

غذاهایی که هرگز نباید خام بخورید!

متخصصان تغذیه لیستی از محصولات خوراکی که خوردن خام آن‌ها می‌تواند برای سلامتی مضر باشد را منتشر نمودند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، کارشناسان علوم تغذیه لیستی از محصولاتی منتشر کرده اند که خوردن خام آن‌ها برای سلامتی مضر باشد.

در این مقاله خاطرنشان می‌شود که امروزه رژیم غذایی خام به یکی از روندهای مد و جنبه‌های یک سبک زندگی سالم تبدیل شده است. با این حال، همه غذاهای خام سالم نیستند. برخی از آن‌ها می‌تواند به سلامت بدن آسیب برسانند.

ارتباط مسکن‌ها با خطر ابتلا به زوال عقل

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد دارویی که برای درمان تشنج، درد عصبی و سندرم پای بی‌قرار استفاده می‌شود، ممکن است با افزایش خطر زوال عقل مرتبط باشد.
به گزارش مهر به نقل از هلت دی نیوز، محققان گزارش دادند که مصرف منظم گاباپنتین خطر ابتلا به زوال عقل را ۲۹ درصد و اختلال شناختی خفیف را ۸۵ درصد افزایش می‌دهد.

علاوه بر این، نتایج نشان می‌دهد که این خطر در افرادی که معمولاً برای ابتلا به پیری مغز خیلی جوان در نظر گرفته می‌شوند، یعنی افراد ۱۸ تا ۶۴ ساله، بیش از دو برابر شده است.

تیم تحقیقات به رهبری «نفیس اقراری»، دانشجوی پزشکی در دانشگاه کیس وسترن رزرو در کلیولند، نوشت: «یافته‌های این مطالعه از نیاز به نظارت دقیق در بیماران بزرگسالی که گاباپنتین پرایشان تجویز می‌شود، برای ارزیابی احتمال زوال شناختی حمایت می‌کند.» علاوه بر این، این مطالعه پایه‌ای برای تحقیقات بیشتر در مورد اینکه آیا گاباپنتین نقش سببی در ایجاد زوال عقل و زوال شناختی دارد یا خیر، فراهم می‌کند.

محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که گاباپنتین به شدت برای درمان دردهای مزمن محبوب شده است زیرا به اندازه مسکن های رایج اعتیادآور نیست. اما محققان گفتند که نگرانی‌ها در مورد اینکه گاباپنتین ممکن است در زوال شناختی نقش داشته باشد، رو به افزایش است. زیرا با سرکوب ارتباط بین سلول‌های عصبی عمل می‌کند.

برای بررسی بیشتر این موضوع، محققان سوابق بیش از ۲۶۴۰۰ نفر را که برای کم‌درمد مزمن شان، گاباپنتین تجویز شده بود، تجزیه و تحلیل کردند و آنها را با تعداد مشابهی از بیماران کم‌درمد دیگر که این دارو را دریافت نکرده بودند، مقایسه کردند.

نتایج نشان می‌دهد افرادی که شش بار یا بیشتر نسخه گاباپنتین دریافت کرده بودند، احتمال بیشتری داشت که در عرض ۱۰ سال از تشخیص اولیه درشان به زوال عقل یا اختلال شناختی خفیف مبتلا شوند.

محققان با بررسی گروه‌های سنی دریافتند که افراد ۱۸ تا ۶۴ ساله که گاباپنتین پرایشان تجویز شده بود، بیش از دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل یا اختلال شناختی خفیف بیش از سه برابر شده بودند.تجایع نشان می‌دهد که این خطرات همچنین با افزایش دفعات تجویز افزایش می‌یابد. افرادی که ۱۲ دفعه یا بیشتر نسخه گاباپنتین دریافت کرده بودند، ۴۰٪ بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل و ۶۵٪ بیشتر در معرض ابتلا به اختلال شناختی خفیف نسبت به افرادی بودند که این دارو را سه تا ۱۱ دفعه دریافت کرده بودند. این تیم در مقاله خود نتیجه‌گیری کرد: «ما امیدواریم که مطالعات حاضر، تحقیقات بیشتری را برای مشخص کردن اینکه آیا گاباپنتین نقشی در ایجاد زوال عقل و مکانیسم‌های اساسی این رابطه دارد، ترویج دهد.»

سلامت



اول از همه، خوردن کالیاس‌ها به صورت خام توصیه نمی‌شود. این محصولات ممکن است حاوی لیستریا، یک باکتری خطرناک باشند که می‌تواند دستگاه

گوارش را مختل کرده و باعث مسمومیت شود.

لوبیا در بین محصولات خام خطرناک در جایگاه دوم قرار دارد. این حبوبات غالباً حاوی مواد سمی مضر هستند که فقط با قرار گرفتن در معرض حرارتی از بین می‌روند. بدون پخت و پز کامل، لوبیا همچنین می‌تواند دستگاه گوارش را مختل کند. میگو و سیب زمینی خام نیز برای سلامتی مضر هستند.

میگو اغلب حاوی سموم دفع آفات هستند.

هنگام صحبت از سیب زمینی، باید به شرایط نگهداری آن توجه کنید. به طور کلی سیب زمینی گیاه کاملاً بی خطر است، اما اگر بعد از مدت طولانی ذخیره جوانه زنی شروع به جوانه زنی کند، باکتری‌هایی که روی جوانه‌ها تشکیل می‌شوند، وارد غده سیب زمینی می‌شوند و حتی اگر جوانه‌ها قطع شود، در آن غده قرار می‌گیرند.

کارشناسان توصیه می‌کنند از خوردن قارچ، ریواس، شاخه‌های بامبو به صورت خام نیز پرهیز کنید.

سبزی خواب آور با انواع ویتامین

می‌کند و البته پختن کاهو سبب کاهش این عارضه می‌شود همچنین مصرف کاهو با مواد ضدنفخ نظیر زیره، رازیانه

و گشنیز هم می‌تواند باعث کاهش نفخ این

سبزی شود همچنین کاهو دارای طبع

سرد و تر است که برای مصرف

باید از مصلح آن یعنی

سکنجبین، زیره، نعناع و

قرقس استفاده شود.



خواص به لیمو را بشناسید

شبيه ليمو دارد، هضم غذا را بهبود می بخشد و ناراحتی های معده مثل نفخ و گاز معده را از بین می برد.

خواص دارویی

تقویت حافظه، ایجاد آرامش و درمان بی خوابی، دارای خواص ضد میکروبی قوی، مسکن، مقوی معده، رفع کننده دردهای عصبی، ضد تشنج‌پایین آورنده تب و درمان کننده سرماخوردگی و آسم، کمک به هضم غذا، ضد اسهاسم، ضد خستگی بدن، آرام بخش و آرام کننده اعصاب، رفع درد شکم و دل پیچه و کاهش نفخ موثر ، موثر در درمان سوء هاضمه.

مقدار و نحوه مصرف

برای تهیه جوشانده به لیمو، ۳ تا ۱۰ گرم از برگ این گیاه را در نیم لیتر آب جوش دم و روزانه چند استکان از آن را مصرف کنید. همچنین می توانید یک قاشق چای خوری از برگ خشک آن را در نیم لیتر آب جوش دم کنید و مانند چای بنوشید.زنان در دوران آبستنی و شیردهی و بیماران دارای نارسایی کلیوی باید از مصرف زیاد به لیمو اجتناب کنند.

خواص به لیمو؛ بهبود دردهای عصبی

برگ ها، بخش دارویی این گیاه هستند و بویی شبیه لیمو دارند. برگ ها را در اواخر تابستان جمع آوری می کنند. پودر برگ گیاه به لیمو به رنگ سبز مات و دارای بوی مططر، طعم تند و کمی تلخ است.

از به لیمو در درمان سوء هاضمه، نفخ، سردردهای یک



طرفه، دردهای عصبی، سرگیجه و علایم سرماخوردگی استفاده می شود به علاوه در تقویت حافظه و ایجاد آرامش نیز مفید است. همچنین به عنوان ادویه در مصارف خانگی نیز کاربرد دارد.

اسانس به لیمو دارای خواص باکتری کش و حشره کش است و همچنین در صنعت عطرسازی نیز از آن استفاده می شود. استفاده موضعی به لیمو ممکن است باعث حساسیت پوستی شود.

برگ و اسانس به لیمو را باید دور از نور، در جای خنک و درسته نگهداری کرد.

از فرآورده های موجود در بازار آن، می توان به جای ورون اشاره کرد اگر شما از مشکلات سوزش سر دل، کلیه یا صفرا رنج می برید، باید قبل از استفاده از به لیمو بادکتر خود مشورت کنید و برای محافظت از مینای دندان های خود ، حداقل نیم ساعت صبر کنید بعد مسواک بزنید.



تخم‌مرغ نیمه پخت یا خام در دوران بارداری بسیار خطرناک است و باید اجتناب شود.

عوارض سس مایونز برای پوست

به دلیل وجود چربی بالا در سس مایونز، مشخص است که بدترین مضرات سس مایونز برای پوست، بروز جوش و آکنه است که به دلیل افزایش چربی پوست ایجاد می‌شود.

مضرات سس مایونز برای کودکان

بچه‌ها معمولاً علاقه زیادی به سس‌های مختلف، به ویژه سس مایونز، دارند، اما باید توجه داشت که این سس دارای مواد شیمیایی و چربی زیادی است که می‌تواند احساس سیری کاذب به کودکان منتقل کند. با مصرف این چربی‌های ناسالم، کودکان میل خوردن غذای اصلی و سالم را از دست می‌دهند و لشتهای آن‌ها کاهش می‌یابد. همچنین، این مصرف برای آن‌ها در آینده ممکن است باعث افزایش وزن و چاقی شود.

عاداتی که شما را هیچوقت بیمار نمی‌کند



اگر علاقمندید بدانید که افراد سالم برای جلوگیری از بیماری چه کارهایی می‌کنند، این مطلب را از دست ندهید.

به گزارشگروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، هیچکس از بیماری خوشش نمی‌آید، اما چگونه می‌توان از ابتلا به بیماری جلوگیری کرد. داشتن یک سبک زندگی سالم، بدن ما را در مقابل برخی از بیماری‌ها مقاوم می‌کند. افرادی که زندگی سالمی دارند، بی شک سبک زندگی خاصی را دنبال می‌کنند. اگر شما هم دوست دارید بدانید که افراد سالم برای جلوگیری از بیماری چه کارهایی می‌کنند، با ما در ادامه مطلب همراه باشید.

به اندازه کافی آب می نوشند

نوشیدن آب فواید زیادی دارد. به عنوان مثال میکروب‌هایی که در اندام ما قرار دارند و ممکن است در نهایت به بیماری منجر شوند توسط آب به بیرون از بدن ما روانه می‌شوند.

بدن ما به شیوه‌های مختلفی آب خود را از دست می‌دهد؛ عرق کردن، ادرار کردن و دیگر اتفاقات طبیعی بدن، باعث از دست رفتن بخشی از آبی می‌شود که ما باید با رژیم غذایی مناسب آن را جبران کنیم. علاوه بر آن، با نوشیدن آب کافی، میکروب‌هایی که در بدن ما منجر به بیماری می‌شوند را نیز دفع می‌کنیم. اما بدن ما به چه میزان آبی نیاز دارد؟ پزشکان توصیه می‌کنند به‌طور متوسط، ۸ تا ۹ فنجان آب در هر روز بنوشید. یکی دیگر از روش‌ها این است که وزن تان را به پوند حساب کنید، سپس آن را تقسیم بر ۲ کنید. به عنوان مثال اگر شما ۱۵۰ پوند وزن دارید، نصف آن یعنی ۷۵ اونس، میزان آبی ست که باید روزانه مصرف کنید.

وسایل شان را ضد عفونی می کنند

تلفن همراه شما کثیف تر از آنچه فکرش را بکنید است، از این رو که هر کجا قرارش دهید، جرم‌های را به سمت خود جذب می‌کند. حتی دست کثیف تان هم می‌تواند عامل دیگری باشد. نه تنها گوشی، بلکه سوپج ماشین، کنترل تلویزیون و کلید خانه تان هم از این قاعده مستثنی نیست.

همانطور که وقتی بیماری در خانه دارید، دستگیره‌های در را ضد عفونی می‌کنید، بهتر است که هر چند وقت یک بار، با الکل وسایلی که زیاد با آنها در ارتباط هستید را نیز ضد عفونی کنید.

مدیتیشن می کنند

یکی از عواملی که روی سیستم ایمنی بدن ما تاثیر منفی می‌گذارد، استرس است. اگر دقت کنید، افرادی که استرس زیادی ندارند کمتر بیمار می‌شوند. از آنجا که استرس غیر قابل اجتناب است، بهتر است که از روش‌هایی چون مدیتیشن و یوگا برای کاهش استرس در طول روز استفاده کنید.

زینک مصرف می کنند

تحقیقات نشان داده افرادی که زینک مصرف می‌کنند، دوران و شدت سرما خوردگی شان کوتاه‌تر است. برای مصرف زینک، بهتر است که نوع شربت آن را مصرف کنید که در گلویتان بماند و با ویروسی مانند سرماخوردگی بهتر مقابله کند.

به بیرون از خانه می روند

افراد سالم وقت زیادی را در بیرون از خانه می‌گذرانند. آنها به یادگیری می‌روند، در فعالیت‌های گروهی بیرون از خانه شرکت می‌کنند و... که نه تنها بر تغییر روحیه شان موثر است بلکه استرس آنها را نیز کاهش می‌دهد. علاوه بر آن، آنها ویتامین دی حاصل از نور خورشید را نیز جذب می‌کنند.

بنابراین اگر وقت زیادی را در داخل خانه می‌گذرانید، بهتر است که در برنامه تان جدید نظر کنید.

آب جوش می نوشند

از فواید نوشیدن آب ششیده اید اما در مورد آب جوش چه می‌دانید؟ نوشیدن آب جوش شما را در مقابل بیماری‌هایی چون سینوزیت ایمن می‌کند. آب گرم را با کمی عسل و آب لیمو یا به همراه دارچین مصرف کنید و از فوایدی که برای سلامتی تان دارد استفاده کنید.

از روغن های طبیعی مصرف می کنند

افراد سالم اهمیت روغن‌های طبیعی را از یاد نمی‌برند. به عنوان مثال مرزنگوش از روغن‌هایی ست که مانند آنتی بیوتیک عمل کرده و از شدت بیماری‌ها می‌کاهد. بنابراین این بار که مبتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا شدید، بد نیست که سری به روغن‌های طبیعی بزنید.

ورزش می کنند

حتما شما به فواید ورزش کردن آگاهی‌د اما آیا می‌دانید که ورزش مدام می‌تواند حتی بدن شما را در مقابل عفونت‌ها ایمن نگه‌دارد؟ به عنوان مثال دونده‌ها به ندرت بیمار می‌شوند زیرا ورزش مداوم سیستم ایمنی بدن آنها را بهبود می‌بخشد که به تبع از بیماری‌ها نیز جلوگیری می‌کند.

حوله دست شان را هر روز تعویض می کنند

شما هر چند وقت یک بار حوله دست هایتان را تعویض می‌کنید؟ هفته‌ای یک بار، روز یک بار؟ از آنجا که حوله دست در معرض رطوبت و میکروب هاست و چند نفر به طور همزمان از آن استفاده می‌کنند، بهتر است که هر روز تعویض شود.

اگر می‌خواهید که زندگی سالمی داشته باشید، با سبزجات را در رژیم غذایی تان بگنجانید. مصرف این ماده غذایی سیسم ایمنی بدن شما را بهبود می‌بخشد.

سبزیجاتی مانند اسفناج که رنگ سبز تیره دارند سرشار از ویتامین سی هستند که خود مانعی برای سرماخوردگی ست.

چای سبز می نوشند

یکی از فواید فوق العاده چای سبز این است که سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد. آنتی اکسیدان موجود در این ماده مانع عفونت شده، ویروس‌های موجود در بدن را تضعیف می‌کند و از دوران بیماری‌هایی چون سرماخوردگی و آنفولانزا می‌کاهد.