

عملکرد ویتامین دی در بهبود

عملکرد مغز

ویتامین دی عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد و ممکن است از آلزایمر پیشگیری کند. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، محققان دانشگاه تافنس، برای نخستین بار سطوح ویتامین دی را در بافت مغز به ویژه در بزرگسالانی که از درجات متفاوتی از زوال شناختی رنج می‌برند، بررسی کرده اند. آن‌ها دریافتند، افرادی که دارای سطوح بالاتری از ویتامین دی در مغز خود بودند، عملکرد شناختی بهتری داشتند.

به گفته پژوهشگران، یافته‌ها نقش مواد مغذی را در محافظت از مغز در برابر



فوق تخصص ریه عنوان کرد؛

سرفه ها را نباید سرکوب کنیم

دلایل سرفه های مداوم



فوق تخصص بیماری های ریه و مجاری تنفسی، درباره علت سرفه هایی که چند هفته طول می کشد، نکاتی را توضیح داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، مصطفی قانعی، در برنامه ضربان شبکه سلامت سیما، در پاسخ به این سوال که سرفه‌های طول کشنده، چه نوع سرفه‌هایی هستند، گفت: سرفه‌هایی که بیش از سه هفته طول کشیده باشند را، سرفه‌های طول کشنده می‌نامیم، سرفه‌هایی که متعاقب بیماری‌های ویروسی رخ می‌دهند، معمولاً در پایان هفته اول بیماری، آرام می‌شوند، اگر سرفه‌ها بیش از این مدت طول بکشند قاعدتاً به بیماری اولیه ارتباط ندارند، ماندگاری سرفه در ادامه بیماری‌های ویروسی، از نظر علمی بی‌معناست.

وی در پاسخ به این سوال که آیا داروهای ضد سرفه جزو درمان‌های سرفه‌های طول کشنده هستند، افزود: در سرفه‌های طول کشنده، هرگز داروی ضد سرفه تجویز نمی‌گردد، زیرا این سرفه، علامت و نشانه‌ای از بیماری است، اگر سرفه‌ها را سرکوب کنیم، بیماری اصلی شناسایی نمی‌شود. قانعی از سه دلیل سرفه‌های طول کشنده نام برد و با عنوان این مطلب اولین دلیل، برگشت اسید معده یا رفلاکس است، گفت: در گلو، نای و پرده دیافراگم گیرنده‌های قرار دارد که برای ایجاد سرفه، حتماً نیاز به تحریک شدن این گیرنده‌ها است، بنابراین برای ایجاد سرفه، حتماً باید دریچه معده، گلو و مجرای هوا تحریک شوند.

وی ادامه داد: یکی از نشانه‌های اصلی رفلاکس این است که افراد مدام صدایشان را صاف می‌کنند، این افراد احساس می‌کنند، خلط ناحیه بالای گلو دارند.

قانعی به این افراد توصیه کرد: هرگز به اندازه‌ای غذا نخورید

که قسمت فوندوس معده پر باشد. همچنین، از خوردن شام سنگین قبل از خواب پرهیز کنند؛ زیرا طبق قانون جاذبه محتویات معده به حلق و گلو باز می‌گردند که باعث سوزش حلق و گلو، و همچنین سرفه می‌گردد.

این متخصص ریه، به چند علامت ساده برای تشخیص رفلاکس معده اشاره کرد و افزود: افرادی که مدام احساس می‌کنند، غذا به گلویشان می‌پرد، بوی بد دهان دارند، مدام صدایشان را صاف می‌کنند و افرادی که هنگام بیدار شدن از خواب، خلط چسبنده به حلق دارند و همچنین صدایشان موقع برخاستن از خواب، دو رگه است.

وی گفت: یکی از عادت‌های بد افراد مبتلا به رفلاکس این است که مدام از مایعات و چای داغ، برای صاف شدن صدایشان استفاده می‌کنند که متأسفانه با ترشح بیشتر اسید معده، وضع بدتر می‌گردد.

قانعی، از عادت‌هایی مانند خوردن آب و نوشابه در میانه غذا و همچنین مصرف قهوه و نسکافه، که باعث شل شدن دریچه معده به مری می‌گردد، نام برد و با تأکید بر ترک این عادات،

مطالعات نشان می‌دهد:

بیماری‌هایی مانند آلزایمر و زوال عقل برجسته می‌کند.

ویتامین دی نقش مهمی در تقویت پاسخ‌های ایمنی و حفظ استخوان‌های سالم دارد، نور خورشید یکی از منابع اصلی ویتامین دی است، علاوه بر این ویتامین دی در مواد غذایی مختلفی از جمله ماهی‌های چرب و نوشیدنی‌های غنی شده (مانند شیر یا آب پرتقال) یافت می‌شود.

به گفته محققان ، تا کنون مطالعات متعددی نقش عوامل رژیمی یا تغذیه‌ای را در عملکرد شناختی افراد مسن بررسی کرده اند که آیا ویتامین دی در مغز نیز وجود دارد یا خیر و در صورت وجود غلظت‌های مختلف این ویتامین، چگونه بر زوال شناختی تاثیر می‌گذارند. دانشمندان سطوح ویتامین دی را در چهار ناحیه مختلف مغز جستجو کردند که دو مورد از این ناحیه ها، با تغییرات مرتبط با بیماری آلزایمر و یک ناحیه با زوال عقل عروقی مرتبط بودند، ناحیه دیگری که مورد مطالعه قرار گرفت، هیچ گونه ارتباط شناخته شده‌ای با زوال شناختی مرتبط با آلزایمر یا جریان خون نداشت.

داشتن سبک زندگی سالم را به این افراد توصیه کرد.

استاد دانشگاه بقیه ا... افزود: ۳ عامل رفلاکس، سینوزیت چرکی و آسم درمان نشده، از عوامل سرفه‌های طول کشنده محسوب می‌شوند. بنابراین باید از ابتدای زنجیره، با درمان رفلاکس آغاز کنیم.

در صورت درمان تک تک این بیماری‌ها، اگر این سرفه‌ها بیش از ۴ هفته طول بکشند، انجام سی تی اسکن و در مرحله بعد، برونکوسکوپی، توصیه می‌شود.

وی یادآور شد: قبل از بررسی این بیماری‌ها به هیچ وجه درمان سرفه را توصیه نمی‌کنیم.

قانعی گفت: حدود ۵۰ درصد از سرفه‌ها، دو علامتی هستند و ۲۵ درصد سرفه‌ها نیز سه علامتی‌اند.

وی خاطر نشان کرد: اگر رفلاکس را کنترل نکنیم، ریه‌ها و سینوس‌ها نیز درگیر می‌شوند.

قانعی در پاسخ به این سوال که اگر فردی به هیچکدام از این بیماری‌ها مبتلا نباشد و پس از گذشت سه هفته نیز سرفه‌ها درمان نشود، چه باید کرد، گفت: ابتدا نیاز به گرفتن عکس ساده ریه است تا وجود ضایعه در ریه مورد بررسی قرار گیرد، اگر به جواب نرسیم، سی تی اسکن انجام می‌شود و در صورت عدم تشخیص و در مرحله آخر، برونکوسکوپی انجام می‌گیرد.

وی تأکید کرد: هم رفلاکس و هم آسم با درد سینه همراه هستند، برای افتراق این دردها با درد قلبی، توجه داشته باشید که درد قلبی با حرکت بیشتر می‌شود و با استراحت کمتر می‌گردد.

در این بین، اگر فرد مبتلا به سرفه طول کشنده، تنگی نفس همراه با خس خس شبانه داشته باشد، باید به بیماری آسم مشکوک شویم.

ناشتا موز نخورید



زمانی که موز به تنهایی برای صبحانه مصرف می‌شود میزان زیادی اسید و قند تولید می‌کند که باعث بروز مشکلات گوارشی یا تحریک معده می‌شود.به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، موز دارای منیزیم، پتاسیم و میزان زیادی فیبر و ویتامین است، در نتیجه انرژی زا و ضد خستگی محسوب می‌شود؛ خیلی افرادی که صبح با عجله خانه را ترک می‌کنند، این میوه را به عنوان صبحانه مصرف می‌کنند، اما برخی متخصصان معتقدند موز به تنهایی انتخاب مناسبی برای صبحانه نیست، زیرا حاوی ۲۵ درصد قند و یک میوه اسیدی است به ویژه برای افرادی که رژیم لاغری دارند، توصیه نمی‌شود.این وجود حذف کامل موز از صبحانه درست نیست، متخصصان رژیم‌های لاغری توصیه می‌کند برای استفاده از خواص موز آن را نباید به تنهایی مصرف کرد.

می‌توان موز را با دیگر مواد غذایی مصرف کرد؛ در این صورت میزان قند آن ثابت‌تر و هضم آن کندتر می‌شود و بدین ترتیب احساس سیری طولانی‌مدت ایجاد می‌کند.

موز را می‌توان به همراه مواد غذایی دیگری مانند غلات یا ماست یا به صورت اسموتی انرژی زا با مواد دیگر مانند تخم شربتی میل کرد.

خواص شگفت انگیز آب هویج

برای پوست، مو و سلامتی بدن



آب هویج علاوه بر طعم عالی دارای مزایای درمانی مختلفی است و برای اندام‌هایی از بدن مثل چشم، دستگاه گوارش، دندان و پوست بسیار مفید است.وقتی صحبت از آب هویج می‌شود به دلیل ذهنیت قدیمی که داریم به فکر تقویت چشم می‌افتیم، اما این تنها خاصیت و فایده آب هویج نیست.آب هویج، یک نوشیدنی عالی برای سلامت و شادابی بدن ما است، زیرا بسیاری از بیماری‌ها را درمان می‌کند. در ادامه این مطلب نگاهی به مزایا و فواید این آبمیوه مفید کرده ایم.

- سیستم ایمنی را تقویت کرده و بیماری‌های قلبی را کنترل می‌کند.
- کلسترول را کاهش می‌دهد.
- به انعقاد خون کمک می‌کند.
- زخم‌های خارجی را ترمیم می‌کند.
- از سرطان جلوگیری می‌کند.
- سلامت استخوان‌ها را تقویت می‌کند.
- کبد را پاک‌سازی می‌کند.
- عقوت‌ها را درمان می‌کند.
- گاز معده را تخلیه می‌کند.
- ادرار را افزایش می‌دهد.
- قاعدگی‌ها را منظم می‌کند.
- تیاهی لکه‌ی زرد را درمان می‌کند.
- بهداشت دهان را بهبود می‌دهد.
- برای شیردهی مفید است.
- از ایجاد دانه در جنین جلوگیری می‌کند.
- کلسیم فراهم می‌کند.
- سیستم ایمنی کودکان را تقویت می‌کند.
- به رشد عضلات کمک می‌کند.
- سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد.
- ظرفیت حمل اکسیژن را افزایش می‌دهد.
- انرژی فوری فراهم می‌کند.
- سطح قند خون را کنترل می‌کند.
- به گوارش کمک می‌کند.
- بدن را پاک‌سازی می‌کند.
- از آکنه جلوگیری می‌کند.
- به رشد موها کمک می‌کند.
- منبع ویتامین‌های لازم پوست است.
- آسیب‌های ناشی از آفتاب را کنترل می‌کند.
- با پیری مبارزه می‌کند.

علائم هشدار دهنده کبد چرب

چیست؟

پاهای شما تعدادی علائم هشدار دهنده را نشان می‌دهد و به شما می‌گوید که حال کبدتان خوب نیست.کبد چرب زمانی رخ می‌دهد که چربی زیادی در بدن تولید شود و یا متابولیژه چربی به اندازه کافی صورت نگیرد.

چربی اضافی در سلول های کبدی ذخیره شده و در آن ها تجمع می یابد و باعث بیماری کبد چرب می شود.علائم هشداردهنده کبد چرب شامل موارد زیر است:

زرد بودن سفیدی اسکلروز چشم
کک‌ومک و لک صورت
ترش کردن و رفلاکس گوارشی
طعم دهان تلخ و بدبزه صبحگاهی
جوش صورت و پشت کمر و روی بازوها
عصبانیت و پرخاشگری، زود از کوره دررفتن
درد معج پاها و بیخ خوردگی‌های مکرر معج پاها
ریزش موی شدید

احساس مورچه‌روی در نواحی مختلف بدن
پرش پلک رلست در اکثر مواقع
زرد شدن پیراهن در ناحیه زیر بغل و بدبو بودن عرق

احساس سوزن سوزن شدن انتهای دست و پاها
درد در سمت راست حفره شکمی که به سمت فیزیکی مناسب، می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های مزمن از جمله پرفشاری خون کمک و سلامت شما را تضمین کند.

و عملکرد سیستم ایمنی، مشاهده شد.

در مطالعه گیاهان و ادویه‌ها، دانشمندان تأثیر افزودن ترکیبی از گیاهان و ادویه‌ها مانند دارچین، زنجبیل، زیره، زردچوبه، رزماری، بونه کوهی، ریحان و آویشن را به رژیم غذایی کنترل‌شده شرکت کنندگان در معرض خطر بیماری قلبی عروقی بررسی کردند.

این تیم سه دوز را مورد بررسی قرار دادند: حدود ۸.۱ قاشق چای‌خوری در روز، کمی بیشتر از ۴.۳ قاشق چای‌خوری در روز و حدود یک و نیم قاشق چای‌خوری در روز. در پایان چهار هفته، در شرکت کنندگان افزایش تنوع باکتری‌های روده، از جمله افزایش eRuminococaceae،

به ویژه با دوزهای متوسط و بالای گیاهان و ادویه‌ها مشاهده شد.

در هر دو مطالعه، افزایش در Ruminococaceae و تنوع باکتری‌ها مثبت تلقی شد. زیرا دانشمندان همچنان در مورد ارتباط بین میکروبیوم های روده و طیفی از عوامل سلامت، از فشار خون گرفته تا وزن، اطلاعات بیشتری کسب می‌کنند.

با این حال، محققان اشاره می‌کنند که برای درک همه مفاهیم به تحقیقات بیشتری نیاز است.

زمینی در روز را در مقابل یک میان وعده با کربوهیدرات بالاتر مقایسه کردند. در پایان شش هفته، در شرکت‌کنندگانی که میان‌وعده بادام‌زمینی مصرف کردند، افزایش فراوانی eRuminococaceae، گروهی از باکتری‌های مرتبط با متابولیسم سالم کبد



کاهش فشار خون با خوردن ماست کم چرب

افرادی که برای مدت طولانی ماست کم چرب مصرف می‌کنند، فشارخون سیستولی کمتری دارند و خطر پرفشاری خون در آن‌ها کمتر است.

پرفشاری خون اختلالی است که در آن فشارخون در شریان‌ها به‌طور مزمن افزایش می‌یابد. با هر ضریان، قلب خون را از راه شریان‌ها به باقی بدن پمپ می‌کند. فشارخون نشان می‌دهد، زمانی که قلب می‌تپد خون با چه قدرتی به دیواره شریان‌ها فشار وارد می‌کند.

اگر فشارخون بسیار بالا باشد، قلب باید سخت‌تر کار کند و این امر می‌تواند باعث مشکلات ارگانی و بیماری‌هایی مانند مشکلات قلبی، سکته یا نارسایی کلیوی شود.

در بسیاری از موارد، بیماران علائم خاصی را نشان نمی‌دهند حتی ممکن است بدون اینکه بدانند مبتلا به پرفشاری خون هستند، دچار پیامدهای بد آن شوند. شرایطی مانند خونریزی داخلی، بیماری مزمن کلیوی، مشکل قلبی، سکته و مشکل دید از عوارض پرفشاری خون کنترل نشده هستند.

عواملی مانند چاقی، استرس، مصرف زیاد نمک، سابقه خانوادگی پرفشاری خون، دیابت، سیگار، کمبود ویتامین D، مصرف کم کلسیم، پتاسیم و منیزیم می‌توانند شما را نسبت به ابتلا به این بیماری مستعد کنند.

یکی از مواد غذایی مهمی که به نظر می‌رسد در کاهش خطر بیماری فشار خون نقش داشته باشد، ماست کم چرب است. براساس مستندات موجود، افرادی که برای مدت طولانی ماست کم چرب مصرف می‌کنند، فشارخون سیستولی (فشار خون سیستولی، عدد نشان‌دهنده حداکثر فشاری است که خون شما به دیواره شریان‌ها (سرخرگ‌ها) هنگام ضریان قلب وارد



عسل بهتر از شربت سینه، سرفه را درمان می‌کند.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، آیان پل و همکارانش در دانشگاه پنسیلوانیا ۱۰۵ کودک که دچار سرماخوردگی بودند را تحت نظر گرفتند، این کودکان مدام سرفه می‌کردند به طوری که سرفه مداوم مانع از خواب آن‌ها شده است.

محققان این کودکان را به سه گروه تقسیم کردند و به گروه اول هر شب قبل از خواب یک قاشق عسل دادند، به گروه دوم یک قاشق شربت سینه و به گروه سوم هیچ دارویی داده نشد.

محققان دریافتند که عسل بهتر و موثرتر از هر دارویی عمل می‌کند و افرادی که قبل از خواب یک قاشق عسل خورده اند، کمتر سرفه می‌کنند و خواب راحت‌تری دارند، عسل سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد ضد میکروب است و به همین دلیل می‌تواند سرفه را درمان کند.

کودکان عسل را راحت‌تر از شربت‌های تلخ و بد مزه می‌پذیرند.

کنترل بوی بد عرق با رژیم غذایی

رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در کاهش یا افزایش بوی بد عرق داشته باشد، داشتن رژیم غذایی کم کربوهیدرات هم می‌تواند در افزایش بوی بد عرق تاثیر داشته باشد.

به گزارش صدا و سیما؛ عرق کردن یا همان ترشح مایعات توسط غدد عرق متشکل از غدد اکرین و غدد آپوکرین بر روی سطح پوست، یک راه حل طبیعی بدن برای تنظیم دما است. در واقع وقتی درجه حرارت بدن به‌دلیل فعالیت بدنی، داشتن استرس یا اضطراب بیش‌ازحد یا قرار گرفتن در محیطی گرم افزایش می‌یابد، تبخیر عرق تولید شده از سطح پوست به خنک شدن بدن کمک می‌کند.

البته رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در کاهش یا افزایش بوی بد عرق داشته باشد، داشتن رژیم غذایی کم کربوهیدرات در افزایش بوی بد عرق موثر است و خوردن بیش از حد شیرینی‌جات باعث افزایش رشد مخمرها در بدن می‌شود که این امر باعث افزایش بوی عرق بدن می‌شود. استفاده از غذاهای آماده هم می‌تواند در میزان بو بدن نقش داشته باشد.

غذاهای آماده به دلیل داشتن مواد نگهدارنده روی سیستم متابولیسم بدن تاثیر منفی گذاشته و این امر به بدبو شدن بو عرق منجر می‌شود. به گفته کارشناسان ویتامین‌ها نقش مهمی در متابولیسم بدن و کاهش بوی بد عرق ایفا می‌کنند. کمبود ویتامین‌های ضروری به خصوص ویتامین C می‌تواند روی بوی عرق بدن تاثیر منفی بگذارد. کمبود منیزم هم از عوامل دیگری‌ست که در این امر موثر می‌باشد. پس برای رهایی از این بوی نامطبوع بهتر است خوراکی‌هایی سرشار از ویتامین و منیزم را در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید.

اما خوردن بعضی غذاها مثل کاهو، گوجه فرنگی و قهوه عرق بدن را زیاد و بوی عرق را قوی‌تر می‌کند و در برابرس این خوراکی‌ها جلوی بدبو شدن بدن را می‌گیرند و پوست بدن خوشبو می‌شود. توصیه شده روزی یک قاشق چایخوری روغن نارگیل، تخمه شنبلیله، پرتقال، جعفری، مریم گلی، لیمو، نعناع، دارچین، چای سبز و یا زرماری مصرف کنید.

کاهش ریسک سرطان روده بزرگ

با رژیم غذایی گیاهی

تحقیقات جدید نشان می‌دهند خوردن غلات کامل، سبزیجات، میوه ها و حبوبات ممکن است احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،جیه پی کیم، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه کیونگ هی در کره جنوبی، گفت: اگرچه تحقیقات قبلی نشان داده اند که رژیم‌های غذایی گیاهی ممکن است در پیشگیری از سرطان کولورکتال (روده بزرگ) نقش داشته باشند، اما تأثیر کیفیت تغذیه‌ای غذاهای گیاهی بر این ارتباط نامشخص بوده است. یافته‌های ما نشان می‌دهند که خوردن یک رژیم غذایی گیاهی سالم با کاهش خطر ابتلاء به سرطان روده‌بزرگ مرتبط است.کیم خاطر نشان کرد که سرطان روده بزرگ سومین سرطان شایع در سراسر جهان است و احتمال ابتلای یک مرد در طول عمر یک به ۲۳ است. خطر ابتلای یک زن در طول زندگی یک در ۲۵ است.محققان این مطالعه، جمعیتی متشکل از ۸۰۰۰۰ مرد آمریکایی را مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند افرادی که بالاترین میزان متوسط روزانه غذاهای گیاهی سالم را مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که کمترین میزان از این غذاها را مصرف می‌کنند، ۲۲ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان روده هستند.

محققان در مطالعه بر روی بیش از ۹۳۰۰۰ زن آمریکایی، ارتباط مشابهی را پیدا نکردند.

کیم در ادامه افزود: ما حدس می‌زنیم که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در غذاهایی مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل می‌توانند با سرکوب التهاب مزمن که می‌تواند منجر به سرطان شود، در کاهش خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ نقش داشته باشند.