

با چای گلپر باهوش شوید



یک محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت:اگر حافظه ضعیفی دارید، می‌توانید برای تقویت حافظه و درمان فراموشی جای گلپر بنوشید.

داود حاج محمد خانی در گفتگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، در باره دلیل ضعف حافظه اظهار کرد: علت ضعیف بودن حافظه غلبه سردی به مغز است و گلپر باعث می‌شود این غلبه به سردی از بین رفته و به طور محسوس حافظه بهتری داشته باشید. او افزود: گیاه گلپر از نظر طب سنتی گرم و خشک است. مصرف این گیاه رطوبت دستگاه گوارش و رطوبت جمع شده در مغز و پیرامون آن را کم می‌کند و برای تقویت حافظه، درمان فراموشی، بیماری‌هایی مانند سکنجه، لرزش و سستی اعضای بدن مفید است. حاج محمد خانی اظهار کرد: گیاه گلپر برای دستگاه گوارش به ویژه معده مقوی است. همچنین اشتها را زیاد می‌کند و کسانی که از بی اشتهایی رنج می‌برند می‌توانند پودر این گیاه را در غذاهای خود استفاده کنند.

او بیان کرد: این گیاه برای سموم داخلی بدن به ویژه ریه مفید است؛ و تنگی نفس‌هایی که حاصل از رطوبت باشد و همچنین برای دردهای مفاصلی که از سردی هوا بوجود می‌آید می‌تواند مثبت عمل کند و این دردها را کاهش دهد.

همچنین اگر از درد ستائیک به ستوه آمده اید می‌توانید روغن این گیاه را با روغن زیتون ترکیب کنید و از آن استفاده کنید. نکته‌ای که باید به آن توجه کنید این است که افرادی که معده گرم یا مثانه ضعیفی دارند و یا از بیماری زخم دستگاه گوارشی رنج می‌برند، از مصرف گلپر خوداری و یا با مصلحات آن را مصرف کنند که از جمله مصلحات آن برای مثانه می‌توان به تخم خربزه اشاره کرد.
مصلح مفید برای معده صمغ عربی و برای گرم مزاجان شربت انار است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: بهترین روش مصرف گیاه گلپر جوشانده آن است که به جای گلپر مورد استفاده است. توجه داشته باشید که میوه این گیاه را به هیچ عنوان بصورت خام مصرف نکنید ، زیرا به کبدتان آسیب جدی می‌رساند.

او تصریح کرد: بهتر است گیاه گلپر را با سکنجبین ترکیب کنید و سپس بجوشانید. این گیاه را می‌توانید بصورت صمادی برای جذب بهتر آن بر روی پوست صورت استفاده کنید.

فعالیت فیزیکی زنان ۸ درصد کمتر از مردان است

یک متخصص پزشکی ورزشی گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد که زنان ۸ درصد کمتر از مردان فعالیت فیزیکی دارند.باشگاه خبرنگاران جوان؛ مریم گنجعلی‌خان متخصص پزشکی ورزشی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: بر اساس ابلاغیه سازمان جهانی بهداشت افراد باید ۷۵ دقیقه فعالیت با شدت بالا در هفته داشته باشند تا از حداقل سلامت جسمانی برخوردار شوند.
به گفته وی، بررسی‌ها نشان می‌دهد که زنان ۸ درصد کمتر از مردان فعالیت فیزیکی دارند. گنجعلی خانی تاکید کرد: فعالیت فیزیکی برای پیشگیری از بروز بیماری‌های مختلف مفید است.
او تاکید کرد: افرادی که فعالیت فیزیکی پایینی دارند دچار تحلیل عضلات خواهند شد.

بروز خشکی چشم به دلیل مصرف داروهای آرام‌بخش کاشت نگین چشم مورد تایید مجامع علمی نیست

یک متخصص چشم گفت: مصرف داروهای آرام‌بخش و ضد حساسیت سبب بروز خشکی چشم در افراد می‌شود.محمدحسین کوچک‌زاده متخصص چشم و پزشک مرکز بهداشت صدا و سیما در گفت و گو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: هنگامی که به وسایل الکترونیکی مثل تلفن همراه و یا تبلت بیش از حد خیره شویم و یا به مدت طولانی چشم عمل پلک زدن را به صورت ناخودآگاه انجام ندهد این کار سبب بروز خشکی چشم در افراد با سنین پایین و یا میانسالی می‌شود.وی بیان کرد: کار کردن کودکان و افراد خردسال با وسایل الکترونیکی می‌تواند سبب ضعیف شدن چشم و یا بروز عیوب انکساری در آنها شود.کوچک‌زاده با بیان اینکه خشکی چشم در اثر قطع ترشح لنک چشم ایجاد می‌شود، افزود: وقتی ترشچی غدد لنک دچار خشکی می‌شود این کار در آینده باعث بروز بیماری‌های مختلف چشم شده که در اثر کار کردن بیش از حد با وسایل الکترونیکی و به خصوص تلفن همراه افراد در سنین مختلف دچار نزدیک بینی می‌شوند.وی با اشاره به اینکه برخی از داروها سبب خشکی چشم می‌شوند، عنوان کرد: داروهای آرام‌بخش، ضد حساسیت و فشار خون و همچنین بیماری‌هایی مثل روماتیسم، دیابت و حتی فشار خون باعث بروز خشکی چشم در افراد می‌شود. کوچک‌زاده با اشاره به کاشت نگین چشم امله داد: گذلشتن نگین در چشم فقط به دلیل زیبایی بوده و در مجامع علمی به هیچ عنوان این کار تأیید نشده است. وی یادآور شد: امروزه رسیدگی و مراجعات مردم به متخصصان چشم بیشتر از گذشته شده به همین خاطر برخی‌ها تصور می‌کنند که عیوب انکساری و یا بیماری‌های چشمی در کشور افزایش پیدا کرده است.

سلامت

خوراکی‌هایی که اگر آن‌ها را ناشتا بخورید، مثل سیانور عمل می‌کنند



زمان درست مصرف خوراکی‌ها به اندازه سلامت آنها مهم است؛ خوردن برخی مولد غذایی حتی سالم در وعده صبحانه تأثیر مخربی به اندازه سیانور دارد.
به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، یک فنجان قهوه یا چای و آب یرتقال تازه، این چیزی است که اکثر مردم هنگام فکر کردن به یک صبحانه عالی به آن می‌رسند. اما باید توجه داشته باشیم، خوراکی‌هایی که هنگام صبح با معده خالی مصرف می‌کنیم، نقش مهمی در سلامت دستگاه گوارش ما ایفا می‌کنند.

همه ما تقریباً مواد غذایی مضر برای سلامتی را می‌شناسیم، اما زمان درست مصرف خوراکی‌ها هم بسیار مهم است. خوردن برخی مواد غذایی حتی سالم در وعده صبحانه تأثیر مخربی به اندازه سیانور دارد.

چای و قهوه نوشیدن قهوه و چای با معده خالی باعث افزایش اسیدیتیه معده می‌شود که به نوبه خود باعث سوزش سر دل و سوءهاضمه در طول روز می‌شود.

نوشیدن چای با معده خالی می‌تواند صفرا و اسید موجود در معده را کاهش دهد که هضم کلی غذا و روند تنظیم کلسترول را مختل می‌کند.

شیرینی‌ها و غذاهای فرآوری شده همه ما می‌دانیم که مقدار زیاد قند برای سلامتی مضر است، اما آیا می‌دانید قند اضافه شده به بیشتر غذاهای فرآوری شده - از جمله شربت ذرت با فروکتوز بالا و سایر شیرین کننده‌ها- مانند نوشیدن زیاد الکل بر روی کبد تأثیر دارد؟ قندی که به طور طبیعی در میوه‌ها یافت می‌شود با فیبر آن قابل جبران است، اما مقادیر فراوانی فروکتوز به ویژه در معده خالی منجر به آسیب به کبد شود. از طرفی غذاهای حاوی مخمر باعث تخریب پوشش معده و نفخ می شوند.

گوچه فرنگی گوچه فرنگی اگرچه مملو از مواد مغذی و مقادیر زیادی ویتامین C است، اما همچنین حاوی مقادیر زیادی اسید تاننیک است که باعث افزایش اسیدیتیه در معده می‌شود و می‌تواند منجر به زخم معده شود. گوچه فرنگی را برای سالاد شام مصرف کنید. ماست

هر چند برخی کارشناسان ماست به همراه میوه را صبحانه‌ای سالم می دانند که به کاهش وزن کمک می‌کند، اما انواع

مواد مغذی، فیبر و آب است. ترکیب مناسب میوه در رژیم غذایی شما، به روش صحیح، به دستگاه گوارش شما اجازه می‌دهد از طریق دریافت ویتامین و بهبود هضم، از مزایای بیشتری بهره‌مند شود. شروع روز با میوه به شما کمک می‌کند تا سیستم بدنی خود را سم زدایی کنید. میوه‌ها انرژی زیادی را برای شما فراهم می‌کنند، می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند و انرژی مورد نیاز و تمرکز را برای سایر فعالیت‌های زندگی فراهم کنند.

قندهای ساده موجود در میوه به زمان نیاز دارند تا کاملاً جذب بدن شوند. هنگامی که میوه‌ها به تنهایی خورده می‌شوند و معده شما خالی است، می‌توان همه مواد مغذی، فیبر و قندهای ساده موجود در آن را آسان‌تر فراوری کرد.

چودو سر، گندم سیاه و فرنی ذرت خوردن چودو سر در صبح یا روی معده خالی چندین مزیت دارد. ابتدا این که پوشش روی معده را ضخیم می‌کند که از تحریک آن به طور طبیعی توسط اسید هیدروکلریک (HCL) موجود در شیره جلوگیری می‌کند. همچنین چودو سر حاوی فیبر محلول است که به هضم غذا کمک می‌کند و کلسترول را کاهش می‌دهد. گندم سیاه و فرنی ذرت هم با کاهش فشار خون و کلسترول را از روده خارج کرده و برای مدت زمان طولانی احساس سیری ایجاد می‌کنند. عسل

عسل به بیدار کردن سیستم ایمنی و هضم بدن کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده است که عسل به درمان "سندرم روده تنبل" و مشکلات معده کمک می‌کند. همچنین با پاک کردن بدن از ویروس‌ها و باکتری‌های مضر به عنوان یک داروی ضد ویروس و یک آنتی بیوتیک طبیعی عمل می‌کند.

تخم مرغ تخم مرغ برای شما بسیار خوب است و هر زمان که مصرف شود، فواید بیشماری برای سلامتی به همراه دارد. چیزی که باعث می‌شود این ماده غذایی مناسب برای مصرف با معده خالی باشد، این واقعیت است که تخم مرغ باعث احساس سیری طولانی مدت در فرد می‌شود. مطالعات نشان داده است که با خوردن تخم مرغ در صبح، کل کالری مصرفی روزانه کاهش می‌یابد و این ماده غذایی به کاهش چربی کمک می‌کند.

خوردنی‌هایی که ویروس سرماخوردگی را در نطفه خفه می‌کنند



التهابی است، حاوی چندین ماده مغذی از جمله ویتامین B۶، مس، ویتامین E و فولات است که در حمایت از سلامت سیستم ایمنی نقش دارد. تحقیقات نشان داده است که گردو استرس روانی که می‌تواند ایمنی بدن را تضعیف کند را کاهش می‌دهد.

مصرف بابونه با افزایش فعالیت آنتی باکتریایی در بدن مرتبط است، اما تأثیر واقعی آن در توانایی آن در بهبود کیفیت خواب است که از سیستم ایمنی بدن حمایت می‌کند. در یک مطالعه مشاهده شده است که زنانی که پس از زایمان چند هفته جای بابونه می‌نوشند، در مقایسه با افرادی که بابونه مصرف نکردند، کیفیت خواب بهتری داشتند.

ماهی روغنی از جمله ماهی سالمون و ماهی تن سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که به کاهش التهاب در بدن کمک می‌کنند. التهاب مزمن مانع از عملکرد صحیح سیستم ایمنی بدن می‌شود و می‌تواند به سرماخوردگی و آنفولانزا و همچنین بیماری‌های جدی تری کمک کند.

سیر خواص سیر بیش از یک ماده طعم دهنده به غذای شماست. سیر حاوی آلیسین است، همان ترکیب سولفوریکی که هنگام تجزیه آنتی اکسیدان‌های قوی تولید می‌کند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۱ در ژورنال Advances in Therapy نشان داد افرادی که به مدت ۱۲ هفته سیر را در ماه‌های سرد سال، یعنی نوامبر و فوریه، مصرف می‌کنند، نسبت به افرادی که از آن مصرف نمی‌کردند، کمتر دچار سرماخوردگی می‌شوند. سیر بزرگترین مشت آنتی اکسیدانی در برابر بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی است.

سلامت

چهارشنبه ۲۹ مهر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۷۸ / سال سی و دوم **نورخوزستان** ۷

افراد عصبانی چه ویتامین‌هایی بخورند؟



مصرف برخی از ویتامین‌ها به علت تقویت سیستم عصبی بدن باعث پیشگیری از ابتلا به پرخاشگری در افراد خواهد شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، امروزه به علت فشارهای کاری فراوان بسیاری از افراد به ضعف اعصاب دچار می‌شوند و تعادل خود را در محیط‌های اجتماعی و فرهنگی از دست می‌دهند. کنترل این افراد در وضعیت بحرانی و حساس کار هر کسی نیست در واقع ضعف یا فروپاشی اعصاب حالتی است که دست کم همه ما یک بار در روز با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم.

موقعیت‌های استرس را مانند مطالعه برای کنکور به منظور ورود به دانشگاه باعث فشار به اعصاب انسان و تشدید بیماری‌های روحی و روانی فراوانی می‌شود. التهاب اعصاب، فشرده شدن اعصاب، آسیب عصبی، توسعه و پیشرفت تومورهای بدخیم روی سلول‌ها و بافت‌های عصبی، تغذیه و سبک زندگی نامناسب از عوامل تشدید کننده افزایش اعصاب ضعیف در افراد است، اما در این وضعیت مصرف بعضی از خوراکی‌ها و ویتامین‌ها باعث تقویت سیستم عصبی در افراد می‌شود.

ویتامین‌های روحیه بخش ویتامین C مصرف میوه‌های حاوی ویتامین C؛ مانند کلم، مرکبات، کیوی، طالبی، خربزه، نخود فرنگی، فلفل دلمه ای، سیب زمینی، اسفناج، شلغم، کدو حلوایی و کلم بروکلی به علت تقویت اعصاب در پیشگیری از ابتلا به پرخاشگری موثر است.

یکی از مهم‌ترین مواد مورد نیاز برای انتقال اکسیژن به سلول‌های بدن آهن است که در مواد غذایی مانند جگر، گوشت، مرغ، ماهی و حبوبات به خوبی یافت می‌شود. مصرف این مواد غذایی همراه با ویتامین C باعث جذب بیشتر آهن و تقویت سیستم عصبی خواهد شد.

ویتامین B مصرف خوراکی‌هایی مانند نخودفرنگی، تخمه آفتاب گردان، جوانه گندم، کنجد، سویا، بادام هندی، بادام و گردو به علت وجود ویتامین B1 منبع بسیار خوبی برای جلوگیری از ضعف اعصاب در افراد است.

ویتامین B۱۲ بسیاری از افراد مصرف روزانه شیر و لبنیات را در لیست موادغذایی خود قرار می‌دهند چرا که این کار باعث تقویت سیستم اعصاب در آن‌ها و جلوگیری از پیری زودرس خواهد شد. از دیگر مواد غذایی که در لیست ویتامین B۱۲قرار می‌گیرند و دارای خواص تقویت اعصاب هستند می‌توان به جگر، قلمه، تخم مرغ، ماهی، گوشت قرمز و مرغ اشاره کرد.

چربی‌ها، به ویژه چربی‌های غیر اشباع مانند اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ در ساختمان سلول‌های عصبی به کار می‌روند. به همین دلیل مصرف مقادیر مناسبی از روغن‌های گیاهی مانند روغن ذرت، سویا، کانولا، روغن زیتون و روغن ماهی برای سلامت و عملکرد سیستم عصبی ضروری است.

تایچ یک مطالعه:

موسیقی آرام‌بخش پیانو سریع‌تر از صداهای طبیعت استرس را کاهش می‌دهد

تایچ پژوهشی در چین نشان داده است که موسیقی آرام‌بخش پیانو می‌تواند سریع‌تر از صداهای طبیعت استرس را کاهش دهد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ دانشمندان «موسسه روان‌شناسی» در «آکادمی علوم چین» به این نتیجه‌رسیده‌اند که موسیقی آرام‌بخش پیانو به مغز کمک می‌کند تا سریع‌تر از صداهای طبیعت، از حالت استرس بهبود یابد.در این آزمایش ۱۲۰ جوان شرکت داشتند. در ابتدا از داوطلبان خواسته شد تا مسائل ریاضی پیچیده‌ای را در زمانی محدود حل کنند تا دچار استرس شوند.پس از آن، شرکت‌کنندگان به موسیقی آرام‌بخش پیانو یا صداهای طبیعت (مانند صدای باران، جویبار و آبشار) گوش دادند. پژوهشگران وضعیت روحی، شاخص‌های فیزیولوژیکی و فعالیت مغزی آنان را با استفاده از روش «صوریبرداری تشدید مغناطیسی کارکردی» (fMRI) ارزیابی کردند.

تایچ نشان داد که موسیقی پیانو در مقایسه با صداهای طبیعت، بازگشت از حالت استرس را تسریع می‌کند؛ به طوری که وضعیت عاطفی شرکت‌کنندگان بهبود یافت و ضرابان قلب و فعالیت غدد تعریق آنها با سرعت بیشتری به سطح عادی بازگشت.
اسکن‌های fMRI آشکار ساخت که این موسیقی، تعاملات میان بخش‌هایی از مغز را که مسئول درک صدا و تنظیم استرس هستند، تغییر می‌دهد؛ در این میان، «قشر شنوایی»، «اینسولا» (جزیره مغزی) و «تالاموس» نقش‌های کلیدی ایفا می‌کنند. علاوه بر این، تنها دلپذیر بودن صدا مطرح نبود، بلکه ساختار و ترکیب‌بندی موسیقی نیز اهمیت داشت. تغییر متناوب میان بخش‌های تند و کند موسیقی به مغز کمک کرد تا از وضعیت استرس به حالت آرامش تغییر وضعیت دهد.
پژوهشگران پیشنهاد می‌کنند که گوش دادن به موسیقی می‌تواند روشی ساده و در دسترس برای بازیابی وضعیت پس از تجربه‌ی استرس عاطفی باشد.