

عوارض مصرف بی رویه خرما؛ از مشکلات شکمی تا حمله آسم!

متخصصان می گویند زیاده روی در مصرف خرما میتواند برای سلامتی بدن مضر باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از استایل کریز، خرما یکی از میوه های گرمسیری و پرخواصی است که طرفداران زیادی دارد. با این حال، زیاده روی در مصرف خرما همانند زیاده روی در مصرف هر ماده غذایی دیگری می تواند برای سلامتی بدن مضر باشد.

در این مطلب به عوارض زیاده روی در مصرف خرما میپردازیم

۱- مشکلات شکمی: مصرف خرما به خودی خود هیچ عوارض جانبی جدی برای سلامتی بدن ندارد. اما متأسفانه امروزه استفاده از افزودنیهایی مانند سولفیت به آن میتواند باعث مشکلات متعددی برای انسان شود. سولفیت یک ترکیب شیمیایی است که به میوه های خشک می افزاید تا فاسد نشود و یا باکتریهای مضر آن را بین برود. سولفیت می تواند باعث بروز دل درد، گاز معده، نفخ، و اسهال در افراد شود.

۲- بروز جوش: میوه های خشک مانند خرما میتواند باعث بروز جوش شود که مانند مورد قبلی، دلیل اصلی بروز آن سولفیت است.

عجیب ترین دلیل چاقی شکمی که نمیدانستید!



دانشمندان آمریکایی تاکید دارند عوامل مختلفی در چاقی شکمی تاثیر گذار است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از بی سی، امروزه به دلیل تغییر سبک زندگی و افزایش شهرنشینی چاقی و اضافه وزن به یکی از بزرگترین معضلات سلامتی تبدیل شده است. بسیاری از مردم دوست دارند تناسب اندام خود را حفظ کنند. با این حال، کمتر کسی میداند که در کنار حجم مواد غذایی که مصرف میکند، زمانی که غذا میخورد هم میتواند در چاقی شکمی تاثیر گذار باشد.

بسیاری از افراد در آمریکا در سال نخست تحصیل در دانشگاه دچار پدیدهایی به نام چاقی سال نخست دانشگاه میشوند. دلیل این چاقی افزایش استفاده از فست فودها، غذاهای فرآوری شده و آماده است؛ اما فراتر از این موضوع دانشمندان به نتایج جالبی در این باره دست یافته اند.

محققان می گویند اختلالات شبانه روزی یکی از دلایل بروز چاقی در این دلشجویان است. در حقیقت فرهنگ دانشجویی اشتباه که شامل خوردن و آشامیدن دیر هنگام در شب و برهم خوردن الگوی خواب فرد است یکی از عوامل دخیل در چاقی شکمی محسوب می شود. برای دهه ها دانشمندان چاقی را یکی از عوامل مهم در بروز بیماریهایی همچون حمله قلبی و دیابت نوع ۲ اعلام کرده اند. در کنار میزان کالری دریافتی و میزان فعالیت، عامل مهم دیگر در بروز چاقی زمانی است که فرد به مصرف مواد غذایی اقدام می کند.

این تفکر که بدن انسان در زمانهای مختلف واکنش متفاوتی به یک نوع غذای واحد میدهد به چین باستان باز میگردد. پزشکان چینی در زمانهای قدیم بر این باور بودند که انرژی در بدن همزمان با گردش خورشید تغییر می کند. از همین رو، افراد باید ساعات مصرف مواد غذایی را تنظیم کنند. آنها تاکید داشتند وعده شام باید سبک باشد و بین ساعت ۵ تا ۷ بعداز ظهر میل شود.

گرچه شاید علم پزشکی پیشرفتهای خارق العاده ای طی سالهای اخیر کرده باشد، اما شواهد زیادی در تایید تفکرات پزشکان چین باستان وجود دارد. دانشمندان برای بررسی این موضوع به انجام یک آزمایش اقدام کردند. تحقیقات نشان داد زمانی که از چاقی و اضافه وزن رنج میبردند زمانی که بخش عمدهای از کالری مصرفی خود را در وعده صبحانه دریافت کردند طی ۲ ماه ۲ پانز و نیم بیشتر از زمانی که بخش عمده کالری خود را در وعده شام دریافت کردند شاهد کاهش وزن بودند.

دانشمندان میگویند احتمالا این موضوع به دلیل آن است که زمانی که فرد بخش عمده کالری روزانه خود را در وعده صبحانه دریافت می کند زمان زیادی برای مصرف آن طی ساعات آتی دارد. با این حال، مصرف بخش زیادی از کالری روزانه در وعده شام به دلیل آنکه فرد به بستر می رود به بدن اجازه سوزاندن آن را نمیدهد.

کروناویروس از طریق گربه قابل انتقال است

مطالعه انجام شده توسط دانشمندی هلندی تأیید می کند که کروناویروس توسط گربه ها منتقل می شود.

به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، یافته های مطالعه محققان دانشگاه واکینگتن هلند نشان می دهد که گربه های خانگی در انتقال سندرم حاد تنفسی ناشی از کرونا ویروس نقش دارند.

دکتر «خوزه گونزالس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره گفت: «گربه های خانگی مستعد ابتلاء به عفونت کروناویروس هستند و با توجه به اینکه از نزدیک با مردم در ارتباط هستند، ارزیابی خطر بالقوه گربهها برای انتقال این ویروس مهم است.»

داده های کلیدی جمع آوری شده از این مطالعات نشان داد که تعداد تولیدمثل کروناویروس در میان حیوانات به طور قابل توجهی بالاتر از ۱ بود که نشان میدهد گربه ها ممکن است در انتقال و نگهداری ویروس نقش داشته باشند.

سلامت



۳- حمله آسمی: گرچه تحقیقات زیادی درباره تاثیر مصرف خرما در بروز حملات آسمی انجام نشده است، اما از آنجا که مصرف خرما میتواند باعث بروز آلرژی شده و خود آلرژی در بروز آسم تاثیر گذار است، میتوان مصرف خرما را مرتبط با حمله آسمی

دانست. ۸۰ درصد افرادی که از بیماری آسم رنج میبرند به گرده های موجود در هوا مانند کپکها حساسیت دارند که این کپکها به وفور در خرما یافت می شوند. ۴- افزایش وزن: گرچه خرما دارای میزان قابل توجهی از فیبر بوده، اما دارای کالری بالایی است و زیاده روی در مصرف آن اضافه وزن و چاقی را به دنبال خواهد داشت. هر یک گرم خرما دارای ۲.۸ کالری انرژی است که میزان بالایی محسوب می شود. ۵- بروز بیماری هیپر کلامی: هیپر کلامی به بیماری اطلاق میشود که دربی افزایش سطح پتاسیم خون بروز می کند. خرما یکی از میوه های سرشار از پتاسیم است و زیاده روی در مصرف آن می تواند باعث بروز هیپر کلامی شود. ۶- مضر برای خردسالان: خرما برای خردسالان سنگین محسوب میشود. آنها به سختی میتوانند خرما را بجوند و از آنجا که دستگاه گوارش آنها تازه در حال توسعه یافتن بوده، هضم خرما بسیار دشوار است. مصرف خرما در نوزادان می تواند باعث قه قه و یا مسدود شدن نای آنها شود. بهتر است خرما را از دسترس نوزادان دور نگه دارید.

۷- عدم تحمل فروکتوز: شیرینی خرما ناشی از قند فروکتوز است. برخی افراد توانایی هضم فروکتوز را ندارند و عدم تحمل به این قند را نشان می دهند. از آنجا که قند فروکتوز در دستگاه گوارش این افراد شکسته و جذب نمی شود، باکتری های دستگاه گوارش با استفاده از این قند، اقدام به تولید گاز می کنند.

خواص جالب چای ترش در جلوگیری از پیری پوست



طرفدار ساخت ماسکهای خانگی برای صورت هستند؛ میتوانند از این گیاه در کنار سایر ترکیبات استفاده کنند.

مختلف کرهما و مواد آرایشی و بهداشتی استفاده می شود. با این حال، میتوانید روزانه از چای ترش به صورت طبیعی و به صورت یک نوشیدنی خوش طعم استفاده کنید؛ همچنین افرادی که

هندوانه ممنوعه که نباید لب به آن بزیند!



از دیگر روشهای تشخیص میزان بالای نیتрат، توجه به حفره های موجود در هندوانه است. گرچه برخی تصور میکنند این حفره ها ناشی از فعالیت حشرات است، اما در حقیقت این موضوع نشان دهنده



۵- عدم تعادل در فشار خون: یکی از خطرناکترین عوارض جانبی مصرف شیر چای، بروز عدم تعادل در فشار خون است. مصرف میزان کم این نوشیدنی به بهبود جریان خون، سیستم ایمنی، سلامت قلب، مغز، و عملکرد دستگاه عصبی کمک میکند. با این حال، زمانی که فرد در مصرف شیر چای زیاده روی کند این موضوع باعث افزایش ضرایب قلب شده و به فشار خون بالا منجر می شود و با باعث آرمایش ماهیچه قلب شده و فشار خون فرد افت می کند.

عوارض خطرناک ملکه ادویه ها برای سلامتی!

مصرف هل می تواند باعث بروز مشکلاتی در قدرت باروری آقایان شود. بسیاری از مردم از ناتوانی جنسی به دلیل مصرف هل گلابه دارند. متخصصان تاکید دارند زیاده روی در مصرف هر ادویه ای میتواند عوارض جانبی خاص خود را داشته باشد. ایجاد ناتوانی جنسی یکی از عوارض جانبی رایج مصرف هل سیاه است. ۴- تداخلات دارویی: هل سبز عوارض جانبی متعددی دارد که یکی از آنها تداخل با برخی داروهاست. ساده ترین راهکار برای اجتناب از این موضوع عدم استفاده از هل بالاقلاصه پس از مصرف دارو است. داروهای کبد، ایدز، سندرم روده تحریک پذیر، داروهای ضدلغفاد خون، آسپرین، داروهای ضدافسردگی، داروهای سنگ کیسه صفرا، و ضدپلاکت از جمله داروهای هستند که با هل تداخل دارند.

۵- افزایش خطر خونریزی: مطالعات متعدد ثابت کرده است مصرف هل میتواند خطر خونریزی در افراد را تشدید کند. هل خواص فراوانی دارد و مصرف متعارف آن نه تنها برای سلامتی بدن مضر نیست، بلکه باعث بهبود سلامت عمومی بدن می شود.

چگونه خود را از معضل خروپف نجات دهیم؟



خروپف در بین اغلب افراد شایع است.طبق آمار حدود ۵۷ درصد مردان و ۴۰ درصد زنان بزرگسال از آن رنج میبرند.
سایت روسی Redos، در موارد نادر، خروپف آرام و تقریباً نامرئی است، اما در بیشتر موارد هم برای خود خروپف کننده و هم برای اطرافیانش بلند و ناخوشایند است. خوشبختانه خروپف قابل درمان است و راههای مختلفی برای این کار وجود دارد که در این گزارش با برخی از آنها آشنا میشویم.
موقع خوابیدن وضعیت بدن خود را تغییر دهید

خروپف معمولاً وقتی فرد به پشت بخوابد بدتر است، زیرا زبان و کام نرم به عقب کشیده شده و مجاری تنفسی را تا حدی مسدود میکند. اگر خرخر میکنید، سعی کنید به جای آنکه به پشت بخوابید، به پهلو (چپ یا راست، از هر کدام که راحتتر باشد)، بخوابید و ارتفاع بالش خود را بلند کنید تا هنگام خوابیدن سرتان به عقب خم نشود.

مراقب وزن‌تان باشید

اضافه وزن به شدت بر بسیاری از اندامها و سیستمهای بدن از جمله سیستم تنفسی تأثیر میگذارد. همه چیز در مورد چربی اضافی است که روی گردن تشکیل می‌شود. هرچه چربی در اطراف گردن جمع شود، باز ماندن مجرای تنفسی در هنگام خواب دشوارتر است؛ بنابراین، حفظ وزن سالم بسیار مهم است. برای انجام این کار، شما باید مرتباً ورزش کنید (حتیقل یک پیاده روی ساده) و با در نظر گرفتن میزان کالری روزانه، درست غذا بخورید.

سیگار را ترک کنید

ترک سیگار میتواند سلامت کلی شما را بهبود بخشد. همچنین میتواند خروپف را با کاهش التهاب مجاری تنفسی کاهش دهد؛ بنابراین اگر نمیکوخواهید کل شب به مانند تراکتور صدا کنید، سیگار را ترک کنید.

داروی خود را بررسی کنید

برخی از داروها مانند داروهای آرامبخش (بنزودیازیننها و مواد افیونی) میتوانند خرخر را بدتر کنند و برخی از داروها نیز باعث بروز آینه خواب میشوند. بنابراین، عوارض جانبی داروی آرامبخش خود را به دقت مطالعه کرده و در صورت لزوم، به داروی دیگری تغییر دهید یا دوز دارو را کاهش دهید.

با پزشک مشورت کنید

اگر هیچ یک از روشهای بالا خروپف شما را درمان نکنند، حتما به پزشک خود مراجعه کنید. ممکن است برای رفع مشکل به موارد جدی تری مانند اصلاح سیٹوم بینی، کاشت استخوان فک یا دستگاه ویزهای برای درمان آپنه انسدادی خواب نیاز داشته باشید.

انگشتانی که از سرطان ریه خبر می‌دهند



اگر احساس میکنید که انگشتان شما بزرگتر از حد معمول است، این میتواند علامت یک بیماری خطرناک باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اخبار نت، سرطان به یکی از شایعترین بیماریها تبدیل شده است که در بعضی موارد درمان آن دشوار است، اما وقتی زود تشخیص داده شود امید بیشتر میشود؛ یکی از متداولترین انواع سرطان، سرطان ریه است.سرطان ریه، رشد کنترل نشده سلولهای غیرطبیعی در یک یا هر دو ریه است. موفقیت درمان تا حد زیادی به اندازه پیشرفت سرطان و میزان گسترش آن در ریه‌ها بستگی دارد.

وب سایت پزشکی WebMD، در یک گزارش تازه خبر داده است که اگر مشاهده میکنید انگشتان شما بزرگتر از حد معمول به نظر میرسند، این میتواند یک هشدار غیر معمول باشد که شما را در معرض خطر قرار می دهد.
این گزارش افزود برخی تومورهای ریه مواد شیمیایی شبه هورمونی تولید می کنند، زیرا یکی از تومورها خون و مایعات بیشتری را در نوک انگشتان به داخل بافتها می ریزد، به طوری که ضخیم تر یا بزرگتر از حد معمول به نظر می رسند.

ممکن است پوست کنار ناخن های شما براق به نظر برسد یا اگر از کنار آن به ناخن هایتان نگاه کنید ناخنهای شما بیش از حد معمول قوس می گیرند. این علامت با سرطان ریه ارتباط نزدیکی دارد: حدود ۸۰ درصد از افراد مبتلا به سرطان ریه این علائم را دارند.یک مطالعه منتشر شده در کتابخانه ملی پزشکی ایالات متحده، افزایش اندازه انگشت و ارتباط آن با بیماریهای زمینه ای را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد.این مطالعه تأکید می کند پانچنجری نیز اغلب نشان دهنده وجود بیماریهای جدی زمینه ای است. پانچنجری به عنوان ناخنهای شیشه ای و ناخنهای انگشت بقرطبی نیز شناخته میشود.

بقرطاب این واقعت را ۲۵۰۰ سال پیش در بیماران مبتلا به آمپبه توصیف کرد، که بعداً مشخص شد این علامت با انواع شرایط بالینی از جمله برونشکتازی، سرطان ریه، سیروز و بیماری مادرزادی قلب در ارتباط است.