

عوارض مصرف کره؛

از تشدید خطر ابتلا به سرطان

تا زخم زبان و ایست قلبی

متخصصان میگویند مصرف کره میتواند عوارض جانبی برای سلامت انسان داشته باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از آی فود، کره یکی از مواد غذایی پرطرفدار در وعده صبحانه است. همچنین بسیاری از مردم دوست دارند از کره برای سرخ کردن و طعم دار کردن مواد غذایی دیگر مانند گوشت استفاده کنند. گرچه کره دارای خواص بی شماری است، اما مصرف آن میتواند برای بدن عوارض جانبی به همراه داشته باشد. در این مطلب به رایجترین عوارض جانبی مصرف کره میپردازیم

۱- بیماریهای قلبی- عروقی: کره دارای سطح بالایی از چربیهای اشباع شده است که با رسوب در رگ ها، میتواند باعث بروز بیماریهای قلبی و عروقی شود.
زیاده روی در مصرف کره در بلند مدت میتواند باعث ایست قلبی شود.

۲- سرطان: برخی سرطانها ارتباط مستقیمی با رسوب کلسترول در بدن دارند. کره



سلامت

به دلیل دارا بودن چربیهای اشباع شده، میتواند سطح کلسترول بد را در بدن افزایش داده و خطر ابتلا به سرطان را تشدید کند.

۳- چاقی: زیاده روی در مصرف کره باعث بروز اضافه وزن و چاقی در افراد می شود. از همین رو، افرادی که به دنبال کاهش وزن و رژیم غذایی لاغری هستند نباید در مصرف آن زیاده روی کنند.

۴- آلرژی: افرادی که به شیر آلرژی دارند باید از مصرف کره نیز اجتناب کنند، زیرا کره یک فرآورده لبنی بوده و دارای سطح قابل توجهی از پروتئینهایی است که احتمال بروز آلرژی را در فرد افزایش میدهد.

۵- زخم شدن زبان: دلایل زیادی در بروز زخم در زبان نقش دارند که سبک زندگی یکی از آن موارد است. با این حال، مصرف کره میتواند این موضوع را تشدید کند. تحقیقات نشان داده است زیاده روی در مصرف کره و فرآورده های چرب میتواند باعث بروز زخم در زبان شود.در پایان ذکر این نکته حائز اهمیت است که گرچه زیاده روی در مصرف کره برای سلامتی مضر است، اما این ماده غذایی دارای سطح مناسبی از ویتامین های K، D، E، منیزیم، کلسیم، و انرژی است. از این رو، توصیه می شود اگر از بیماری های خاص رنج نمیبرید، مصرف کره را از رژیم غذایی خود حذف نکنید بلکه میزان مصرف آن را کم کنید.

نقش مصرف کلسترول خوب در سلامت کبد



زیادی در بیماریهای قلبی - عروقی ندارد در سالهای اخیر

میزان مصرف آنها کاهش یافته است.

وی افزود: با این حال، یافتههای ما نشان داده مصرف کلسترول خوب در بدن باعث محافظ از کبد در برابر بیماری و التهاب میشود. بیماری کبد یکی از بیماریهای مزمن مانند بیماری قلب است. مطالعات ما بر روی موشها اثبات کرده

کلسترول خوب برای حفاظت از کبد مناسب است.

هر گونه آسیب به رودهاها میتواند بر روی چگونگی فعالیتهای "باکتریهای گرم منفی" تاثیر بگذارد. این باکتریها یک مولکول التهابی به نام لیپوپلی ساکارید تولید میکند که از طریق رگ پرتال به کبد میرود. رگ پرتال یکی از رگهای اصلی بدن است که به کبد خون رسانی می کند و وظیفه انتقال مواد مغذی به کبد پس از جذب از سوی روده را دارد.

مولکول لیپوپلی ساکارید تولید شده از سوی باکتریهای روده از طریق همین رگ به همراه دیگر مواد مغذی به کبد میرود. این مولکول باعث فعال شدن سلولهای ایمنی بدن و بروز التهاب در کبد میشود. در این حالت احتمال بروز بیماریهای کبدی مانند کبد چرب و فیبروز کبدی وجود دارد.

پیشگیری از گرمازدگی به کمک طب سنتی

این متخصص طب سنتی بیان کرد: خواب روز در تابستان خصوصا در اوج گرمای روز برای حفظ سلامتی و پیشگیری از گرمازدگی توصیه می شود.

او تصریح کرد: صبحها قبل از طلوع خورشید بهترین زمان ورزش در فصل تابستان خواهدبود همچنین استفاده از شربت آلبالو، زرشک، سنکجبین، تخم شربتی، خاکشیر و دوغ برای تامین مایعات مورد نیاز بدن و پیشگیری از کاهش آب بدن و گرمازدگی توصیه می شود.

حاجی حیدری گفت: روزانه خوردن یک تا دو لیوان شربت خاکشیر به این صورت که یک قاشق غذاخوری خاکشیر داخل یک لیوان آب خنک ریخته و کمی شکر همراه با یک قاشق مرباخوری تخم شربتی برای پیشگیری از گرما زدگی موثر خواهدبود.

این متخصص طب سنتی افزود: شربت سنکجبین در فصل تابستان باید طعم آن به سمت ترشی باشد یعنی هنگام تهیه نسبت سرکه آن بیشتر باشد تا حرارت و گرمای بدن را بهتر فرو نشاند.

او گفت: خوردن غذاهای سرد مانند ماست و دوغ همراه کمی گل محمدی و پونه یا خیار برای تامین آب مورد نیاز بدن و کاهش

حرارت و گرمی همچنین جلوگیری از گرمازدگی مفید است.

حاجی حیدری یادآوری کرد: استفاده از آب میوه های خنک و فالوده گرمک و استفاده از میوههای آبدار فصل تابستان مانند خربزه، هندوانه، طالبی و گرمک برای جبران و تامین آب بدن بسیار مفید بود همچنین خوردن شربت گلاب علاوه بر اینکه حرارت بدن را کاهش می دهد باعث نشاط و شادابی و رفع کسالت می شود.



تر استفاده شود.

او افزود: در فصل تابستان بهتر است مصرف مواد غذایی با طبع گرم مانند گوشت، تخم مرغ و ادویه جات و چاشنی های گرم مانند فلفل، دارچین، سیر و زنجبیل کمتر شده و غذاها، چاشنی ها و ادویه جات با مزاج سرد مانند ماست، خیار، هندوانه، کدو، خرفه، گرمک، تمبر هندی، آلو، سماق، لیموی عمانی در برنامه غذایی قرار گیرد.

متخصص طب سنتی درخصوص پیشگیری از گرما زدگی در فصل تابستان با رعایت یک برنامه غذایی مناسب توضیح داد.

محمدرضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی ایرانی در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: با توجه به اینکه فصل تابستان از دیدگاه طب سنتی دارای مزاج گرم و خشک است برای پیشگیری از گرما زدگی باید بیشتر از غذاها و شربتهای با طبع سرد و

مطالعات نشان میدهد؛

کنترل قندخون در پیشگیری از آلزایمر موثر است



مدیریت خوب سطح گلوکز خون یکی از هفت تغییر در سبک زندگی است که مردم میتوانند برای حفظ سلامت قلب و مغز از آن بهره گرفت.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از مدیسن نت، دلایل زیادی برای پیشگیری از ابتلاء به دیابت یا کنترل آن در صورت ابتلاء به آن وجود دارد، زیرا دیابت با خطرات بیشتر ابتلاء به بیماریهای قلبی، سکنه مغزی و قطع یا همراه است. اما دلیل دیگری هم برای پیشگیری از ابتلاء به این بیماری وجود دارد چرا که عامل خطر عمده برای زوال عقل است.در حالی که محققان هنوز در حال بررسی این هستند که چه عواملی باعث افزایش خطر می شود، اما این را میدانند که با افزایش و پایین آمدن سطح قند خون بدن، مرتبط است.ریچل ویتمر، رئیس بخش ایدیوپالوزی دانشگاه کالیفرنیا، در این باره می گوید: « در دیابت نوع ۱ یا نوع ۲، کنترل قند خون برای حفظ سلامت مغز بسیار مهم است. این انگیزه دیگری برای داشتن کنترل خوب است»

بیشتر تحقیقات در مورد رابطه دیابت و زوال عقل شامل دیابت نوع ۲ است که مطالعات نشان میدهد تقریباً خطر زوال عقل را دو برابر می کند و ممکن است باعث ابتلاء چند سال زودتر به آن شود. برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، پیشرفتهای درمانی منجر به افزایش طول عمر شده است.

محققان پی بردند افراد مس مبتلا به دیابت نوع ۱ که فقط برای یک افزایش قند خون در بیمارستان بستری شده بودند بیشتر در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل بودند و کسانی که به دلیل بالا و پایین شدن قندخون در بیمارستان بستری شدند، شش برابر بیشتر احتمال دارد که بعداً دچار زوال عقل شوند.

به گفته محققان، گلوکز برای مغز بسیار مهم است. اگرچه فقط ۲٪ از وزن بدن را تشکیل می دهد، اما مغز از ۲۰٪-۳۰٪ از گلوکز در گردش خون استفاده می کند.

عوارض مصرف کره؛

از تشدید خطر ابتلا به سرطان

تا زخم زبان و ایست قلبی

متخصصان میگویند مصرف کره میتواند عوارض جانبی برای سلامت انسان داشته باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از آی فود، کره یکی از مواد غذایی پرطرفدار در وعده صبحانه است. همچنین بسیاری از مردم دوست دارند از کره برای سرخ کردن و طعم دار کردن مواد غذایی دیگر مانند گوشت استفاده کنند. گرچه کره دارای خواص بی شماری است، اما مصرف آن میتواند برای بدن عوارض جانبی به همراه داشته باشد. در این مطلب به رایجترین عوارض جانبی مصرف کره میپردازیم

۱- بیماریهای قلبی- عروقی: کره دارای سطح بالایی از چربیهای اشباع شده است که با رسوب در رگ ها، میتواند باعث بروز بیماریهای قلبی و عروقی شود.
زیاده روی در مصرف کره در بلند مدت میتواند باعث ایست قلبی شود.

۲- سرطان: برخی سرطانها ارتباط مستقیمی با رسوب کلسترول در بدن دارند. کره

مصرف صبحگاهی پروتئین

تاثیر بیشتری در عضله

سازی دارد



به گفته محققان، برای عضلهسازی زمان مصرف پروتئین اهمیت بسیار زیادی دارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از مدیکال نیوز تودی، به گفته محققان، زمان مصرف پروتئین به منظور عضله سازی بسیار مهم است، به طور کلی مطالعات دانشمندان دانشگاه ولسد ازلین رشد عضلانی را وایسته به مصرف پروتئین در اوایل روز می دانند.

پروفیسور «شیگنوبو شیباتا»، سرپرست تیم تحقیق، درباره این موضوع گفت: برای مصرف عادی یک انسان میزان دریافت پروتئین در وعده صبحانه باید به طور متوسط حدود ۱۵ گرم باشد که براساس یافتههای ما به شدت از تغییر این روال و مصرف پروتئین بیشتر در هنگام صبحانه یا میان وعده صبح پشتیبانی میکند. تحقیقات سال گذشته نشان می دهد که مصرف پروتئین در وعده صبحانه و ناهار ممکن است باعث رشد بیشتر عضلات شود.

همچنین زنانی که پروتئین خود را در اوایل روز دریافت کردند، شاخص توده عضلانی اسکلنی و استقامت آنها به طور قابل توجهی بالاتر بود؛ بنابراین بهتر است مقادیر بیشتر پروتئین در صبحانه به جای مقدار بیشتر در وعده شام مصرف شود

بیماریهایی که از راه چشم

تشخیص داده می شوند

برخی از بیماریها هستند که نشانه های



بروز آنها را می توان از روی چشم ها فهمید و به این ترتیب به بهبود هرچه سریعتر بدن کمک کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از ارم نیوز، متخصصان می گویند گروهی از بیماریها را می توان از با معاینه چشم تشخیص داد که نیاز به دریافت مشاوره پزشکی دارند از جمله تورم عصب بینایی در پشت چشم که می تواند نشانگر تومور مغزی یا سایر موارد جدی باشد، بنابراین انجام معاینات منظم چشم هر دو سال یکبار مهم است.

نشت عروقی: متخصص چشم شما ممکن است با نظارت بر رگهای خونی چشم، علائم فشار خون بالا را تشخیص دهد تا متوجه باریک بودن یا وجود نشتی در آن را شناسایی کند. بیماران مبتلا به فشار خون بالا به بیماری رتینوپاتی مبتلا میشوند که در آن دیواره رگهای خونی ضخیم و پتنگ دیده می شود. در بعضی موارد، شبکیه متورم شده و عروق خونی نشت می کنند.تاری دید: دیابت یک "اختلال متابولیک" مزمن است که با تولید انسولین ناکافی مشخص و منجر به افزایش قند خون می شود. تنظیم سطح قند خون مهم است. دیابت درمان نشده منجر به آسیب به رگهای خونی، اعصاب و اندامهایی مانند کلیه ها و چشمهائی می شود.عروق موجود در چشم ممکن است به دلیل افزایش سطح قند خون آسیب ببینند که به عنوان رتینوپاتی دیابتی شناخته می شوند و میتوانند انواع مختلفی داشته باشد.زردی سفیدی چشم: زردی چشم نشانه زردی و مشکلات کبدی است. از دیگر علائم بیماری کبد می توان به احساس خستگی و ضعف در تمام مدت یا به دست دادن اشتها، کاهش وزن و میل جنسی اشاره کرد.بروز نورهای چشمک زن: درد چشم همراه با حالت تهوع، از دست دادن بینایی ناگهانی، حلقه های رنگین کمان یا چراغ چشمک زن ممکن است اولین علامت گلوکوم باشد که به اشکال مختلف بروز کرده و به دلیل به دلیل فشار زیاد در داخل چشم باعث از بین رفتن مصب بینائی میشود. خشکی چشم: التهاب و خشکی چشم می تواند ناشی از آرتروز و برخی بیماریهای خود ایمنی مانند آرتریت روماتوئید باشد.

کارهای ضروری که هنگام

فشار خون پایین باید انجام

داد



فشار خون به عنوان شاخصی تعریف می شود که شواهدی از نیروی وارد شده توسط قلب برای پمپاژ خون از طریق رگهای خونی را فراهم می کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اسپوتنیک، مشکلات فشار خون اغلب در اواخر زندگی افراد، آنها را تحت تاثیر قرار میدهد و معمولاً تمایل به افزایش دارد، اما برخی، بدون توجه به سن، دوره هایی از افت فشار خون را تجربه کنند.

فشار بالای مداوم می تواند منجر به بیماریهای جدی مانند بیماری قلبی یا حمله قلبی شود و فشار خون پایین نیز خطرات مختلفی را به همراه دارد.

دانشمندان و متخصصان بهداشت با اندازه گیری زمان ضربهان قلب (سیستولیک) و در حالت استراحت (دیاستولیک) به «فشارخون طبیعی» میرسند.

فشار خون ایده آل ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است (۱۲۰ سیستولیک و ۹۰ دیاستولیک) و متخصصان معمولاً در مورد فشار خون پایین اختلاف نظر دارند، اما آنها موافق هستند که فشار خون پایین کمتر از سیستولیک ۹۰ میلی متر جیوه یا دیاستولیک ۶۰ میلی متر جیوه باشد. افرادی که متوسط فشار خون آنها به طور مداوم به زیر این محدوده میرسد ممکن است دورههای منظمی از سرگیجه یا غش را داشته باشند.

همچنین ممکن است دچار احساس سرگیجه، تاری دید، حالت تهوع، خستگی یا عدم شوند. این علائم میتواند کیفیت زندگی افراد را کاهش دهد و دلایل زیادی برای آن از جمله مشکلات قلبی، کم آبی، از دست دادن خون، عفونتهای شدید، آنفولانسی، کمبود مواد مغذی، مشکلات غدد درون ریز، بارداری وجود دارد.

برخی از داروها همچنین ممکن است با گذشت زمان فشار خون را کاهش دهند. اصلاح فشار خون پایین نسبتاً ساده است و ممکن است نیاز به برخی از تغییراتی در سبک زندگی داشته باشد.

به عنوان مثال، اگر علت کمبود آب بدن باشد، فرد باید آب بیشتری بنوشند و اگر این افراد کمبود مواد مغذی مانند کمبود سدیم داشته باشند، می توانند مقدار بیشتری از آن را در رژیم غذایی خود بگنجانند.

متخصصان بهداشت معمولاً به این افراد توصیه می کنند که نمک بیشتری به رژیم غذایی خود اضافه کنند، زیرا کاهش سدیم باعث کاهش فشار خون در نوع خود می شود.

همچنین ممکن است که فرد باید غذای بیشتری بخورد، زیرا فشارخون، بدون خوردن به طور منظم و صحیح کاهش مییابد. هر کسی که علائم فشار خون پایین را پس از شروع مصرف داروی جدید تجربه میکند، باید درباره تغییر آن با پزشک خود در این باره صحبت کند.

سرویس بهداشت ملی بریتانیا (NHS) می گوید فشار خون ممکن است هنگامی تغییر کند که افراد خیلی سریع از حالت استراحت به سمت فعالیت خود بروند. احتیاط در هنگام ایستادن از حالت نشسته یا دراز کشیدن ممکن است به تسکین علائم فشار خون کمک کند.

قسمت هایی از مرغ که هرگز

نباید خورده شوند

گوشت مرغ یکی از پرمصرفترین



گوشت هاست اما ناگفته هایی درمورد مرغ وجود دارد که بهتر است آنها را بدانید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از الکوثر، گوشت مرغ حاوی مواد مغذی زیادی برای بدن است. باوجود فواید فراوان مرغ، مشخص شده است که قسمت هایی از مرغ میتواند برای سلامتی خطرناک باشد و مصرف آن توصیه نمی شود.

سر مرغ: سر مرغ به خصوص اگر زیاد مصرف شود، خطر سلامتی زیادی دارد؛ به گونه‌ای که باعث بروز بیماری در مغز و غدد لنوای می شوند، زیرا کسانی که مرغ پرورش می دهند برخی از مواد ضد باکتری را آسبری می کنند و در نتیجه این مواد شیمیایی روی سر مرغ ها جمع شده و هنگام خوردن به ما منتقل می شوند.

پوست مرغ: به جز باکتریهایی که در پوست مرغ جمع می شوند، چربی زیادی را در خود ذخیره می کند و در نتیجه منجر به افزایش وزن و افزایش سطح کلسترول در خون میشود، بنابراین بهتر است آن را خارج کرده و نخورید.

بالهای مرغ: زیرا آنها به طور غیرمستقیم مواد شیمیایی را که برای بدن بسیار خطرناک است ذخیره می کنند و بنابراین زیاده روی در خوردن بال مرغ، باعث بیماری و تومور می شود.