

۴ فایده مصرف زعفران برای سلامتی

زعفران گیاهی خوشرنگ و معطر است که فواید زیادی برای سلامتی دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از صدی الیبد، مزایای سلامتی خوردن زعفران برای سلامتی شما، بسیار زیاد است زیرا به مبارزه با سرطان و سایر بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. این گیاه سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی است که به از بین بردن رادیکال‌های آزاد مضر مرتبط با بیماری‌هایی مانند سرطان کمک می‌کند. در اینجا برجسته‌ترین فواید خوردن آن آورده شده است.

۱- پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی

از آنجایی که زعفران سرشار از مواد معدنی مانند تیامین و ریبوفلاوین است، سلامت قلب را تضمین می‌کند و از بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری می‌کند. افزودن زعفران به رژیم غذایی روزانه به گشاد شدن خون و رفع هرگونه انسداد در رگ‌ها کمک می‌کند. همچنین گردش خون را بهبود می‌بخشد، فشار خون را کاهش می‌دهد و از حملات قلبی و سکته جلوگیری می‌کند.

۲- به عنوان یک ضد افسردگی عمل می‌کند

فواید موز برای سلامتی چیست؟



موز یکی از میوه‌هایی بوده که از محبوبیت فراوانی در جهان برخوردار است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، از به نقل از پایگاه «لایو ساینس»، موز نه تنها فواید فراوانی را برای سلامتی فراهم می‌کند، بلکه یکی از محبوب‌ترین میوه‌هایی است که در سراسر جهان وجود داد. صادرات جهانی موز طبق گزارش‌های اولیه سازمان ملل به ۵.۲۴ میلیون تن در سال ۲۰۲۰ رسید.

حدود نیمی از این مقدار از سوی آمریکا و اتحادیه اروپا وارد شده بود.

کشاورزی این کشور، هر فرد به طور متوسط سالانه ۶ کیلوگرم موز مصرف می‌کند.

فواید فراوانی برای این میوه زرد رنگ ذکر شده است. «لائورا فلورس» یک متخصص تغذیه در سن دیگو ی آمریکا به پایگاه «لایو ساینس» گفت: موز سرشار از پتاسیم و پکتین (نوعی فیبر قدرتمند) است.

او در ادامه افزود: موز سرشاراز آنتی اکسیدان است که می‌تواند از رادیکال‌های آزادی که ما هر روزه با آن‌ها در تماس هستیم، محافظت ایجاد کند.

فواید موز برای سلامتی چیست؟

موز از میوه‌هایی خوب برای قلب به شمار می‌رود. این میوه سرشاراز پتاسیم و الکترولیت است که بار الکتریکی کوچکی را حمل می‌کند. به این ترتیب، پتاسیم یک سیگنال الکتریکی به سلول‌های عصبی می‌فرستد که سپس برای حفظ ضربان قلب و انقباض عضلات مفید است؛همچنانکه این مسأله برای حفظ تعادل آب سلولی مفید به شمار میرود. طبق اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا، موز سرشار از پتاسیم بوده و دارای مقدار کمی سدیم است که می‌تواند به حفظ قلب و عروق و نیز حفظ فشار خون کمک کند.

طبق اعلام دانشگاه هاروارد، مصرف زیاد نمک فشار خون را افزایش می‌دهد و همین امر می‌تواند منجر به بیماری قلبی شود، در حالی که مصرف زیاد پتاسیم می‌تواند به آرامش رگ‌های خونی و دفع سدیم کمک کند و در عین حال فشار خون را کاهش دهد.

موز همچنین می‌تواند به دلیل سطح بالای تریئوفان در غلبه بر افسردگی موثر واقع شود. تریئوفان یک اسید آمینه ضروری است که بدن برای تولید سروتونین و ملاتونین از آن استفاده می‌کند.

محققان می‌گویند:

ورزش احتمال آرتروز زانو را افزایش نمی دهد

یک تجزیه و تحلیل گسترده بریتانیایی، هیچ ارتباطی بین میزان ورزش یک فرد و خطر ابتلا به آرتروز زانو پیدا نکرده است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، تیم تحقیقاتی از دانشگاه دوک بریتانیا، نتایج شش کار آزمایی بالینی انجام شده در مکان‌های مختلف در سراسر جهان را ترکیب کرد و مجموعه‌ای متشکل از بیش از ۵۰۰۰ نفر را که به مدت ۵ تا ۱۲ سال برای علائم آرتروز زانو تحت نظر بودند، بررسی کرد.

در هر کار آزمایی بالینی، محققان فعالیت‌های روزانه شرکت‌کنندگان را ردیابی کردند و میزان انرژی مصرف‌شده در فعالیت بدنی را تخمین زدند. محققان نتیجه گرفتند که نه میزان انرژی سوزانده‌شده در طول ورزش و نه مدت زمان صرف شده در فعالیت بدنی هیچ ارتباطی با درد زانو یا علائم آرتروز ندارد.

به گفته محققان، ورزش از راه‌های مختلفی می‌تواند به جلوگیری از آرتروز زانو کمک کند: خم کردن و دراز کردن زانو در حین ورزش باعث انتشار مایع در مفصل شده و تغذیه بهتری را برای آن فراهم می‌کند. افزایش متابولیسم ایجاد شده از طریق ورزش به کنترل التهاب در مفصل زانو کمک می‌کند.

کاهش وزن میزان بار وارد شده به زانو را کاهش می‌دهد.

ورزش عضلات اطراف زانو را تقویت می‌کند آن را تثبیت می‌کند و خطر آسیب را کاهش می‌دهد.



زعفران با افزایش سطح دوپامین در مغز بدون تغییر سطح سایر هورمون‌های مغز، خلق و خو را بهبود می‌بخشد.با این حال، مکمل‌های زعفران می‌توانند خلق و

خو را تقویت کنند و همچنین به عنوان ضد افسردگی عمل کنند.

۳- به کاهش وزن کمک می‌کند

تحقیقات نشان می‌دهد که زعفران ممکن است به کاهش اشتها، جلوگیری از پر خوری و کاهش وزن کمک کند.

مطالعه‌ای که در مجله Cardiovascular and Thoracic منتشر شده است ادعا می‌کند که عصاره زعفران ممکن است به کاهش شاخص توده بدنی (BMI) به ویژه در بیماران مبتلا به بیماری گرفتگی عروق کرونر کمک کند.

۴- ممکن است حافظه را بهبود بخشد و قدرت مغز را تقویت کند

کروستین و کروستین دو ترکیب شیمیایی در زعفران هستند که محققان معتقدند ممکن است حافظه را تقویت کرده و عملکرد مغز را بهبود بخشد.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ نشان داد که زعفران ممکن است التهاب و آسیب اکسیداتیو در مغز را کاهش دهد و از آسیب احتمالی به سیستم عصبی جلوگیری کند.

برخی تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که مصرف زعفران ممکن است به تسکین علائم بیماری آلزایمر نیز کمک کند.

گیاهانی جادویی برای افزایش انرژی بدن

و بهبود عملکرد مغز



۳- نعنا

نعنا یکی از گیاهان پرخواص با رایحه‌ای شفافیش است.

استنشاق عصاره گیاه نعنا به افزایش انرژی بدن، بهبود خلق و خو، ارتقای عملکرد ورزشکاران، و بیشتر شدن هوشیاری کمک می‌کند. همچنین عصاره این گیاه باعث کاهش خستگی و بی حالی، بهبود حافظه و افزایش انرژی فرد می‌شود.

۴- مریم گلی

مریم گلی دارای ترکیبات مختلفی است که برای بدن بسیار مناسب است. مصرف مریم گلی باعث بهبود خلق و خو، افزایش هوشیاری، توجه و تمرکز، و ارتقای حافظه می‌شود. تحقیقات نشان داده است این گیاه به صورت موثری مانع از فعالیت یک

مضرات مصرف روزانه قهوه

یافته‌های جدید محققان جانز هاپکینز را شگفت‌زده کرد، زیرا گزارشی که ۶ ماه پیش منتشر شد به این نتیجه رسید که «اثر مفید قهوه بر عملکرد کلیه‌ها» وجود دارد.

دکتر کیسی ریبهولتز، یکی از نویسندگان مطالعه جدید، به ایندیندنت گفت: یکی از متابولیت‌های مرتبط با قهوه، که با بیماری کلیوی نیز مرتبط است، حاوی ترکیباتی است که با سیگار کشیدن مرتبط است و توضیح داد که تحقیقات بیشتری مورد نیاز است تا عاشقان قهوه وحشت نکنید.

تعداد زیادی از مطالعات دیگر ثابت کرده‌اند که قهوه می‌تواند برای سلامت کلی فرد مفید باشد. در ماه ژوئن، یافته‌های منتشر شده در مجله پزشکی BMC Public Health نشان داد که نوشیدن سه تا چهار فنجان قهوه در روز ممکن است خطر ابتلا به سرطان کبد و سایر بیماری‌های کبدی مرتبط با الکل را کاهش دهد.

فواید بخار آب برای سلامت پوست و بازکردن گرفتگی‌های بینی و گلو



سلول‌های مرده را از بین می‌برد. شفاف‌کننده پوست و افزایش خلوص آن. پوست را از گرد و غبار، کثیفی و بقایای آرایش پاک می‌کند و ترشحات چربی اضافی را که منجر به پیدایش جوش‌های سرسباه می‌شود، از بین می‌برد. سموم و مواد مضر را از پوست پاک می‌کند. ظاهر بینی را که به دلیل شرایط آب و هوایی کشیده می‌شود، بهبود می‌بخشد.

قرمزی شدید چشم به دلیل خونریزی خفیف از رگ‌های مویرگی مشخص می‌شود و برخی از آن‌ها برای معالجه به داروساز یا گاهی پزشک مراجعه می‌کنند و یا با گذشت زمان از بین می‌رود. هنگام برخورد با آن، از سه مورد باید پرهیز شود: - دلشتن فشار خون بالا از طریق اندازه گیری فشار خون بیمار. - پرهیز از ضربه به چشم یا داشتن سرفه طولانی مدت. - پرهیز از اینکه بیماری به یک بیماری خونی مبتلا شود یا

نورخوستان آنلاین
www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

علت ناتوانی در خمیازه کشیدن



خمیازه یک فعالیت غیرارادی است که منجر به پر شدن ریه‌ها تا حد مجاز با هوا می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان ، خمیازه کشیدن را می‌توان با باز کردن دهان تا حدی انجام داد که اندازه دهانه حلق چهار برابر اندازه طبیعی باشد و روند خمیازه می‌تواند ۶ ثانیه طول بکشد و با انقباض عضلات صورت و گردن و بستن چشم‌ها همراه باشد.

در طی فرآیند خمیازه، تمام اطلاعات حسی برای مدت زمان مشخصی متوقف می‌شود که فرد را از دنیای اطراف خود جدا کند و این فرآیند به انسان بالغ که دارای دو ریه کامل است محدود نمی‌شود، بلکه از مراحل جنینی شروع می‌شود. دستگاه‌های تصویربرداری نشان دادند که جنین به شدت خمیازه می‌کشد، حتی اگر از ریه‌های خود تنفس نکند.

عوامل مرتبط با خمیازه کشیدن

احساس گرسنگی

خواب‌آلودگی

آرامش کامل

احساس خستگی و ناتوانی در انجام فعالیت اضافی

اختلالات عصبی مانند اضطراب و بی‌حوصلگی

بیدار شدن

خوابیدن در زمان معمول

فواید خمیازه کشیدن

تجدید هوای بدن

بزرگ شدن ریه

بهبود سطح اکسیژن در خون

کمک به مغز برای رویارویی با موقعیت‌های جدیدی

که فرد در معرض آن قرار می‌گیرد

افزایش کارایی مفاصل، عضلات و قلب

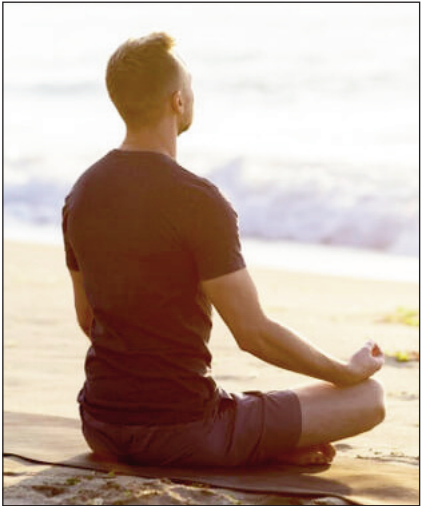
احساس هوشیاری و فعال کردن بدن

دلایل ناتوانایی در خمیازه کشیدن

کارشناسان معتقدند ناتوانی در انجام کامل خمیازه به دلیل اضطراب است که باعث می‌شود بدن شما این روند را کامل نکند؛ بنابراین باید علت نگرانی در مورد خمیازه و موقعیتی که با شروع اضطراب همراه است شناخت.

مطالعات نشان می‌دهد:

مدیتیشن می تواند موجب تقویت ذهن بعد از ایست قلبی شود



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بازماندگان ایست قلبی که یاد می‌گیرند در طول دوران نقاهت افکار خود را در زمان کار متمرکز کنند، کمتر دچار افسردگی یا اضطراب می‌شوند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، این یافته‌ها بر روی یک اقدام بهداشت روانی موسوم به “ذهن آگاهی” متمرکز است.

«الکس پرسبوتی»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه کلرادو، توضیح داد: «ذهن آگاهی را می‌توان به‌عنوان آگاهی بدون قضاوت از لحظه حال از طریق تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن یا یوگا تعریف کرد.»

وی در ادامه افزود: «ساساً به معنای کنارگذاشتن احساس تأسف و پشیمانی در مورد گذشته یا ترس از آینده و صرفاً تمرکز بر لحظه حال است.»

پرسبوتی خاطرنشان کرد: «به عنوان مثال، می‌تواند شامل توجه بیشتر به طعم، بافت یا بوی غذا باشد. یا هنگام پیاده‌روی در فضای باز، به مناظر، صداها و بوهای محیط خود توجه کنید.»

حتی انجمن قلب آمریکا معتقد است که انجام این کار ممکن است فواید قلبی عروقی داشته باشد، و پتانسیل آن را به عنوان یک ابزار محافظتی برای کاهش استرس و تقویت آرامش در میان بیماران قلبی عنوان می‌کند.

تحقیقات قبلی نشان داد که از هر ۵ بازمانده از ایست قلبی، ۱ نفر با افزایش علائم افسردگی، ۱ نفر از هر ۴ نفر دچار اضطراب و ۱ نفر از هر ۴ نفر با علائم اختلال استرس پس از سانحه دست و پنجه نرم می‌کند.

در این مطالعه، ۱۲۹ بیمار ایست قلبی با میانگین سنی ۵۲ سال تحت بررسی قرار گرفتند.

به طور متوسط، تقریباً پنج سال از ایست قلبی بیماران گذشته بود.

همه بیماران در سال ۲۰۱۹ یک نظرسنجی ذهنی اولیه را برای ارزیابی افسردگی، اضطراب و PTSD انجام دادند. نظرسنجی دوم یک سال بعد تکمیل شد.

محققان دریافتند کسانی که رویکردی متمرکز بر زمان حال داشته و شرایط زندگی خود را پذیرفته بودند، علائم کمتری از ناراحتی روانی داشتند.

پرسبوتی گفت: «این خبر بسیار امیدوارکننده است، زیرا به این معنی است که ما ذهن آگاهی را به عنوان اقدامی که ممکن است به بازماندگان ایست قلبی، جمعیتی که با علائم روانی مزمن دست و پنجه نرم می‌کنند، کمک می‌کند شناسایی کرده‌ایم. در آینده، ما باید نقش حفاظتی بالقوه آن را مطالعه کنیم.»