

مشکلات گوارشی را با خوردن این میوه‌ها بهبود دهید

متخصص طب سنتی به تشریح خواص میوه‌هایی که به بهبود مشکلات گوارشی کمک می‌کنند پرداخت.

مریم مقیمی متخصص طب‌سنتی در گفتگو با خبرنگار مهر در مورد کسانی که مشکلات گوارشی دارند اظهار کرد: بهترین میوه برای کسانی که مشکلات گوارشی دارند در فصول سرد سیب پاییزی و به رسیده و شیرین است. توصیه می‌شود این افراد زیاد از مرکبات با مزاج سرد استفاده نکنند.

خوردن میوه یا پوست یا بدون پوست

مقیمی گفت: بسیاری از افراد میوه را از بازار خریداری می‌کنند و کمتر به میوه ارگانیک دسترسی دارند، پس توصیه می‌شود پوست میوه را موقع مصرف بکنند. پوست میوه دارای خواصی است اما به دلیل تجمع سموم در پوست آن نخوردنش برای بدن فرد بهتر است.

متخصص طب‌سنتی اظهار داشت: افرادی که نمی‌توانند میوه خام مصرف کنند و مشکل گوارش دارند، می‌توانند بخارپز استفاده کنند. اگر فردی مشکل دیابت ندارد از

شکستگی، تنها نشانه پوکی

استخوان است

مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقای سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم‌پزشکی تهران با بیان اینکه شکستگی، تنها نشانه پوکی استخوان است، گفت: تا زمانی که شکستگی اتفاق نیفتد، پوکی استخوان هیچ نشانه دیگری ندارد. بنابر این، علائمی مانند دردهای مفصلی، دردهای استخوانی، سوزش پا و ... نمی‌توانند نشانه صرف پوکی استخوان باشند.

دکتر حسین یاری در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه تراکم استخوانی، حدود ۳۰ تا ۳۵ سالگی به بیشترین میزان خود می‌رسد، اظهار کرد: شرایط به نحوی است که فرایند ساخت در استخوان‌ها نسبت به فرایند تخریب بیشتر است. با افزایش سن و تغییرات هورمونی که به استخوانی کاهش می‌یابد و میزان تحلیل رفتن بیشتر می‌شود؛ به نحوی که بافت استخوان، تراکم خود را به مرور از دست می‌دهد و فرد در مسیر پوکی استخوان قرار می‌گیرد.

افزایش سرعت تخریب بافت استخوانی پس از یائسگی در زنان

این متخصص طب فیزیکی ادامه داد: اگرچه تراکم استخوان تا سن ۳۵ سالگی به میزان پیک خود می‌رسد اما پیک تراکم استخوان به ژنتیک بسیار وابسته است. پس از یائسگی، میزان هورمون استروژن در زنان کاهش یافته و میزان تخریب استخوان‌ها نیز سرعت بسیار زیادی به خود گرفته و فرد در مسیر پوکی استخوان قرار می‌گیرد. بررسی‌ها بیانگر این است که میزان ابتلا به پوکی استخوان به ویژه پس از یائسگی در زنان بسیار شایع است.

«پوکی استخوان ثانویه» چیست؟

مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقای سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران درباره «پوکی استخوان ثانویه» نیز تصریح کرد: اگرچه فرایند طبیعی کاهش ساخت و افزایش بازجذب استخوان را با افزایش سن سپری می‌کنیم، اما مصرف برخی داروها مانند برخی داروهای ضد انعقاد، ضد تشنج و مشتقات کورتونی سبب افزایش سرعت تخریب استخوان‌ها می‌شوند. همچنین بیماری‌هایی مانند بیماری‌های «پاراتیروئید» و «تیروئید» می‌توانند شرایطی را برای بدن ایجاد کنند که سبب از دست دادن زودهنگام تراکم استخوان شود. هنگامی که عوامل خارجی، زمینه‌ساز پوکی استخوان می‌شوند، به آن «پوکی استخوان ثانویه» می‌گویند.

او درباره شیوع پوکی استخوان در زنان و مردان گفت: آمار و ارقام بیانگر این است که یک زن از هر ۳ زن بالای ۶۰ سال و یک مرد از هر ۴ تا ۵ مرد بالای ۶۰ سال به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند. بر اساس تعداد مبتلایان به بیماری پوکی استخوان می‌توان گفت که پوکی استخوان، یک اختلال بسیار شایع محسوب می‌شود.

محصولات شیمیایی خانگی؛ عامل ابتلای کودکان به آسم

یافته‌های یک پژوهش نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض محصولات شیمیایی خانگی از جمله شامپوها و لوسیون‌ها قبل از تولد، احتمال ابتلای کودکان به آسم را افزایش می‌دهند.

به گزارش گروه علمی ایرنا از وبگاه سای‌تک‌دیلی، یافته‌های پژوهشگران دانشگاه کوماموتو در ژاپن نشان داد قرار گرفتن مادران باردار در معرض مواد شیمیایی خاص مانند بوتیل پارابن و نونیل فنول شاخه‌ای (Nonylphenol-۴) خطر ابتلای کودکان آن‌ها به آسم را افزایش می‌دهد. نونیل فنول شاخه‌ای به صورت ویژه برای پسران خطر ایجاد می‌کند.

پژوهشگران ۲۴ نوع فنول را در نمونه ادرار بیش از ۳ هزار و پانصد زن باردار بررسی کردند. آن‌ها سپس وضعیت سلامت فرزندان این زنان را تا سن چهار سالگی پیگیری کردند.این پژوهش به عنوان بخشی از مطالعه محیط‌زیست و کودکان ژاپن (J ECS)، که یک طرح پژوهشی در مقیاس بزرگ در سراسر این کشور است، انجام شد.

فنول‌ها

فنول‌ها، از جمله پارابن‌ها و آلکیل فنول‌ها، به دلیل خواص نگهدارنده و ضد میکروبی خود در محصولات زیادی استفاده می‌شوند. استفاده کم از آن‌ها بی خطر تلقی می‌شود؛ اما ظرفیت آن‌ها به عنوان مختل کننده غدد درون ریز نگرانی‌هایی را درخصوص اثرات طولانی‌مدت آن‌ها بر سلامتی، از جمله افزایش بیماری‌های مرتبط با آلرژی مانند آسم به‌ویژه در دوره‌های حساس مانند بارداری، ایجاد می‌کند.

نکات مهم این پژوهش

بوتیل پارابن یک ماده شیمیایی است که معمولاً در محصولات مراقبت شخصی مانند لوسیون‌ها و شامپوها استفاده می‌شود. استفاده مادران از محصولات دارای بوتیل پارابن زیاد، در لوابل بارداری احتمال ابتلای کودکان به آسم را ۱.۵۴ برابر افزایش می‌دهد.

سلامت



مربای میوه نیز می‌تواند استفاده کند.

وی ادامه داد: افرادی که مشکل گوارش دارند از آب سیب و به استفاده کنند و یا آن را تبدیل به رب برای صبحانه کنند. همچنین آب و رب سیب و به برای افراد دیابتی نیز

خوب است زیرا شیرینی آن از خود میوه گرفته شده است.

مرکبات مفید برای بدن

مقیمی گفت: از تمامی مرکبات می‌توان استفاده کرد اما بهترین این میوه‌ها مخصوصاً برای کسانی که مشکل معده و گوارش دارند نار شیرین است که به صورت آب‌لمبو و جویدن پی‌های داخل نار باعث بهت، شدن گوارش می‌شود. سیب و به بخارپز، دم‌نوش پرتغال، لیمو شیرین نیز می‌تواند کمک کننده سیستم ایمنی افرادی که مشکل معده دارند باشدوی اذعان کرد: افرادی که مشکل خاصی ندارند و نرمال هستند سه چهار واحد میوه در طول روز مصرف داشته باشند اما افرادی که مشکلات نفخ و ترش معده دارند خیلی کم استفاده کنند و به صورت یک چهارم آب پرتغال یا کمی عسل یا زنجبیل که مصلح است مصرف کنند. اما برای کسانی که گوارش آن‌ها حاد شده است منع کلی مصرف مرکباتی چون پرتغال، لیموشیرین و نارنگی را دارند.

توصیه طب سنتی

متخصص طب‌سنتی افزود: خیلی از افراد در فصول سرد دچار مشکلات گوارشی اعم از یبوست و نفخ می‌شوند که ما توصیه می‌کنیم افراد را از تاجیر و آلویخارا خیسانده شده استفاده کنند.

تغذیه ای که در طول روز به ما انرژی می دهد



گردش خون را بهبود می‌بخشد.

مارچوبه: این سبزی خوش‌رنگ حاوی ویتامین ب است و مقادیر زیادی فیبر است که منجر به متعادل نگاه داشتن قندخون می‌شود. ویتامین ب کربوهیدرات‌های دریافتی بدن را تبدیل به انرژی می‌کند.

شما را تامین می‌کند. غلات سبوس دار حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده و سرشار از ویتامین و مواد معدنی هستند. خوردن غلات سبوس دار از افزایش ناگهانی قند خون در شما جلوگیری می‌کند.

هل سبز: مصرف هل موجب افزایش انرژی شما شده و

از خواص درمانی کاکائو چه می‌دانید؟

است و به دلیل سرشار بودن از مس و پتاسیم در سلامتی و عروق نقش موثری دارد. از مهمترین خواص کاکائو و فواید درمانی آن می‌توان به پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و سکنه، افزایش ظرفیت فعالیت فیزیکی و ذهنی و مقابله با سرطان اشاره کرد.

شکلات و سایر فرآورده‌های غنی از فلاونوئید کاکائو، به علت خاصیت کاهندگی فشار خون، به عنوان یک درمان غیردارویی توجه زیادی را به خود جلب کرده‌اند.

علاوه بر این، چندین متا آنالیز هم نشان داده‌اند که غذاهای پر کاکائو، فشار خون را کاهش می‌دهند. مداخلات انجام یافته با محصولات مشتق از کاکائو دارای فلاونول در انسان اثرات مفیدی را در جلوگیری از اکسیداسیون LDL، تجمع پلاکتی، بهبود حساسیت انسولینی، بهبود عملکرد اندوتلیال و کاهش فشار خون داشته‌است؛ بنابراین به نظر می‌رسد مصرف کاکائو حاوی پلی فنول می‌تواند از طریق افزایش وازودیلاسیون محیطی، باعث کاهش فشار خون در افرادی که زمینه این بیماری را دارند،

شود.منبع:سیناپرس

دوش آب سرد چه فوایدی دارد؟

کار دشواری است، ولی آن را با رفتن به باشگاه ورزشی یا هر فعالیت دیگری که فواید بالا را به دنبال دارد مقایسه کنید. دوش آب سرد:

- هزینه ای ندارد
- زمان اضافه ای نمی برد (معمولاً کمتر از دوش آب گرم طول می کشد)
- نیاز به تجهیزات ندارد
- نیاز به تمرین، مربی یا ناظر ندارد
- هیچ خطری از آسیب دیدگی ندارد
- نیاز به برنامه زمانی ندارد

حالا تمام این سادگی را با باشگاه ورزشی، تمرین و دیگر روش ها برای بهبود استقامت، نظم، یکپارچگی و غیره مقایسه کنید.

بله، دوش آب سرد سخت است، ولی فقط همین سختی را در پی دارد. تقریباً از هر بعد دیگری که به آن نگاه کنید، بدون هیچ هزینه ای عمیقاً برایتان مفید است.

دو بار دوش آب سرد در هفته می‌تواند در ساعت‌ها سفر، تمرین، هماهنگی و برنامه‌ریزی و همچنین مقدار زیادی پول صرفه جویی به دنبال داشته باشد.چرا دوش آب سرد را امتحان نکنیم؟ جای شک نیست که اکثر مردم هرگز دوش آب سرد را امتحان نخوانند کرد. اکثر مردم نمی‌خواهند رهبر شوند. بیزاری از غلبه بر چالش‌های این چنینی که منجر به توسعه مهارت‌هایی مثل چیزهایی که در بالا اشاره شد می‌شود، دلیل مهمی است.

ولی شاید توجه به این نکته که دوش آب سرد جایگزینی بدون هزینه، بدون صرف زمان و بدون آسیب نسبت به باشگاه ورزشی است شما را مشتاق کند که آن را یک بار، یا یک ماه امتحان کنید تا فواید کامل آن را یاد بگیرید و تجربه کنید.

تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که دفعه بعد که می‌خواهید دوش بگیرید، شیر آب داغ را باز نکنید. بعد می‌توانید زمان و پولی که صرفه جویی کردید را در جای دیگری استفاده کنید.

اثرات غذاهای چرب را با این

خوراکی‌ها از بین ببرید



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که استرس مصرف غذه‌های چرب مانند کلوچه، چیپس و بستنی را دارند ممکن است بتوانند از سلامت خود با یک فنجان کاکائو یا جای سبز محافظت کنند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان بریتانیایی دریافتند نوشیدن کاکائو سرشار از فلاونول‌های سالم همراه با یک وعده غذایی چرب می‌تواند برخی از تأثیر چربی‌ها بر بدن، به ویژه رنگ‌های خونی را خنثی کند.

«روزالیند یاینهام»، محقق ارشد از دانشگاه بیرمنگام در بریتانیا، گفت: «فلاونول‌ها نوعی ترکیب هستند که در میوه‌ها، سبزیجات، جای و آجیل‌ها از جمله توت‌ها و کاکائو فراآوری نشده وجود دارد و به ویژه برای تنظیم فشار خون و محافظت از سلامت قلب و عروق مفید هستند»

برای این مطالعه، محققان از بزرگسالان جوان و سالم خواستند در کروسات کره، یک و نیم برش پنیر چدار و نصف پیمانه شیر کامل برای صبحانه بخورند. شرکت کنندگان همچنین به طور تصادفی، به نوشیدن کاکائو با فلاونول بالا یا کم تقسیم شدند.

سپس تیم تحقیقاتی شرکت کنندگان را تحت یک تست ریاضی استرس را قرار دادند و عملکرد عروق خونی و فعالیت قلب آنها را زیر نظر گرفتند.

افرادی که غذاهای چرب همراه با نوشیدنی کم فلاونول مصرف می‌کردند، هنگامی که تحت استرس قرار گرفتند، عملکرد رنگ‌های خونی‌شان کاهش یافت و این کاهش عملکرد تا ۹۰ دقیقه پس از آزمایش ادامه داشت.

اما به گفته محققان، نوشیدنی با فلاونول بالا از کاهش مشابه جلوگیری کرد. عملکرد رنگ‌های خونی در گروهی که کاکائو حاوی فلاونول مصرف می‌کردند در مقایسه با گروه کم فلاونول در دقیقه ۳۰ و ۹۰ بعد از آزمون ریاضی استرس زا به طور قابل توجهی بالاتر بود.

یاینهام می‌گوید: «این تحقیق نشان می‌دهد که نوشیدن یا خوردن مواد غذایی سرشار از فلاونول می‌تواند به‌عنوان یک راهکار برای کاهش تأثیر انتخاب‌های غذایی ضعیف‌تر بر سیستم عروقی مورد استفاده قرار گیرد. در نتیجه می‌تولد به ما کمک کند تا تصمیمات آگاهانه‌تری در مورد آنچه می‌خوریم و می‌نوشیم در دوره‌های استرس‌زا بگیریم»

محققان توصیه می‌کنند که مردم به دنبال پودر کاکائو با حداقل میزان فراآوری شده باشند یا جای سبز یا سیاه بنوشند.

به گفته محققان، دستورالعمل‌ها توصیه می‌کنند که افراد بین ۴۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرم فلاونول در روز مصرف کنند. این مقدار را می‌توان با نوشیدن دو فنجان چای سیاه یا سبز یا با ترکیب انواع توت‌ها، سیب و کاکائو با کیفیت بالا به دست آورد.

آیا ارزش غذایی سبزیجات با

منجمد کردن، کاهش می‌یابد؟

متخصصان تغذیه می‌گویند سبزیجات تازه اگر در دسترس باشند، مطمئناً بهترین گزینه برای مصرف روزمره هستند.به گزارش ایسنا، «باربارا اینترمیل» متخصص تغذیه در این باره می‌گوید همچنین اگر سبزیجات، مواد مغذی خود را با پختن بیش از حد یا ماندن طولانی مدت در یخچال از دست ندهند نیز برای مصرف توصیه می‌شوند.در عین حال انواع منجمد و کنسرو شده سبزیجات در اوج رسیده بودن، چیده می‌شوند و به طور کلی بلافاصله فراآوری می‌شوند که این شیوه به حفظ مواد مغذی آنها کمک می‌کند. به علاوه، دستورالعمل‌های رژیم غذایی ۲۰۲۰-۲۰۲۵ برای آمریکایی‌ها مردم را تشویق می‌کند از سبزیجات مختلف از جمله «تازه منجمد و کنسرو شده» استفاده کنند.در حالی که سبزیجات منجمد و کنسرو شده هر دو جای خود را دارند، ممکن است در مواقع اضطراری زمانی که غذای یخچالی و تازه در دسترس نیست، نجات‌بخش باشند.

سدیم چطور؟

با توجه به داده‌های اتحادیه غذای کنسرو شده، نمک یا سدیم برای نگهداری مواد غذایی کنسرو شده استفاده نمی‌شود بلکه این کار با گرما و سرمایش انجام می‌شود. با این حال اشکالی ندارد که در صورت نیاز به دنبال نسخه‌های کم سدیم باشید. لوبیا و سایر سبزیجات کنسرو شده را می‌توان آبکش کرد و شست تا از شر ۴۰ درصد یا بیشتر سدیم افزوده خلاص شوید. جالب توجه است که طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا منابع اصلی سدیم موجود در غذای ما در پیترزا، گوشت پخته شده، نان، برگر و ساندویچ است.

در مورد مواد مغذی و سایر مواد مفید چطور؟

برخی از آنها مانند لیکوپن (رنگدانه قرمز مفید در گوجه فرنگی) و بتاکاروتن (که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود) در سبزیجات کنسرو شده با حرارت افزایش می‌یابد.به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، ویتامین C دلتسان دیگری دارد. این ویتامین کمترین پایداری را در بین تمام ویتامین‌ها دارد و به راحتی بر اثر گرما و قرار گرفتن در معرض هوا از بین می‌رود. با این حال، طبق بررسی سال ۲۰۲۱ در مجله «آنتی اکسیدان‌ها»، فناوری‌های جدید اکنون می‌توانند محتوای ویتامین C را در بسیاری از غذاهای کنسرو شده حفظ کنند.