

#### بیماری هایتان را به دست

#### اوکالیپتوس' بسپارید!



فواید بسیار روغن اوکالیپتوس باعث می شود همیشه یک شیشه از آن را به همراه داشته باشید.
اوشه متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان: گفت: روغن درخت اوکالیپتوس برای خوش بو کردن هوا، تهیه دارو و بعضی مواد خوراکی همچون آدامس مورد استفاده قرار می گیرد.

این متخصص تغذیه بیان کرد: روغن اوکالیپتوس دارای خاصیت های همچون ضد ویروسی، ضد درد، ضد قارح و ضد باکتری است و این ویژگی ها باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل آلودگی ها و میکروب ها در افراد می شود.

وی با بیان اینکه روغن اوکالیپتوس برای بهبود و درمان بیماری های عفونی موثر است، افزود: این روغن برای درمان بیماری های عفونی همچون، شوره سر ، آسم، سرفه، برونشیت، سرماخوردگی، سینوزیت، گرفتگی بینی، مشکلات تنفسی، شیش سر و آروماتراپی کاربرد دارد و مصرف مداوم آن می تواند از بدن در مقابل عوامل بیماری زا محافظت کند.

اوشه در پایان بیان کرد: از روغن اوکالیپتوس برای درمان و بهبود دردهای عضلانی، عفونت های پوستی، بهبود زخم ، بریدگی ها، مارگزیدگی، نیش حشرات و تسکین عفونت های آدراری نیز استفاده می گردد.شما می‌توانید چند قطره از روغن این گیاه را به آب جوش اضافه کرده و بخار آن را استشمام کنید تا از سردرد، گلودرد و سرماخوردگی رهای یابید.

#### اندازه دور کمر، روش دقیق

#### اندازه‌گیری وزن اضافی ناسالم

#### است



محققان گزارش دادند که اندازه دور کمر می‌تواند یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین اقدامات برای تشخیص خطرات سلامتی مرتبط با چاقی باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسین نت، دکتر «آیوش ویساریا»، محقق ارشد و عضو هیئت علمی مرکز بهداشت، آب و هوا سلامت و مراقبت‌های بهداشتی در نیوجرسی، در یک بیانیه خبری گفت: «اگرچه اندازه لیس با اندازه‌گیری مناسب دور کمر یکسان نیست، می‌تواند نشانه اولیه‌ای از مقادیر ناسالم چربی بدن باشد. اندازه‌گیری دور کمر، همراه با وزن شما، می‌تواند به شناسایی زودهنگام خطرات سلامتی کمک کند و فرصتی برای کاهش خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و برخی سرطان‌ها فراهم کند.»

این مطالعه در حالی منتشر شده است که محققان در حال بررسی روشی جدید برای اندازه‌گیری چاقی و تخمین اینکه چربی اضافی بدن چگونه ممکن است به سلامت فرد آسیب برساند، هستند.شاخص توده بدنی (BMI)مدت‌هاست که برای تخمین وزن اضافی و چاقی استفاده می‌شود، اما مطالعات نشان داده‌اند که این اندازه‌گیری بسیار نادرست است. BMI قد فرد را باوزن او مقایسه می‌کند. این شاخص نسبت چربی به عضله را در نظر نمی‌گیرد.چارچوب پیشنهادی دیگری که اخیراً منتشر شده است، خوستار استفاده از معیارهای دیگری مانند دور کمر، نسبت کمر به قد و نسبت کمر به باسن در کنار BMI برای قضاوت در مورد اضافه وزن یا چاقی فرد است.مشخص شده است که این محاسبه پیچیده‌تر، افراد بیشتری را با چربی ناسالم بدن شناسایی می‌کند، اما محققان این سول را مطرح کردند که آیا رویکردهای ساده‌تر می‌توانند به همان اندازه دقیق باشند.برای مطالعه جدید، محققان داده‌های ۱۹۰۰ بزرگسال ۲۰ تا ۵۹ ساله را که در یک نظرسنجی سالانه سلامت و تغذیه شرکت کردند، تجزیه و تحلیل کردند.

این تیم از این داده‌ها برای مقایسه چندین رویکرد مختلف برای تشخیص چاقی استفاده کرد. ویساریا گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که برای شناسایی خطرات سلامتی مرتبط با چاقی، لزوماً نیازی به اندازه‌گیری‌های پیچیده متعدد ندارید. اندازه‌گیری دور کمر اطلاعات زیادی را ارائه می‌دهد و برای تشخیص و بیماران به طور یکسان امکان‌پذیر است.»محققان گفتند که BMI به تنهایی بدترین معیار است و تعداد قابل توجهی از افرادی را که چربی بدنی کافی برای چاق بودن داشتند، در نظر نمی‌گرفت.

## سلامت

# معاشرت اجتماعی؛ نسخه‌ای برای پیری سالم‌تر مغز



کلاس‌ها شرکت می‌کردند، در مراسم مذهبی شرکت می‌کردند، به دیدار خانواده و دوستان می‌رفتند، برای دریافت حقوق کار می‌کردند یا کار داوطلبانه انجام می‌دادند.

## ترکیب آسپرین وامگا۳ در درمان بیماری لته با آنتی بیوتیک برابری می کند



محققان گفتند که اسیدهای چرب امگا ۳ تولید مواد بیوشیمیایی دخیل در رفع طبیعی التهاب و ترمیم بافت را افزایش می‌دهند و آسپرین به این اثر می‌افزاید.برای مطالعه جدید، بیش از ۱۰۰ بیمار به طور تصادفی به یکی از چهار گروه تقسیم شدند. همه گروه‌ها تمیز کردن دندان، روشی که به عنوان "جرم‌گیری" شناخته می‌شود، را دریافت کردند، اما سه گروه موارد زیر را نیز دریافت کردند:

- درمان آنتی‌بیوتیکی سه بار در روز به مدت ۱۴ روز  
- درمان با آسپرین با دوز کم و سه گرم مکمل امگا ۳ به مدت شش ماه

- درمان ترکیبی آنتی‌بیوتیک/آسپرین/امگا ۳ تقریباً ۵۸ درصد از بیمارانی که آنتی‌بیوتیک و ترکیب آسپرین/امگا ۳ را دریافت کردند، بیماری لته شان بهبود یافت. این بهبودی بیش از دو برابر ۲۳ درصد بود که تنها با تمیز کردن دندان بهبود یافتند.

نتایج خلاف انتظارات محققان بود. کاسترو گفت: «ما تصور می‌کردیم که ترکیب آنتی‌بیوتیک‌ها و امگا ۳ در کنترل پریودنتیت در این بیماران مؤثرتر خواهد بود. همچنین معتقد بودیم که نتایج گروهی که امگا ۳ را به همراه (آسپرین) مصرف می‌کردند، کمی کمتر از گروه آنتی‌بیوتیک خواهد بود.»

محققان خاطرنشان کردند که حتی ۶ ماه پس از پایان مصرف

## چیپس کدو سبز؛ جایگزین سالم چیپس‌های پرروغن و شور



همچنان نرم باقی می‌مانند. استفاده از رنده یا اسلایسر مناسب می‌تواند به ایجاد برش‌هایی تقریباً هم‌اندازه کمک کند.

**طرز تهیه چیپس کدو سبز در فر**  
بعد از شست‌وشوی کدوها، دو سر آنها را جدا کنید و کدو را با پوست به صورت حلقه‌های نازک برش بزنید. همان‌طور که گفته شد، نگه داشتن پوست کدو نه تنها ظاهر چیپس را جذاب‌تر می‌کند، بلکه می‌تواند به حفظ بخشی از مواد مغذی موجود در پوست نیز کمک کند.

حلقه‌ها را روی یک دستمال تمیز قرار دهید و مقدار کمی نمک روی آنها بپاشید. حدود نیم ساعت صبر کنید تا آب اضافی خارج شود. سپس برش‌ها را با دستمال خشک کنید. این مرحله را با دقت انجام دهید، زیرا رطوبت زیاد، یکی از عوامل اصلی نرم شدن چیپس است.

در مرحله بعد کدوها را داخل یک ظرف بریزید و مقدار کمی روغن زیتون به آنها اضافه کنید. بهتر است روغن به صورت یکنواخت روی برش‌ها پخش شود و از اضافه کردن مقدار زیاد روغن خودداری کنید. سپس ادویه‌های مورد علاقه را اضافه کنید و برش‌ها را به آرامی مخلوط کنید.

سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید و حلقه‌های کدو را روی لایه روی آن قرار دهید. برش‌ها نباید روی یکدیگر قرار بگیرند، زیرا تماس زیاد باعث می‌شود رطوبت بین آنها محبوس شود.

در این دستور استفاده از فر با دمای پایین حدود ۱۱۰ درجه سانتی‌گراد و زمان تقریبی ۶۰ تا ۹۰ دقیقه پیشنهاد شده است. در میانه پخت نیز بهتر است برش‌ها برگردانده شوند تا دو طرف آنها یکنواخت‌تر خشک شود. البته زمان پخت می‌تواند با توجه به ضخامت کدو، میزان آب آن و عملکرد فر متفاوت باشد. بنابراین

بهتر است به جای پایبندی مطلق به زمان، ظاهر چیپس را نیز بررسی کنید. زمانی که برش‌ها خشک و ترد شدند، می‌توان آنها را از فر خارج کرد.

#### چرا حرارت ملایم بهتر است؟

هدف اصلی در تهیه چیپس کدو سبز، خارج کردن تدریجی آب موجود در سبزی است. حرارت بسیار بالا ممکن است باعث شود سطح کدو سریع‌تر تغییر رنگ دهد، در حالی که داخل آن هنوز رطوبت داشته باشد. در نتیجه ممکن است چیپس پس از خنک شدن دوباره نرم شود.

از سوی دیگر، استفاده از حرارت ملایم و زمان بیشتر کمک می‌کند آب کدو به تدریج خارج شود. این نکته با اصول کلی پخت سبزیجات نیز هماهنگ است. توصیه می‌شود برای حفظ بیشتر مواد مغذی، روش‌هایی با زمان پخت کوتاه‌تر و حداقل تماس با آب در نظر گرفته شوند.

بنابراین اگرچه چیپس کدو سبز برای ترد شدن به زمان نیاز دارد، نباید آن را با حرارت بسیار بالا و برای مدت کوتاه آماده کرد، زیرا نتیجه ممکن است بیشتر شبیه کدوی برشته باشد تا چیپس.

## سلامت

شنبه ۷ شهریور ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۴۰ / سال سی و دوم **نورخوزستان** ۷

#### آیا زمان مصرف ویتامین

#### بر فواید آن تأثیر می‌گذارد؟



مطالعه‌ای برای تعیین اینکه آیا زمان مصرف ویتامین و مکمل تأثیر واقعی دارد یا خیر، نشان داد که این موضوع برای برخی افراد مهم ضروری است، اما برای بسیاری دیگر اهمیت ندارد. باشگاه خبرنگاران جوان: ویتامین‌های محلول در چربی - مانند ویتامین های A، D، E، و K - به بهترین شکل با غذاهای چرب جذب می‌شوند، بنابراین توصیه می‌شود آنها را همراه با غذا مصرف کنید. ویتامین‌های محلول در آب، مانند ویتامین C و ویتامین‌های گروه B، حتی با معده خالی نیز جذب می‌شوند، بنابراین زمان مصرف برای آنها اهمیت کمتری دارد.

با این حال، مواد معدنی می‌توانند با یکدیگر تعامل داشته باشند، بنابراین وضعیت متفاوت است. به عنوان مثال، کلسیم می‌تواند مانع جذب آهن شود، بنابراین بهتر است این مکمل‌ها را در فواصل طولانی‌تری مصرف کنید. آهن به طور کلی در معده خالی بهتر جذب می‌شود، اگرچه می‌تواند در برخی افراد باعث سوزش معده شود، بنابراین ترجیح داده می‌شود که آن را با غذا مصرف کنید.

علاوه بر این، ارتباط آن با سلامت کلی نیز مهم است. به عنوان مثال، ویتامین‌های گروه B می‌توانند برای برخی افراد تحریک‌کننده باشند، بنابراین توصیه می‌شود از مصرف آنها در شب خودداری کنید. بر عکس، منیزیم باعث آرامش می‌شود و برخی افراد در عصر احساس راحتی بیشتری می‌کنند. با این حال، شواهد قابل اعتماد برای این اثرات محدود است.

نتیجه‌گیری اصلی این دو مطالعه این است که برای اکثر افراد، منظم بودن مصرف مکمل‌ها از زمان خاص آن مهم‌تر است. مکمل‌ها زمانی مفید هستند که به طور منظم مصرف شوند و «زمان مطلوب» بیشتر به راحتی و تحمل بستگی دارد تا به شواهد علمی دقیق. علاوه بر این، مکمل‌ها جایگزین یک رژیم غذایی متعادل نیستند و اکثر افراد سالمی که رژیم غذایی متنوعی دارند، اصلاً به آنها نیازی ندارند. به طور کلی، بهتر است قبل از مصرف هرگونه مکمل، به خصوص اگر داروهای دیگری مصرف می‌کنید، با پزشک مشورت کنید.

#### چرا در کشتی و اتومبیل دچار

#### حالت تهوع می‌شویم؟



حالت تهوع در اتومبیل و کشتی یکی از مواردی است که بسیاری با آن مواجه می‌شوند و اکنون محققان توانستند علت آن را پیدا کنند. به گزارش گروه ویگردی باشگاه خبرنگاران جوان، ایجاد حالت تهوع در کشتی و اتومبیل مسئله‌ای است که برای بسیاری از افراد رخ داده است و برخی برای رها شدن از این وضعیت برخی داروها را قبل از سوارشدن به اتومبیل و کشتی استفاده می‌کنند.

بر اساس گزارش تلگراف، محققان دانشگاه «کاردیف» دلیل این اتفاق را عدم تطبیق بافتگی مغز و به هم ریختگی حسی می‌دانند.

مغز و به هم ریختگی حسی می‌دانند. به گفته «دین برنت»، محقق و عصب‌شناس دانشگاه «کاردیف» در این رابطه می‌گوید: وقتی مغز انسان دچار عدم تطابق حسی می‌شود تصور می‌کند که بدن دچار مسمومیت شده و ایجاد حالت تهوع در واقع واکنشی طبیعی از سوی بدن برای دفاع از خود و دفع مواد سمی است. زمانی که سوار اتومبیل، اتوبوس و یا کشتی می‌شویم بدن ما ثابت است، اما حرکت خودرو یا کشتی باعث می‌شود مایع داخل گوش حرکت کند و مغز تصور کند که در حال حرکت هستیم و این تداخل مغزی موجب حالت تهوع می‌شود. یافتن دلیل رخ دادن این حالت محققان را بر آن داشته است که در پی یافتن شیوه‌ای برای درمان این حالت باشند و توصیه‌های آنها برای پیشگیری از وقوع این حالت استفاده از مواد پروتئینی و خوردن وعده غذایی سبک و گوش دادن به موسیقی است.