوهستانی که شیب زمین تند است و بارندگی‌ها ید خاک را که رودخانه‌ها و دریاهای می‌ریزد پایین می‌آورد و این بیماری بیشتر دیده می‌شود.