

تحقیقات جدید درباره بهترین درمان‌های

خانگی برای کاهش وزن

طبق تحقیقات انجام شده سرکه سیب و آلوئه ورا بهترین درمان‌های خانگی برای کاهش وزن هستند. برخی مطالعات نشان می‌دهند که سرکه سیب حاوی اسید استیک با خواص ضد التهابی و ضد چاقی است و این ویژگی می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. ترکیب سرکه سیب در یک رژیم غذایی متعادل و ورزش می‌تواند به اهداف شما برای کاهش وزن کمک کند. آب آلوئه ورا به دلیل فعالیت‌های متابولیکی قدرتمندی که به سوزاندن کالری و شکستن چربی‌ها کمک می‌کند، یک درمان طبیعی عالی برای کاهش وزن به شمار می‌رود.

این ماده همچنین به هضم غذا کمک می‌کند، التهاب را کاهش می‌دهد و کاهش وزن آب را تسهیل می‌کند. علاوه بر این، افزودن لیمو به آب آلوئه ورا طعم بهتری به آن می‌دهد و می‌تواند فواید سلامتی بیشتری مانند افزایش متابولیسم و کمک به هضم غذا را به



همراه داشته باشد.

دلایل بی شماری درباره لزوم کاهش وزن وجود دارند:

۱ – بهبود سلامت عمومی
چاقی و اضافه وزن می‌تواند خطرهای ناشی از مشکلات سلامتی مانند مشکلات قلبی،

دیابت و فشار خون بالا را افزایش دهد. کاهش وزن می‌تواند به کاهش این خطر‌ها و بهبود سلامت کلی کمک کند.
۲ – خوش اندام تر شدن
بسیاری از افراد برای بهبود ظاهر بدنی خود به دنبال کاهش وزن هستند. کاهش وزن از طریق کاهش چربی بدن و تقویت عضلات می‌تواند به تحقق این هدف کمک کند. علاوه بر این، اعتماد به نفس را تقویت کرده و به طور کلی کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد.
۳ – تقویت عملکرد ورزشی
ورزشکاران اغلب برای بهبود عملکرد خود در برخی ورزش‌ها یا فعالیت‌ها نیاز به کاهش وزن دارند. کاهش وزن اضافی می‌تواند سرعت، چابکی و استقامت آن‌ها را بهبود بخشد.
۴ – بهبود کیفیت زندگی
اضافه وزن می‌تواند فعالیت‌های روزمره مانند راه رفتن، بالا رفتن از پله‌ها و بازی با کودکان را دشوار کند. بنابراین این کاهش وزن باعث بهبود سطح انرژی و کیفیت کلی زندگی می‌شود.

ویتامین A دوستدار قلب شما

تری فسفات همه این مناطق برای عملکرد متابولیک حیاتی هستند. محققان نوشتند: مطالعه ما نقش ویتامین A را در حفظ بنیان زن پرانرژی قلب شناسایی می‌کند که می‌تواند اختلال عملکرد میتوکندری و انقباضی را در چاقی ناشی از رژیم غذایی کاهش دهد. همان طور که می‌دانید، دو نوع ویتامین A وجود دارد: ویتامین A موجود در گوشت قرمز، مرغ، ماهی و لبنیات که وقتی وارد بدن می‌شود، به صورت مستقیم جذب می‌شود. ویتامین A موجود در برخی میوه‌ها و سبزی‌ها مثل اسفناج که وقتی وارد بدن می‌شود، ابتدا بدن باید آن‌ها را طی فرآیندی پردازش کند تا قابل جذب شود. در صورتی قصد مصرف مکمل‌های ویتامین A را دارید با یک متخصص در این خصوص مشورت کنید، تا سلامت قلبی خود را افزایش دهید.



مسیر گلوکز و فرآیندهای تولید مولکول حامل انرژی آدنوزین

زمان های طلایی برای پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی نوزادان



وی با اشاره به تاریخچه بررسی نوزادان خاطرنشان کرد: از سال ۱۳۸۴ ارزیابی بیماری کم کاری تیروئید در نظام بهداشتی کشور آغاز شده است. به گفته وی در سال ۱۳۸۶ دو بیماری فنیل کتونوری و فاویسم و در سال ۹۷ نیز ۵۲ بیماری متابولیک ارنی به این غربالگری افزوده شد.نوائیان این برنامه را یکی از شاخص‌ترین فعالیت‌ها و دستاوردهای بهداشتی در سال‌های اخیر برشمرد که با بررسی‌های زودهنگام احتمال بروز اختلالات و بیماری‌های ذهنی و جسمی رادر نوزادان کاهش می‌دهد.

کودکان ضعیف و در راه رفتن دچار مشکل می‌شود. وی افزود: متأسفانه اغلب نوزادان مبتلا به بیماری فنیل کتونوری در گذشته به دلیل کشف دیر هنگام بیماری، به درجات مختلف عقب‌ماندگی ذهنی مبتلا می‌شدند، اما امروزه تشخیص و درمان به موقع این بیماری می‌تواند از عقب‌ماندگی و معلولیت کودکان جلوگیری کند. درصورت تشخیص زودهنگام بسیاری از بیماری‌های متابولیک قابل کنترل و درمان هستند و از بروز علایم شدید و خطرناک آن‌ها می‌توان جلوگیری کرد.

هر وعده قلیان معادل مصرف تا ۱۰۰ نخ سیگار

لزم اجرای کامل قوانین مبارزه با دخانیات



سالانه ۳۶ هزار مرگ به علت بیماری‌های وابسته به دخانیات رخ می‌دهد و در صورت تداوم روند جاری در ۲۰ سال آینده به میزان ۲۰۰ هزار مرگ در سال افزایش خواهد یافت.

به گفته وی، انتقال عفونت‌هایی از قبیل سل، ویروس تبخال، میکروب هلیکوباکتریلوری (عامل زخم معده)، هپاتیت و ویروس‌های عامل عفونت‌های تنفسی سرماخوردگی و بیماری‌های رودی از طریق مصرف قلیان نیز صورت می‌گیرد.

شایع ترین بیماری‌های مرتبط با سیگار طباطبایی تاکید کرد: از میان شایع‌ترین بیماری‌هایی که با استعمال دخانیات در ارتباط هستند می‌توان به سرطان‌ها، بیماری‌های آترواسکروتیک قلبی عروقی، بیماری‌های انسدادی مزمن ریه، حملات مغزی، بیماری‌های گوارشی و پوستی اشاره کرد. همچنین مصرف دخانیات در زنان خطر نابوروری، یائسگی زودرس، سرطان دهانه رحم، پوکی استخوان، زایمان زودرس و سقط جنین و در مردان ناباورری مردان را به همراه دارد.

وی افزود: مواجهه کودکان با دود سیگار نیز باعث آسم، عفونت

رئیس گروه بیماری‌های غیرواگیر دانشگاه شهید بهشتی سه تا پنج روز روز تولد را فرصتی طلایی برای شناسایی بیماری‌های متابولیک دانست.

فاطمه نوائیان رئیس گروه بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به نامگذاری ۲۱ جولای مصادف با ۳۰ تیر به عنوان روز جهانی کم توانی یا عقب ماندگی ذهنی گفت: پیشگیری و ضرورت انجام آزمایشات تشخیصی نوزادان در سه روز اول پس از تولد بسیار حائز اهمیت است.

وی افزود: انجام آزمایشات تشخیصی بیماری‌های متابولیک ارنی در روزهای مذکور باعث محافظت نوزاد در مقابل بروز بسیاری از بیماری‌های ذهنی و جسمی می‌شود. به گفته وی این کار فقط با گرفتن چند قطره خون از کف پای نوزاد توسط مراقبان سلامت و با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت انجام می‌شود.

نوائیان کم کاری مادرزادی تیروئید را یکی از بیماری‌هایی عنوان کرد که در صورت عدم تشخیص به موقع باعث ایجاد عوارض جبران ناپذیری بر رشد و تکامل مغز و اعصاب مرکزی و رشد طولی و قد نوزاد می‌شود.

وی از دیگر بیماری‌هایی که باعث ایجاد معلولیت‌های جسمی و ذهنی در کودکان می‌شود به «فنیل کتونوری» اشاره کرد و گفت: عقب‌ماندگی ذهنی در بیماری فنیل کتونوری شدید است و منجر به بیش فعالی همراه با حرکات بی‌هدف در کودک می‌شود. نوائیان با بیان این که بیماری فنیل کتونوری در بدو تولد هیچ‌گونه نشانه آشکاری ندارد، افزود: نوزاد مبتلا به این بیماری در دو تا سه ماه اول زندگی، ظاهری کاملاً سالم دارد، ولی به تدریج علایم بیماری در وی نمایان و با گذشت زمان کودک دچار عقب‌ماندگی ذهنی می‌شود. به گفته وی کودک مبتلا به فنیل کتونوری اغلب ناآرام و پر جنب و جوش می‌شود و تعادل عصبی خوبی ندارد. قدرت تکلم در این

گروه بیماری‌های غیرواگیر دانشگاه شهید بهشتی سه تا پنج روز روز تولد را فرصتی طلایی برای شناسایی بیماری‌های متابولیک دانست.

فاطمه نوائیان رئیس گروه بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به نامگذاری ۲۱ جولای مصادف با ۳۰ تیر به عنوان روز جهانی کم توانی یا عقب ماندگی ذهنی گفت: پیشگیری و ضرورت انجام آزمایشات تشخیصی نوزادان در سه روز اول پس از تولد بسیار حائز اهمیت است.

وی افزود: متأسفانه اغلب نوزادان مبتلا به بیماری فنیل کتونوری در درجات مختلف عقب‌ماندگی ذهنی مبتلا می‌شدند، اما امروزه تشخیص و درمان به موقع این بیماری می‌تواند از عقب‌ماندگی و معلولیت کودکان جلوگیری کند. درصورت تشخیص زودهنگام بسیاری از بیماری‌های متابولیک قابل کنترل و درمان هستند و از بروز علایم شدید و خطرناک آن‌ها می‌توان جلوگیری کرد.

شایع ترین بیماری‌های مرتبط با سیگار طباطبایی تاکید کرد: از میان شایع‌ترین بیماری‌هایی که با استعمال دخانیات در ارتباط هستند می‌توان به سرطان‌ها، بیماری‌های آترواسکروتیک قلبی عروقی، بیماری‌های انسدادی مزمن ریه، حملات مغزی، بیماری‌های گوارشی و پوستی اشاره کرد.

شایع ترین بیماری‌های مرتبط با سیگار طباطبایی تاکید کرد: از میان شایع‌ترین بیماری‌هایی که با استعمال دخانیات در ارتباط هستند می‌توان به سرطان‌ها، بیماری‌های آترواسکروتیک قلبی عروقی، بیماری‌های انسدادی مزمن ریه، حملات مغزی، بیماری‌های گوارشی و پوستی اشاره کرد. همچنین مصرف دخانیات در زنان خطر نابوروری، یائسگی زودرس، سرطان دهانه رحم، پوکی استخوان، زایمان زودرس و سقط جنین و در مردان ناباورری مردان را به همراه دارد.

وی افزود: مواجهه کودکان با دود سیگار نیز باعث آسم، عفونت



برخی بیماری‌های نادر در جهان وجود دارند که برخی افراد به آن‌ها مبتلا می‌شوند و باید حقایقی را در مورد آن‌ها دانست.

بیماری‌های نادر برخی از افراد در سراسر جهان را گرفتار می‌کنند که نمونه‌هایی از این بیماری‌ها اسپینا بیفیدا، سیستیک فیبروزیس یا سندرم تورنت هستند.

بیشتر این بیماری‌ها به دلیل جهش یا نقص ژنتیکی ایجاد و غالباً کودکان به آن‌ها مبتلا می‌شوند و هیچ درمانی ندارند. حقایقی اساسی در مورد این بیماری‌ها وجود دارند که همه باید بدانند.

تشخیص یک بیماری نادر می‌تواند چندین سال طول بکشد. بسیاری از بیماری‌های نادر دارای علائم غیر اختصاصی مانند درد، ضعف و سرگیجه هستند که می‌توانند تشخیص آن‌ها را دشوار کنند. همچنین ممکن است تشخیص آن‌ها به دلیل غایب بودن دشوار باشد. تنها ۵ درصد از بیماری‌های نادر درمان دارند و این درمان‌ها بسیار گران هستند. به یاد داشته باشید، تعدادی که بالقوه با یک بیماری نادر سر و کار دارند، کمتر از ۲۰۰۰۰ نفر هستند. آزمایش ژنتیک می‌تواند به تشخیص بسیاری از بیماری‌های نادر کمک کند؛ اما برای همه آن‌ها کمک‌کننده نیست. آزمایش ژنتیکی در ۲۵ تا ۳۰ درصد موارد یک علت ژنتیکی را شناسایی می‌کند. همان‌طور که در بالا ذکر شد، حتی با تشخیص، هنوز بعید است که برای هر بیماری نادری درمان وجود داشته باشد.

غربالگری نوزادان برای بیماری‌های نادر توصیه می‌شود. الزامات غربالگری نوزادان متفاوت است و به‌ویژه برای تشخیص، پیشگیری و درمان فیبروز کیستیک، بیماری سلول داسی شکل و سایر شرایطی که تشخیص و درمان به موقع می‌تواند نتایج را برای نوزاد بهبود بخشد، مفید است.

حتی بدون درمان برای یک بیماری خاص، تشخیص زودهنگام برای جلوگیری از مرگ یا ناتوانی و کمک به کودکان برای رسیدن به پتانسیل کامل خود مهم است.

آزمایش‌های قبل از تولد برای بیماری‌های نادر به تازگی پیشرفته‌تر شده‌اند و اکنون می‌توان در اوایل بارداری زنان برای چند بیماری نادر آزمایش انجام داد که از جمله آن‌ها بیماری‌های تریزومی ۱۸ یا سندرم داولرد و تریزومی ۱۳ یا سندرم پاتاو هستند.

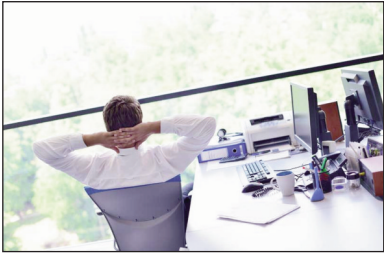
این روش یک آزمایش خون ساده است که می‌تواند در اوایل هفته دهم بارداری انجام شود. غربالگری بیشتر قبل از تولد برای تشخیص سایر بیماری‌های نادر مورد انتظار است.

برخی از انواع سرطان مانند سرطان زبان، سرطان تیروئید و سرطان بیضه نیز جزء بیماری‌های نادر هستند.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی عنوان کرد: آیا خوردن برگ های قرمز رنگ کاهو ضرر دارد

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، در خصوص مصرف برگ های قرمز رنگ کاهو، توضیحاتی ارائه داد.
اینکه برای هر کدام از ما ممکن است پیش آمده باشد که وقتی کاهو را در یخچال می‌گذاریم بینیم بعضی از قسمت‌های برگ یا ساقه به رنگ قرمز یا مسی در آمده باشد. گفت: این اتفاق عمدتاً دو علت دارد، علت اول اینکه وقتی کاهو برش می‌خورد یا آسیب می‌بیند، آنزیمی به نام پلی فنل اکسیداز آن آزاد می‌شود که در مجاورت اکسیژن وارد شده و به سلول‌های کاهو باعث پالی مریزاسیون ترکیباتی به اسم quinone-o ها می‌شود که در نهایت باعث تولید رنگدانه‌های قرمز و قهوه‌ای در کاهو می‌شود.
وی افزود: علت دوم این است که از بعضی سبزیجات و میوه‌جاتی که در کنار کاهو نگهداری می‌کنیم گاز ایزن آزاد می‌شود که قرار گرفتن در معرض این گاز هم می‌تواند باعث قرمز شدن کاهو شود، در نهایت بهتر است بدلیه مصرف این کاهوها تغییر رنگ داده هیچ مشکلی برای سلامت ما ایجاد نمی‌کند.

استراحت ۵ دقیقه‌ای در حین کار، بازده مغز را بیش از ۵۰ درصد افزایش می‌دهد



مطالعات جدید نشان می‌دهد که عملکرد مغز با یک وقفه ۵ دقیقه‌ای در حین کار بهبود پیدا می‌کند. محققان در دانشگاه سیدنی دریافت‌اند که یک استراحت ساده و کوتاه در حین کار تنها چیزی است که افراد برای بازگرداندن تمرکز خود نیاز دارند. شاید زمانی که حرف از استراحت در حین کار و فعالیت به میان می‌آید، افراد تصور کنند که باید یک وقت خوب به آن اختصاص دهند، برای مثال با یک پیاده‌روی طولانی، هوایی تازه کنند. هر چند این ایده خوب است، با این وجود مطالعات جدید نشان داده است که یک استراحت پنج دقیقه‌ای همان کار را انجام می‌دهد.

در این مطالعه از ۷۲ دانشجوی استرالیایی خواسته شد تا یک آزمون ریاضی دشوار را با سرعت بالا در ۲۰ دقیقه پشت سر بگذارند. این آزمون به منظور خسته کردن ذهن شرکت‌کنندگان و کاستن از تمرکز آن‌ها انجام شد. بعد از این آزمون داوطلبان به سه گروه تقسیم شدند؛ گروه اول بدون هیچ استراحتی شروع به حل یک جدول ضرب دو رقمی (مثلاً ۳۴ در ۶۷) کردند، گروه دوم وقت استراحتی ۵ دقیقه‌ای به هر شیوه‌ای که دلشان می‌خواست داشتند و گروه سوم از همان ۵ دقیقه استراحت برخوردار بودند، ولی باید یک ویدیوی پیاده‌روی در جنگل‌های بارانی استرالیا را تماشا می‌کردند. نتایج برخی مطالعات پیشین نشان داده است که تماشای مناظر طبیعی می‌تواند همان احساس واقعی بازدید از آن‌ها را در مغز ایجاد کند. پس از پایان آزمایش داوطلبان در یک نظرسنجی کوتاه شرکت کردند تا محققان دریابند هر استراحتی تا چه میزانی بر عملکرد مغز تأثیر دارد. با مقایسه نتایج در بین سه گروه، دانش‌آموزانی که تنها ۵ دقیقه استراحت کرده بودند بازایی تمرکز بالاتری را از خود نشان دادند. گروهی نیز که با تماشای طبیعت استراحت کرده بودند از گروه بدون استراحت بهتر عمل کردند. در مجموع کسانی که ۵ دقیقه استراحت کرده بودند، نسبت به کسانی که استراحت نداشتند ۵۷ درصد نمرات بالاتری در آزمون کسب کردند.

رفع مشکلات پوستی با برنامه غذایی مناسب

مشکلات پوستی بسیار آزاردهنده است، یکی از بخش‌های درمان مشکلات پوستی و رسیدن به یک پوست ایده‌آل، برنامه غذایی مناسب است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تمام افراد در کنار مراقبت‌های پوستی باید نکات تغذیه‌ای مناسب را در برنامه غذایی خود رعایت کنند. مصرف مواد غذایی با شاخص گلیسمی بالا سبب افزایش قند خون و در نتیجه انسولین در خون خواهند شد. در نتیجه افزایش انسولین، سبب افزایش فعالیت غدد چربی و بروز آکنه می‌شود.

برخی از مطالعات وجود هورمون‌های طبیعی در شیر را مسبب بروز آن‌ها دانفتند. در چندین مطالعه نیز به این مورد اشاره شده است که ترکیب لبنیات و غذاهای تصفیه شده با شاخص گلیسمی بالا سبب افزایش سطح انسولین و بروز آکنه می‌شود. در نهایت تعدادی از مطالعات نیز به ارتباط بین عدم تحمل لاکتوز و بروز آکنه اشاره شده است.

الگوی رژیم‌های غریبی

در این سبک رژیم غذایی فست فودها، کربوهیدرات‌های تصفیه شده و محصولات لبنی بخش عمده رژیم غذایی را تشکیل می‌دهند. در نتیجه علاوه بر مواد غذایی با شاخص گلیسمی بالا اسیدهای چرب اشباع و ترانس بالایی در این رژیم وجود دارد که همگی منجر به بروز آکنه می‌شوند.

تغییرات در رژیم غذایی، راز داشتن پوست زیبا اومگا ۳ برای حفظ یک پارچگی، حفظ رطوبت، حفظ سلامت عمومی پوست ضروری است.

منابع بسیار خوب اومگا ۳ ماهی‌های چرب، گردو، دانه چیا، تخم کان، روی یا زینک است. روی برای تولید سلول‌های جدید پوست ضروری است بطوری که در کمبود روی، ترمیم زخم‌ها به تعویق میفتد.

ماهی‌های چرب، گردو و سایر آجیل‌ها از منابع خوب روی محسوب می‌شوند که به سلامت پوست نیز کمک می‌کنند.

ویتامین ث علاوه بر اینکه آنتی اکسیدان است، به کاهش التهاب کمک می‌کند و در تولید کلاژن نیز نقش دارد.

کلاژن از مهم‌ترین پروتئین‌های بافت هم بند و پوست است که تولید آن با افزایش سن کاهش می‌یابد. مهم‌ترین منابع آن مرکبات، فلفل دلمه‌ای، کیوی است.

ویتامین E مانند ویتامین C یک اکسیدان قوی محسوب می‌شود. مصرف همزمان ویتامین C، ویتامین E، بطور شگفت انگیزی کارایی را افزایش می‌دهد.

آووکادو علاوه بر داشتن چربی‌های مفید منبع خوبی برای دریافت ویتامین E و C است.

مصرف منابع کاروتنوئیدها نظیر لیکوپن در گوجه فرنگی، بتاکارون در هویج آنتی اکسیدان‌های مهمی هستند که از پوست در برابر اشعه خورشیدی محافظت می‌کنند.

بتاکاروتن در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. برای جذب بهتر، با کمی چربی مصرف کنید.