

محققان توصیه می کنند:

**تمرین ذهن آگاهی تسکین طولانی مدت برای**

**استرس و افسردگی است**

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تمرین ذهن آگاهی می‌تواند سلامت روان را حداقل برای شش ماه بهبود بخشد.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، با تجزیه و تحلیل نتایج ۱۳ مطالعه قبلی، محققان بریتانیایی به این نتیجه رسیدند که انجام تمرین ذهن آگاهی در دوره‌های حضوری و تحت هدایت مربی با کاهش استرس و اضطراب مرتبط است.

بر اساس یادداشت‌های پیش‌زمینه این مطالعه جدید، تمرین ذهن آگاهی در بیش از ۶۰۰ کلاس در سراسر جهان و ۷۹ درصد از دانشکده‌های پزشکی ایالات متحده ارائه می‌شود.

«جولیتا گالاتنه»، یکی از نویسندگان این مطالعه و محقق فوق دکتری در دانشگاه کمبریج انگلستان، در این باره گفت: «اگرچه تحقیقات قبلی در مورد این موضوع

**چرا مصرف غذاهای تند**

**باعث تعریق می‌شود؟**



با خوردن فلفل، لب‌هایت می‌سوزد، زیانت آتش می‌گیرد و غشاهای مخاطی که از ریه‌ها در برابر تهدید محافظت می‌کنند، آبریزش بینی شما را تحریک می‌کنند. با خوردن فلفل، رگ‌های خونی منبسط می‌شوند و بدن شما احساس می‌کند که در حال آتش گرفتن است بنابراین برای کمک به خنک شدن بدن، تعریق آغاز می‌شود.

به نقل از هلث، مهم نیست که میزان دمای غذای شما چقدر باشد زیرا همچنان این لایوه بدون اینکه به دمای غذا مرتبط باشد می‌تواند باعث تعریق شما شود. بر اساس گفته آموزش علوم فیزشر آمریکا، دلیل تندی غذا به درجه حرارت گرمای آن نیست. تندی در غذای ما به علت کپسایسین است، ماده‌ای که به فلفل تندی می‌دهد.

سطح تندی یک غذا بر اساس میزان تحریک واکنش ما به کپسایسین اندازه‌گیری می‌شود، این اندازه‌گیری واحد حرارتی اسکویل (SHU)نامیده می‌شود.

بر اساس این واحد اندازه‌گیری، فلفل دلمه‌ای نمره صفر، فلفل موزی می‌تواند ۹۰۰ باشد و هالاپینو (هالاپینو یا هالوپینو یکی از انواع فلفل‌های تند بومی مکزیک است که کوچک بوده و به رنگ سبز یا قرمز دیده می‌شود) می‌تواند تا ۱۰هزار برسد. هابائرو یا فلفل هندی ۳۵۰هزار و فلفل ترینیداد اسکورپین همچنین اسبری فلفل می‌توانند به محدوده دو میلیون برسند و کپسایسین خالص (بر اساس ارقام منتشرشده انجمن شیمی آمریکا) ۱۶ میلیون است.

بنابراین اگر علت تعریق ما مادما نیست، چه چیزی

در غلای تند وجود دارد که با خوردن آن عرق

می‌ریزیم؟

دهان ما گیرنده‌های ۱۷TRP دارد که گرما را تشخیص می‌دهد و ما را از خوردن غذاهای خیلی گرم باز می‌دارد. کپسایسین این گیرنده‌های ۱۷TRP را تحریک می‌کند و سیگنالی به مغز می‌فرستد مبنی بر اینکه ما در حال خوردن چیزی داغ و خطرناک هستیم. مغز با ارسال یک احساس سوزش به آن قسمت از دهان ما پاسخ می‌دهد سپس بدن همان‌طور که باید به دمای گرم واکنش نشان دهد، تعریق را آغاز می‌کند همچنین ممکن است متوجه شوید که هنگام خوردن غذاهای تند احساس عجله دارید به این دلیل که بدن شما کپسایسین را به‌عنوان یک تهدید اشتباه تعبیر می‌کند، بنابراین هم دوپامین و هم آدرنالین را به عنوان پاسخ ترشح می‌کند.

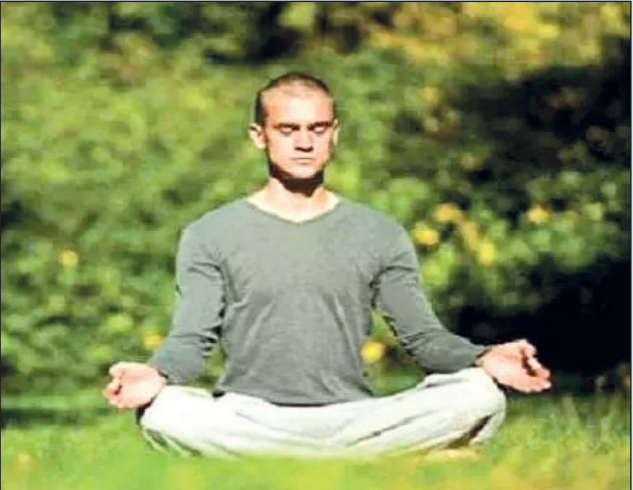
کپسایسین کاملاً در دستگاه گوارش ما تجزیه نمی‌شود، بنابراین وقتی در حال خروج از سیستم بدن باشد، همان سوزش را احساس خواهید کرد. به گفته انجمن شیمی آمریکا، اگر تندی غذا شما را تحت تأثیر قرار داد، از مصرف آب اجتناب کنید که شعله بیشتری به آتش می‌افزاید. در عوض شیر بنوشید یا باستانی یا پنیر بخورید. کازئین موجود در این محصولات لبنی به دور کپسایسین می‌پیچد و به حنف آن از زبان شما کمک می‌کنند.

اگر بتوانید گرما را تحمل و عرق کنید، غذاهای تند فواید زیادی برای سلامتی دارند. طبق نتایج مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۱ در نشریه Behavior & Physiology منتشر شد، افزودن فلفل قرمز به غذا می‌تواند میزان کالری سوزی در روز را افزایش دهد. اگر معمولاً غذای ملایم‌تری می‌خورید، فلفل قرمز می‌تواند هوس شما را برای غذاهای چرب، شور و شیرین کاهش دهد. با این حال، جوجه‌های چشایی (یا پرزهای چشایی حاوی سلول‌های گیرنده مزه هستند که به سلول‌های چشایی نیز معروف هستند)، شما می‌توانند تحمل غذاهای تند را ایجاد کنند، بنابراین این هوس‌کننده فقط برای مدت کوتاهی دوام می‌آورد.

نتایج بررسی سیستماتیک سال ۲۰۱۲ که در نشریه Appetite منتشر شد، نشان داد که افزودن تندی قابل توجه به وعده‌های غذایی می‌تواند به شما کمک کند تا ۵۰ کالری اضافی در روز بسوزانید. این مورد می‌تواند به کاهش وزن پنج پوندی فقط طی یک سال اضافه شود. مصرف غذاهای تند همچنین می‌تواند چربی شکم را کاهش دهد و به کاهش اشتها کمک کند. در این مطالعه آمده است که این اثرات تا حدی به دلیل نحوه تحریک گیرنده ۱۷TRP کپسایسین است.

مطالعه دیگری در سال ۲۰۱۷ که نتایج آن در PLOS One منتشر شد به بررسی مصرف فلفل قرمز تند و مرگ و میر در میان بیش از ۱۶هزار نفر در ایالات متحده پرداخت. افرادی که به‌طور منظم غذاهای تند مصرف می‌کردند، ۱۳ درصد کاهش مرگ و میر به هر دلیلی داشتند.

سلامت



انجام شده است، اما این بزرگترین و قابل اعتمادترین مطالعه تاکنون است که تأیید می‌کند این دوره‌ها برای افراد عادی هم موثر است.» برای این مطالعه، محققان کمبریج داده‌های ۲۳۷۱ بزرگسال را که در برنامه‌های مبتنی بر ذهن آگاهی کارآزمایی شرکت داشتند، گردآوری و تجزیه و تحلیل کردند. حدود نیمی از آنها در برنامه‌هایی بودند که به مدت هشت هفته، با یک جلسه در هفته، به طول انجامید. بقیه در برنامه‌های ذهن آگاهی شرکت نکردند (گروه کنترل). دانشمندان دریافتند که ۱۳ درصد بیشتر شرکت‌کنندگان که در این دوره‌ها ثبت‌نام کرده بودند، در مقایسه با گروه کنترل، کاهش اندک تا متوسطی را در پریشانی روانی خود مشاهده کردند.

این روزها تعداد بی‌شماری اپلیکیشن، پادکست و کتاب وجود دارد که افراد علاقه‌مند به تمرکز حواس می‌توانند از آنها برای تمرین استفاده کنند. اما گالاتنه گفت که آنها جایگزینی برای درمان گروهی حضوری نیستند. گالاتنه گفت: «تمرین ذهن آگاهی انفرادی فواید بسیار کمتری نسبت به دوره‌های گروهی تحت رهبری مربیان دارد. بنابراین ما واقعاً نمی‌دانیم که آیا تمرین ذهن آگاهی انفرادی به طور متوسط برای افراد مفید است یا خیر.»

# از فواید جادویی سیب گلاب چه میدانید؟



مصرف سیب شیرین و رسیده بخصوص انواع معطر و خوشبوی آن همچون سیب گلاب و گلشاهی به میزان زیادی از خستگی، ضعف، بیقراری و تحریکات عصبی می‌کاهد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ سیب‌های عطری و شیرین به ویژه سیب گلاب از بهترین تقویت‌کننده‌های دستگاه گوارش است و مصرف آن می‌تواند از برخی ناراحتی‌های معده از قبیل ریفلاکس، ترش کردن و تهوع جلوگیری کند.

این نوع سیب از عطش و التهاب معده در طول روزهای گرم تابستان می‌کاهد و مصرف فالوده آن همراه با قدری عسل و گلاب و زعفران، حدود یک ساعت پیش از غذا یا دو تا سه ساعت پس از غذا یا هنگام خستگی از کار روزانه و قبل از خواب شبانه، ضعف نیروی ذهنی و بدنی را کمتر کرده، واکنش شدید قلب و سیستم عصبی به تحریکات هیجانی را کاهش می‌دهد.

توصیه متخصصان طب سنتی بر این است که هنگام آبگیری سیب گلاب، مقداری از پوست و پوره آن را با همدیگر مخلوط کنید تا از خواص بی‌شمار این میوه بی‌بهره نمانید.

سیب بخصوص انواع شیرین و معطر آن با هر مزاجی سازگار است و به بدن گرمی و تری معتدل می‌بخشد و مصرف آن برای افراد مبتلا به سردی و خشکی بدن و اعضای عصبی سودمند است اما در مقابل، سیب ترش، طبیعتی مایل به سردی و خشکی دارد و مصرف آن برای افراد دچار ام اس و خشکی و ضعف عمومی بدن و مبتلایان به افسردگی مناسب نیست.

متخصصان بر این باورند که مصرف سیب گلاب در فواصل وعده‌های غذایی برای مبتلایان به سوزریازس جلدی نیز، بویژه اگر همراه با علایمی چون التهاب و خارش زیاد باشد، بسیار مفید است.

**انسولین های نسل جدید برای**

**افراد دیابتی چه مزایایی دارند؟**

یک فوق‌تخصص غدد و متابولیسم گفت: یکی از مزایای انسولین‌های جدید این است که قند خون فرد بعد از مصرف غذا کاهش می‌یابد.

محمدرضا مهاجری تهران، فوق‌تخصص غدد و متابولیسم گفت: انسولین‌های نسل جدید نسبت به انسولین‌های قدیمی مزایای بسیاری دارند.

وی افزود: در انسولین‌های نوع جدید به دلیل طولانی‌تر بودن آن‌ها، فرد دچار افت قند خون کمتری به خصوص هنگام شب می‌شود و تعداد انسولینی که باید در طول روز مصرف شود، کمتر

دکترای صنایع غذایی عنوان کرد:

## نان حاوی آرد کامل چه مزایا و معایبی دارد

**از کنترل قند خون تا زمان بیشتر پخت**

کامل حاوی پوسته و لایه‌های خارجی دانه گندم است که شامل فیبر، مواد مغذی و مواد ضد اکسیدان است. مصرف نان حاوی آرد کامل ضمن کمک به تأمین نیاز روزانه افراد به فیبر باعث بهبود خون‌رسانی، کنترل قند خون و حفظ سلامت دستگاه گوارش می‌شود.

وی، کاهش خطر بیماری‌های مزمن را از دیگر مزایای استفاده از آرد کامل عنوان کرد و افزود: مصرف غلات کامل ارتباط مستقیمی با کاهش میزان بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی، برخی از بیماری‌های سرطان و دیابت دارد.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، آرد کامل را حاوی ویتامین‌های گروه B مانند تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین ذکر کرد که برای سلامت مغز و عملکرد بهتر آن مفید هستند.

میرمقتدایی، ماندگاری کمتر را از معایب آرد کامل عنوان کرد و گفت: ماندگاری آرد کامل به دلیل روغن موجود در سیوس و جوانه نسبت به نوع آرد سفید کمتر است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اسید فیتیک یا فینات را یک ترکیب شیمیایی طبیعی موجود در بسیاری از غلات و دانه‌های روغنی مانند گندم و جو ذکر کرد که با برخی مواد مغذی مانند فسفر، کلسیم، روی و آهن ترکیب شده و منجر به کاهش جذب آن‌ها در دستگاه گوارش می‌شود.

به گفته وی، آرد کامل حاوی پوسته و لایه‌های خارجی دانه گندم است که مقادیر قابل توجهی اسید فیتیک دارد. این مواد ممکن است باعث کاهش جذب برخی مواد مغذی مانند فسفر، آهن، روی و

سنگین‌ترین وزنه‌ها سه تا پنج بار بهترین راه برای افزایش قدرت است و استفاده از وزنه‌هایی که یک فرد می‌تواند هشت تا ۱۰ بار بلند کند برای ساختن اندازه عضلات بهترین است. در این بررسی، محققان دریافتند که بلند کردن وزنه‌های سنگین‌تر بهترین راه برای افزایش قدرت است. با این حال، برای به حداکثر رساندن اندازه عضلات، وزن کمتر از تعداد دفعات تکرار اهمیت داشت.

فیلیپس می‌گوید: «تحلیل ما نشان می‌دهد که هر نسخه تمرین مقاومتی منجر به افزایش قدرت و توده عضلانی می‌شود. برنامه‌های ساده بسیار موثر هستند و مهم‌ترین نتیجه این است که مردم می‌توانند از هر برنامه وزنه برداری بهره ببرند.»

محققان این یافته‌ها را خبر خوبی برای هر کسی که علاقه مند به افزایش قدرت و حفظ عضلات بیشتر است، عنوان می‌کنند چراکه به جلوگیری از آسیب، به حداکثر رساندن تحرک و بهینه‌سازی فرایند متابولیسم کمک می‌کند.

مجموع بیش از ۵۰۰۰ نفر را شامل می‌شد.

بسیاری از متخصصان تناسب اندام می‌گویند که بلند کردن

**بلعیدن جسم خارجی توسط کودک**

**اگر کودک چیزی را به اشتباه**

**قورت داد چه باید کرد؟**



اگر کودک جسمی را قورت بدهد پزشک توصیه می‌کند صبر کنید و ببینید آیا جسم با مدفوع کودک از بدنش خارج می‌شود یا نه. در بیشتر موارد، جسم بلعیده شده بدون اینکه دردمری ایجاد کنند در عرض سه روز از طریق مدفوع از بدن کودک خارج می‌شوند. اگر بعد از ۷ روز جسم بلعیده شده از مدفوع خارج نشود پزشک تست‌هایی توصیه می‌کند تا معلوم شود جسم در کجای بدن کودک است.

وقتی غذایی، مایعی یا چیزی را قورت می‌دهیم از دهانمان عبور کرده و وارد گلو و مری و سپس معده‌مان می‌شود؛ اما گاهی این چیزها می‌توانند در گلو یا مری ما گیر کنند که باعث می‌شود سرفه کنیم یا خفه شویم. بعضی از چیزها می‌توانند مشکلات بیشتری نسبت به چیزهای دیگر ایجاد کنند، مثلاً چیزهای تیز یا بزرگ در صورتی که بلعیده‌شوند یا گیر کنند می‌توانند گلو، مری و معده را بخراشند یا ببرند. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد این نواحی ممکن است خونریزی کنند یا دچار عفونت شوند.

اگر کودک جسمی را قورت بدهد پزشک توصیه می‌کند صبر کنید و ببینید آیا جسم با مدفوع کودک از بدنش خارج می‌شود یا نه. در بیشتر موارد، جسم بلعیده شده بدون اینکه دردمری ایجاد کنند در عرض سه روز از طریق مدفوع از بدن کودک خارج می‌شوند. اگر بعد از ۷ روز جسم بلعیده شده از مدفوع خارج نشود پزشک تست‌هایی توصیه می‌کند تا معلوم شود جسم در کجای بدن کودک است.

طی این روزها کاملاً مراقب کودک باشید و در موارد زیر با پزشک تماس بگیرید:

. زیاد شدن آب دهان
. تنفس غیرمعمول
. تب

در در سینه، گلو، دهان، شکم یا گردن

اگر فکر می‌کنید کودک جسم تیزی مثل سوزن یا خلال دندان قورت داده (یا هر چیز خطرناک دیگری مثل باتری ریز یا یک آهنربا) حتماً سریع‌تر کودک را به پزشک برسانید، حتی اگر حال کودک خوب به نظر برسد. این‌جور اجسام لازم است درآورده شوند تا اینکه اجازه دهید خودشان از بدن خارج شوند.

جسم تیزی می‌توانند مری، معده یا روده را سوراخ کنند و سبب نفوذ مایعات خطرناک به اعضا شوند یا حتی یک جریان برق ایجاد کنند. یک مگنت کوچک عبور خواهد کرد اما دو یا چند مگنت می‌توانند باعث شوند قسمت‌های مختلف روده همدیگر را جذب کرده و به هم بچسبند و منجر به پیچ‌خوردگی، انسداد یا سوراخ شدن روده شوند.

ممکن است جسم گیر کرده در گلو یا بلعیده شده، گلولی کودک را خراشیده‌باشد و کودک دچار گلودرد شود و تا چند روز هنگام قورت دادن غذا درد احساس کند. خودخراشیدگی باعث می‌شود کودک احساس کند چیزی در گلویش گیر کرده است.

پیگیری، بخش مهمی از روند درمان کودک است. اگر کودک دچار هرگونه مشکلی شد حتماً به مراقب بهداشت یا پزشک مراجعه کنید. ضمناً اگر کودک دارویی مصرف می‌کند حتماً این موضوع را به اطلاع پزشک برسانید.

**مراقبت‌های خانگی از کودک**

داروهای مسکن را طبق دستور پزشک به کودک بدهید.

اگر پزشک طبق دستور به کودک بدهید.

اگر برای کودک دارویی تجویز نشد از پزشک سوال کنید آیا می‌توانید داروی بدون نسخه برای درد کودک به او بدهید یا خیر.

دو دارو راهزمنان به کودک ندهید مگر اینکه دستور پزشک باشد. خیلی از داروهای ضد درد دارای استامینوفن هستند و استامینوفن زیاد (تایلنول) می‌تواند مضر باشد.

اگر پزشک آنتی‌بیوتیک برای کودک تجویز کرده طبق دستور به کودک بدهید و صرفاً به این دلیل که حال کودک بهتر شده است مصرف آنتی‌بیوتیک را قطع نکنید. کودک نیاز دارد تا دوره آنتی‌بیوتیک را کامل کند.

. به کودک مایعات بدهید تا بنوشد. اگر بلع مایعات برای کودک راحت بود سپس سعی کنید غذاهای نرم مثل موز و نان به او بدهید. اگر بلع این غذاها برای کودک راحت بود می‌توانید غذاهای دیگر را شروع کنید.

اگر کودک جسمی بلعید و جسم بلعیده شده وارد معده کودک شد، سعی کنید به کودک غذاهای پرفیبر بدهید، مثل میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات کامل. این غذاها احتمالاً کمک می‌کنند جسم بلعیده شده زودتر از گوارش کودک خارج شود.

. مدفوع کودک را ببینید تا متوجه شوید جسم از بدن کودک خارج شده است. به کودک ملین و شکم کارکن ندهید مگر این که پزشک اجازه بدهد.

. کودک را از دود دور نگه دارید. در اطراف کودک سیگار نکشید و اجازه ندهید هیچ کس دیگر در خانه سیگار بکشد. چون دود می‌تواند گلو و مری کودک را بیشتر تحریک کند.