

هر آنچه باید در خصوص پیاز جوانه زده بدانید

یک دکترای تخصصی بهداشت خصوصیات پیاز جوانه زده را تشریح کرد.

دکتر الهه عسکری در گفت و گو با ایسنا بیان کرد: جوانه زدن پیاز پس از برداشت، معمولاً به عنوان یک اتفاق نامطلوب محسوب می‌شود.

وی ادامه داد: بسیاری از افراد چنین پیازهایی را به عنوان ضایعات در نظر گرفته و دور می‌اندازند.

عسکری اضافه کرد: برخی افراد قسمت‌های جوانه‌زده را جدا و بقیه پیاز را

تاثیر آلودگی هوا و

تشعشعات خورشید بر پوست



به گفته یک متخصص پوست، آلودگی هوا و تشعشعات خورشید می‌توانند آسیب‌های بلندمدت به پوست وارد کنند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ فاطمه کربلای - پروین منصور، متخصص پوست، مو، زیبایی و استاد گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان درباره عواملی که می‌توانند بر سلامت پوست تأثیر بگذارند؛ گفت: عوامل محیطی اثرات بسیار زیادی بر روی پوست انسان دارند، هم از نظر صدمات و بیماری‌هایی که ممکن است ایجاد کنند و هم از بین بردن سلامت و شادابی پوست.

او ادامه داد: عوامل محیطی به ویژه آلودگی‌ها، ذرات معلقی که در هوا هستند و عوامل نوری به ویژه اشعه ماوراء بنفش خورشید ۲ مشکل اصلی در پوست ایجاد می‌کنند. یکی از این مشکلات، پیری زودرس به ویژه پیری نوری است که در اثر اشعه ماوراء بنفش خورشید ایجاد می‌شود. به عنوان مثال، بسیاری از ما دوست داریم زمانی که با اتومبیل یا هواپیما سفر می‌کنیم، کنار پنجره باشیم تا بتوانیم از زیبایی‌ها و مناظر در طول سفر استفاده کنیم؛ غافل از این‌که به ویژه در هواپیما که ما به قسمت بالای جو نزدیک‌تر هستیم، اشعه زیان بار اولتراویوله، به اختصار UV یا ماوراء بنفش خورشید بیشتر است و این می‌تواند صدمات زیان‌باری به پوست بزند.

اشعه ماوراء بنفش خورشید چه صدماتی برای پوست ایجاد می‌کند؟

این متخصص پوست توضیح داد: یک نمونه از این آسیب‌ها، ایجاد لک‌های پوستی است که به صورت کک و مک یا لکه‌هایی به نام ملاسما یا لکه‌های تکه‌ای معمولاً در نواحی در معرض تماس خورشید ایجاد می‌شوند و به دلیل تأثیر بر زیبایی، عده زیادی از بیماران برای درمان آن اقدام می‌کنند. اگرچه روش‌های درمانی همچون استفاده از ترکیبات موضعی، روش‌های لیزری، میکرونیدیلینگ و تزریقات داخلی می‌توانند موثر باشند؛ اما در کل درمان این صدمات پوستی بسیار سخت است.دکتر منصورى ادامه داد: معضل دوم، بروز سرطان‌های پوست است که امروزه نقش اشعه ماوراء بنفش خورشید در بروز این سرطان‌ها صد درصد شناخته شده و پیشگیری از آن‌ها بسیار مهم است. ما به جای این که سرطان را درمان کنیم، باید از آن پیشگیری کنیم. نکته اصلی درباره اشعه ماوراء بنفش خورشید، دوز جمعی آن است؛ یعنی کسانی که از دوران کودکی بدون ملاحظه در معرض تماس با اشعه بوده‌اند، مانند کودکان کوچکی که کنار ساحل بدون پوشش مناسب بازی می‌کنند، آن تماس با نور اولتراویوله و انعکاس نور از آب به کودک تأثیرات منفی بر پوست می‌تواند داشته باشد که به صورت دوزهای جمعی کم کم در دوره نوجوانی آثار آن‌ها نمایان می‌شود.

چگونه می‌توان در برابر اشعه خورشید از خود محافظت کرد؟

پروین منصورى، متخصص پوست، مو، زیبایی و استاد گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان گفت: قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش بدون استفاده از پوشش‌های مناسب، مانند چتر، عینک آستین بلند، شلوار بلند و همچنین عدم استفاده از کرم‌های محافظتی باعث پیری زودرس پوست و پیری ناشی از نور می‌شود که می‌تواند ۲۰ سال زودتر از پیری بیولوژیکی رخ دهد. قرار گرفتن زیاد در معرض اشعه فرابنفش همچنین می‌تواند در سنین بالاتر منجر به ایجاد سرطان‌های پوست شود. استاد گروه پوست دانشگاه تهران مطرح کرد: مطالعات بسیار جدید نشان می‌دهند که اولین تماس یک نوزاد با اشعه ماوراء بنفش خورشید، یک سلول تغییر یافته را در پوست او ایجاد می‌کند و تماس‌های بعدی تعداد این سلول را زیادتر می‌کنند و در نهایت در سنین بعد از چهل سالگی می‌تواند منجر به پیری، سرطان یا عوارض دیگر شود.و در پایان گفت: توصیه می‌کنم همه افراد در برابر اشعه خورشید، پوشش فیزیکی کافی داشته باشند و از کلاه‌هایی استفاده کنند که حداقل ۷ سانتی متر لبه یا نقاب دارند و همچنین گوش‌ها را می‌پوشانند. آستین و شلوار بلند از موارد دیگری هستند که باید به آن‌ها برای در امان ماندن از اشعه فرابنفش توجه کرد. همچنین استفاده از عینک آفتابی توصیه می‌شود، چرا که اشعه می‌تواند صدمات بسیار زیادی، چه عمقی و چه سطحی به چشم ما وارد کند و حتی پیری نوری و پیری چشمی ایجاد کند که می‌تواند منجر به اختلال دید شود.

سلامت



مصرف می‌کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی لرستان یادآور شد: با این حال، مانند بسیاری از سبزیجات، جوانه زدن محتوای غذایی پیاز را نیز افزایش می‌دهد.

این دکترای تخصصی بهداشت افزود: در واقع جوانه زدن در پیاز یک روش عالی برای افزایش پتانسیل تغذیه‌ای و عملکردی آن است.

وی گفت: بین ۲ تا ۸ روز پس از جوانه زدن میزان ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، فنلی و فلاونوئیدی جوانه‌افزایش قابل توجهی می‌یابد و پس از آن با گذشت زمان کاهش می‌یابد.

عسکری تصریح کرد: جوانه زدن منجر به ایجاد ترکیباتی با خواص فیتوشیمیایی و اثرات حفظ سلامتی می‌شود که نقش بالقوه‌ای در پیشگیری از بیماری‌ها ایفا می‌کنند.

۴ خاصیت بی نظیر گیاهان سبز رنگ



درخشش خاصی به آن می‌دهد.

کلروفیل برای کاهش قرمزی و تورم پوست

کلروفیل علاوه بر تسکین پوست‌های حساس باعث کاهش قرمزی و تورم پوست می‌شود. گاهی ممکن است که قرمزی و تورم پوست دردناک باشد و یا اینکه ظاهر نازیبایی داشته باشد. مصرف منظم کلروفیل باعث تسریع برطرف شدن این قبیل مشکلات می‌شود.

کلروفیل در تمام مواد غذایی سبز رنگ وجود دارد و شما

علت معده درد را در دهاتتان جستجو کنید

عارضه‌ای که موجب کلافگی افراد می‌شود

در این بسته درباره فولید سیر و عوارض خوردن ترشی یا ماهی خواهیم گفت.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، در این گزارش جدیدترین دلشنستی‌های روز پزشکی که هر روز با آن سر و کار دارید را دنبال می‌کنیم.

دندان خراب چه تاثیری بر معده می‌گذارد؟

مواد غذایی وارد معده و سپس وارد گردش خون می‌شوند و همین مسئله باعث معده درد و بروز بیماری‌های مختلف گوارشی خواهد شد. دندان‌های خراب به دلیل درد شدید جویدن غذا را به طور ناقص انجام خواهند داد و همین موضوع کار معده را در هضم غذا دو برابر می‌کند و باعث ایجاد مشکل در سیستم گوارش می‌شود.

دندان در جذب، هضم و همچنین جویدن مواد غذایی بسیار موثر است، به طوری که اگر این عضو دچار مشکل شود هضم غذا با مشکلات مختلفی روبرو خواهد شد. دندان در دستگاه گوارش به عنوان اولین عضو محسوب می‌شود و اگر دندان فردی خراب باشد، کار جویدن مواد غذایی و به طبع هضم و جذب غذا با مشکل روبرو شده و معده کارایی خود را از دست می‌دهد.

افرادی که درای دندان‌های خراب هستند به ناچار در طولانی مدت به غذاهای نرم و فاقد فیبر روی می‌آورند و همین موضوع باعث برهم خوردن متابولیسم بدن و حتی مواد غذایی و آنزیم‌های مورد نیاز معده و دستگاه گوارش می‌شود و در نتیجه کارایی معده را تضعیف می‌کند.

سوختگی زبان چیست؟

بسیاری از افراد با خوردن غذا یا نوشیدنی‌های خیلی داغ مانند جای، قهوه و منوش ممکن است دچار سوختگی زبان شوند. اگر سوختن زبان شدید باشد، می‌تواند باعث تغییر در حس چشایی شده و درد، قرمزی، تورم و حتی عفونت را ایجاد کند. توجه داشته باشید که سوختگی زبان را نباید با بیماری BMS یا سندروم دهان سوخته یا سوزان که در آن فرد احساس می‌کند که دهانش آتش گرفته، اشتباه گرفت.هنگام سوختگی زبان افراد سعی کنند با دهان نفس بکشند. اولین کاری که پس از سوختن زبان می‌توانند انجام دهند این است که محتویات دهان را خارج کرده، زبان را بیرون

زنان باردار لاک ناخن، آرایش و رنگ مو را کنار بگذارند

تحقیقات جدید محصولات مراقبت شخصی از جمله رنگ مو، عطر، لوسیون، مرطوب کننده و لاک ناخن را با سطوح بالاتر PFAS (پلی فلوروآلکیل) که برای سلامتی مضر هستند، مرتبط می‌کنندبه گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند که به میزان قابل توجهی سطوح بالاتری از این مواد شیمیایی مصنوعی PFAS در خون و شیر مادر زنانی که از این محصولات در دوران بارداری استفاده می‌کردند، پیدا کردند. محققان در یادداشت‌های پس‌زمینه گفتند، از آنجایی که این مواد شیمیایی در برلر آب، روغن و گرما مقاومت می‌کنند، PFAS از اواسط قرن بیستم در محصولات مصرفی و صنعت استفاده شده است. در طول سال‌ها، آنها با بسیاری از مسائل بهداشتی، از جمله مشکلات قلبی، بیماری کبد و سرطان مرتبط بوده‌اند. مطالعه جدید نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض PFAS

می‌توانید به راحتی آن را جذب کنید. اسفناج، کلم بروکلی، سبزیجات معطر، اسپرولینا و غیره جزو منابع خوب کلروفیل هستند. تمام مواد غذایی ذکر شده سرشار از این رنگدانه هستند که برای سلامتی مفید است. برای بهره مندی بیشتر از خواص این ماده توصیه می‌شود که میوه‌ها و سبزیجات حاوی کلروفیل را به صورت خام میل کنید. چون کلروفیل در اثر گرما از بین می‌رود. بنابراین بهترین کار این است که از آب سبزیجات بیشتر استفاده کنید.منبع:تییان



جوانه‌هایی که خواص سیر را چند برابر می‌کند

سیری که جوانه می‌زند حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی بیشتری نسبت به سیر تازه است؛ ترکیبات آنتی‌اکسیدانی که در این نوع سیر وجود دارد در سیر تازه یافت نمی‌شود و این موضوع خواص آن را چندبرابر می‌کند. سیری که جوانه زده، نه تنها چیزی از خواصش کم نشده بلکه قدرت آن در مبارزه با بیماری‌ها چندین برابر می‌شود.

سکسکه؛ عارضه ای که نمی‌توان پنهانش کرد

سکسکه می‌تواند موجب کلافگی شبانه روزی فرد شود. یک نوع عارضه است که نمی‌توان پنهانش کرد تمام کل روز و شب همراه فرد خواهد بود. عامل‌های مختلفی می‌تواند مسبب ایجاد سکسکه باشد. عواملی همچون استرس، پریدن‌های ناگهانی از بالا، اضطراب، استفاده از داروهای مختلف، مصرف نوشیدنی‌های گازدار و حتی سریع خوردن غذا می‌توانند در تشدید این نوع عارضه موثر باشند. گاهی اوقات تصورات افراد بر این اساس است که این نوع عارضه تنها حرکات اضافی بدن هستند و هیچ اثر بدی نخواهد دلشت. ولی در حقیقت این است که نوعی التهابات باعث شده که دیافراگم نتواند کارش را به درستی انجام دهد. دیافراگم در واقع عضله جداکننده ریه‌ها و معده است. وقتی هوا را به داخل ریه می‌کشیم، دیافراگم پایین می‌رود و به هوا اجازه می‌دهد وارد ریه‌ها شود. در زمان بازدم با همان بیرون فرستادن هوا از ریه‌ها، دیافراگم آزاد می‌شود تا هوا از ریه‌ها بیرون برود و از راه دهان و بینی خارج شود. التهاب و گرفتگی عضله دیافراگم باعث می‌شود حنجره منقبض شود و تارهای صوتی بسته و در نتیجه آن صدای معروف سکسکه ایجاد خواهد شد. فقط باید افراد حواسشان باشد که اگر سکسکه بیشتر از ۴۸ ساعت طول بکشد، باید به پزشک مراجعه کنند.

محصولات مراقبت شخصی در این دوران سود ببرند.»

تیم تحقیق، داده‌های مطالعه‌ای را که بین سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۱ روی رزی ۲۰۰۰ زن باردار در ۱۰ شهر کانادا انجام شده بود، تجزیه و تحلیل کرد. دلده‌ها شامل اندازه گیری سطح PFAS در خون در هفته ششم تا سیزدهم بارداری و در شیر مادر پس از تولد بود.

شرکت کنندگان تعداد دفعات استفاده از هشت نوع محصول در سه ماهه اول و سوم و همچنین یک تا دو روز پس از زایمان و سپس مجدداً دو تا ۱۰ هفته پس از زایمان را خودشان گزارش داده بودند. در تمام نقاط، استفاده بیشتر از محصولات مراقبت از ناخن، عطرها، آرایش، اسپری‌های مو، زل‌ها یا رنگ‌ها با سطوح بالاتر PFAS در خون همراه بود. نتایج برای استفاده در سه ماهه سوم و غلظت شیر مادر مشابه بود. به عنوان مثال، محققان خاطر نشان کردند که زنان بارداری که در سه ماهه اول و سوم خود هر روز آرایش می‌کردند نسبت به زنانی که آرایش نمی‌کردند، سطوح بالاتری از PFAS داشتند. کسانی که یک یا دو روز پس از زایمان از رنگ موی دائمی استفاده کردند، ۱۶ تا ۱۸ درصد سطوح PFAS بیشتری در شیر شان داشتند.

نورخوارسان آنلاین www.NoorDaily.ir
روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

ارتباط خروپف با مشکلات

رفتاری نوجوانان

یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد نوجوانانی که خروپف می‌کنند، به احتمال زیاد دچار برخی مشکلات رفتاری هستند.

وبگاه مدیکال اکسپرس، پژوهشگران دانشگاه پزشکی دانشگاه مرلیند آمریکا به‌تازگی دریافته‌اند، نوجوانانی که به طور مکرر خروپف می‌کنند بیشتر احتمال دارد مشکلات رفتاری مانند بی‌توجهی، قانون‌شکنی و برخاشگرگی از خود نشان دهند، اما توانایی‌های شناختی آنها کاهش نمی‌یابد.

این بزرگ‌ترین پژوهش انجام‌شده تا به امروز به‌منظور ردیابی خروپف کودکان از مدرسه ابتدایی تا اواسط نوجوانی است و اطلاعات مهمی در اختیار والدین قرار می‌دهد تا با اقدامات مناسب پزشکی به مدیریت خروپف کودکان خود کمک کنند. گزارش این پژوهش در مجله انجمن پزشکی آمریکا منتشر شده است.

حدود ۱۲ هزار کودک در مطالعه ملی رشد شناختی مغز نوجوانان که بزرگ‌ترین مطالعه رشد مغز و سلامت کودک در آمریکا است، ثبت‌نام کرده بودند. والدین داده‌های مربوط به خروپف آنها را گزارش و پژوهشگران، این داده‌ها و نتایج آزمون شناختی و رفتاری را بررسی کردند.

کودکان در سن ۹ تا ۱۰سالگی در این پژوهش ثبت‌نام کردند و تا ۱۵ سالگی، به صورت سالانه به پژوهشگران مراجعه می‌کردند تا فرآوانی خروپف، توانایی‌های شناختی و مسائل رفتاری آنها ارزیابی شود.

پژوهشگران دریافتند نوجوانانی که سه بار یا بیشتر در هفته خروپف می‌کنند، بیشتر در معرض مشکلات رفتاری مانند بی‌توجهی در کلاس، مشکلات در روابط دوستانه یا بیان مناسب افکار و احساسات خود هستند.

براساس یافته‌های پژوهشگران، نوجوانانی که خروپف می‌کردند، در مقایسه با همسالان‌شان که خروپف نمی‌کردند، در توانایی‌های روخوانی و زبان و همچنین در آزمون‌های حافظه یا پردازش شناختی مشکلی نداشتند. آنها همچنین دریافتند هم‌زمان با بزرگ شدن کودکان، میزان خروپف آنها حتی بدون درمان، کاهش می‌یابد.

حدود ۱۵ درصد از کودکان آمریکایی دارای نوعی اختلال تنفسی در هنگام خواب هستند و درصد چشمگیری از این کودکان به دلیل تشخیص اشتباه مبتنی بر ابتلای آنها به اختلال کم‌توجهی- بیش‌فعالی (ADHD) با داروهای محرک درمان می‌شوند؛ در صورتی که به این درمان نیازی ندارند.منبع: ایرنا

از خواص شگفت انگیز

"جوانه گندم" غافل نشوید!

جوانه گندم خواص شگفت‌انگیزی دارد و در درمان

طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها کاربرد دارد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ دکتر مهدی فهیمی،متخصص طب سنتی گفت: "جوانه گندم" از جمله خوراکیهای بسار برخاصیت و شگفت‌انگیز است که باید بیشتر در لیست غذایی خانواده قرار گیرد.

زمانیکه گندم، جوانه می‌زند، تغییرات شیمیایی آن باعث می‌شود که املاح و ویتامین‌های آن افزایش یابد؛ جوانه گندم حاوی قندهای ساده گلوکز، ویتامینهای E، B۱، B۶، B۱۲، B۱۱، است و لسید فولیک، فسفر، روی، کلسیم، سلنیوم و منیزیم مناسبی دارد.

خواص شگفت‌انگیز جوانه گندم

طبیعت جوانه گندم گرم و خشک است و مصرف روزانه جوانه گندم به رفع کم‌خوابی و تقویت حافظه کمک می‌کند و باعث خون‌رسانی بهتر به مغز و سیستم عصبی می‌شود.

مصرف جوانه گندم حالت ارتجاعی رگ‌ها را حفظ می‌کند؛ می‌توانید هر روز صبح یک قاشق غذاخوری جوانه گندم را خوب بجویید یا در طول روز با سالاد یا غذا میل کنید.سلنیوم، ویتامین E، و منیزیم موجود در جوانه گندم باعث حذف رادیکالهای آزاد و تقویت سیستم ایمنی و فعالیت مغز می‌شود؛ بهتر است در تمامی سنین علی‌الخصوص در بزرگسالی در تهیه سالاد و غذاهای نوشیدنی‌ها از جوانه گندم استفاده کنید.جوانه گندم در ریزش مو، ترمیم موهای آسیب‌دیده و رفع شوره سر موثر است.پودر جوانه گندم به همراه شیر کم چرب می‌تواند ماسک صورت خوبی برای شما باشد و از چروک شدن پوست جلوگیری می‌کند.جوانه گندم باعث هضم غذاذر روده و معده‌می‌شود چون حاوی فیبر است و آب باعث دفع کامل مدفوع و پیشگیری از سرطان روده می‌شود.

جوانه گندم سیستم بینایی را تقویت می‌کند و اختلالات قاعدگی و ضعف تخمک گذاری زنان را بهبود می‌بخشد و برای رفع خستگی و بهبود وضع جسمانی بسیار موثر است.برای درمان ضعف جنسی مردان مفید است و باعث تنظیم فشار خون می‌شود همچنین برای بیماران عفونی بسیار موثر است.برای خون‌سازی مفید است و کسانی‌که سوت‌تغذیه دارند و منع استفاده از سبزی، می‌توانند از جوانه گندم استفاده کنند.

طرز استفاده از جوانه گندم

می‌توانید جوانه گندم را به سالاد یا ماست اضافه و میل کنید همچنین در پخت سوپ می‌توانید از آن بهره ببرید یا می‌توانید آن را چرخ کرده و در تهیه انواع غذاها استفاده کنید.همچنین می‌توانید جوانه گندم را خشک و آسیاب کرده و در پخت شیرینی و کیک‌ها استفاده کنید؛ خشک‌شده آن را به عنوان ماسک مخلوط با آب یا شیر کم‌چرب برای پوست استفاده کنید.

روش تهیه جوانه گندم

۲۰۰ گرم گندم را تمیز کرده و دو روز خیس کنید و هر روز آب را عوض کنید، داخل ظرفی شبیه آبکش ریخته و یک پارچه نمدار تمیز روی آن قرار دهید؛ تا زمانیکه تمام گندم‌ها جوانه زده روی آن آب پاشید؛ و همین‌طور پارچه باید نمدار باشد و وقتی حدود پنج میلیمتر جوانه زد داخل یخچال نگهداری و مصرف کنید.منبع:تسنیم