

۳ آبمیوه سرشار از آهن برای مبتلایان به کم خونی

آهن به دلیل نقش مهمی که در تولید هموگلوبین خون و در نتیجه انتقال اکسیژن به سلول‌های بدن دارد، یک ماده معدنی مهم برای انسان به شمار می‌رود.

به گزارش‌باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اسپوتنیک، کمبود آهن بر عملکردهای مختلف بدن مانند مغز، سیستم ایمنی بدن و توانایی آن در مبارزه با عفونت تأثیر می‌گذارد.

علاوه بر در دسترس بودن آهن در اکثر غذاهای رژیمی، می‌توان با مصرف برخی آبمیوه‌ها مانند آب آلو که حاوی منگنز و پتاسیم و همچنین ویتامین‌های

خواص بیشمار کدو تنبل از تقویت سیستم ایمنی بدن تا دارویی برای درمان گوارش



کدو تنبل دارای خواص بیشماری است که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کدو تنبل به عنوان یک میوه زمستانی مخاطبان خاص خود را دارد و برخی‌ها معتقد هستند که منشأ آن در آمریکای شمالی است.

یک کدوتنبل حدود ۴ تا ۸ کیلوگرم وزن دارد، در حالی که بزرگ‌ترین گونه کدوتنبل می‌تواند تا ۳۴ کیلوگرم وزن هم داشته باشد. بعد از پختن، کدوتنبل رنگ ملایم و شیرینی دارد که می‌توانید همراه شکر یا با همان مزه و طعم اصلی خود آن را مصرف کنید.

پتاسیم یک ماده معدنی مهم برای عملکرد درست قلب و ماهیچه‌ها است. یک وعده کدوتنبل حدود ۵۵۰ گرم پتاسیم دارد، یکی از بزرگ‌ترین منابع پتاسیم است. شما می‌توانید کدوتنبل را به میان وعده غذایی خود یا وعده غذایی اضافی برای افزایش پتاسیم اضافه کنید. کدوتنبل منبع خوبی از ویتامین C است که به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی مصرف می‌شود. گفتنی است که بتا کتروتون موجود در آن به جلوگیری از آسیب UV و بهبود بافت پوست کمک می‌کند. این کار به ارتقای تولید کلاژن کمک می‌کند در نتیجه باعث بهبود بافت و کشش پوست افراد خواهد شد و می‌تواند پوست را از آسیب شدید محافظت کند و با انجام این روش به پیشگیری از بروز چین و چروک و حتی سرطان پوست کمک کند.

ویتامین‌های کدو تنبل

کدوتنبل منبع خوبی از ویتامین‌های B از قبیل نیاسین، و اسید فولیک، ریبوفلاوین، B۶، نیاسین است که باعث گردش خون می‌شود و در نتیجه در درمان آکنه مفید خواهد بود. گفتنی است که اسید فولیک به افزایش گردش خون کمک می‌کند و گردش و نوسازی سلول‌ها را بهبود می‌بخشد.

علاوه بر موارد گفته شده کدو تنبل به علت ارزش غذایی غنی که دارد در مراقبت از پوست و موز نیز موثر است. چرا که؛ کیسه‌های ترش‌چی مو به تامین کافی مواد مغذی برای رشد و سلامت بهینه خود نیاز دارند.

رنگ نارنجی درخشان کدوتنبل نشان می‌دهد که یک منبع غنی از بتا کاروتن است. افرادی که رژیم غذایی غنی‌از بتا کاروتن دارند، کم‌تر مستعد ابتلا به سرطان خواهند بود.

بتا سیئوکسانتین و کاروتنوئید موجود در کدوتنبل خطر سرطان ریه در افراد سیگاری را کاهش می‌دهند.

همچنین گفتنی است که خواص آنتی اکسیدانی کدوتنبل از سیستم تنفسی از عفونت‌ها محافظت می‌کند و باعث کاهش حملات آسم می‌شود.

کدوتنبل مقادیر زیادی منیزیم برای حفظ عملکرد ماهیچه‌ها و تقویت سیستم ایمنی بدن، با افزایش تولید گلبول‌های سفید خون در این باعث ایجاد مقاومت در برابر انواع مختلفی از عفونت‌ها مانند سرما، آنفلوآنزا و تب می‌شود.

کدوتنبل یک غذای سم زدایی فوق‌العاده و ادرار آور طبیعی است که برای دفع سموم و مواد زائد از بدن مفید است.

خواص دارویی کدوتنبل دستگاه گوارش را آرام می‌کند و از زخم معده جلوگیری می‌کند. همچنین، مصرف کدو تنبل به عنوان یک ماده مغذی برای حفظ و نگهداری از سلامت چشم‌ها موثر است؛ بنابراین حتما به صورت هفتگی آن را مصرف کنید تا سیستم ایمنی خود را تقویت کرده باشید.



B۶ و C است، این عنصر مهم را برای بدن به دست آورد. مصرف آب اسفناج نیز که به دلیل داشتن مقدار زیادی مواد معدنی مانند منیزیم، پتاسیم و انواع ویتامین‌ها، حاوی مقدار زیادی آهن است، در موارد کم خونی توصیه می‌شود. مصرف آب کدو تنبل همراه با عسل یکی از آبمیوه‌هایی است که علاوه بر آهن، حاوی پتاسیم، کلسیم و منیزیم است که برای سلامت بدن بسیار مفید هستند. آب چغندر نیز حاوی مقدار زیادی آهن است و علاوه بر نقش آن در تنظیم فشار خون و گشاد شدن رگ‌های خونی، به جایگزینی گلبول‌های قرمز خون در بدن هم کمک می‌کند. این آبمیوه‌ها یک درمان طبیعی برای کم خونی ناشی از کمبود مقدار آهن در بدن انسان، به شمار می‌روند.

تأثیر موسیقی بر بهبود سلامت روانی و جسمی



این متخصص خاطرنشان می‌کند که آگاهی از این طریق خاطرات، باورها و حتی آرزوهای پنهان را بازتولید می‌کند.

بلندی از ماشین می‌شوند و به یاد می‌آورد که ۲۰ سال پیش چگونه با آن رقصیده‌است.»

موسیقی به مبارزه با تنهایی کمک کرده و از نظر روانی تخیل فرد را تحریک می‌کنند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ دکتر یولیا وینوکورووا، روانشناس، خاطرنشان می‌کند که موسیقی خاطرات و آرزوهای پنهان را در افراد بیدار می‌کند و به مبارزه با تنهایی کمک می‌کند. به گفته او، موسیقی و صدادرمانی به بدن کمک می‌کند تا بهبود یابد و فرآیندهای خود را به روشی مثبت‌تر و سالم‌تر بازسازی کند.

او می‌گوید: «ملودی‌های آشنا از نظر روانی تخیل فرد را تحریک می‌کنند و او را در حالت‌های عاطفی قرار می‌دهند که تجربیات گذشته را به یاد می‌آورد یا آینده‌ای مطلوب را ترسیم می‌کند.»

او می‌افزاید: «این فقط مربوط به تخیل نیست، بلکه در مورد سناریوها، الگوها و رویدادهای زندگی گذشته نیز صدق می‌کند. اگر فردی توجه کند، متوجه می‌شود که سیستم بازاریابی در دنیای تجارت شامل بوها و صداهای خاصی است که واکنش‌های خاصی را ایجاد می‌کند.

به عنوان مثال، فردی در خیابان قدم می‌زند و موسیقی

شستشوی بینی با آب نمک؛ مضر یا مفید

یک فوق تخصص ریه، در خصوص مضرات یا فواید شستشوی بینی با آب معمولی و آب نمک، توضیحاتی داد. به گزارش خبرگزاری مهر، سید علی جواد موسوی، در برنامه «اینجا طبیب»، گفت: برخلاف برخی باورهای رایج در فضای مجازی، استفاده از آب شیر برای شستشوی بینی هیچ‌گونه ضرری ندارد، اما استفاده از آب نمک یا سرم فیزیولوژی به دلیل خاصیت ضدباکتری نمک، تأثیر بیشتری در کاهش التهاب و پاک‌سازی مجاری تنفسی دارد.



این فوق تخصص ریه، درباره خطرات احتمالی استنشاق آب معمولی، افزود: چنین ادعایی صحت ندارد. بینی انسان به طور طبیعی محل زندگی انواع میکروب‌ها است که در حالت عادی با بدن در تعادل هستند. اما در شرایطی مانند استرس

یا ضعف ایمنی، این میکروب‌ها ممکن است فعال شده و باعث بیماری شوند.موسوی با بیان اینکه استفاده از آب شیر برای شستشوی بینی هیچ اشکالی ندارد، ادامه داد: آب نمک یا سرم فیزیولوژی به دلیل دارا بودن نمک، خاصیت ضدباکتری دارد و می‌تواند در کاهش التهاب ناشی از میکروب‌ها یا مواد آلرژی‌زا در راه‌های هوایی بسیار مؤثر باشد. این نوع شستشو به ویژه در افراد مبتلا به آلرژی یا عفونت‌های مزمن بینی توصیه می‌شود.

وی اظهار کرد: استفاده از آب نمک یا سرم فیزیولوژی به صورت متعادل و با روش صحیح، یکی از راه‌های مؤثر برای حفظ سلامت مجاری تنفسی فوقانی است؛ اما اینکه آب شیر به تنهایی مضر باشد، ادعایی نادرست و غیرعلمی است.

یک راه ساده برای پیشگیری از بیماری قلبی

دانشمندان می‌گویند هر ۱۰۰۰ قدم اضافی که در روز برداشته می‌شود، خطر نارسایی قلبی، سکنه قلبی و سکنه مغزی را کاهش می‌دهد. باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فرلهانی - دانشمندان دانشگاه سیدنی کشف کرده‌اند که هر ۱۰۰۰ قدم اضافی که در روز برداشته می‌شود، خطر نارسایی قلبی، سکنه قلبی و سکنه مغزی را در افراد مبتلا به فشار خون بالا کاهش می‌دهد.

مجله اروپایی پیشگیری از بیماری‌های قلبی (EJPC) گزارش می‌دهد که ۳۲۱۹۲ دلوطلب با میانگین سنی ۶۴ سال در این مطالعه شرکت کردند. شرکت کنندگان به مدت یک هفته کامل شتاب‌سنج‌هایی را روی مچ دست خود بستند تا تعداد قدم‌های برداشته شده و سرعت راه رفتن خود را ثبت کنند. سپس آنها تقریباً به مدت هشت سال تحت نظر بودند. در این دوره، ۱۹۳۵ مورد نارسایی قلبی، سکنه قلبی و سکنه مغزی ثبت شد. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که هر ۱۰۰۰ قدم اضافی بالاتر از ۲۳۰۰ قدم در روز، خطر این بیماری‌ها را ۱۷٪ کاهش می‌دهد. به‌طور خاص، خطر نارسایی قلبی ۲۲٪، سکته قلبی ۹٪ و سکنه مغزی ۲۴٪ کاهش یافت. مطالعه دیگری که شامل ۳۷۳۵۰ نفر بدون فشار خون بالا بود، به نتایج مشابهی رسید. علاوه بر این، دانشمندان خاطرنشان کردند که پیاده‌روی سریع خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را نیز کاهش می‌دهد. به گفته محققان، حتی اگر فرد به ۱۰۰۰۰ قدم معمول در روز نرسد، مادامی که به اندازه کافی سریع حرکت کند، مزایای قابل توجهی مشاهده می‌شود.

کلید جدیدی برای مقابله با چاقی از طریق مغز

استفاده از شیمی ژنتیک آزمایش‌هایی را روی موش‌های آزمایشگاهی انجام دادند. این روش به یک ویروس اجازه می‌دهد تا پروتئین خاصی را به آستروسیت‌ها وارد کند که جریان کلسیم را تنظیم می‌کند، که برای فعالیت آنها بسیار مهم است. این فعال‌سازی به عنوان یک "سوئیچ" عمل می‌کند و رفتار سلول‌ها و تأثیر آنها بر نورون‌ها را تغییر می‌دهد.

نتایج شگفت‌انگیز بود. این فرآیند به فعال شدن سلول‌های مذکور کمک کرد که به نوبه خود فرآیندهای متابولیک را در بدن حیوانات آزمایشگاهی تحریک کرده و به آنها در کاهش وزن کمک کرد. عملکرد مغز نیز در موش‌های آزمایشگاهی بهبود یافت. نویسندگان این مطالعه معتقدند که روش جدید آنها، در صورت اثبات اثربخشی در انسان، می‌تواند با تأثیر مستقیم بر مغز، دریچه‌ای به سوی درمان چاقی بگشاید و به طور بالقوه نیاز به رژیم‌های غذایی سخت را برای برخی از افراد از بین ببرد.



سیر و پیاز جوانه‌زده قابل خوردن هستند؟



اگر دیدید سیر و پیاز جوانه زده است بدانید علت آن رطوبت است و آن‌ها می‌خواهند گیاه جدیدی رشد دهند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، سیر و پیاز دو مورد از رایج‌ترین مواد غذایی هستند که در اکثر غذاها استفاده می‌شوند و شاید اولین چیزی باشد که آن‌ها را داخل ماهیتابه یا قابلمه می‌اندازید، زیرا طعم بسیار قوی دارند و به غذا طعم و بوی خوب می‌دهند. بدون سیر و پیاز نمی‌توانید فواید زیادی از غذا را به بدن برسانید.

پیاز سرشار از ویتامین c، ویتامین ب۶، پتاسیم و فولات و سیر هم حاوی ویتامین c، ویتامین ب ۶، تیامین، پتاسیم، کلسیم، فسفر، مس و منگنز است. درست است که این دو ماده اهمیت بسیار زیادی دارند، اما گاهی اوقات جوانه‌های سبز رنگی از آن‌ها بیرون می‌زند؛ مخصوصاً اگر مدت زمان طولانی گذشته باشد و ما از آن‌ها استفاده نکرده باشیم و در نتیجه شک می‌کنیم که استفاده از آن‌ها مفید است یا خیر که در ادامه به پاسخ این سوال خواهیم پرداخت.

چرا سیر و پیاز جوانه می‌زند؟

دلیل اصلی جوانه زدن آن‌ها رطوبت است. سیر و پیاز به گیاهان جدیدی تبدیل می‌شوند. جوانه زدن برای آن‌ها یک اتفاق طبیعی محسوب می‌شود و با انجام این کار قصد دارند که گیاه جدیدی را رشد بدهند.

اما آیا خوردن سیر و پیاز جوانه زده سالم است؟

اگر مطمئن باشید که خود جوانه‌ها را نخواهید خورد، پاسخ بله است، یعنی در واقع در صورتی اجازه مصرف دارید که قسمت جوانه زده را کامل و با دقت جدا کرده باشید. قسمت‌های سالم سیر و پیاز ممکن است بعد از جوانه زدن مثل همیشه نباشد، اما سمی نیست و به بدن آسیب وارد نمی‌کند بلکه این قسمت جوانه است که سمی است.

بعضی عقیده دارند که خوردن سیر و پیاز جوانه زده خاصیت بیشتر و پروتئین بالاتری دارد و محبوب گیاه خوارها و خام خوارها است. بعضی دیگر هم طعم سیر و پیاز جوانه زده را بیشتر می‌پسندند، اما بعضی طعم آن‌ها را تلخ می‌دانند. البته این تلخی زمانی مشخص است که آن‌ها را خام بخورید.

سیر و پیاز جوانه زده را چکار کنیم؟

برای آنکه بتوانید از سیر و پیاز جوانه زده استفاده کنید باید حتما نکته‌ای را دانسته و رعایت کنید، شما باید سیر یا پیاز خود را از وسط برش دهید و به راحتی آن‌ها را جدا کنید.

کدام دئودورانت‌ها و ضدتعریق‌ها برای پوست بی خطرند؟



معاون اداره کل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو با هشدار نسبت به مصرف محصولات تقلبی و قاچاق گفت: انتخاب نادرست دئودورانت و ضدتعریق می‌تواند به پوست آسیب رسانده و سلامت مصرف‌کنندگان را تهدید کند؛ بنابراین خرید این محصولات باید فقط از داروخانه‌ها و فروشگاه‌های مجاز انجام شود.

به گزارش ایسنا، دکتر کلتوم خیراللهی توضیح داد: دئودورانت‌ها محصولاتی هستند که با کنترل و مهار باکتری‌های مولد بو از ایجاد بوی نامطبوع بدن جلوگیری می‌کنند، اما میزان تعریق را کاهش نمی‌دهند. در مقابل، ضدتعریق‌ها با ترکیباتی مانند نمک‌های آلومینیوم فعالیت غدد عرق را محدود کرده و باعث کاهش تعریق می‌شوند.

وی با بیان اینکه انتخاب نادرست این محصولات می‌تواند به پوست آسیب بزند یا اثربخشی کافی نداشته باشد، گفت: با توجه به نگرانی‌ها درباره اثرات طولانی‌مدت آلومینیوم، بهتر است مصرف‌کنندگان از محصولاتی فاقد این ماده و دارای تاییدیه سازمان غذا و دارو استفاده کنند. او تأکید کرد: هنگام خرید باید به مجوز بهداشتی و برچسب اصالت توجه شود.

بهترین زمان استفاده از این محصولات پس از حمام و روی پوست تمیز و خشک است. استفاده از ضدتعریق‌ها در شب، به دلیل فعالیت کمتر غدد عرق، اثربخشی بیشتری دارد. معاون اداره کل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو یادآور شد: برای جلوگیری از مقاومت باکتری‌ها بهتر است هر شش ماه یک بار برند یا نوع دئودورانت تغییر یابد. شست‌وشوی منظم بدن، استفاده از لباس‌های نخی و تنفس‌پذیر و پرهیز از مصرف بیش از حد این محصولات نیز در حفظ سلامت پوست و افزایش کارایی آنها مؤثر است.

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، وی در پایان با اشاره به نظارت دقیق سازمان غذا و دارو بر کیفیت و ایمنی فرآورده‌های بهداشتی گفت: خرید محصولات بدون مجوز یا از منابع غیرمعتبر می‌تواند سلامت مصرف‌کنندگان را به خطر اندازد.