

کدو حلوایی؛ جادوی پاییز برای سلامت بدن

کدو حلوایی سرشار از آنتی اکسیدان ها به ویژه بتاکاروتن است که بدن آن را به ویتامین A تبدیل می کند. ویتامین A با پیشگیری از آسیب های اکسیداتیو و کاهش التهاب از عملکرد کبد حمایت می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، در طول پاییز، برداشت میوه ها و سبزیجات مورد انتظار در بازارهای کشاورزان و فروشگاه های مواد غذایی آغاز می شود. کدو تنبل، کدو حلوایی که به نظر می رسد همه توجه را به خود جلب می کند، فقط برای کنده کاری نیست. آنها سرشار از فواید سلامتی زیادی نیز هستند.

کدو حلوایی به خانواده کدو تعلق دارد. رنگ آن معمولاً زرد پررنگ با نارنجی تیره است و پوست ضخیم و صافیی دارد. کدو حلوایی یا کدو تنبل طعم شیرین و بافت نرم و لطیفی دارد. کالری کدو حلوایی بسیار کم است. از خواص کدوحلوایی برای دستگاه ادراری خاصیت ضد سنگ ادراری، مدر بودن و ممانعت از تشکیل برخی کریستال ها در کلیه های سنگ ساز است.

خواص کدو حلوایی در طب ایرانی

طبع کدو حلوایی سرد است و انواع کدو، ادرار آور و تب بر است. تخم کدو به خصوص پوست سبز رنگ آن ضد کرم است. درنتیجه مصرف مقدار ۷۵ تا ۱۰۰ گرم تخم کدو در مورد افراد بزرگسال و ۳۷ تا ۵۰ گرم آن در مورد اطفال تجویز شده است. کدو حلوایی، سینه را نرم و اخلاط و سرفه را آسان می کند.اگر از کدو حلوایی پخته به صورت کرم برای صورت استفاده کنید، صورت شما را برق و زیبا می کند.

روغن تخم کدو برای تسکین درد بواسیر بسیار مفید است.

سرشار از پتاسیم

یکی از مهم ترین مواد معدنی در بدن، پتاسیم کلیدی در تنظیم فشار خون و محافظت از بدن در برابر سکنه و بیماری های قلبی است. یک رژیم غذایی غنی از پتاسیم می تواند فشار خون را با حذف سدیم اضافی از بدن کاهش دهد.

خوردنی های سرشار از ماده معدنی مس



مس یک ریزمغذی حیاتی مورد نیاز برای رشد و عملکرد سیستم عصبی است، با این حال برای عملکرد مناسب مغز باید سطح بهینه ای از مس در بدن حفظ شود.
به گزارش ایسنا، اگرچه مس برای عملکرد صحیح مغز ضروری است و کمبود آن می تواند به اختلالات عصبی منجر شود، مس زیاد هم می تواند سمی باشد و به استرس اکسیداتیو و تخریب نورون ها منجر شود. این آسیب ها می توانند عملکرد مغز را مختل و به بروز بیماری هایی مانند آلزایمر، پارکینسون و بیماری ویلسون کمک کنند.به گفته متخصصان، بدن انسان به تنهایی نمی تواند مس تولید کند بنابراین باید آن را از رژیم غذایی دریافت کرد. مکمل ها هم یک گزینه اند اما این ماده معدنی در انواع غذاهای نیز موجود است. منابع اصلی مس غذاهای دریایی و برخی اندام های حیوانی به ویژه کبد گاووند.
در مغزا، دانه ها، میوه های خشک، حبوبات، شکلات تلخ، غلات کامل و سبزیجات برگ دار مانند اسفناج هم مس موجود است.به گزارش ایندیندنت، مس تنها به سلامتی مغز کمک نمی کند و برای تولید انرژی، ساخت گلبول های قرمز خون، جذب آهن و حفظ سیستم ایمنی بدن در وضعیت عالی هم ضروری است.مس همچنین به حفظ سلامت رگ های عرونی، اعصاب و استخوان ها کمک می کند علاوه بر این برای تولید کلازن و بافت های پیوندی نیز ضروری است.

بایدها و نبایدهای تغذیه ای هنگام ابتلا به اسهال

دستر بهبود تغذیه وزارت بهداشت بایدها و نبایدهای تغذیه ای هنگام ابتلا به اسهال را تشریح کرد.
به گزارش مهر به نقل از وبدا، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، در پاسخ به این باور نادرست که در زمان اسهال نباید مایعات مانند آب مصرف شود و مصرف لعاب برنج و کته ماست کافیهست، تاکید کرد: مصرف آب، در زمان اسهال حیاتی است و نقش مهمی در بهبود بیماری دارد.یکی از مهم ترین اقدامات در زمان ابتلا به اسهال، جبران کمبود مایعات یا هیدراتاسیون بدن است که باید با مصرف آب و مایعات حاوی الکترولیت هایی مانند پتاسیم و سدیم انجام شود.نوع درمان دارویی و تغذیه ای بسته به علت اسهال (عفونی، حساسیت غذایی، بیماری های التهابی روده یا دارویی) متفاوت است، اما در تمامی موارد، احیای مایعات بدن نقش اساسی در بهبود بیمار دارد.مصرف لعاب برنج، کته ماست و سایر روش های سنتی ممکن است در برخی موارد به کاهش علائم کمک کند، اما درمان اصلی اسهال محسوب نمی شوند و جایگزین مصرف آب و مایعات مناسب نیستند.

سلامت

یکشنبه ۲۰ مهر ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۱۵ / سال سی ویکم

کدو حلوایی؛ جادوی پاییز برای سلامت بدن

همچنین مقدار زیادی پتاسیم در آن وجود دارد که تعادل آب و اسید را در خون تنظیم می کند.
خواص کدو حلوایی برای کبد
کدو حلوایی سرشار از آنتی اکسیدان ها به ویژه بتاکاروتن است که بدن آن را به ویتامین A تبدیل می کند. ویتامین A با پیشگیری از آسیب های اکسیداتیو و کاهش التهاب از عملکرد کبد حمایت می کند.
استرس اکسیداتیو و التهاب از عوامل اصلی بروز بیماری های کبدی مانند بیماری کبد چرب و سیروز کبدی هستند.

خواص کدو حلوایی برای سرماخوردگی

کدو حلوایی یک غذای مغذی است که می تواند به تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از سرماخوردگی کمک کند. این گیاه غنی از ویتامین های A و C است که هر ۲ به حفظ سیستم ایمنی سالم کمک می کنند. ویتامین A نقش مهمی در حفظ سلامت پوست و غشاهای مخاطی دارد و اولین سد در برابر پاتوژن های بیماری زا است. همچنین ویتامین C به دلیل خواص آنتی اکسیدانی خود می تواند تولید و عملکرد سلول های سفید خون که بخشی از سیستم ایمنی هستند را تقویت کند.
دستورالعمل های کدو حلوایی آسان

مانند بسیاری دیگر از میوه ها و سبزیجات فصلی، کدو تنبل به راحتی پخته می شود و در غذاهای اصلی و دسرها گنجانده می شود. هنگام پخت با کدو تنبل می توانید آن را نفت داده، بخارپز کنید و به سوپ و آش اضافه نمایید. در اینجا یک دستورالعمل کدو تنبل مناسب برای بچه ها وجود دارد که سرشار از مواد مغذی است.

به یاد داشته باشید مصرف بیش از حد کدو حلوایی و دانه های آن ممکن است عوارضی مانند مشکلات گوارشی، واکنش های آلرژیک یا تداخل با برخی داروها ایجاد کند. اگر تمایل به اضافه کردن کدو حلوایی و دانه های آن به رژیم غذایی خود دارید، توصیه می کنیم درباره میزان مورد نیاز بدن تان به این میوه با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

کمک به هضم غذا

یکی دیگر از مواردی که می تواند باعث ناراحتی کودکان شود، اجابت مزاج آنها است. گاهی اوقات مطمئن شدن از تعادل مناسب غذاها برای تثبیت سیستم گوارشی کودک و جلوگیری از بیوست ممکن است سخت باشد. کدو تنبل یک منبع عالی از فیبر است، اما می توانید برای تنظیم حرکات روده به آن اعتماد کنید.

خواص کدو حلوایی در بارداری

کدو حلوایی یک منبع عالی از فولات (ویتامین B۹) بوده که مصرف آن در دوران بارداری ضروری است. مصرف کافی فولات به پیشگیری از نقص های لوله عصبی در جنین کمک کرده و از رشد سالم مغز و نخاع او پشتیبانی می کند. همچنین بتاکاروتن موجود در کدو حلوایی برای رشد جنین، تقویت سیستم ایمنی و رشد چشم ها ضروری است. ویتامین ها و مواد معدنی موجود در کدو حلوایی از جمله ویتامین A و ویتامین C، برای مادر و کودک مفید هستند. با این حال، باید توجه داشت که مصرف زیاد این گیاه در دوران بارداری و شیردهی می تواند روده ها را بیش از حد تحریک کرده و منجر به ناراحتی گوارشی شود. بدین ترتیب، اگر تمایل دارید که کدو حلوایی و تخمه آن را در دوران بارداری و شیردهی به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

مواد مغذی ضروری را تامین می کند

کدو تنبل مملو از مواد مغذی ضروری است. برخی از مهم ترین چیزها برای کمک به رشد کودک را می توان از داشتن کدو تنبل در رژیم غذایی او به دست آورد.کدو تنبل حاوی کلسیم است که به رشد استخوان های قوی تر کمک می کند. منیزیم همچنین برای این امر مفید بوده و نیز به طور طبیعی آرام بخش است.

کدو تنبل همچنین سرشار از فسفر می باشد که فواید زیادی برای رشد کودک دارد. این از عملکرد مغز گرفته تا هضم، حفظ سلول های بافتی و متعادل کردن هورمون ها را شامل می شود.

ورزش از خانه؛ آیا اپلیکیشن ها می توانند جای مربی را بگیرند؟



هیجان هوش مصنوعی؛ مربیان دیجیتال آینده

با ظهور هوش مصنوعی، سنسورهای حرکتی و ساعت های هوشمند، مرز میان ورزش خانگی و باشگاهی روزبه روز کمرنگ تر می شود. امروزه برخی اپ ها با استفاده از دوربین گوشی، زاویه بدن کاربر را تحلیل می کنند، خطاهای حرکتی را هشدار می دهند و حتی میزان ضربان قلب، کالری مصرفی و کیفیت خواب را به صورت لحظه ای پایش می نمایند.

پیش بینی ها نشان می دهد در آینده ای نه چندان دور، مربیان مجازی با صدای طبیعی، چهره واقعی و تحلیل دقیق بدن می توانند بخش قابل توجهی از وظایف مربیان سنتی را انجام دهند.

اما با همه این پیشرفت ها، هنوز مؤلفه ای وجود دارد که هیچ نرم افزاری قادر به بازآفرینی آن نیست: روح انسان. تشویق صمیمی مربی پس از یک تمرین سخت، رقابت سالم با دوستان، لیخن رضایت بعد از هر حرکت موفق -این ها عناصری اند که فناوری فقط می تواند شبیه شان کند، نه جایگزین شان شود. شاید هوش مصنوعی بتواند بدن انسان را تحلیل کند، اما انگیزه، همدلی و احساس تعلق چیزی است که هنوز فقط از انسان برمی آید.

ترکیب هوشمند، نه جایگزین کامل

به نظر می رسد پاسخ پرسش «آیا اپلیکیشن ها کافی اند؟» یک «بله و نه» هم زمان است. بله، برای کسانی که نظم شخصی دارند و می خواهند وقت و هزینه شان را مدیریت کنند، اپ ها گزینه ای عالی هستند. اما نه، برای آن هایی که تازه کارند، آسیب دیده اند یا نیاز به انگیزه انسانی دارند. هیچ اپی جای مربی و جمع را نمی گیرد.ورزش از خانه با اپلیکیشن ها شاید بهترین راه شروع باشد، نه پایان مسیر تناسب اندام. در نهایت، این خود انسان است که تصمیم می گیرد ورزش برایش در حد یک اپلیکیشن بماند یا به تغییری واقعی در سبک زندگی اش تبدیل شود.

نورخوستان ۲۰

یکشنبه ۲۰ مهر ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۱۵ / سال سی ویکم

آیا قطره های چشمی جایگزین عینک مطالعه می شوند؟



محققان گزارش دادند که قطره های چشمی مخصوص که دو تا سه بار در روز استفاده می شوند، ممکن است روزی جایگزین عینک مطالعه به عنوان وسیله ای برای مقابله با کاهش بینایی مرتبط با سن شوند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گفتند که اکثر افرادی که از این قطره ها استفاده می کنند می توانند بینایی بهتری داشته باشند.

علاوه بر این، نتایج نشان می دهد که بهبود بینایی آنها تا دو سال ادامه داشته است.

دکتر «جیووانا بنوزی»، محقق اصلی و مدیر مرکز تحقیقات پیشرفته پیرچشمی در بوئنوس آیرس آرژانتین، در یک بیانیه خبری گفت: «قریباً همه بیماران بهبودهای مثبتی در مورد بینایی نزدیک تجربه کردند، اگرچه میزان بهبود به وضعیت بینایی آنها قبل از درمان بستگی داشت».

محققان با یادداشت های پیش زمینه گفتند که افراد به طور طبیعی با افزایش سن نزدیک بین می شوند، وضعیتی که پیرچشمی مرتبط با سن نامیده می شود. این قطره های چشم حاوی ترکیبی از دو ماده ای فعال هستند: پیلوکارپین، دارویی که مردمک چشم را منقبض می کند و عضله ای مسئول کنترل تمرکز دید نزدیک را منقبض می کند، و دیکلوفناک، یک داروی ضد التهاب غیراستروئیدی که التهاب و ناراحتی مرتبط با پیلوکارپین را کاهش می دهد.

محققان این قطره ها را روی ۷۶۶ بیمار که به سه گروه تقسیم شده بودند، آزمایش کردند و هر گروه غلظت متفاوتی از قطره ی چشم - ۱٪، ۲٪ یا ۳٪ غلظت پیلوکارپین - دریافت کردند.

این تیم یک ساعت پس از اولین دریافت قطره های چشم و سپس طی دو سال پیگیری، بررسی کردند که افراد چقدر می توانند بدون عینک مطالعه، نمودار بینایی را بخوانند.بنوزی گفت: «مهم ترین نتیجه ما بهبود سریع و پایدار در دید نزدیک برای هر سه غلظت را نشان داد. یک ساعت پس از مصرف اولین قطره ها، بیماران به طور متوسط بهبودی معادل ۴۵.۳ خط یاگر بستند. این درمان همچنین تمرکز را در تمام فواصل بهبود بخشید.» بنوزی افزود: «به طرز چشمگیری، ۹۹٪ از ۱۴۸ بیمار در گروه ۱٪ پیلوکارپین به یک نزدیک مطلوب رسیدند و توانستند دو یا چند خط اضافی را بخوانند. تقریباً ۸۳٪ از کل بیماران در ۱۲ ماه، در دید نزدیک عملکردی خوبی را حفظ کردند.»

نتایج نشان داد که حدود ۶۹٪ از افراد در گروه ۲٪ توانستند سه یا چند خط اضافی را در نمودار یاگر بخوانند و در گروه ۳٪، ۸۴٪ توانستند سه یا چند خط اضافی را بخوانند.

محققان گفتند که عوارض جانبی عموماً خفیف بودند. حدود ۳۲٪ از بیماران دچار تاری دید موقت شدند و کمی کمتر از ۲٪ سردرد یا سوزش چشم را گزارش کردند.

بنوزی گفت: «اما هیچ یک از بیماران استفاده از قطره های چشمی را قطع نکردند و هیچ مشکل شدید چشمی مانند افزایش فشار داخل چشم یا جلدشدگی شبکیه مشاهده نشد.»

او گفت نتایج نشان می دهد که می توان غلظت های مختلفی از قطره های چشمی را بر اساس سطح نزدیک بینایی افراد تجویز کرد.بنوزی افزود: «بیمارانی که پیرچشمی خفیف تری دارند، به غلظت های ۱٪ بهترین پاسخ را می دهند، در حالی که بیماران مبتلا به پیرچشمی پیشرفته تر برای دستیابی به بهبود قابل توجه بینایی به غلظت های بالاتر ۲٪ یا ۳٪ نیاز دارند.» به گفته محققان، این نتایج می تواند به ویژه برای افرادی که واجد شرایط جراحی برای نزدیک بینی مرتبط با سن نیستند، مهم باشد.با این حال، محققان خاطرنشان کردند که استفاده طولانی مدت از پیلوکارپین و DNSAIهای قطره چکانی ممکن است عوارض جانبی ناخوشه ای ایجاد کند. برای تأیید ایمنی و اثربخشی این درمان، قبل از اینکه بتوان آن را به طور گسترده توصیه کرد، مطالعات گسترده تر، طولانی مدت و چند مرکزی مورد نیاز است.

تغذیه، واکسیناسیون و غربالگری؛ سه رکن اساسی سلامت کودکان

فوق تخصص گوارش کودکان گفت: آینده کشور به سلامت و شادابی کودکان وابسته است و توجه به تغذیه و سلامت آن ها وظیفه خانواده و جامعه است. به گزارش مهر به نقل از وبدا، رامین مدنی، عضو هیات علمی و فوق تخصص گوارش کودکان گفت: بزرگسالان باید برای ایجاد محیطی امن، سالم و شاد برای کودکان امروز که آینده سازان جامعه اند، تلاش کنند.مدنی با اشاره به تغذیه سالم در کودکان گفت: رشد قد، وزن و تکامل رفتاری کودک به نوع تغذیه بستگی دارد و مصرف خوراکی های طبیعی به جای مهم تربیت تغذیه ای است.

وی خاطرنشان کرد: اجرای دقیق برنامه واکسیناسیون و انجام معاینات دوره ای از بدو تولد تا پایان نوجوانی از مؤثر ترین راه ها برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری ها است.

مدنی در پایان تأکید کرد: سرمایه گذاری بر سلامت و شادی کودکان، تضمین کننده جامعه ای پویا و نسلی توانمند در آینده است.