

۵ نوشیدنی فوق العاده

برای کاهش وزن



آب میوه های سبز که مخلوطی از سبزیجات مختلف هستند، دارای خواص چربی سوزی هستند. به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ اینطور ثابت شده که آب میوه های سبز که مخلوطی از سبزیجات مختلف هستند، دارای خواص چربی سوزی بوده و به شما در رسیدن به اهداف تناسب اندام کمک می کنند.
دو خاصیت دیگر این نوشیدنی ها، سم زدایی از بدن و بهبود فرایند هضم است که دو عامل کلیدی در کاهش وزن محسوب می شوند.

روز خود را با گنجاندن این نوشیدنی های سرشار از فیبر و کم کالری آغاز کنید تا شاهد اثرات شگفت انگیز آنها در کنترل وزن باشید:

کیوی، اسفناج و آب کاهو: ترکیبی از این میوه و سبزیجات مقادیر زیادی فیبر و آنتی اکسیدان به بدن شما می رساند که همگی برای جلوگیری از اضافه وزن ضروری هستند. این نوشیدنی خواص دیورتیک و پاک کننده دارد و می تواند سموم را از بدن خارج کند. کافئست ترکیب و میکس یک عدد کیوی، ۵برگ اسفناج، ۳ برگ کاهو و یک لیوان آب را هفته ای سه بار بنوشید تا شاهد اثرات شگفت انگیز آن در کاهش وزن باشید.

آناناس، خیار، آب اسفناج: سرشار از آنتی اکسیدان ها با خواص دیورتیک است و یک راه عالی برای از دست دادن سموم بدن محسوب می شود. مزایای این نوشیدنی عبارتند از مبارزه با التهاب و افزایش متابولیسم بدن. ۲ تکه آناناس را به همراه یک دوم خیار، ۴ برگ اسفناج و ۱ فنجان آب مخلوط کنید و ۳۰ دقیقه قبل از مصرف صبحانه با معده خالی بنوشید.

هویج، کاهو و آب کلم بروکلی: سرشار از ویتامین ها و املاح معدنی و دفع کننده سموم بدن است. یک دوم هویج، به همراه ۳ برگ کاهو، یک تکه کلم بروکلی و ۲ ساقه کرفس را به همراه یک فنجان آب پرتقال مخلوط کنید و همراه با صبحانه یا اواسط بعد از ظهر بنوشید. مصرف این نوشیدنی را دو هفته ادامه دهید و بعد از یک هفته یک هفته ای، دوباره آن را تکرار کنید.

خیار، کرفس و آب سیب: یک نوشیدنی کم کالری و بسیار خوشمزه همراه با ویتامین ها، املاح معدنی و آنتی اکسیدان ها است که جذب چربی توسط روده را کاهش می دهد و متابولیسم را تحریک می کند. فقط کافئست یک دوم خیار، ۳ ساقه کرفس، ۱ سیب سبز و یک دوم فنجان آب را با هم میکس کنید و با معده خالی با بعد از ظهر، دو تا سه بار در هفته بخورید.

لیمو، جعفری و آب اسفناج: این نوشیدنی حاوی خواص دیورتیک، پاک کننده سموم بدن و ضد التهابی است و برای تمام رژیم های کاهش وزن می تواند مفید باشد. اضافه کردن لیمو به این نوشیدنی متابولیسم را بالا برده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. یک عدد لیمو را به همراه ۵ شاخه جعفری، ۶ برگ اسفناج، ۱ ساقه کرفس، یک دوم خیار، یک قاشق چای خوری زنجبیل رنده شده و یک فنجان آب میکس کنید و این نوشیدنی را سه بار در هفته بنوشید.

درمان سریع آسیب سر، خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهد

یک مطالعه جدید می گوید افرادی که ضربه مغزی را نادیده می گیرند، ممکن است در آینده در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری آلزایمر باشند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان اخیرا گزارش داده‌اند که دریافت درمان سریع ظرف یک هفته پس از آسیب جدی به سر می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را تا ۴۱درصد کاهش دهد. «آستین کتمر»، محقق ارشد و دانشجوی سال سوم پزشکی در دانشکده پزشکی کیس وسترن زرور در کلپولند لوهایو، در یک بیانیه خبری گفت: «تجزیه و تحلیل ما نشان می دهد که اقدام سریع در درازمدت اهمیت دارد».

آسیب مغزی زمانی رخ می‌دهد که مغز در اثر نیروی فیزیکی ناشی از تصادف رانندگی، آسیب ورزشی یا انفجار مرتبط با جنگ آسیب می‌بیند. محققان گفتند افرادی که دچار آسیب‌های مغزی می‌شوند، به دلیل التهاب طولانی مدت مغز که به سلول‌های مغزی آسیب می‌رساند، بیشتر در معرض ابتلا به آلزایمر هستند.

برای بررسی اینکه آیا می‌توان از این آسیب جلوگیری کرد، محققان پرونده‌های سلامت ۳۷۰۰۰ فرد ۵۰ تا ۹۰ ساله را که دچار آسیب مغزی متوسط تا شدید شده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.نتایج نشان می‌دهد افرادی که ظرف یک هفته پس از ضربه مغزی تحت درمان قرار گرفتند، سه سال بعد ۴۱درصد و پنج سال بعد ۳۰درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار داشتند.

این درمان شامل توانبخشی عصبی است، نوعی درمان که از توانایی مغز برای ایجاد ارتباطات جدید و سازماندهی مجدد خود پس از آسیب دیدگی بهره می‌برد.محققان گفتند توانبخشی عصبی می‌تواند ترکیبی از فیزیوتراپی، کاردرمانی، توانبخشی شناختی و گفتاردرمانی باشد.

محققان خاطرنشان کردند که مطالعات قبلی نشان داده‌اند افرادی که پس از آسیب دیدگی سر، توانبخشی عصبی دریافت می‌کنند، تا زمان ترخیص از بیمارستان، قدرت مغزی به طور قابل توجهی بیشتری دارند.

سلامت

با مصرف این میوه معجزه گر پاییزی بیماری ها را به سرعت نابود کنید



میوه «به» برای درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله عفونت‌های روده، ورم حاد روده، اسهال مخصوصا از نوع خونی، سوزش مجاری ادراری، تنگی نفس، سردردهای مزمن و التهاب‌های مختلف مفید است ...

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ میوه "به" برای درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله عفونت‌های روده، ورم حاد روده، اسهال مخصوصا از نوع خونی، سوزش مجاری ادراری، تنگی نفس، سردردهای مزمن و التهاب‌های مختلف مفید است.

در منابع روایی نیز به خواص متعدد "به" و لزوم مصرف آن تاکید فراوانی شده است از جمله حضرت امیرالمومنین(ع) فرمودند: "خوردن به، قوه‌ای برای قلب ضعیف، معده را پاک، ترسو را شجاع و فرزند را زیبا می‌کند."[تحف العقول ص ۱۰۱]

در ادامه به برخی از خواص "به" اشاره شده است:

با خوردن به، عرق بدن خوشبو می‌شود

بهرتر است خانم‌های باردار برای جلوگیری از سقط جنین به مصرف کنند

نوشیدن بیش از حد آب می‌تواند منجر به مسمومیت با آب شود؛ اگرچه مسمویت با آب اتفاق نادری است.

به گزارش ایسنا و به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، هیدراته بودن بدن، امر مهمی است و بر کسی پوشیده نیست، اما آیا می‌توان در مصرف آب زیاده‌روی کرد؟ برای افرادی که کلیه های سالمی دارند، به طور معمول، نوشیدن مقدار زیاد آب بی‌خطر است. در برخی موارد نادر، نوشیدن بیش از حد آب می‌تواند منجر به مسمومیت با آب شود. اگرچه مسمویت با آب اتفاقی نادر است.

بدن برای حفظ سطح هیدراتاسیون به آب و الکترولیت‌هایی مانند سدیم و پتاسیم نیاز دارد. الکترولیت‌ها نقش مهمی در حفظ عملکرد قلب، مغز و عضلات دارند و حفظ تعادل بین سطح الکترولیت و آب در بدن کلیدی است. نوشیدن بیش از حد آب می‌تواند منجر به مسمومیت با آب شود. هنگامی این اتفاق می‌افتد، آب اضافی توسط سلول‌های بدن جذب می‌شود و باعث تورم آنها می‌شود. تورم سلول‌های مغزی می‌تواند باعث فشار بیش از حد در داخل سر شود که نهایتا منجر به گیجی، سردرد و خواب‌آلودگی شود. حالت تهوع و استفراغ یا گرفتگی عضلات نیز ممکن است، رخ دهد.

«نوشیدن خیلی سریع آب پس از تمرینات بسیار طولانی بدون جایگزینی الکترولیت‌های از دست رفته»، «هوس بیش از حد آب، وضعیتی که به آن پلی‌دیپسی روانی می‌گویند»، «مصرف برخی داروها»، «ابتلا به بیماری یا ناراسایی کلیوی»، «جایگزینی آب در شرایطی که سطح هورمون ضد ادراری (ADH) بالا است» و «شرکت در مسابقات نوشیدن آب» از علل مسمومیت با آب محسوب می‌شوند.

بدن انسان بر پایه تعادل پیش می‌رود و مصرف آب نیز از این قاعده مستثنی نیست. برای جلوگیری از مسمومیت با آب، مهم است که هنگام تشنگی آب نوشید و به نشانه‌های بدن خود گوش داد تا بدون مصرف بیش از حد، از هیدراته بودن بدنتان اطمینان حاصل کرد.

میزان توصیه شده مایعات روزانه به عواملی مانند سن، جنسیت، فعالیت بدنی و سلامت کلی وابسته است. توصیه‌های

چرا دندانهایمان لق می شوند؟



یک متخصص دندانپزشک با اشاره به چگونگی و شرایط پیوند لثه به ویژگی مسواک خوب پرداخت و گفت: برخی از افراد به دلیل بی‌توجهی به بهداشت با التهاب‌لثه که تخریب استخوان را در پی دارد مواجه شده که باعث لق دندان‌ی می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ رضا یزدانی - دندانپزشک با تشریح نشانه‌های بیماری لثه اظهار داشت: تشخیص بیماری لثه در ابتدای بیماری مشکل است، اما نشانه‌های این بیماری عبارتند از تورم لثه، قرمز یا پر رنگ شدن لثه است، البته خون رنگ لثه افراد از پوست آنها تبعیت می‌کند.

وی با بیان اینکه افراد با پوست روشن، رنگ لثه هایشان صورتی رنگ است، ادامه داد: اگر با کوچکترین تحریکی لثه خونریزی کند، نشان دهنده شروع بیماری است. این دندانپزشک علت اصلی خونریزی از لثه را عدم رعایت بهداشت عنوان و بیان کرد: با توجه به اینکه همواره پلاک میکروبی روی لثه‌ها تشکیل می‌شود افراد می‌بایست هر روز با مسواک و خمیر دندان این پلاک‌های میکروبی را از روی لثه هایشان بردارند. اگر این لایه برداشته نشود، سیستم دفاعی بدن برای از بین بردن میکروب‌ها فعال می‌شود در نتیجه لثه دچار التهاب و خونریزی خواهد

علاوه بر گوشت به، دانه آن نیز برای التهاب دستگاه گوارش و مخاط‌ها، سرفه‌های خشک، سینه درد، تب و گرفتگی صدا تاثیر زیادی دارد

میوه به ضد سرطان است زیرا دارای

آنتی اکسیدان است

مصرف "به" به پایین آوردن کلسترول خون کمک می‌کند

به خاطر دارا بودن پتاسیم، به پایین آوردن فشار خون کمک می‌کند

به خاطر دارا بودن ویتامین ث بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد

تحقیقات نشان داده که میوه به ممکن است خاصیت ضد ویروسی نیز داشته باشد.منبع:تسنیم



مسمویت با آب آگاه باشید و در صورت بروز سردرد، حالت تهوع، استفراغ، گیجی، خواب‌آلودگی یا خستگی، عضلات ضعیف یا دارای اسپاسم به پزشک مراجعه کرد. یک روش آسان برای بررسی سطح هیدراتاسیون بدن، نگاه کردن به رنگ ادرار است. رنگ زرد کم‌رنگ به این معنی است که احتمالا وضعیت هیدراتاسیون بدن خوب است. هر چه رنگ تیره‌تر باشد، کمتر هیدراته هستید.

اگر احساس تشنگی می‌کنید، مقداری آب بنوشید. اگر همیشه تشنه هستید یا احساس می‌کنید که نیاز به نوشیدن آب بیش از حد معمول دارید، با یک مراقب سلامت صحبت کنید. به یاد داشته باشید، بدن تعادل مایعات و الکترولیت‌ها را ترجیح می‌دهد، بنابراین ورزشکاران و کسانی که در ورزش‌های شدید شرکت می‌کنند باید با مصرف یک نوشیدنی الکترولیتی قبل و بعد از ورزش، الکترولیت‌های از دست رفته از طریق تعریق را جبران کنند.

آیا مصرف ویتامین دی باعث افزایش وزن می شود؟



دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: برخلاف برخی باورهای نادرست، مصرف ویتامین D نه‌تنها باعث افزایش وزن نمی‌شود، بلکه می‌تواند در بهبود وضعیت متابولیک و کمک به روند کاهش وزن نقش داشته باشد.به گزارش ایسنا و به نقل از وبدا ، بررسی‌های علمی نشان می‌دهد اگرچه رابطه مستقیمی میان وضعیت ویتامین D و وزن بدن مشاهده نشده است، اما در اغلب مطالعات، افراد دارای اضافه‌وزن و چاقی نسبت به افراد با شاخص توده بدنی (BMI) طبیعی، سطوح پایین‌تری از ویتامین D دارند. این موضوع موجب شده برخی تصور کنند کمبود ویتامین D عامل افزایش وزن است.کارشناسان تغذیه توضیح می‌دهند که ویتامین D در بافت‌های چربی ذخیره می‌شود و به همین دلیل، افراد دارای چربی بدن بیشتر ممکن است برای حفظ سطح خونی مشابه با افراد دارای وزن طبیعی، به مقدار بیشتری از این ویتامین نیاز داشته باشند.همچنین کاهش حضور در فضای باز و دریافت کمتر منابع غذایی غنی از ویتامین D در افراد دارای اضافه‌وزن، از دیگر عوامل پایین بودن سطح این ویتامین است.

بر اساس نظر متخصصان، افراد دارای اضافه‌وزن ممکن است به حدود ۵/۵برابر و افراد چاق به ۲ تا ۳ برابر ویتامین D بیشتر برای حفظ سطح مناسب خونی نیاز داشته باشند. بنابراین، مصرف ویتامین D نه‌تنها موجب چاقی نمی‌شود، بلکه تأمین کافی آن می‌تواند بخشی از برنامه حفظ سلامت و مدیریت وزن باشد.

اسفناج رماتیسم و نقرس را

درمان می کند



اسفناج ضد کم خونی بوده وهمچنین رماتیسم و نقرس را درمان می کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران ، اسفناج گیاهی سرشار از کلروفیل و پروتئین و کارش نه تنها کمک به عمل هاضمه و تحریک ترشحات معدی، کبدی، لوزالمعدی و غدد داخلی است بلکه مواد معدنی قابل توجهی نیز در بر دارد.

این گیاه دارای مقداری آهن، منیزیم، فسفر، ید و مقداری مواد معدنی است که با عنوان "عناصر قلیل" نام میبرند و برای تعادل اعمال حیاتی بدن بسیار لازم می باشند.

خواص دارویی اسفناج :

برگ اسفناج از نظر طب قدیم ایران کمی سرد و تر است و برخی عقیده دارند که متعادل است یعنی نه سرد است و نه گرم .

برگ اسفناج منبع غنی ویتامین A ، B۳ ، C و آهن و پتاسیم است و بدن را قلیایی می کند.

خنک کننده است و برای پائین آوردن تب مفید است.

ورم روده کوچک رارفع برای ورم ریه مفید است. ملین است و بیوست را برطرف می کند .

برای لاغر شدن و وزن کم کردن مفید است.

خوردن اسفناج در رفع تشنگی موثر است .

برای از بین بردن ورم و درد گلو مفید است بهترین دارو برای کسانی است که مبتلا به کم خونی هستند.

اسفناج روده بزرگ را تمیز می کند

ترشحات لوزالمعده را افزایش می دهد.

اسفناج سبزی مفید برای تقویت اعصاب است.

اسفناج برای رفع بیماری آسم و گرفتگی صدا بسیار موثر است

رماتیسم و نقرس را درمان می کند.

برای زیاد کردن شیر در مادران شیر ده موثر است .

تخم اسفناج ملین ، خنک کننده وبرای برطرف کردن ورم کبد و یرقان مفید است

اسفناج تعداد گلبولهای قرمز خون را افزایش می دهد

اسفناج را در سالاد خود بریزید و میل کنید

اسفناج کلسترول خون را پائین می آورد

آش اسفناج با گشنیز برای سردهایی که ناشی از سوء هاضمه و اختلال دستگاه گوارشی است مفید است.

تحقیقات دانشمندان نشان داده است که اسفناج در پیشگیری سرطان روده بزرگ، معده، پروستات حنجره و رحم موثر است.

اسفناج علاوه بر فواید زیادی که دارد اما مصرف آن برای بیماران مبتلا به ورم مفاصل و سنگهای کلیه و مثانه مناسب نیست و آنهایکه به سرد مزاج هستند باید اسفناج را با ادویه گرم نظیر زنجبیل می کنند.

تأکید متخصص ریه بر ضرورت پرهیز از حضور در اماکن آلوده



تخصص بیماری‌های ریه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، با اشاره به تداوم آلودگی هوابر لزوم رعایت اصول پیشگیری فردی برای کاهش آسیب‌های تنفسی تأکید کرد.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، رضا قادری، به نقل از وبدا، متخصص بیماری‌های ریه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، با بیان اینکه آلودگی هوا به واقعیتی دائمی تبدیل شده است، گفت: با توجه به شرایط کنونی، لازم است افراد شیوه‌های پیشگیری و مراقبت فردی را جدی بگیرند؛ چرا که بخش عمده سیاست‌گذاری‌ها در سطح ملی و جهانی انجام می‌شود و در اختیار مردم نیست.

وی مهم‌ترین اقدام پیشگیرانه را اجتناب از حضور در اماکن آلوده عنوان کرد و افزود: در صورت امکان، افراد بهتر است در خانه بمانند، دورکاری کنند یا روش‌هایی را انتخاب کنند که نیاز به خروج از منزل را کاهش دهد.

قادری تأکید کرد: افرادی که ناچار به ترک منزل هستند باید «ساعاتی با کمترین میزان آلودگی را برای رفت‌وآمد انتخاب کنند و حتماً از ماسک مناسب استفاده کنند.

وی توضیح داد: ماسک N۹۵ می‌تواند دست‌کم ۹۵ درصد ذرات مضر را فیلتر کند و نقش مهمی در کاهش آسیب‌پذیری دارد.

این متخصص ریه توصیه کرد: افراد مدت حضور خود در فضای آلوده را به حداقل برسانند و «در اسرع وقت به منزل بازگردند، تا تماس با آلاینده‌ها کاهش یابد