

## افزایش اکسیژن خون با این چهار ماده غذایی

اکسیژن یک ترکیب ضروری برای رشد و تداوم حیات است. حفظ ۹۴ تا ۹۸ درصد اکسیژن در خون برای جلوگیری از هیپوکسی و آسیب به بافت‌ها ضروری است.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، هیپوکسی یا افت اکسیژن خون، شما را در معرض ابتلا به آسم، اختلالات ریوی، کرونا و ناراحتی‌های قلبی قرار می‌دهد.

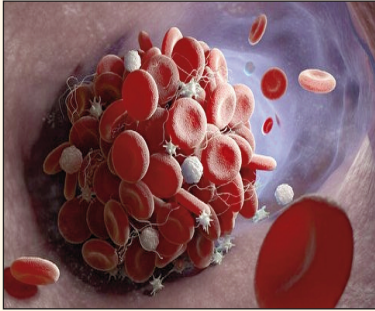
بررسی میزان اشباع اکسیژن خون به‌طور مرتب با دستگاه پالس سنج، عمل به توصیه‌های پزشکی و مصرف غذاهای غنی از اکسیژن می‌تواند به حفظ سطح مناسب اکسیژن خون کمک کند.

در این مطلب چهار ماده غذایی که در افزایش سطح اکسیژن خون موثرند، به شما معرفی می‌شود. این مواد غذایی صرفاً به این علت که غنی از اکسیژن هستند به بهبود سطح اکسیژن خون کمک نمی‌کنند؛ بلکه این مواد حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و مولکول‌هایی با PH قلیایی هستند که مصرف آن‌ها برای داشتن گردش خون بهینه و حفظ سطح اکسیژن خون در محدوده‌ی نرمال ضروری هستند.

۱. انار

انار حاوی آهن، مس، زینک، ویتامین‌های B۳ و B۶ و کولین است. این میوه از

## افزایش ۲۰ برابری خطر لخته شدن خون توسط چند ماده غذایی



چند ماده غذایی وجود دارند که به دلیل ویتامین ک‌دروشان، خطر لخته شدن خون را ۲۰ برابر افزایش می‌دهند.

به گزارش‌باشگاه خبرنگاران جوان، پزشک متخصص سیستم ایمنی آندری پرودوس محصولاتی را نام برد که خطر لخته خون را افزایش می‌دهند.

این پزشک خاطر نشان کرد که احتمال لخته شدن خون در افراد مسن مبتلا به واریس، سبک زندگی کم تحرک و مبتلایان به بیماری‌های قلبی عروقی بیشتر است. افراد در این گروه‌های پرخطر باید از خوردن غذاهای حاوی ویتامین کا برهیز کنند که خطر لخته شدن خون را افزایش می‌دهد. او افزود: سه ماده غذایی با بیشترین میزان ویتامین کا یعنی جعفری، اسفناج و ریحان هستند. علاوه بر این جعفری قهرمان مطلق محسوب می‌شود. در ۱۰۰ گرم جعفری ۲۰ دوز روزانه ویتامین کا وجود دارد. در ریحان و اسفناج هفت دوز و شش دوز روزانه ویتامین کا است.

## ماسک‌های طبیعی برای چاقی صورت

چاق شدن صورت و پر کردن گونه‌ها از جمله موضوعاتی است که می‌توان با استفاده از ماسک‌های طبیعی به آن رسید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پر بودن گونه‌ها و صورت از جمله نکات زیبایی است که می‌تواند صورت شما را زیبا و جذاب جلوه دهد، بنابراین اگر بنابر دلایلی صورت شما لاغر به نظر می‌رسد، با چند روش خانگی می‌توانید صورت خود را پر و چاق کنید.

**ماسک عسل**

یک قاشق چای خوری (۵ میلی‌لیتر) عسل را روی گونه‌ها قرار دهید. این ماسک را به آهستگی روی پوست ماساژ دهید و پس از ده دقیقه صورت را با آب ولرم، بشویید. می‌توانید هفته‌ای دو الی سه مرتبه از این ماسک استفاده کنید.

**ماسک سیب زمینی و گلاب**

سیب زمینی را رنده کرده و به میزان کافی گلاب به آن اضافه کنید تا حالت خمیری به دست آید. اگر پوست‌تان چرب است، چند قطره آب لیمو و اگر پوست‌تان خشک است، کمی عسل به آن اضافه کنید. ابتدا صورت‌تان را بشویید و سپس این ماسک را به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست قرار دهید. در انتها، مجدداً صورت‌تان را با آب سرد بشویید. پس از اصلاح صورت نیز می‌توانید از این ماسک استفاده کنید.

**ماسک آب سیب**

آب نصف یک سیب را گرفته و روی گونه‌ها بمالید. پس از ۴۰ الی ۶۰ دقیقه، صورت را با آب ولرم بشویید. می‌توانید این کار را هر روز انجام دهید.

**ماسک گلیسرین و گلاب**

صرف گلیسرین و گلاب به صورت موضعی به تغذیه پوست صورت کمک بسیاری می‌کند. مصرف گلیسرین باعث آب‌رسانی به پوست و کاهش سلول‌های مرده آن می‌شود. گلاب طبیعی PH پوست را متعادل می‌کند و باعث نرمی و لطافت آن می‌شود. همچنین نقش یک آب‌رسان مناسب را برای پوست‌های خشک ایفا می‌کند. گلاب یک پاک‌کننده و ضدعقونی کننده مناسب پوست صورت است و می‌تواند بدون خشک کردن پوست، موجب کوچک شدن منافذ آن شود. برای تهیه این ماسک، گلیسرین و گلاب را به نسبت مساوی با یکدیگر مخلوط کنید و هر روز آن را به پوست صورت بزنید. بهتر است این ماسک را شب‌ها و پیش از خواب، استفاده کنید. در صورت استفاده در روز، باید حتماً ضد آفتاب بزنید.

**ماسک روغن زیتون**

روغن زیتون، یک روغن درمانی مناسب برای افرادی است که دارای پوست خشک هستند. این روغن مانند یک مرطوب کننده، موجب افزایش لطافت پوست می‌شود. پوست خود را به آرامی و به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه با روغن زیتون ماساژ دهید و سپس آن را با آب ولرم بشویید.

## سلامت



طریق افزایش نیتریک اکسید و بهبود فرآیند انتقال اکسیژن، جریان خون را بهبود می‌بخشد. مصرف میوهی انار یا آب انار تازه به انبساط رگ‌های خونی کمک می‌کند و

از این راه جریان خون را افزایش می‌دهد.

برای بهره‌مندی از خواص این میوهی سرخ‌رنگ، روزانه یک انار میل کنید یا ۳۷۵ میلی‌لیتر آب انار بنوشید. همچنین می‌توانید انار را به سالاد اضافه کرده و میل کنید.

- کاهو**
کاهو منبع عالی ویتامین A، B۳، B۵، B۶، C و E، فولات، آهن، پتاسیم و زینک و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی، چون کاروتنوئیدهاست. یک مطالعه روی حیوانات نشان داده است که مصرف کاهو از آسیب بافتی ناشی از استرس اکسیداتیو(اکسیداسیون بافت) جلوگیری می‌کند، سنتز لیپیدها (متابولیسم لیپیدها) را بهبود می‌بخشد و خطر بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.
- حبوبات**
حبوبات از جمله عدس، نخود، لوبیا قرمز و لوبیا چیتی سرشار از آهن، پتاسیم و زینک و ویتامین B و منابع عالی پروتئین گیاهی و بدون چربی هستند. مصرف حبوبات به کاهش فشار خون بالا، کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ و مدیریت وزن کمک می‌کند.
- لبنیات**
شیر، ماست و پنیر سرشار از کلسیم، زینک، ویتامین‌های گروه B، ویتامین D پروبیوتیک‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌های سالم هستند. مصرف محصولات لبنی کم‌چرب می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ کمک شایانی کند.

# خواص بیشمار کشمش که از آن بی خبر هستید

علت تغذیه نامناسب بالا و پایین می‌رود و از آن جایی که پتاسیم یک منبع قوی برای کاهش فشار خون افراد به حساب می‌آید و این ماده در کشمش به خوبی دیده می‌شود؛ بنابراین اگر قصد کاهش فشار خون را دارید حتما به مصرف کشمش اقدام کنید تا بتوانید سیستم ایمنی قوی داشته باشید.

**کاهش استرس**

با قطع و یقین می‌توان گفت که استرس و اضطراب این روزها مزاحم همه افراد در زندگی خصوصی و اجتماعی شده است و برخی از آن‌ها برای کنترل سطح استرس به مصرف قرص اقدام می‌کنند و برخی دیگر به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند تا شاید بتوانند با کمک مشاوران و متخصصان روانشناسی معضل استرس را در افراد کم کنند یا به نوبودی کامل آن ببردازند، اما این نکته را مدنظر داشته باشید که مصرف روزانه چند عدد کشمش به کاهش این مزاحم کمک خواهد کرد.

**تقویت چشم‌ها**

تا امروز وقتی صحبت از تقویت چشم‌ها می‌شد همه ما به یاد هویج می‌افتادیم، اما کشمش به عنوان یک منبع قوی می‌تواند تقویت چشم‌های شما را به همراه داشته باشد و باعث جلوگیری از ابتلای افراد به انواع سرطان کمک خواهد کرد. همچنین در صورت استفاده کشمش سلول‌های بدنی شما همواره تقویت خواهند شد.

**کاهش فشار خون**

فشار خون معضل اصلی این روزهای برخی افراد است که به

باعث رنگ صورتی شوند. هنگامی که سرما خورده‌اید، به احتمال زیاد چشم صورتی شما ناشی از یک سویه ویروسی است.

نمونه‌ای از اینکه چگونه می‌توان به چشم صورتی مبتلا شد زمانی است که بچه‌ها (یا بزرگسالان) بینی خود را با دست پاک می‌کنند و سپس چشمان خود را می‌مالند. مراقب رفتارهایی مانند این باشید که می‌تواند ویروس‌ها را پخش کند. اگر شما یا کسی که از او مراقبت می‌کنید به چشم صورتی مبتلا

شوید، به دنبال اپتومتریست باشید و به یاد داشته باشید، بسیار مسری است.
**سوزش و خارش**
چشم صورتی تنها چیزی نیست که می‌تواند باعث خارش و سوزش چشم شود. زمانی که سرما می‌خورید، تمام بدن شما آسیب پذیر است. گاهی اوقات، این سوزش و خارش می‌تواند ناشی از خشکی چشم باشد. به یاد داشته باشید، سرماخوردگی بدن شما را به سمت افراط می‌کشاند. برخی افراد تولید بیش از حد مخاط را تجربه می‌کنند که منجر به ترشح می‌شود و برخی افراد به اندازه کافی تولید نمی‌کنند.

وسوسه مالیدن خشکی چشم قوی خواهد بود! مالیدن چشم‌ها فقط خارش را بدتر می‌کند. به علاوه، اگر چشم شما آلوده است می‌توانید آن را به چشم دیگر سرایت کنید. اگر علائم سوزش و خارش دارید، می‌توانید از کمپرس سرد یا از یک پارچه مرطوب نیز استفاده کنید. پیشنهاد دیگر مصرف غذاهای غنی از امگا ۳

و سوسه مالیدن خشکی چشم قوی خواهد بود! مالیدن چشم‌ها فقط خارش را بدتر می‌کند. به علاوه، اگر چشم شما آلوده است می‌توانید آن را به چشم دیگر سرایت کنید. اگر علائم سوزش و خارش دارید، می‌توانید از کمپرس سرد یا از یک پارچه مرطوب نیز استفاده کنید. پیشنهاد دیگر مصرف غذاهای غنی از امگا ۳

## افزایش سن، متابولیسم بدن را کاهش می‌دهد



است فعالیت‌های ورزشی و غیرورزشی ۳۰ درصد متابولیسم روزانه انسان را تشکیل می‌دهد. این در حالی است که با افزایش فعالیت‌های ورزشی می‌توان این میزان را حتی به ۵۰ درصد نیز رساند.

مشکل دیگر کاهش سطح عضلات فرد با افزایش سن است. پس از سن ۳۰ سالگی، هر یک دهه معادل ۳ تا ۸ درصد از سطح عضلات هر انسان از بین می‌رود. مطالعات نشان داده است به طور معمول یک فرد در سن ۸۰ سالگی معادل ۳۰ درصد از عضلات خود را نسبت به سن ۲۰ سالگی از دست داده است.

از دست دادن ماهیچه‌ها با افزایش سن را سارکوپنیا یا کم‌ماهیجگی می‌گویند که می‌تواند باعث افزایش خطر شکستگی، ضعف و خطر مرگ افراد کهنسال شود. سارکوپنیا به طور مستقیم باعث کاهش متابولیسم بدن می‌شود.

رله‌کارهای ذیل پیشنهاد می‌شود:

۱- انجام ورزش‌های استقامتی

۲- به میزان کافی خوابیدن

۳- مصرف بیشتر مواد غذایی پروتئینی

۴- مصرف مواد غذایی کافی

۵- نوشیدن چای سبز

## قهوه بنوشید تا بیماری های کلیوی را تار و مار کنید



محققان دریافتند قهوه برای کمک به جلوگیری از یک اختلال بسیار دردناک بر ۱۵ درصد از جمعیت تأثیر می‌گذارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در یک مطالعه جدید که به تازگی در مجله رسمی بنیاد ملی کلیه آمریکا منتشر شده است، محققان رویکرد جدیدی را به منظور درک تأثیر قهوه برای کمک به جلوگیری از یک اختلال بسیار دردناک که بر ۱۵٪ از جمعیت تأثیر می‌گذارد، اتخاذ کردند.

به خواندن این مطلب ادامه دهید تا درباره آنچه تیمی از محققان در اروپا در مورد تأثیر قهوه بر سنگ کلیه دریافتند بیشتر بدانید. بد نیست در مورد عادات بد مضر برای کلیه‌ها هم بیشتر بدانید.

**مطالعه‌ای در مورد قهوه و سنگ کلیه**

بیانیه مطبوعاتی بنیاد ملی کلیه فاش کرد که مجله آمریکایی بیماری‌های کلیه یک مطالعه جدید مهم را هفته گذشته منتشر کرد.

این مطالعه داده‌های ژنتیکی نزدیک به ۵۷۲۰۰۰ شرکت‌کننده از بریتانیا و فنلاند را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. دکتر سوزانا سی لارسون، از دانشگاه اوبسالا سوئد هدایت این مطالعه را بر عهده داشت.

لارسون گفت: یافته‌های ما قویاً نشان می‌دهد که مصرف منظم قهوه خطر تشکیل سنگ کلیه را به میزان ۴۰٪ کاهش می‌دهد.

این مطالعه نشان می‌دهد که بیش از ۵۰۰۰۰ نفر هر ساله به دنبال مراقبت‌های اورژانسی برای سنگ کلیه هستند.

این اولین مطالعه‌ای نبود که ارتباطی را بین نوشیدن قهوه و کاهش خطر سنگ کلیه پیدا کرد. با این حال، محققان اظهار داشتند که این اولین بار بود که به نقش ژنتیک در رابطه بین قهوه و سنگ کلیه پرداخت.

دانشمندان چه توضیحی برای تأثیر قهوه بر تشکیل سنگ

کلیه دارند:

دانشمندان چند دلیل برای اینکه چرا قهوه ممکن است به کاهش بروز سنگ کلیه کمک کند، ارائه می‌کنند. اول اینکه کافئین جریان ادرار را که عامل محافظتی مهمی در برابر ایجاد سنگ کلیه است افزایش می‌دهد. لازم به ذکر است که آن‌ها تصریح کردند که این مصرف کافئین باید با مصرف

آب کافی همراه باشد.)

آن‌ها درمورد فایده قهوه برای کلیه افزودند که کافئین

همچنین می‌تواند چسبندگی کریستال اگزالات کلسیم را به سلول‌های کلیه کاهش دهد و اینکه گیاهان قهوه سرشار از اسیدسیتریک هستند؛ سیترات ادراری یک مهارکننده شناخته شده در مقابل تشکیل سنگ کلیه است.

کری ویلیس، مدیر ارشد علمی بنیاد ملی کلیه گفت: با توجه به شیوع روزافزون سنگ کلیه و عوارض ناشی از آن بسیار خوب است که این یک استراتژی پیشگیری جدید

باشد که هم در دسترس و هم مقرون به صرفه است.

محققان این مطالعه اظهار داشتند که تحقیقات بیشتری در مورد این موضوع مورد نیاز است.

حتی چند مطالعه نیز قبلاً نشان داده‌اند که قهوه در واقع می‌تواند احتمال ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهد؛ بنابراین

یادنان باشد که قبل از ایجاد تغییر در رژیم غذایی خود، همیشه بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

**یافته محقق ایرانی دانشگاه آمریکا:**

## ارتباط میکروبیوم های روده با سرطان پروستات تهاجمی

محققان کشف کردند که چگونه رژیم غذایی و اصلاح سبک زندگی ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های کشنده را کاهش دهد.

به گزارش مهر به نقل از ساینس دیلی، محققان برای اولین بار نشان داده اند که مولکول‌های مرتبط با رژیم غذایی روده با سرطان تهاجمی پروستات مرتبط است و نشان می‌دهد که مداخلات غذایی ممکن است به کاهش خطر ابتلاء به این بیماری کمک کند.

نیم‌ا شریفی، سرپرست تیم تحقیق از کلینیک کلیوند آمریکا، می‌گوید: «در حالی که تحقیقات بیشتری لازم خواهد بود، اما یافته‌های حاصل از تجزیه و تحلیل حدود ۷۰۰ بیمار نشان می‌دهد که ممکن است پیامدهای بالینی برای تشخیص و پیشگیری از سرطان پروستات کشنده داشته باشد.» شریفی در ادامه می‌افزاید: «ما دریافتیم مردانی که دارای میزان بالاتری از برخی مولکول‌های مرتبط با رژیم غذایی هستند، بیشتر در معرض ابتلاء به سرطان تهاجمی پروستات قرار دارند.» به گفته وی، «هیدولیم که روزی بتوان از این مولکول‌ها به عنوان نشانگرهای زیستی اولیه سرطان پروستات استفاده کرد و به شناسایی بیمارانی کمک کرد که می‌توانند از پروسات‌های خود را با ایجاد تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی اصلاح کنند.» آنها میزان پاپ به برخی مواد مغذی و متابولیت های رژیم غذایی را که در سرم خون بیماران قبل از تشخیص سرطان پروستات یافت می‌شوند، مورد مطالعه قرار دادند. سپس سرم خون بیماران سالم و کسانی که بعداً سرطان پروستات را آنها داده شد و بر اثر این بیماری فوت کردند، را مقایسه کردند.محققان دریافتند مردانی که دارای میزان بالایی از متابولیتی موسوم به فیل اسلین گلاتوآمین (PAGln) بودند تقریباً دو یا سه برابر بیشتر در معرض ابتلاء به سرطان پروستات کشنده قرار داشتند.این متابولیت زمانی تولید می‌شود که میکروب‌های روده فیل آلانین را تجزیه می‌کنند، اسید آمینه‌ای که در بسیاری از منابع پروتئینی گیاهی و حیوانی مانند گوشت، لوبیا و سویا یافت می‌شود.علاوه بر PAGln، محققان دریافتند که افزایش میزان دو ماده مغذی فراوان در محصولات حیوانی، از جمله گوشت قرمز، زرده تخم مرغ و محصولات لبنی برچرب به نام کولین و بتائین نیز با افزایش خطر ابتلاء به سرطان تهاجمی پروستات مرتبط است.در حالی که این مواد مغذی و متابولیت‌های روده قبلاً در بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند، این اولین بار است که متابولیت‌های میکروبیوم روده از نظر بالینی در رابطه با سرطان پروستات مورد مطالعه قرار می‌گیرند.