

### ۸ ماده غذایی تشدیدکننده سردرد



سردردهای میگرنی که دلایل مختلف آغاز و تشدید می شوند. حتی برخی غذاهای معمولی که ما در رژیم غذایی روزانه استفاده می کنیم نیز گاهی ممکن است باعث آغاز سردرد میگرنی شوند. به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، افرادی که از سردردهای میگرنی رنج می برند باید رژیم غذایی خود را به دقت بررسی کنند تا متوجه شوند که معمولاً بعد از خوردن چه غذایی دچار سردرد می شوند.

ماست پرچرب: نتایج یک پژوهش آمریکایی نشان می دهد که میزان بالای چربی خون می تواند عاملی برای بروز دردهای میگرنی شود. این محققان به مدت ۱۲ هفته روی ۵۴بیماری میگرنی بررسی هایی انجام دادند. به این ترتیب که جزئیات بیماری و رژیم غذایی آن ها را به طور دقیق بررسی کردند. سپس میزان چربی های مصرفی این افراد را ۲۰گرم کاهش دادند. همین مسئله باعث کاهش شدت و مدت دردهای میگرنی شد. اگر شما هم میگردن دارید بهتر است از مصرف مواد غذایی خیلی چرب به خصوص لبنیات پرهیزید.

الکل: مواد نگهدارنده موجود در نوشیدنی های الکلی به نام سولفیتها یا سردردهای میگرنی ارتباط مستقیم دارند. الکل در هر شکلی منجر به افزایش جریان خون به مغز و کم آبی بدن و در نتیجه بروز سردرد شود.

قهوه: کافئین اگرچه در برخی از افراد از بین برنده سردرد است اما در برخی از کسانی که داروهای برطرف کننده میگرن را مصرف می کنند، می تواند ماشه سردرد تلقی شود. تحقیقات نشان می دهد که تنها مصرف ۲۰۰ میلی گرم کافئین (۲ تا ۳ فنجان قهوه) در روز برای از بین بردن سردرد کافیست.

پنیر: به عقیده برخی از متخصصان پنیر جزو مواد غذایی ایجادکننده دردهای میگرنی است. نتایج بررسی های متعدد نشان می دهد که آمین های موجود در ترکیب برخی از پنیرها مانند «تیرامین» می تواند باعث بروز میگرن و تشدید آن شود. افراد مبتلا به میگرن نسبت به پنیر حساس هستند و بهتر است از پنیرهای تخمیر شده پرهیزند.

سس سویا: مونوسدیم گلوتامات که در سس سویا به عنوان یک افزودنی استفاده می شود، علت بروز سردردهای وحشتناک در ۱۰ تا ۱۵ درصد از افرادی است که به سردردهای میگرنی مبتلا هستند. سس سویا در واقع بسیار شور بوده و می تواند منجر به کم آبی بدن و در نهایت شروع سردرد شود.

بستنی: نتایج یک پژوهش انگلیسی که روی ۱۴۵ نفر انجام شده است نشان می دهد که بستنی نیز می تواند یکی از عوامل ایجاد میگرن شود به خصوص اگر فرد با سرعت زیاد آن را میل کند. توجه داشته باشید که به عقیده محققان بستنی و محصولات مشابه آن باعث ایجاد میگرن نمی شوند اما باعث بروز دردهای ناگهانی و زودگذر خواهند شد. اگر به میگرن مبتلا هستید با آرمایش و کم کم از بستنی رامیل کنید.

موز: موز معمولاً در لیست محصولات غذایی تشدید کننده سردرد نیست اما می تواند برای افرادی که به تیامین حساسیت دارند، درست مانند پنیر، آغازگر سردرد باشد.

باستاه و کیک ها: رژیم های غذایی می تواند روی بروز دردهای میگرنی تاثیر بگذارد. افرادی که دچار مشکل عدم تحمل گلوتن (سلیاک) هستند بیشتر در معرض مشکل قرار دارند. محققان روی ۹۰ بیمار که مبتلا به میگرن و سلیاک هستند مطالعه کرده و روی رژیم غذایی شان بررسی های انجام دادند. بعد از ۶ماه درمان و کنترل رژیم غذایی یک نفر از میگرن خلاص و در مشکل سه فرد دیگر بهبودی قابل ملاحظه ای مشاهده شد. در مصرف مواد غذایی حاوی گلوتن مانند نان، پاستاها، کیک ها، پیتزها و ساندویچ و غیره احتیاط کنید.

**تخم مرغ عسلی یا خام نخورید**
یک کارشناس مبارزه با بیماریها گفت: از مصرف تخم مرغ خام یا عسلی خودداری کنید. به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از وب دا؛ دکتر علی سعادت رار، کارشناس مبارزه با بیماریها ضمن اشاره بر راههای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزای پرندگان توصیه کرد: تخم مرغ را به صورت آب پز کاملاً سفت شده استفاده کنید.

وی با بیان این که مرغ را بصورت کاملاً پخته بخورید، افزود: هرگز به پرندگان مرده دست نزنید و مرغ و جوجه و سایر پرندگان را در محل سکونت خود نگهداری نکنید.دکتر سعادت بار خاطر نشان ساخت: از نزدیک شدن و بازی کردن با مرغ و جوجه و سایر پرندگان جلوگیری کنید و همچنین در زمان پرکنند یا آماده سازی و شستشوی مرغ و طیور از دستکش استفاده کنید.وی با تاکید بر شستشوی دست ها با آب و صابون متذکر شد: بعد از تمیز کردن مرغ خام روی تخته آشپز خانه، تخته و سینک ظرفشویی را با آب و صابون بشوئید. این کارشناس همچنین با تاکید بر اجتناب از شکار پرندگان مهاجر وحشی یادآور شد: هرگونه بیماری یا تلفات پرندگان را به اداره دامپزشکی یا خانه بهداشت یا مرکز بهداشتی درمانی اطلاع دهید.

## سلامت

# تاثیر آسپرین بر کاهش خطر عوارض کشنده در بیماران دیابتی



خطر سکتة مغزی نیز از ۲۴/۸ درصد به ۱۴/۵ درصد کاهش یافت و خطر مرگ به هر علتی از ۵۰/۷ درصد به ۳۳ درصد کاهش یافت.

محققان خاطرنشان کردند که این مزیت در بیمارانی که به طور منظم و مداوم آسپرین مصرف می کردند، بیشتر مشهود بود و این بهبود صرف نظر از سطح قند خون قابل توجه بود، اگرچه در بیمارانی که قندخونشان به خوبی کنترل شده بود، حتی بیشتر مشهود بود.

دکتر آلیشا کینبات، محقق اصلی این مطالعه، اظهار داشت که "میزان این مزیت شگفت آور بود" و تأکید کرد که این مطالعه شامل ردیابی موارد خونریزی نبود، که برای ارزیابی جامع آسپرین بسیار مهم است.

دکتر آمیت خرا، که در این مطالعه مشارکت نداشت، توضیح داد که این یافته ها سوالات مهمی را برای تحقیقات آینده ایجاد می کند " و تأکید کرد که "تصمیم نهایی برای مصرف آسپرین باید پس از بحث کامل با تیم پزشکی و با در نظر گرفتن بده بستان بین مزایای بالقوه آن و خطر شناخته شده خونریزی گرفته شود."

این تحقیق در زمانی انجام می شود که بیماری های قلبی عروقی همچنان علت اصلی مرگ و میر در بین افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ است. شایان ذکر است که دستورالعمل های فعلی کم کنید. شما می توانید موز را به صورت خشک کرده و یا مخلوط با شیر میل کنید. بدین ترتیب مشاهده خواهید کرد که چربی های ناحیه شکم ثان به راحتی از بین خواهد رفت. زیرا موز باعث احساس سیری در شما می گردد و باعث می شود در عرض ۴ روز ۴ کیلو وزن کم کنید.

۲- با رژیم موز ۴ کیلو وزن کم کنید رژیم موز بسیار آسان است. برای این کار کافی است تا در کنار وعده های غذایی خود ۳ عدد موز بخورید و به راحتی وزن

آسپرین پتانسیل کاهش خطر عوارض کشنده در بیماران دیابتی را دارد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فراهانی - یک مطالعه در ایالات متحده نشان داده است که مصرف منظم آسپرین با دوز پایین می تواند افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ را از عوارض کشنده محافظت کند.

این مطالعه مقدماتی جدید نشان داد که مصرف آسپرین با دوز پایین ممکن است خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی جدی را در بزرگسالان مبتلا به دیابت نوع ۲ که در معرض خطر بالای بیماری های قلبی عروقی هستند، به طور قابل توجهی کاهش دهد.

این مطالعه که در جلسات علمی انجمن قلب آمریکا در سال ۲۰۲۵ ارائه خواهد شد، بر اساس تجزیه و تحلیل داده های الکترونیکی سلامت بیش از ۱۱۵۰۰ بزرگسال مبتلا به دیابت نوع ۲ در طول یک دهه انجام شده است.

برای اطمینان از صحت نتایج، محققان افراد در معرض خطر خونریزی را از نمونه مطالعه حذف کردند.

نتایج تفاوت های قابل توجهی را بین مصرف کنندگان آسپرین با دوز پایین و غیرمصرف کنندگان نشان داد، به طوری که خطر حمله قلبی در بین افرادی که آسپرین مصرف می کردند ۴/۴ درصد کاهش یافته بود در حالی که این کاهش در بین افرادی که آسپرین مصرف نمی کردند ۶/۲ درصد بود.

## فواید خوردن موز به مدت ۴ روز چیست؟

۴- باعث ترشح هورمون خوشحالی می گردد یکی دیگر از فواید خوردن موز به مدت ۴ روز این است که بافت می شود در عرض ۴ روز ۴ کیلو وزن کم کنید.

۲- با رژیم موز ۴ کیلو وزن کم کنید رژیم موز بسیار آسان است. برای این کار کافی است تا در کنار وعده های غذایی خود ۳ عدد موز بخورید و به راحتی وزن

## ۵ ماده غذایی که نباید خام خورده شود



سبب زمینی سبز شده نیز وجود دارد. باومجان های جوان یا آن هایی که زود برداشت می شوند حاوی بیشترین میزان از این سم هستند و خوردن آن ها تاثیرات ناخوشایندی بر معده و روده می گذارد.

جوانه ها از جمله مواد غذایی سالم در نظر گرفته می شوند. با این وجود، جوانه های یونجه و ترپچه می توانند حاوی باکتری های مضر «ئی کولای، سالمونلا، و لیستریا» باشند.

جوانه ها در شرایط گرم و مرطوب پرورش داده می شوند، که محیطی مناسب برای تکثیر این باکتری ها نیز محسوب می شود. بر همین اساس، اگر قصد خرید جوانه ها را دارید آن ها را به صورت تازه خریداری کرده و پیش از مصرف شستشو و پختن را فراموش نکنید.

بادام تلخ را بپزید می توانید آن را مصرف کنید. بادامی که می شناسیم و از مصرف آن لذت می بریم به نام بادام

سموری تأکید کرد: صدور و تمدید پروانه بهداشتی ساخت برای بازسازی ظروف نجسب تنها از سوی معاونت های غذا و دارو انجام می شود و صرفاً واحدهای تولیدی دارای پروانه ساخت مجاز به اجرای این فرآیند هستند.

به گفته وی، واحدهای صنفی فقط مجاز به جمع آوری ظروف مستهلک و ارسال آنها به کارخانه ها یا کارگاه های دارای مجوز بهداشتی اند تا مراحل بازسازی تحت نظارت کامل انجام شود. بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، ظروف بازسازی شده باید بر اساس استانداردهای ملی تولید شوند و درج عبارت بازسازی شده به صورت خوانا روی برجسب محصول الزامی است تا مصرف کنندگان از ماهیت کالا آگاه باشند.



افزود: نبود نظارت بهداشتی و انجام فرآیند در محیط های غیراستاندارد، احتمال آلودگی شیمیایی و کاهش ایمنی مصرف را افزایش می دهد.

انار خوب چه خصوصیتی دارد ؟



نکات خرید و نگهداری انار برای داشتن یک میوه سالم، خوش دانه و بدون آفت بسیار مهم است. انار میوه ای ماندگار است اما تنها زمانی کیفیت خود را حفظ می کند که به درستی نگهداری شود.

باشگاه خبرنگاران جوان - یکی از میوه های محبوب پاییزی است که علاوه بر طعم بی نظیر، خواص فراوانی برای بدن دارد. با این حال بسیاری از افراد هنگام خرید یا نگهداری انار دچار اشتباهاتی می شوند که باعث خرابی سریع میوه، کپک زدن پوست یا حتی آفت زدگی می شود. شناخت نکات خرید و نگهداری انار به شما کمک می کند میوه ای سالم، آبدار و با ماندگاری بیشتر در اختیار داشته باشید.

در ادامه این مطلب، تمام نکات لازم از تشخیص انار سالم تا بهترین روش های نگهداری کوتاه مدت و بلندمدت را به طور کامل آموزش می دهیم.

۱. نگهداری انار تازه در دمای اتاق اگر انار کاملاً سالم و بدون شکستگی باشد، می توانید آن را تا یک هفته در محیطی خنک و تاریک در دمای اتاق نگهداری کنید.

محیط باید: خشک باشد. دور از نور مستقیم. خنک و دارای جریان هوا. این شرایط باعث می شود انار رطوبت اضافی نگیرد و دیرتر خراب شود.

۲. نگهداری انار قاچ خورده در یخچال اگر انار را باز کرده اید، ادامه نگهداری آن فقط در یخچال امکان پذیر است.

مدت ماندگاری انار قاچ خورده: تا ۲ هفته بهتر است انار را در یک ظرف تمیز و بدون رطوبت قرار دهید؛ اما ظرف نباید به گونه ای باشد که رطوبت داخل آن باقی بماند.

۳. نگهداری بلندمدت انار در فریزر برای داشتن انار بابستانی در زمستان، بهترین روش فریز کردن دانه انار است.

روش صحیح: دانه ها را در ظرف در بسته بریزید. رطوبت اضافه را کاملاً خشک کنید. در فریزر قرار دهید.

دانه انار در فریزر تا ۶ ماه کاملاً سالم و قابل مصرف می ماند.

نکات خرید و نگهداری انار؛ راهنمای انتخاب انار سالم و ماندگار

۴. آفت های انار و نحوه تشخیص انار سالم اصلی ترین آفت انار، کرم گلوگاه است. این کرم از گلوگاه انار به داخل رفته و میوه را خراب می کند. برای تشخیص انار سالم هنگام خرید: ابتدا به گلوگاه انار نگاه کنید.

اگر گلوگاه سیاه یا پوسیده باشد، احتمال آفت زدگی زیاد است.

انارهای سالم دارای گلوگاه روشن و طبیعی هستند. سایر آفات: شیشک، شته و کنه این آفات بیشتر روی پوست فعال می شوند و کیفیت ظاهری را تحت تأثیر قرار می دهند.

۵. نکات مهم برای جلوگیری از کپک زدن انار رطوبت دشمن اصلی انار است.

برای جلوگیری از کپک: انار را در ظرف در بسته یا پلاستیک که رطوبت را نگه می دارد قرار ندهید.

رطوبت باعث رشد باکتری و قارچ روی پوست می شود. بهترین محیط نگهداری: جریان هوای ملایم، خشکی کامل، خنکای طبیعی.

۶. بهترین زمان خرید انار فصل برداشت انار از ابتدای پاییز شروع می شود و انارهای این فصل:

تازه تر طبیعی تر بدون انبارمائی و با ماندگاری بالاتر هستند. جالب است که حتی بعد از رسیدن کامل، انار تا ۲ ماه روی درخت سالم می ماند.

۷. نگهداری طولانی مدت بدون فریزر اگر می خواهید انار را بدون فریز کردن نگهداری کنید: هر انار را داخل کاغذ روزنامه ببپیچید.

در سبد چوبی قرار دهید. در محیطی خنک، تاریک و دور از نور مانند زیرزمین نگه دارید.

حتی می توانید انارها را آویزان کنید تا جریان هوا باعث ماندگاری بیشتر شود.

در بازار، کاغذهای مخصوص نگهداری میوه نیز وجود دارد که به حفظ کیفیت کمک می کند.

برای خرید و نگهداری انار سالم باید به گلوگاه میوه توجه کنید، از نگهداری آن در محیط مرطوب پرهیز کنید و بسته به نیازتان از روش های مختلف مثل یخچال، فریزر یا نگهداری سنتی استفاده کنید.

منبع: همشهری آنلاین