

۱۰ ماده غذایی جادویی برای سلامت قلب



بیماری‌های قلبی قلبی دارد. تحقیقات نشان داده است هر چه افراد در رژیم غذایی خود از غلات کامل بیشتر استفاده کنند، خطر بیماری‌های قلبی در آن‌ها کاهش می‌یابد.

۳- توت‌ها

خانواده توت‌ها شامل شمار زیادی از انواع میوه‌ها است که مهم‌ترین آن‌ها توت فرنگی، توت سفید، تمشک و زغال اخته می‌شود. این میوه‌ها به دلیل آنکه سرشار از آنتی اکسیدان هستند می‌توانند با جلوگیری از التهاب عروق، بر عملکرد درست قلب تاثیر مثبتی داشته باشند.

یافته‌های محققان نشان می‌دهد کسانی که میزان بالایی از خانواده توت‌ها را در رژیم غذایی خود مصرف می‌کنند، احتمال کمتری دارد که به بیماری‌های قلبی دچار شوند.

۴- آووکادو

آووکادو سرشار از چربی‌های غیراشباع مفید برای قلب است که می‌تواند با کاهش سطح کلسترول بد خون، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در افراد را کاهش دهد. یک تحقیق در میان افراد چاق نشان می‌دهد از میان سه رژیم کاهش دهنده کلسترول خون، افرادی که روزانه یک عدد آووکادو مصرف می‌کنند احتمال کمتری دارد که به بیماری‌های قلبی دچار شوند.

۵- ماهی چرب و روغن ماهی

ماهی‌های چرب مانند سالمون، ماهی خال‌دار، ماهی تن و ساردین به دلیل آنکه سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند بر روی عملکرد مفید قلب بسیار تاثیر گذارند.

یک تحقیق نشان می‌دهد افرادی که به مدت دو ماه ۳ بار در هفته ماهی سالمون مصرف کردند به طور قابل توجهی فشار خون دیاستولیک آن‌ها کاهش یافت. کاهش فشار خون می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در افراد را کاهش دهد. یک تحقیق دیگر نیز نشان داد مصرف بلند مدت ماهی می‌تواند سطح کلسترول منفی بدن، تری گلیسرید خون، افزایش سریع قند خون و فشار سیستولیک را در افراد کاهش دهد.

۶- گردو

گردو منبع بی نظیری از فیبر و ریز مغذی‌هایی مانند منگنز، مس و منیزیم است. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف کمی گردو در رژیم غذایی روزانه به میزان قابل توجهی از ابتلای افراد به بیماری‌های قلبی می‌کاهد. یک تحقیق دیگر نیز نشان می‌دهد گردو سطح کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد. همچنین گردو باعث کاهش فشار خون دیاستولیک و نیز کاهش فشار خون مرتبط با التهاب رگ‌ها می‌شود.

۷- حبوبات

حبوبات دارای "نشاسته مقاوم" هستند که به وسیله باکتری‌ها در دستگاه گوارش تخمیر می‌شود. در برخی مطالعات که بر روی حیوانات انجام گرفته است مشخص شده نشاسته مقاوم می‌تواند سطح کلسترول بد و تری گلیسرید خون را کاهش دهد. همچنین شماری از تحقیقات نشان داده است خوردن حبوبات می‌تواند برخی عوامل موثر بر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

۸- شکلات تلخ

شکلات تلخ سرشار از آنتی اکسیدان است که می‌تواند بر روی سلامت قلب تاثیر مثبت داشته باشد.

خوردن شکلات تلخ با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی رابطه مستقیم دارد.

کسانی که ۵ بار در هفته شکلات تلخ مصرف می‌کنند، نسبت به دیگران ۵۷ درصد کمتر احتمال دارد به تصلب عروق قلب دچار شوند.

۹- گوجه فرنگی

گوجه فرنگی دارای لیکوپن است که یک رنگدانه گیاهی با آنتی اکسیدان‌های فراوان است. آنتی اکسیدان‌ها با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد، مانع از آسیب‌های ناشی از اکسید کنند‌ها و التهاب رگ می‌شوند. هر دوی این موارد بر روی بیماری

حقایقی تکان دهنده در باب مصرف نوشابه‌های رژیمی خوش طعم



گرسنگی باشد و مواد غذایی مختلف مصرف کند، از سوی دیگر شیرین کننده مصنوعی باعث تولید قند در بدن و تجمع سلول‌های چربی می‌شود و فرد قادر به کم کردن وزن خود نیست.

با مصرف یک بطری نوشابه انواع شکستگی ها در سالمندی در انتظار شما است
براساس تحقیق پژوهشگران دانشگاه تافتس مصرف نوشابه های رژیمی به طور منظم در هفته باعث کاهش تراکم استخوانی در افراد و بروز پوکی استخوان می شود که این مقدار با بالا رفتن سن بیشتر شده می تواند شکستگی های شدید بویژه در ناحیه لگن را در آنها ایجاد کند، علت پوکی استخوان وجود اسید فسفریک در نوشابه است که تراکم استخوان ها را از بین می برد.

پیریوستی و چین و چروک درحوازی شولهدی نیز توسط محققان دانشگاه هاروارد بدست آمده است مبنی بر اینکه مصرف نوشابه رژیمی باعث پیری سلول های پوستی، آسیب به قلب، کلیه و بروز سنگ در مجاری ادراری در افراد می شود.

سالم ترین جایگزین ها به جای نوشابه کارشناسی توصیه می کنند افراد به جای مصرف نوشابه‌های شیرین و حتی رژیمی، از آب استفاده کنند و یا آب‌نوشیدنی خود را با لیمو ترش و یا عرقیجات گیاهی طعم دل کنند و با شربت کم شکر یا دوغ مصرف کنند، دوغ حاوی ترکیبات بسیار مفید برای سلامت بدن است و در عین حال به احساس شادابی فرد و هضم مواد غذایی کمک می کند.

بلندمدت بر ساختار دندان‌ها و اکلوژن ایجاد کند.
نقش والدین در ایجاد عادات‌های بهداشتی
وی ادامه داد: والدین باید تا ۷ یا ۸ سالگی در مسواک‌زدن به کودک همراهی کنند؛ استفاده از مسواک نرم و خمیر دندان حاوی فلوراید با مقدار مناسب به میزان دانه برنج برای زیر سه سال و نخودفرنگی برای بالای سه سال برای ایجاد عادت صحیح ضروری است.
شایع ترین مشکلات دهانی کودکان
این متخصص دندانپزشکی شایع ترین مشکلات دندانی در کودکان را شامل پوسیدگی زودرس دوران کودکی، دندان فروجه، اختلالات رویش و تروما؛ دندانی برشمرد و گفت: مصرف مکرر شیر شبانه و نقلات قندی بدون رعایت بهداشت، خطر پوسیدگی را افزایش می‌دهد.

تغذیه و ترک عادات ناسالم

رفیعی درباره تاثیر تغذیه بر سلامت دهان گفت: شیر مادر مزایای فراوانی دارد اما در صورت تداوم شیردهی و دندان در تمام طول زندگی است.

محققان معتقدند ارتباط مستقیمی میان پیروی از یک رژیم غذایی مناسب و سلامت قلب و عروق وجود دارد. به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی نزدیک به یک سوم تمام مرگ و میرهای جهان را شامل می‌شود. سالانه ۱۷ میلیون و ۹۰۰ هزار نفر در جهان به دلیل ابتلا به بیماری‌های قلبی جان خود را از دست می‌دهند.

داشتن رژیم غذایی سالم می‌تواند نقشی تعیین کننده در سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی داشته باشد. برخی مواد غذایی با بالا بردن فشار خون، چربی خون و التهاب در بدن، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در افراد را افزایش می‌دهند. در مقابل، برخی دیگر از مواد غذایی با پایین آوردن کلسترول بد خون و تقویت قلب، جلوی ابتلا به امراض را می‌گیرند.

در این گزارش ۱۰ ماده غذایی را معرفی خواهیم کرد که با مصرف آن می‌توانید سطح سلامت قلب خود را افزایش دهید.

۱- سبزیجات با برگ‌های سبز

سبزیجاتی که برگ‌های سبز دارند مانند اسفناج، کلم پیچ و سبزی‌ها سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان هستند. شهرت این مواد غذایی بیشتر به دلیل داشتن ویتامین K است که به محافظت از عروق و انجام درست فرآیند لخته شدن خون در بدن کمک می‌کند.

این مواد غذایی همچنین دارای نیترات هستند که می‌تواند فشار خون را در افراد کاهش دهد، از تصلب شرایین جلوگیری کرده و عملکرد دیواره رگ‌های خونی را بهبود بخشد. تحقیقات نشان می‌دهد افزایش مصرف سبزیجات با برگ‌های سبز می‌تواند خطر حمله قلبی را کاهش دهد.

۲- غلات کامل

غلات کامل یکی از بهترین مواد غذایی هستند که تاثیرات بسیار خوبی بر عملکرد قلب دارند. معروف‌ترین غلات کامل شامل گندم کامل (سبوس دار)، برنج قهوه ای، جو دو سر و گندم سیاه می‌شود.

غلات کامل میزان فیبر بالایی دارند و به همین دلیل می‌توانند کلسترول بد خون را کاهش دهند. کاهش کلسترول بد خون تاثیر مستقیمی در کاهش خطر ابتلا به

آیا خمیردندان زغالی واقعا برای درخشندگی دندان موثر است؟



بسیاری از کاربران رسانه‌های اجتماعی این روزها توصیه می‌کنند که از خمیردندان‌های حاوی زغال استفاده کنید تا دندان‌هایی برق‌ترو لیخندنی درخشان تر داشته باشید.به گزارش ایسنا، در این مقاله برخی متخصصان و دندان‌پزشکان نظرات خود را در این زمینه عنوان کرده‌اند. «تاپلر هیلز»، دندان‌پزشک و متخصص زیبایی دندان در کالیفرنیا می‌گوید به‌رغم تبلیغات بسیار، باید بدانیم که موضوع پیچیده‌تر از اینهاست.همچنین «پوهانس جاکوبز»، دندان‌پزشک دیگری در انتاریوی کانادا هم می‌گوید که زغال فعال به دلیل خواص جذب‌کننده، مدت‌هاست که در پزشکی استفاده می‌شود و به همین دلیل برخی مراجعان می‌گویند که دندان‌هایشان پس از استفاده از این خمیردندان، روشن‌تر و تمیزتر شده است.با این حال «نیکول خلیفه»، یک دندان‌پزشک دیگر در نیویورک با اشاره به سطحی‌بودن اثر پاک‌کنندگی این خمیردندان‌ها تاکید می‌کند که آنها، «توهم لیخند درخشان‌تر» می‌دهند زیرا زغال موجود در این خمیردندان‌ها نوع بافتشان، لکه‌های سطحی به‌جامانده از قهوه یا تنباکو را از بین می‌برد. به‌همین دلیل باید بدانیم که دقیقا چه نوعی از خمیردندان داریم. او تاکید می‌کند که دلیل محبوبیت این نوع خمیردندان در تیک‌تاک اثرات کوتا‌مدت آن است، در حالی که این تاثیرات بلندمدت است که اهمیت دارد.

معایب احتمالی این خمیردندان‌ها

همان خاصیت ساینده‌گی زغال که لکه‌های دندان را از بین می‌برد به مرور ممکن است باعث ساییدگی مینای دندان شود و به سلامت دندان‌ها آسیب برزند. خلیفه از بیماری‌ای می‌گوید که با فشار زیاد و با خمیردندان‌های حاوی زغال زیر، مسواک می‌زدند اما در نهایت به دلیل افزایش حساسیت و حتی کدر شدن دندان‌ها به او مراجعه کرده‌اند. او تاکید می‌کند که ساییدگی مینای دندان را نمی‌توان ترمیم کرد.خلیفه همچنین به نکته دیگری اشاره می‌کند که آن، احتمال گیر کردن ذرات زغال در لثه، ترک‌ها یا اطراف لبه‌های روکش است. به علاوه از دیگر معایب این خمیردندان‌ها، کمبود فلوراید در فرمول ساخت آنهاست.به گزارش ایندیندنت، جاکوبز هم هشدار می‌دهد که از بین رفتن مینای دندان بر ظاهر دندان‌ها تاثیر می‌گذارد و در آینده هم شکلاتی دیگر مانند تحلیل لثه و پوسیدگی دندان ایجاد می‌کند.

گزینه‌های دیگر برای سفید کردن دندان‌ها

سفید کردن دندان‌ها در خانه به شکل ایمن و موثر همیشه جذاب بوده و به همین دلیل است که انواع نوارها و خمیردندان‌های سفیدکننده طرفداران بسیار دارند. اما دکتر هیلز هشدار می‌دهد که نتایج کوتاه‌مدت خمیردندان‌های زغالی فقط ظاهری هستند و در بلندمدت ممکن است به دندان‌ها آسیب برزند. او می‌گوید برای داشتن لیخندنی زیبا بهتر است سفیدکنندگی حرفه‌ای یا لمینیت اختصاصی زیر نظر دندان‌پزشک انجام شود. اگر هم به‌دنبال راهی طبیعی برای از بین بردن لکه‌های سطحی می‌گردید، جوش شیرین، گزنه‌ای آهن‌تر و موثرترست.در نهایت اگر قصد دارید خمیردندان زغالی را بیازمایید، هنگام استفاده از آن احتیاط کنید. متخصص پیشنهاد می‌کنند از نوع ملایم و حاوی فلوراید آن فقط یک تا دو بار در هفته همراه با خمیردندان معمولی استفاده کنید و معاینات دندان‌پزشکی را هم به شکل منظم انجام دهید. به‌گفته دکتر خلیفه، خمیردندان زغالی ظاهری مدرن و جذاب دارد اما برای حفظ لیخند درخشان بهتر است بر پاک‌سازی حرفه‌ای، روش‌های سفیدکننده ایمن و مراقبت از مینای دندان تمرکز کنید. زغال نمی‌تواند در برنامه بهداشتی جایی داشته باشد اما تنها با آگاهی و نظارت متخصصان

راز عجیب مغز؛ وقتی خوابید

اما خودتان خبر ندارید



تهران- ایرنا- تصور کنید ۸ ساعت خوابیده‌اید اما هنگام بیدارشدن مطمئنید که تمام شب، بیدار بوده‌اید. این معمای علمی «بی‌خوابی متناقض» نام دارد و بسیاری از افراد آن را تجربه می‌کنند.به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه گاردین در گزارشی آورده است:

در سال ۲۰۱۸ میلادی، هانا اسکوت ، پژوهشگر خواب از دانشگاه فلیندرز، زنی را در آزمایشگاه خواب بررسی می‌کرد. دستگاه‌ها نشان می‌دادند که او ۳۰ دقیقه خوابیده و حتی به خواب عمیق رفته است. اما وقتی او را بیدار کردند، مطمئن بود که اصلاً نخوابیده است؛ حتی عذرخواهی کرد که نتوانسته به خواب رود!

این پدیده عجیب چه نام دارد؟

این حالت که در آن فرد می‌خوابد اما فکر می‌کند بیدار است، بی‌خوابی متناقض (پارادوکسیکال)، ادراک نادرست حالت خواب و بی‌خوابی ذهنی‌عینی نامیده می‌شود.

تاریخچه این پدیده

این پدیده اصلاً جدید نیست؛ در واقع پزشکان فرانسوی از سال ۱۹۵۹ میلادی این نوع اختلال خواب را شناسایی کردند و آن را بی‌خوابی کاذب/ fausse insomnia نامیدند. آنچه جدید است درک بهتر از علت این پدیده است: دانشمندان با استفاده از فناوری‌های پیشرفته مغزی کشف کرده‌اند که در این حالت، بخش‌هایی از مغز به خواب می‌روند در حالی که بخش‌های دیگر بیدار می‌مانند.

حقایق شگفت‌انگیز درباره این پدیده

میتلایان به بی‌خوابی، به طور متوسط فقط ۲۳ دقیقه کمتر از افراد سالم می‌خوابند؛
حدود نیمی از کسانی که از بی‌خوابی شکایت می‌کنند، بیش از ۶ ساعت در شب می‌خوابند؛
از هر ۴ نفر مبتلا به بی‌خوابی، ۱ نفر این تجربه را دارد. چرا مغز این‌طور فریب می‌خورد؟

توماس آندریولن ، متخصص مغز و اعصاب مرکز مغز پاریس، توضیح می‌دهد: ممکن است بخش‌هایی از مغز در حال خواب باشند، اما بخش‌های دیگر بیدار بمانند. دستگاه‌های معمول خواب نیز ممکن است این حالت نیمه‌خواب‌نیمه‌بیداری را ثبت نکنند. این یک وضعیت مختلط است که نه کاملاً خواب است و نه کاملاً بیداری. آیا شما هم این تجربه را داشته‌اید؟
وقتی احساس می‌کنید اصلاً نخوابیده‌اید، اما خواب دیده‌اید؛
وقتی همسفر شما در هواپیما می‌خوابد، اما پس از بیدارشدن می‌گوید: همه مسیر بیدار بودم؛
وقتی کسی به شما می‌گوید: خواب بودی و خرویف می‌کردی! اما شما باور ندارید؛
در واقع شما این نوع اختلال خواب را تجربه کرده‌اید. راه حل چیست؟
درمان رفتاری شناختی (I-CBT) که شامل چندین روش است از جمله:

قصد متناقض: به جای اینکه به خودتان فشار بیاورید که باید حتماً بخوابم، برعکس عمل کنید و بگویید می‌خواهم بیدار بمانم و استراحت کنم؛
کاهش نگرانی درباره خواب کامل؛
تغییر افکار منفی درباره بی‌خوابی.

پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد احساس ما از خواب، به اندازه خواب واقعی مهم است. حتی وقتی دستگاه‌ها نشان می‌دهند خوابیده‌اید، ولی احساس می‌کنید استراحت نکرده‌اید این مشکل واقعی است و نیاز به توجه دارد. خواب هنوز رازهای زیادی دارد که علم در حال کشف آن‌هاست.

تنها راه موثر برای پیشگیری از آنفولانزا



فصل آنفولانزای امسال زودتر از حد معمول آغاز شد، اما این به دلیل افزایش حدت ویروس نیست.
باشگاه خبرنگاران جوان: پروفیسور اولگا کارپووا، رئیس بخش ویروس‌شناسی دانشکده زیست‌شناسی دانشگاه دولتی مسکو، اظهار داشت که فصل آنفولانزای امسال زودتر از حد معمول آغاز شد، اما این به دلیل افزایش حدت ویروس نیست.وی افزود: این معمولاً مربوط به پدیده‌های اقلیمی و حرکت پرندگان مهاجر است و هیچ ارتباطی با خود ویروس ندارد.کارپووا تأکید کرد که واکسیناسیون تنها راه موثر برای پیشگیری از آنفولانزا در طول فصل آنفولانزا است و توضیح داد که افزایش تعداد افراد واکسینه‌شده، شدت همه‌گیری را کاهش می‌دهد.وی افزود که حفظ سبک زندگی سالم و انجام فعالیت بدنی مهم است. اما آنها جایگزین واکسیناسیون به عنوان یک روش مطمئن برای محافظت نمی‌شوند.
او همچنین استفاده از ماسک را برای پیشگیری از آنفولانزا، به ویژه برای افراد بیمار، توصیه کرد و گفت: افراد بیمار باید بیشتر از دیگران ماسک بزنند، زیرا ویروس را در هوا منتشر می‌کنند، در حالی که ماسک‌ها وقتی توسط اعضای سالم خانواده استفاده می‌شوند، کمتر موثر هستند.