

## ارتباط مقدار ماهی خوردن و سلامت مغز

گروهی از محققان فرانسوی ، ارتباط معکوس بین بروز بیماری‌های عروق مغزی و مقدار استفاده از ماهی را مشخص کردند.

به گزارش گروه وب‌گردی خبرگزاری صدا و سیما ، با استناد به مقاله منتشره در مجله نورولوژی ، محققان فرانسوی در تحقیق انجام شده و مطالعه ۱۶۲۳ فرد بالای ۶۵ سال ، به این نتیجه رسیدند هر چه مقدار استفاده از ماهی بیشتر باشد (از یک تا چهار بار در هفته) ، نشانه‌های آسیب در عکس‌های مغز ، کمتر دیده شده است. این ارتباط ، بیشتر در بین افراد ۶۵ تا ۶۹ سال بود.

به این ترتیب ، تحقیقات نشان داده‌اند در افراد بدون سکنه مغزی یا زوال عقل ارتباط معکوس استفاده بیشتر از ماهی با بیماری‌های بیشتر نادر بالینی قلب و عروق در عکس‌های ام ار ای دیده شده است.

### فواید بی نظیر روغن تربچه؛

## از رفع چین و چروک پوست تا پیشگیری از سرطان



تحقیقات نشان می‌دهد سبزیجات مختلف مانند ترب می‌تواند از بیماری سرطان جلوگیری کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از وب سایت "طبی" ، گیاه تربچه از آسبای جنوب شرقی سرچشمه می‌گیرد و همچنین در کره ، ژاپن ، نگرلس چین ، کالیفرنیا و فیلیپین رشد می‌کند. روغن تربچه را می‌توان با ایجاد فشار سرد به دله‌های آن به دست آورد تا برای بسیاری از اهداف بهداشتی و سلامتی استفاده شود.

**روغن تربچه چیست؟**

روغن تربچه ، روغنی خالص و بی‌بو با رنگ طلایی است. این روغن یک تری گلیسیرید است که حاوی مخلوط مشخصی از اسیدهای چرب شامل C۱۸،C۲۰ و C۲۲ است که به آن اجازه می‌دهد تا به لایه‌های زیرین پوست برسد ، بنابراین در اهداف آرایشی برای مو و پوست مورد استفاده قرار می‌گیرد.

**مواد موجود در روغن تربچه**

تربچه حاوی بسیاری از مواد مغذی و منبع خوبی از ویتامینC است که یک آنتی‌اکسیدان به‌شمار می‌رود و به مبارزه با رادیکال‌های آزاد در بدن انسان کمک می‌کند. همچنین به جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از افزایش سن، سبک زندگی ناسالم و سموم محیطی کمک می‌کند. ویتامین C همچنین نقش مهمی را در تولید کلاژن که از پوست سالم و عروق خونی حمایت می‌کند، دارد.

تربچه همچنین حاوی مقادیر کمی بتاسیم ، اسید فولیک ، ریبوفلاوین ، نیاسین ، ویتامین ۶B ، ویتامین K، کلسیم، منیزیم ، روی ، فسفر ، مس ، منگنز و سدیم است.

**روغن تربچه چه فوایدی دارد؟**

فواید روغن تربچه و کاربردهای سلامتی آن بسیار زیاد است، زیرا حاوی بسیاری از عناصر مهمی است که قبلاً به آن‌ها اشاره کردیم ، همچنین حاوی آنتی اکسیدان‌ها و اسیدهای آلی زیادی مانند اسید لینولئیک، اسید لینولئیک، اسید لورئیک و... سیناپین است.

**فواید روغن تربچه برای پوست**

فواید روغن تربچه برای پوست بی‌شمار است اجزای سالم موجود در آن شامل ویتامین‌هایB، ویتامینC و همچنین مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های مختلف با کاهش استرس اکسیداتیو که به سلامت پوست آسیب می‌رساند، به بهبود سلامت پوست کمک می‌کند. این کار خشکی و ترک خوردگی پوست را از بین می‌برد و خطوط ، چین و چروک ، لکه‌ها و لک‌های مرتبط با افزایش سن را کاهش می‌دهد.

**فواید روغن تربچه برای مو**

فواید روغن تربچه برای مو بسیار زیاد است ، به گونه‌ای که روغن تربچه به طور کلی بافت و سلامت مو را بهبود می‌بخشد؛ زیرا حاوی ترکیبی یکپارچه و منحصربه‌فرد از اسیدهای چرب C۱۸ ، C۲۰ و C۲۲ است، این فرمول همچنین به ترمیم موهای آسیب دیده کمک می‌کند.

روش استفاده از روغن تربچه برای مو شامل افزودن آن به عنوان یک ماده در آماده سازی‌های پزشکی برای مو و استفاده از آن به عنوان روغن موبرای دریافت تمام فواید آن است.

**فواید روغن تربچه برای معده**

روغن تربچه از مشکلات گوارشی ، یبوست و اسهال جلوگیری کرده و به هضم غذا کمک می‌کند. فواید روغن تربچه در پیشگیری از سرطان گیاه تربچه چرخه زندگی سلول‌های سرطانی را متوقف می‌کند. آنتی اکسیدان‌های موجود در روغن تربچه، همچنین به پیشگیری از انواع سرطان کمک می‌کند.

## افزایش طول عمر با ۵ تغییر غذایی

## بسیار موثر

بعضی غذاها به شما کمک می‌کند طولانی تر ، سالم‌تر و جوان‌تر زندگی کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان ، دلشن رژیم غذایی سالم یکی از تغذغه‌های مهم انسان امروزی است. به ویژه در کشورهای غربی که شهروندان از رفاه بیشتری برخوردارند. در بیشتر دوره‌هی‌ها و جمع‌ها ، یکی از صحبت‌های اصلی ، صحبت در مورد غذای سالم است. غذاهایی که ممکن است خیلی خوشمزه یا چرب و چیلی نباشند ، اما

برای سلامت بدن مفید هستند و باعث افزایش طول عمر می‌شوند.

در این مطلب ، بهترین غذاهای معرفی می‌شود که به شما کمک می‌کند طولانی تر ، سالم‌تر و جوان‌تر زندگی کنید. با خوردن این غذاها ، حتی تا بیش از ۱۰۰ ممکن است عمر کنید. یک مطالعه علمی در دانشگاه هاروارد ، به طور خاص نشان داد که افرادی که مقدار بیشتر پروتئین گیاهی مصرف می‌کنند نسبت به گوشت خوار میزان مرگ و میر کمتری دارند. این مطالعه بزرگ‌ترین مطالعه در نوع خود بود چرا که با ۱۳۱۰۰۰ شرکت کننده در یک دوره ۳۰ ساله انجام شده است.



### بیماری که ۸ درصد مردم ایران را درگیر خود کرده است

# آلرژی فصلی را چگونه درمان کنیم؟



ممکن است تصور کنید که از گرده‌ی گل دچار حساسیت می‌شوید، اما احتمال دارد بعضی عوامل دیگر، علت بروز حساسیت باشند.

غوری با اشاره به روش‌هایی برای پیشگیری و درمان آلرژی فصلی گفت: گزارش‌های هواشناسی را در فصل‌های آلرژی‌زا از اینترنت، روزنامه ، رادیو و تلویزیون دنبال کنید تا اطلاعاتی در مورد میزان گرده موجود در هوا در این فصل‌ها دریافت کنید همچنین در طول فصل آلرژی‌زا، درب‌ها و پنجره‌های خانه و ماشین خود را ببندید.

عضو انجمن گوارش و کبد ایران اظهار کرد: برای جلوگیری از قرار گرفتن در معرض گرده که باعث حساسیت می‌شود باید

میزان گرده موجود در هوا را بررسی کنیم بهتر است بدانیم که در فصل بهار و تابستان و در فصل گرده‌افشانی درختان و علفوه میزان گرده هنگام شب بیشتر است و در اواخر تابستان و اوایل

امگا ۳ یک اسید چرب ضروری است که بدن به‌طور جدی به آن نیاز دارد، اما قادر به تولید آن نیست. امگا ۳ به مقدار زیاد ، در انواع ماهی چرب ، مانند ماهی آزاد ساردین و شاه ماهی ، روغن گردو ، کلزا، کتان و سویا وجود دارد.

گروه فرانسوی دانشگاه بوردو در مطالعه اخیر خود ، بر اساس تحقیق نخستین روی انسان و حیوان، اهمیت عملکرد امگا ۳ در مغز (به‌خصوص اسید دوکوزاهگزنوئیک) را بررسی کردند.

امگا ۳ فعالیت سیناپس را (که باعث انتقال اطلاعات بین سلول‌های عصبی است) تنظیم و همچنین ، گلوکز مغز را زیاد می‌کند؛ منبع انرژی اصلی مغز بوده و ضد التهاب است. برنامه غذایی غنی از امگا ۳ مانع از توسعه اختلال شناختی ، به‌ویژه در مورد حافظه است.

امگا ۳ از ابتلا به افسردگی ، جلوگیری می‌کند و آن را کاهش می‌دهد. دریافت ناکافی امگا ۳ باعث اضطراب ، استرس (دلهره) مزمن و اختلال در رفتار می‌شود.

پاییز ، میزان گرده در ساعات اولیه‌ی روز بیشتر است. او ادامه داد: پس از بازگشت به خانه دوش بگیریم موهای خود را بشوئیم و لباس‌هایمان را عوض کنیم هنگام انجام کارها در خارج از منزل ، از ماسک فیلتردار استفاده کنیم و قبل از آن ، داروهای مناسب مصرف کنیم شست‌وشوی بینی با آب نمک یک روش ساده و موثر برای خارج کردن گرده‌های تحریک‌کننده از بینی است و برای این کار می‌توانید از سرنگ حبابدار استفاده کنید.

غفوری تصریح کرد: اگر به درمان بیش‌تری نیاز باشد ، معمولاً پزشک روش‌های درمانی مثل داروهای خوراکی کنترل‌کننده آلرژی (مثل آنتی‌هیستامین‌ها)

داروهای موضعی (مثل اسپری‌های بینی، قطره‌های چشمی) را پیشنهاد می‌دهد در نهایت باید این نکته را مدنظر داشت که عدم کنترل علائم آلرژی فصلی، باعث افت کیفیت کارکرد یک کارمند یا افت تحصیلی یک دانش‌آموز می‌شود علائم آلرژی باعث می‌شود فرد مبتلا برای زمان طولانی از خواب مناسب محروم شود و نتواند با انرژی کامل روز خود را آغاز کند. به همین دلیل ، فرد احساس خستگی می‌کند و نمی‌تواند روی کارها تمرکز لازم را داشته باشد و این امر به کیفیت انجام وظایف شغلی او آسیب می‌زند.

عضو انجمن گوارش و کبد ایران در پایان گفت: در بلندمدت این احساس کسالت عوارض بیشتری برای سلامت بدن دارد و احتمال چاقی ، دیابت و بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی را هم در فرد افزایش می‌دهد.

## بهترین راهکارها برای مراقبت از موهای مجدد در فصل پاییز



- استفاده از ماسک‌های مخصوص موی سر
- استفاده از نرم‌کننده‌های ضد وزوز شدگی مو
- استفاده از نرم‌کننده پیش از استفاد از شامپو
- کمتر استفاده کردن از محصولات فرم دهنده موی سر مانند ژل
- درمان بیماری‌های مرتبط با پوست سر
- استفاده از پروتئین کافی در رژیم غذایی

## فواید چای سفید برای سلامتی

پلی فنول‌ها ممکن است به آراش رگ‌های خونی کمک کنند.
چای سفید یکی از شش نوع اصلی چای چینی است. چای سفید به محافظت از دندان‌ها کمک می‌کند
چای سفید می‌تواند به محافظت از دندان‌ها در برابر باکتری‌ها کمک کند، زیرا منبع خوبی از فلوراید، آنتی اکسیدان‌ها و تانن‌هاست. این ترکیب از مولکول‌ها می‌تواند با مبارزه با باکتری‌ها و قند به تقویت دندان‌ها کمک کند.

**چای سفید مقاومت به انسولین را کاهش می‌دهد**

پلی فنول‌هایی مانند آن‌هایی که در چای سفید وجود دارد ممکن است خطر مقاومت به انسولین را کاهش دهند که با بسیاری از بیماری‌های مزمن از جمله دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و سندرم متابولیک مرتبط است.

**چای سفید از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند**

رادیکال‌های آزاد و التهاب مزمن ممکن است پوکی استخوان را تسریع کنند.

آنتی اکسیدان‌های موجود در چای سفید به مهار سلول‌های تجزیه‌کننده استخوان کمک می‌کند؛ به گونه‌ای که این مواد در چای سفید نسبت به انواع دیگر چای فراوان‌تر است.

هنوز نیاز به انجام مطالعات بیشتری در مورد فواید چای سفید برای چرخه قاعدگی، غده تیروئید و روده بزرگ وجود دارد.

#### ۳. میان وعده‌های بدون گوشت و پروتئین برای افزایش طول عمر

هر کدام از تنقلات و آجیلی که گوشتی و دارای پروتئین و روغن‌های مضر نباشد می‌توانید در طول روز با چای یا قهوه میل کنید.

البته مهم است که در خوردن هیچ چیزی افراط نکنید و در یک حد مناسب از آن استفاده کنید.

این تنقلات شامل آجیل برزیلی، گردو و بادام هندی می‌شود. خوردن این آجیل‌ها برای بدن بسیار مفید هستند و برای همه توصیه می‌شود.

**۴. چای سفید برای سلامت قلب مفید هستند**

گرچه سلامت همه اعضای بدن برای یک زندگی شاد و پر از موفقیت بسیار مهم است ، اما می‌دانید که قلب عضو اصلی است که اگر دچار مشکل شود، بدون تردید سایر اعضای بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

پس سلامت قلب بسیار مهم است. از این رو پیشنهاد می‌شود که در رژیم غذایی تان از گیاهانی که برای سلامت قلب مفید هستند استفاده کنید. این گیاهان شامل سبزیجات با برگ‌های تیره ، آووکادو و غلاتی مانند ارزن و کینوای می‌شود.

**۵. اسپیرولینا ، یک ابر غذای غنی از پروتئین**

در صورت امکان حتما اسپیرولینا را امتحان کنید. این یک جلبک سبز آبی است که تمام اسیدهای آمینه ضروری را دارد. به همین خاطر به ابر غذا معروف شده است.

## کم خونی برای کودکان چه خطراتی دارد؟



کم خونی بیماری شایعی است که بروز آن در کودکان می‌تواند خطرات زیادی زیادی داشته باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تقریباً ۴۰ درصد جمعیت جهان مبتلا به کمبود آهن هستند، آهن ماده مغذی است که کمبود آن در جهان و خصوصاً در بین زنان شایع است.

این نوع آئمی یا کم خونی با تولید گلبول‌های قرمز کوچک و کاهش سطح هموگلوبین در گردش شناخته می‌شود.

دلایل متعددی می‌تواند منجر به کم خونی فقر آهن شوند که از جمله آن می‌توان به دریافت ناکافی آهن از طریق رژیم غذایی نامناسب، جذب ناکافی آهن ناشی از اسهال ، کاهش ترشح اسید معده ، بیماری‌های روده‌ای از جمله سلیاک (حساسیت پرزهای روده به پروتئین گندم جو و چاودلر که باعث سو جذب می‌شود) و گاستریت آتروفیک (التهاب معده که باعث تحلیل رقتن سلول‌های ترشح‌کننده اسید معده می‌شود)، گاستروکئومی (برداشتن معده از طریق جراحی) کلی یا جزئی، تداخل دارو اشاره کرد. نیازمندی‌های آهن برای افزایش حجم خون در دوران رشد (شیرخواری ، کودکی و نوجوانی) و دوران بارداری افزایش میزان دفع آهن در اثر خونریزی‌های زیاد قاعدگی خونریزی از زخم، واریس‌های مری، کولیت اولسراتیو (التهاب روده بزرگ که همراه با زخم باشد)، کرم‌های انگلی آهن به داخل خون و نقصان در استفاده از آهن در اثر التهاب مزمن یا سایر اختلالات مزمن به جز موارد استئنا کم خونی فقر آهن در مردان (در نتیجه خونریزی زیاد) را از دیگر عوامل بروز فقر آهن است.

در آنجا که کم خونی آخرین تظاهر کمبود مزمن و طولانی مدت آهن است، علائم زود هنگام دیگری نشان دهنده اختلال در کارکرد سیستم‌های مختلف بدن است به عنوان مثال ، کاهش توان کار و تحمل ورزش انعکاس دهنده‌ی عملکرد ناکافی ماهیچه‌هاست.

تظاهرات عصبی کم خونی شامل تغییرات رفتاری مثل خستگی، بی‌توجهایی، بی‌کاف (تمایل به مصرف مواد غیرخوراکی مانند گچ و خاک و ...) و وبار خصوصاً یخ خوری است.

لازم به ذکر است که تکامل غیرطبیعی ذهنی در کودکان حکایت از وجود کمبود آهن است به این شکل که قبل از اینکه کم خونی آشکارا پیشرفت کند، از علامت‌های کمبود اولیه آهن کاهش قدرت ایمنی و بروز عفونت‌های مکرر است.

معمولاً برای درمان کمبود آهن، توصیه می‌شود مکمل آهن خوراکی به مدت ۳ ماه روزانه مصرف شود ضمن این که اسید آسکوربیک یا ویتامین C می‌تواند باعث افزایش جذب آهن شود.

مصرف مکمل آهن حتی در صورت رسیدن هموگلوبین به سطوح نرمال ، به منظور اشباع ذخایر آهن در بدن به مدت ۴ تا ۵ ماه ادامه یابد و در صورتی که کم خونی با مکمل یاری آهن اصلاح نشود ، پزشک می‌تواند از آهن بصورت تزریقی (آهن دکستران وریدی) برای جبران کم خونی و اشباع ذخایر بدن استفاده کند. با تجویز وریدی آهن ، اشباع ذخایر آهن سریع‌تر اتفاق می‌افتد.

علاوه بر دریافت مکمل، دریافت منابع غذایی غنی از آهن توصیه می‌شود؛ جگر، کلیه، گوشت قرمز ، میوه‌های خشک ، نخود و لوبیاهای خشک ، آجیل ، سبزیجات برگ سبز ، نان و غلات کامل غنی شده، غلات صبحانه در ردیف غذاهایی هستند که بیشترین محتوای آهن را دارند. بطور کلی آهن از نوع هم که در گوشت ، ماهی و مایکان وجود دارد بهتر از آهن غیرهم که عمدتاً در تخم مرغ غلات سبزیجات و میوه‌ها وجود دارد، جذب می‌شود.

**محققان می‌گویند:**

### راهکار جلوگیری از آلرژی

### به تخم مرغ در بزرگسالی

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تغذیه نوزادان با تخم مرغ می‌تواند خطر ابتلا به آلرژی به تخم مرغ را در آینده کاهش دهد.

به گزارش مهر به نقل از هلت دی نیوز ، برای این مطالعه، محققان دانشگاه بوفالو نیویورک ، داده‌های مربوط به بیش از ۲۲۰۰ والدین که در مورد عادات غذایی و آلرژی‌های غذایی فرزندانشان از بدو تولد تا ۶ سالگی گزارش کرده بودند را تجزیه و تحلیل کردند.

دکتر «جولیا مارتون» ، نویسنده اصلی این مقاله ، گفت: «ما دریافتیم کودکانی که تا ۱۲ ماهگی تخم مرغ مصرف نکرده بودند، در ۶ سالگی بیشتر احتمال دارد که به تخم مرغ آلرژی داشته باشند».

این مطالعه نشان داد از میان بیش از ۲۲۰۰ والدینی که تحت نظرسنجی قرار گرفته بودند، ۰۶ درصد از آنها حساسیت نوزادشان به تخم مرغ را در سن یک سالگی گزارش کردند.

از بیش از ۱۴۰۰ والدینی که اطلاعات مربوط به آلرژی غذایی فرزندانشان خود را تا سن ۶ سالگی گزارش کردند، ۰۸ درصد آلرژی به تخم مرغ را گزارش کردند.

به گفته محققان ، کودکان مبتلا به آلرژی به تخم مرغ در سنین ۱ و ۶ سالگی در ۵ ، ۷ و ۱۰ ماهگی تخم مرغ کمتری نسبت به کودکان بدون حساسیت به تخم مرغ مصرف کرده بودند.

به گفته محققان، آلرژی به تخم مرغ دومین آلرژی غذایی شایع در سراسر جهان است.

شواهد کنونی نشان می‌دهد که تغذیه زودهنگام نوزاد با تخم مرغ در دوران شیرخواری و به دنبال آن تغذیه مداوم و مکرر با آن ، در برابر ایجاد آلرژی به تخم مرغ محافظت ایجاد می‌کند.