

## با مصرف روزانه دو سیب با کلسترول خداحافظی کنید

سیب درختی به سلول‌های عصبی کمک می‌کند تا زنده بمانند و به عملکرد خود ادامه دهند. یک مطالعه آزمایشگاهی در سال ۲۰۱۹ نشان داد که ماده کورستین دارای یک اثر محافظت‌کنندگی عصبی است، احتمالاً به این دلیل که از ایجاد گونه‌های واکنش‌پذیر جلوگیری می‌کند. به نظر می‌رسد که مصرف سیب درختی به سلول‌های عصبی کمک می‌کند تا زنده بمانند و به عملکرد خود ادامه دهند؛ بنابراین ممکن است با مهار مرگ نورون‌های مرتبط با افزایش سن به این روند کمک کند. بر این اساس مطالعات نشان داده است که با مصرف روزانه دو سیب می‌توان با کلسترول خداحافظی کرد.در سال ۲۰۱۵، نتایج یک مطالعه بر روی موش‌ها نشان داد که مکمل‌های کورستین با دوز بالا ممکن است به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌هایی که می‌تواند منجر به بیماری آلزایمر شود، کمک کند. شایان ذکر است که اکثر مطالعات انجام شده بر روی این نوع، از دوزهای بالای کورستین استفاده می‌کردند که بعید است در منابع غذایی معمولی وجود داشته باشد. علاوه بر این، دانشمندان قبل از تأیید بهبود بخشیدن سلامت عصبی افراد با کورستین، بایستی مطالعات بیشتری روی انسان‌ها انجام دهند.



# چه داروهایی باید در سفر همراه داشته باشید؟



داروهای ضروری برای سفر هستند و باید همراه داشته باشید. توصیه می‌شود درصورت تشدید بیماری یا بروز مسمومیت، حتماً به مراکز درمانی که در تعطیلات نوروژ به مراجعه کنندگان خدمات ارائه می‌دهند، مراجعه شود و از مصرف خودسرانه دارو‌ها خودداری کنید.

لوپرامید، بیسموت ساب سالیسیلات و قرص الکترولیت آبرسان داروهای ضد اسهال هستند و بیزاکودیل نیز جزو ملین‌ها است که برای رفع یبوست‌های احتمالی در طول سفر توصیه می‌شوند.فراموش نکنید آنتی بیوتیک موضعی یا کرم هیدروکورتیزون برای تسکین جای نیش حشرات نیز جزو

هنگام سفر داروهایی باید همراه داشته باشید تا در مواقع ضروری از آن‌ها استفاده کنید. به گزارش صدا و سیما استان خوزستان، هنگام سفر علاوه بر همراه داشتن داروهای تجویز شده از سوی پزشک، برخی داروها نیز برای استفاده در مواقع اضطراری به منظور جلوگیری از بروز بیماری و مسمومیت امری ضروری است.چه داروهایی باید در سفر باید همراه داشته باشید؟ قبل از سفر ملاقاتی با پزشک معالج خود داشته باشید و شرایط سفر را اطلاع دهید تا نسبت به شرایط شما داروها تجویز کند و توصیه‌های لازم را ارائه دهد. به یاد داشته باشید که حتماً کپی از نسخه دارویی خود تهیه کنید، همچنین داروها را در بسته بندی خودشان نگه دارید و روی برجسی نحوه مصرفشان را بنویسید. داروهای تجویزی مصرفی مانند؛ داروهای دیابت، فشار خون و... داروهای تب بر و مسکن مانند؛ استامینوفن و ایبوپروفن برای دردهای احتمالی را فراموش نکنید. همره داشتن آنتی اسیدها برای تسکین سوزش معده بعد از خوردن غذاهای سنگین و داروهای ماشین گرفتگی یا بیماری حرکت مانند دیمین هیدرینات به ویژه برای افرادی که در خودرو دچار حالت تهوع و... می‌شوند، ضروری است. حتماً یک داروی ضد سرفه یا قرص سرماخوردگی برای مواقع لزوم و همچنین آنتی هیستامین‌هایی مانند؛ لوراتادین و سیتیریزین برای تسکین آلرژی همراه داشته باشید.

## تاثیر کیوی بر درمان آسم

تحقیقات جدید نشان می‌دهد کیوی به علت سرشار بودن از ویتامین C و انواع آنتی اکسیدان‌ها، می‌تواند برای درمان آسم مفید باشد. به گزارش صدا وسیما، بر اساس تحقیقات مختلف محققان، مصرف کیوی و میوه‌های تازه، تاثیرات مفید فراوانی بر بهبود عملکرد ریه‌ها دارد. همچنین کیوی به دلیل داشتن فیبر فراوان، به هضم بهتر غذا کمک می‌کند ؛ کیوی حاوی آنزیم اکتینیدین نیز است که یک ماده مناسب برای هضم پروتئین‌هاست به همین دلیل خواص کیوی برای معده و هضم بهتر غذا را یکی از مهم ترین خواص آن تلقی می‌کنند زیرا هضم بهتر غذا، از بروز مشکلات گوارشی مختلف نیز جلوگیری خواهد کرد. کیوی به دلیل داشتن ویتامین C و انواع مواد مغذی مورد نیاز بدن موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود از این رو مصرف کیوی برای جلوگیری از سرماخوردگی و مبارزه با انواع بیماری‌ها مانند ویروس کرونا یا آنفولانزا، مفید است؛ این موضوع به ویژه برای افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند مانند برخی از افراد بالای ۶۵ سال،مهم است.

مصرف کیوی علاوه بر تقویت سیستم ایمنی و کمک به بدن در مبارزه با بیماری‌ها، می‌تواند برای کنترل فشار خون نیز مفید باشد. محققان بر اساس تحقیقات صورت گرفته، دریافتند که مصرف روزانه ۱ الی ۲ عدد کیوی برای افرادی که به فشار خون بالا مبتلا هستند، می‌تواند در کنار مصرف داروهای تجویز شده پزشک، مفید باشد. کنترل فشار خون به جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه‌های قلبی و مغزی کمک می‌کند. کیوی علاوه بر اینکه باعث کنترل فشار خون می‌شود، از لخته شدن خون نیز جلوگیری می‌کند. مصرف کیوی سبب رقیق شدن خون می‌شود. کیوی همچنین چربی خون را کاهش

## کودکان با اضافه وزن جزئی در معرض فشارخون بالا قرار دارند



سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۵ بین ۳ تا ۱۷ سال سن دانشمند، مورد مطالعه قرار دادند.محققان شاخص توده بدنی (BMI) را در ابتدا و در یک پیگیری پنج ساله مقایسه کردند. آن‌ها همچنین تعیین کردند که چه کسانی فشار خون بالا دارند. در مقایسه با جوانان با میانگین وزن، خطر ابتلاء به فشار خون بالا در طی پنج سال برای جوانانی که در انتهای محدوده وزنی متوسط قرار داشتند، ۲۶ درصد بیشتر بود. نویسندگان مطالعه خاطرنشان کردند که به ازای هر واحد افزایش در BMI در یک سال، ۴ درصد به این ریسک افزوده می‌شود.

این یافته‌ها نشان داد که میزان فشار خون بالا در میان پسران بیشتر از دختران بود.

دکتر «پورنیمّا کنانی»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: چاقی ممکن است مهم‌ترین عامل خطر برای فشار خون بالا در دوران کودکی باشد.

کنانی از والدین خواست تا با پزشک اطفال خود صحبت کنند تا ببینند آیا فرزندشان در معرض خطر فشار خون بالا و سایر شرایط پزشکی قابل پیشگیری مرتبط با چاقی است یا خیر.

### آیا قند موجود در میوه خوب است؟



میوه ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر، آب و سایر مواد مغذی زیادی دارد که بدن ما به آن نیاز دارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، آیا مقدار زیاد قند به این معنی است که میوه برای شما مضر است؟جواب مطلقاً خیر است. میوه ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر، آب و سایر مواد مغذی زیادی دارد که بدن ما به آن نیاز دارد.

در واقع، میوه‌ها، می‌توانند با کسالت بعد از ظهر که بیشتر مردم با یک فتنجان قهوه به دنبال رفع آن هستند، مقابله کند. از آن جایی که شکر طبیعی منبع انرژی سالم است، ترکیب میوه با پروتئین به شما تقویت مشابهی را می‌دهد که از طریق کافئین دریافت می‌کنید.

اسموتی‌های میوه راهی آسان و در دسترس برای دریافت میوه مورد نیاز روزانه شما هستند.

### دیابتی ها پسته نخورند



مصرف پسته در افرادی که نارسایی کبدی دارند توصیه نمی‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پسته از اجزای اصلی آجیل است. در نوروژ اگر آجیل خوردید لطفاً در صورت ابتلا به دیابت پسته نخورید. همچنین افرادی که نقرس دارند باید دور این جزء آجیل را خط قرمز بکشند. مصرف پسته در افرادی که نارسایی کبدی دارند توصیه نمی‌شود. بیماران کلیوی هم باید بدانند که پسته برای سلامت آن‌ها ضرر دارد.

### زردچوبه چگونه بر کلیه‌ها تأثیر می‌گذارد؟



مصرف بیش از حد زردچوبه می‌تواند منجر به رقیق شدن خون شود.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کورکومین موجود در زردچوبه دارای مقادیر بالایی ازگلات است که می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهد و در عملکرد این اندام حیاتی اختلال ایجاد کند.علاوه بر این، کورکومین دارای طبع گرم است که اغلب با اسهال، سوعاضمه و موارد دیگر همراه است. جدای از این، مصرف بیش از حد زردچوبه می‌تواند منجر به رقیق شدن خون شود، زیرا به کاهش لخته شدن خون کمک می‌کند.

### شناسایی نوعی باکتری روده برای نابودسازی سرطان

دانشمندان در روشی تازه توانسته‌اند یک باکتری روده راه‌یافته‌ای مهندسی کنند که بتواند سلول‌های سرطانی را شناسایی و نابود کند.تومورهای سرطانی به شیوه‌های مختلفی می‌توانند از واکنش سیستم ایمنی بدن بگریزند و به همین خاطر درمان این بیماری مسئله‌ای دشوار است. حالا دانشمندان توانسته‌اند یکی از باکتری‌های رایج روده را به گونه‌ای مهندسی کنند که قابلیت شناسایی و نابودسازی تومورهای سرطانی از داخل را داشته باشند.دانشمندان پیش تر متوجه شده بودند که برخی باکتری‌ها می‌توانند در داخل تومورها زنده بمانند. حالا پژوهش جدید محققان دانشگاه کلمبیا نشان داده است که با مهندسی ژنتیک می‌توان از این باکتری‌ها برای شناسایی و حذف تومورها به کمک سلول‌های ایمنی استفاده کرد.

یکی از روش‌های گریز تومورها از سیستم ایمنی با جلوگیری از خالت سلول‌های ایمنی در فرایند کموتاکسی است. سلول‌های ایمنی با کمک همین فرایند تومورها را شناسایی می‌کنند. فرایند کموتاکسی با کمک سیتوکین‌ها انجام می‌شود که پروتئین‌های ریزی با قابلیت اطلاع‌رسانی به سایر سلول‌های ایمنی هستند. یکی از این سیتوکین‌ها با نام کموکین ۱۶LXCXC به پیش‌تر در تحقیقات برای مقابله با سرطان موثر شناخته شده بود، اما انتقال ۱۶LXCXC به داخل محیط تومور تاکنون ممکن نشده بود.محققان در روش جدید مبارزه با سرطان چه کار کرده‌اند؟ حالا دانشمندان با کمک یک گونه مهندسی‌شده از باکتری E.coli. که معمولاً در روده پیدا می‌شود، توانسته‌اند راهی برای انجام این کار پیدا کنند. آن‌ها این باکتری را به گونه‌ای تغییر دادند تا بتواند به سلول‌های بیمار در بدن حمله کند. پس زمانی که باکتری وارد تومور شد، این قابلیت فعال می‌شود و کافت سلولی رخ می‌دهد.با کمک کافت سلولی، کموکین ۱۶LXCXC، سلول‌های T یا همان گلبول‌های سفید را به کار می‌گیرد تا به مبارزه با سرطان بپردازند. دانشمندان در این روش از کموکین دیگری به نام ۲۰LCC هم استفاده می‌کنند که جاذب لنفوسیت‌هاست. لنفوسیت‌ها نوعی گلبول سفید به‌همراه سلول‌های دندریتیک هستند که مسئولیت آغاز پاسخ ایمنی را بر عهده دارند.

### ۵ اشتباه رایج پس از پرخوری



اگر بعد از مصرف وعده‌های غذایی سنگین و یا پرخوری در تعطیلات، تصمیم می‌گیرید در روزهای آینده تعداد کالری دریافتی خود را بشمارید، کم غذا بخورید و یا یک وعده غذایی را حذف کنید، در اشتباه هستید. به گزارش ایسنا، حتماً برای شما هم پیش آمده است که گاهی اوقات مانند تعطیلات نوروژ، وعده افطار در ماه رمضان و... بر خوری کنید و به سرعت از این کار پشیمان شوید اما باید بدانید با جریمه کردن خودتان و غذا نخوردن، این پرخوری جبران نمی‌شود.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت متخصصان تغذیه به تمام کسانی که سراغ وعده‌های غذایی سنگین می‌روند، توصیه می‌کنند که برای جبران این وضعیت و جلوگیری از اضافه وزن، سراغ ۵ اشتباه رایج نروند:

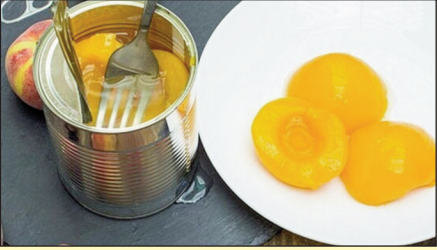
**رفتن روی ترازو:** وزن شما در ساعت‌های مختلف در طول روز و شب متفاوت است. اگر شب گذشته غذای زیادی خورده‌اید و غذا هم اندکی شور بوده است، صبح روز بعد با اضافه وزن مواجه می‌شوید. به جای اینکه به اضافه وزن فکر کنید، سعی کنید یک روز سالم را آغاز کنید. **نخوردن صبحانه:** نخوردن صبحانه برای جبران پرخوری روزهای قبل سبب می‌شود تا شما ناهار و یا شام بیشتری نسبت به وضعیت عادی میل کنید. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که صبحانه می‌خورند، نسبت به آنهایی که از آن اجتناب می‌کنند، به مراتب سالم‌تر و دارای وزن کمتری هستند. صبحانه سنگین نخورید؛ بهتر است تا اندکی میوه، یک نان تست و یا غلات مخصوص صبحانه را برای وعده خود انتخاب کنید.

**انجام ورزش‌های سنگین:** نیازی نیست برای از بین بردن وزن اضافه شده ناشی از پرخوری، به یکباره تمرینات ورزشی خود را سنگین کنید و بیش از حد به بدن خود فشار بیاورید تا تمام کالری وارد شده را بسوزانید. اگر به طور متوسط ۲۰ دقیقه ورزش می‌کنید، همان ۲۰ دقیقه راه‌بر ورزش اختصاص داده و سعی کنید با اندکی پیاده روی سریع، احساس سنگینی را از خود دور کنید. به این ترتیب به هضم غذایتان هم کمک کرده‌اید.

**بی‌خوابی:** محققان آمریکایی نشان داده‌اند افرادی که بیشتر به دنبال غذاهای فست فود و شیرینی هستند، خواب کمتری نسبت به سایر افراد دارند و در واقع افرادی که ۸ ساعت در طی روز استراحت می‌کنند، رژیم سالم‌تری دارند. علت این موضوع را می‌توان به کمبود انرژی مغز در اثر استراحت دانست. در این شرایط مغز سعی می‌کند این کمبود را با خوردن بیشتر جبران کند.

**حذف وعده‌های غذایی:** غلط‌ترین کاری که می‌توانید بعد از یک روز پرخوری انجام دهید، این است که به خودتان قول بدهید که دیگر غذایی را نخورید. قول دادن برای نخوردن غذاهای سرخ کرده و شیرینی جات چند روز و یا چند هفته‌ای بیشتر دوام نخواهد آورد و بهترین راه برای کنترل رژیم غذایی‌تان، خوردن آنها به حد متعادل است. بهتر است که به سرعت تصمیم نگیرید و به رژیم عادی خود بازگردید. سعی کنید معده خود را با میوه و سبزیجات تازه پر کنید.

### چه کسانی می‌توانند از کمپوت‌های صنعتی استفاده کنند؟



میوه‌های تازه و فصلی در مقایسه با کمپوت‌ها در اولویت مصرف قرار دارند.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، همه میوه‌ها در تمام فصول در دسترس نیستند به همین دلیل بیشترشان را به صورت کمپوت نگهداری می‌کنند.

میوه‌های تازه و فصلی در مقایسه با کمپوت‌ها در اولویت مصرف قرار دارند و کمپوت‌های خانگی نسبت به کمپوت‌های کارخانه مناسب‌تر هستند.

مصرف مداوم کمپوت توصیه نمی‌شود، اما افرادی که مبتلا به بیماری‌های دستگاه گوارش هستند یا تحمل هضم فیبر خام میوه را نداشته و دچار دل‌درد و اسهال می‌شوند و یا سالمندان و کودکانی که قدرت جویدن میوه‌ها را ندارند در صورتی که مبتلا به اضافه‌وزن و دیابت نباشند می‌توانند به صورت محدود از کمپوت‌های صنعتی و در غیر این صورت از انواع کمپوت‌های خانگی، بدون شکر افزوده استفاده کنند. در میوه‌های کمپوت شده دسترسی به ویتامین‌های محلول در آب همچون ویتامین‌های گروه B و C که به حرارت حساس هستند در اثر پخت کم می‌شود، اما از بین نمی‌رود، ولی بقیه ویتامین‌ها که محلول در چربی هستند چندان تغییر نمی‌کنند و می‌توان از فواید آن‌ها بهره‌مند شد.