با ترنج از بوی بد بدن و جوش‌های صورت رها شوید

ترنج و یا همان برگاموت میوه‌ای است که جزو خانواده مرکبات به شمار می‌رود و خواص جالبی دارد.

به گزارش صدا و سیما استان خوزستان، ترنج شباهت بسیاری به بالنگ دارد اما به دلیل مزه تلخ، سبب شده تا به جای مصرف خوراکی آن، از روغن این میوه برای درمان انواع بیماری‌ها استفاده شود.با ترنج از بوی بد بدن و جوش‌های صورت رها شوید

یکی از خواص شگفت‌انگیز ترنج، کمک به درمان جوش صورت است.

به این دلیل که روغن این میوه‌ی شگفت‌انگیز دارای مواد مغذی است که به پاک سازی پوست صورت کمک بسیار زیادی می کند.

همچنین استفاده از این روغن باعث روشن‌تر شدن پوست صورت شما می‌شود. علاوه بر این اگر جای جوش بر روی صورت شما باقی مانده است، به کمک خواص روغن ترنج می‌توانید تمام آثار را از روی صورت خود از بین ببرید.

یکی از ویژگی‌های روغن و میوه ترنج عطر و بوی شیرین این میوه است، بطوریکه برای تهیه انواع عطر و دئودورانت‌ها از اسانس این میوه خوشبو استفاده می کنند.

اگر تمایلی به استفاده از دئودورانت‌های کارخانه‌ای ندارید، برای رفع بوی بد بدن خود از روغن ترنج استفاده کنید، این روغن در کنار عطر و رایحه دل‌پذیر خود، خواص ضد میکروبی نیز دارد.

به کمک خواص ترنج می‌توانید شوره سر خود را درمان کنید. یکی از ویژگی‌های خوب این میوه خاصیت ضد قارچی است؛ بنابراین می‌تواند شوره سر شما را به خوبی از بین ببرد. همچنین اگر سر شما بیماری قارچی نیز دارد، روغن ترنج به درمان آن کمک بسیار زیادی می کند؛ بنابراین مانع از رشد باکتری‌ها می‌شود. این امر کمک می کند تا دیگر از بوی بد عرق خود خسته نشوید.

آیا مادر باردار باید به اندازه دو نفر غذا بخورد؟

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: بهترین زمان برای مشاوره تغذیه در صورت عدم ابتلاء به بیماری‌های مزمن دو تا سه ماه قبل از اقدام به بارداری است.

غزاله اسلامیان در پاسخ به این سوال که زنان باردار برای تضمین سلامت و رشد مناسب کودک از چه زمان و چه نوع رژیم غذایی را باید دنبال کنند گفت: بهترین بازه زمانی برای رشد کودک ۱۰۰۰ روز اول زندگی است. به عبارتی از آغاز بارداری مادر تا دومین سالگرد کودک، دوره‌ای است که برخورداری از تغذیه مطلوب، پایه و اساس اصولی برای روزهای آینده را فراهم می کند.

وی با بیان این که برنامه‌ریزی برای رشد مناسب کودک، باید پیش از لقاح آغاز شود، افزود: در افراد با مشکلات ناباروری دو تا سه ماه پیش از شروع سیکل درمان ناباروری است و در صورت وجود مشکلات زمینه‌ای، زمان بیشتری را باید در نظر گرفت.

این عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به این که بر اساس مطالعات، رژیم غذایی زنان در دوران بارداری بر باروری فرزندان آن‌ها در آینده نیز اثر دارد، تاکید کرد: رژیم غذایی یک زن باردار می‌تواند علاوه بر روزها و ماه‌های اول زندگی فرزندش بر زندگی نسل‌های بعدی نیز اثر داشته باشد.به گفته اسلامیان ارتباط تغذیه با باروری فراتر از بحث تعادل انرژی و وزن مناسب است به این شکل که الگوی مواد غذایی دریافتی، نقش مهمی در پاسخ‌های هورمونی موثر در باروری دارد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: در تنظیم رژیم غذایی پیش از بارداری، توجه به نسبت بین دریافت پروتئین، کربوهیدرات و چربی، نوع پروتئین، کربوهیدرات و چربی دریافتی و زمان مصرف وعده‌ها و میان وعده‌های غذایی با توجه به تغییرات هورمونی در شبانه روز، وضعیت دریافت مواد معدنی و ویتامین‌ها بسیار مهم است.

وی با اشاره به این که در افرادی‌که از روش‌های کمک باروری (IV،IIU،ICSI) برای باردار شدن استفاده می‌کنند، اصلاح رژیم غذایی در موفقیت بارداری اهمیت دارد، اضافه کرد: در افراد مبتلا به اختلالات تخمک‌گذاری و چاقی اصلاح سبک زندگی و تغذیه مناسب در باروری به مراتب مهم‌تر هم می‌شود. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به این که مادران آینده از دوران کودکی به‌ویژه پس از بلوغ باید تغذیه سالمی داشته باشند، تاکید کرد: تغذیه ناسالم تشدیدکننده اختلالات تخمک‌گذاری است و دریافت پایین مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان‌ها (میوه‌ها وسبزی‌ها) و دریافت ترکیبات غذایی حاوی اکسیدان بالا (فست‌فودها و غذاهای سرخ کردنی) التهاب را در بدن تشدید می کند و این مسئله بر قدرت باروری اثرات منفی دارد.اسلامیان با اشاره به این که زنان در سنین باروری، قبل از اقدام به بارداری باید الگوهای غلط غذایی خود را اصلاح کنند، افزود: این مسئله کمک می کند، با ذخایر کافی مواد مغذی دوران بارداری را سپری کنند و در عین حال مادر و جنین نیز دچار کمبود مواد مغذی نشوند، وزن گیری جنین به درستی انجام شود، مادر دچار اضافه وزن بیش از حد نشود و به پیروی از الگوی غذایی سالم عادت کند تا ۹ ماه بارداری را به راحتی سپری کند و در نهایت عدم دریافت مواد غذایی ناسالمی که در گذشته به مصرف آن‌ها عادت داشته، سخت و طاقت فرسا نباشد. برای مثال مادری که عادت داشته قبل از بارداری هر روز نوشابه و قهوه به مقدار زیاد دریافت کند، در دوران بارداری حذف این مواد غذایی می‌تواند چالش برانگیز شود بنابراین اصلاح الگوهای غذایی قبل از اقدام به بارداری نقش مهمی در پیروی مادر از رژیم غذایی سالم دارد. وی ادامه داد: زنان در سنین باروری، از سه ماه قبل از اقدام به بارداری روزانه یک عدد قرص اسید فولیک باید مصرف کنند. مصرف اسید فولیک قبل از بارداری از تولد نوزاد مبتلا به نقص لوله‌های عصبی جلوگیری می کند همچنین درباره میزان و زمان مصرف با متخصص زنان مشورت شود.این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به این که در صورت ابتلای به کم خونی و کمبود ویتامین D قبل از بارداری باید درمان انجام شود، خاطرنشان کرد: بسته به میزان و شدت این کمبودها، نوع درمان و میزان مصرف مکمل متفاوت است که باید با متخصص مشورت شود.اسلامیان اضافه کرد: وجود ذخیره کافی املاح و ویتامین‌ها در بدن برای دوران بارداری ضروری است. زنانی که قصد بارداری دارند باید از استعمال قبل از اقدام به بارداری پرهیز کنند تا در دوران بارداری بر عدم استفاده از آن‌ها پایبند بمانند.وی با اشاره به این که در دوره بارداری، مادر و جنین هر آنچه که می‌خورند، می‌نوشند و تنفس می‌کنند با یکدیگر مشترک است، هشدار داد: دوران بارداری و شیردهی از حساس‌ترین دوره‌های زندگی افراد به شمار می‌آید. غذایی که مادر طی دوران بارداری مصرف می‌کند بر سلامت جنین، سلامت فرزندش پس از تولد و در دوران بزرگسالی، بسیار اثر گذار است.

عوارض خطرناک مصرف بیش از حد برنج

برای جلوگیری از چاقی شکمی از برنج قهوه‌ای و غلات سبوس دار استفاده کنید.

برای جلوگیری از چاقی شکمی به جای برنج سفید و کربوهیدرات‌های تصفیه شده، از برنج قهوه‌ای و غلات سبوس دار استفاده کنید.

افزایش قند خون

- خوردن مقدار زیاد برنج سفید منجر به افزایش ریسک دیابت نوع دوم می‌شود.

- چاقی شکمی، تری گلیسیرید زیاد، کم بودن کلسترول خوب و بالا بودن قند خون ناشتا از عوامل ایجاد کننده سندروم متابولیک است.

اختلالات عصبی

- خوردن زیاد برنج سفید اختلالات عصبی به وجود می آورد، به همین دلیل مقداری شلتوک برنج را داخل یک پارچه ریخته در برنج قرار دهید که همراه آن پخته شود.

طبع برنج

- طبع برنج سرد و خشک است و مصلح آن زعفران، شوید، زیره سیاه و خیساندن در آب نمک است.

مضرات برنج تاریخ مصرف گذشته

بهترین زمان مصرف برنج دو سال بعد از شالی کوبی است. از مهم‌ترین نشانه‌های برنج‌های تاریخ مصرف گذشته تغییر رنگ مایل به قهوه‌ای، شکننده بودن برنج‌ها، کپک‌زدگی، کرم‌زدگی، رطوبت و تغییر طعم است. اگر تاریخ مصرف بهینه برنج گذشت، آن را آزمایش کنیم و اگر از نظر سلامت تأیید نشد، باید خوراک دام شود و مورد مصرف صنعتی قرار گیرد یا به طور کل معدوم و به کود زیستی تبدیل شود.

افرادی که نباید از برنج سفید استفاده کنند:

- افراد دچار چاقی بیش از حد، بهتر است به جای برنج سفید از غلات سبوس‌دار استفاده کنند.

- افراد دچار دیابت از مقدار کمتری برنج استفاده کنند تا قند خونشان بالا نرود.

- افرادی که یبوست دارند باید برنج کمتر بخورند.

معایب خوردن برنج در دوران بارداری

- مصرف بیش از حد برنج در دوران بارداری سبب بالا رفتن وزن خانم‌ها می‌شود. برنج سفید شاخص گلیسمی بالایی دارد، بنابراین سبب ابتلای خانم باردار به دیابت بارداری می‌شود.

بعضی از برنج‌ها مقدار قابل توجهی آرسنیک دارد که مصرف بیش از حد آن ممکن است منجر به مرگ زودرس یا تولد زود هنگام جنین شود.

راهکار مناسب برای کاهش مضرات برنج سفید

- مصرف برنج قهوه‌ای جایگزین بسیار مناسبی برای برنج سفید است.

برنج قهوه‌ای حاوی مواد مغذی فراوانی برای بدن است. مهم‌ترین عامل برای دور ماندن از مضرات برنج سفید، انجام فعالیت‌های بدنی کافی است.

تضعیف سیستم ایمنی بدن با استرس

معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: استرس سیستم ایمنی را تضعیف می کند.

حسین کیوانی معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: پاندمی کووید ۱۹ یکی از مصادیقی بود که اهمیت علم ایمونولوژی را بیش از پیش نمایان کرد.

وی ادامه داد: البته اقدامات متخصصان این امر هنوز تمام نشده است و باید به مطالعه عوارض ابتلا به بیماری، عوارض احتمالی تزریق واکسن کرونا و... نیز بپردازند. چنانچه دانشگاه علوم پزشکی ایران کارگروهی برای بررسی این عوارض ایجاد کرده است.

معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: در حوزه کیت‌های تشخیصی برخی حوزه‌های کشور ما سالیانه نیازمند چند صد میلیون دلار کیت‌های تشخیصی است و اگر بتوان علم را تبدیل به محصول کرد، می‌توان اتفاقات اقتصادی بزرگی در حوزه سلامت نیز رقم زد.

وی افزود: ۵۰ درصد بیماری‌هایی که در آمریکا منجر به مرگ می‌شود، مرتبط با Inflammation است و این مرگ و میرها ۳۵۰۰ میلیارد دلار برای اقتصاد آمریکا هزینه دارد.

کیوانی بر اهمیت مطالعه بر سیستم ایمنی بدن تأکید کرد و ادامه داد: در حوزه کیت‌های تشخیصی برخی حوزه‌های کشور سالیانه نیازمند چند صد میلیون دلار کیت‌های تشخیصی است و اگر بتوان علم را تبدیل به محصول کرد می‌توان اتفاقات اقتصادی بزرگی در حوزه سلامت زد. ما در دانشگاه علوم پزشکی ایران برای استفاده از علم اساتید بزرگ و تبدیل آن به ثروت، شرکت دانش بنیانی با سهامداری ۴۹ درصد احداث کرده‌ایم که بتوان محصولات علمی مورد نیاز را تولید کرد.

معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی ایران همچنین سلامت روانی را هم در ارتباط با سیستم ایمنی دانست و بیان کرد: استرس سیستم ایمنی را تضعیف می کند و امیدوارم بتوانیم عوامل استرس زا را کاهش دهیم تا افراد زندگی سلامی را نیز تجربه کنند.

خوردن چه مواد غذایی بعد از هندوانه ممنوع است؟

خوردن هندوانه در هوای گرم بسیار مفید است اما گاهی به دلیل ترکیب غذایی اشتباه به خود لطمه می‌زنیم.

به عقیده محققان مصرف هندوانه خواص متعددی دارد: هندوانه به شما کمک می کند بدنتان پر آب و هیدراته بماند. هندوانه مملو از مواد مغذی و ترکیبات گیاهی مفید است.

ممکن است اثرات ضد سرطانی داشته باشد و سلامت قلب را بهبود بخشد.

التهاب و استرس اکسیداتیو را کاهش دهد.

ممکن است درد عضلانی را تسکین دهد و به سلامت پوست کمک کند.

بهتر است بدانید، خوردن برخی غذاها بعد از هندوانه ممکن است معده شما را ناراحت کند و تمام مزایای آن را نفی کند.

پس بهتر است بدانیم، بعد از هندوانه از مصرف چه مواد غذایی باید اجتناب کرد.

پس از خوردن هندوانه از مصرف شیر خودداری کنید. مصرف شیر بعد از خوردن هندوانه می‌تواند از جهات مختلف برای سلامتی مضر باشد.

در واقع هندوانه حاوی ویتامین C است و هنگامی که بعد از آن لبنیات می‌خورید با یکدیگر واکنش نشان می‌دهند و باعث نفخ می‌شوند. به این ترتیب به دستگاه گوارش آسیب می‌رسانند و می‌توانند باعث سوء هاضمه شوند.

مصرف غذاهای غنی از پروتئین بعد از خوردن هندوانه می‌تواند برای شما مضر باشد. هندوانه حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

مقداری نشاسته نیز در آن وجود دارد. در چنین حالتی مصرف غذاهای غنی از پروتئین مانند حبوبات به آنزیم‌های گوارشی آسیب می‌رساند و می‌تواند برای معده مضر باشد.

همچنین تخم مرغ بعد از خوردن هندوانه می‌تواند مشکلات معده زیادی ایجاد کند. تخم مرغ به غیر از پروتئین، حاوی اسیدهای چرب مانند امگا ۳ است و هندوانه میوه‌ای سرشار از آب است. در چنین شرایطی این دو با هم از هضم یکدیگر جلوگیری می‌کنند و در نتیجه باعث نفخ معده و همچنین یبوست می‌شوند بنابراین پس از خوردن هندوانه از مصرف این غذاها خودداری کنید. به غیر از این موارد، هر زمان که هندوانه میل می کنید، حدود ۳۰ دقیقه چیزی نخورید و اجازه دهید بدن مواد مغذی آن را جذب کند.

آیا سیب زمینی سرخ کرده اضطراب و افسردگی را تشدید می کند؟

محققان بر این باورند که غذاهای غنی از کربوهیدرات سرخ کرده اثرات منفی بر روان ما می گذارد.

یک مطالعه جدید نشان داده است، زمانی که غمگین یا مضطرب هستید، برای تأمین احساس بهتر در لحظه به غذای کربوهیدراتی سرخ شده روی می آورید.

دکتر ساتیش کومار روانشناسی بالینی در این خصوص گفت: با خوردن این غذاها نقاط لذت در مغز شما فعال می‌شوند، اما دلیل افسردگی شما همچنان باقی می‌ماند و بدتر می‌شود.

غذا یک ماده شیمیایی به نام دوپامین در مغز آزاد می کند.

از این رو می‌توان گفت: برخی از مواد غذایی نسبت به سایر غذاها احساس بهتری به ما می‌دهند، زیرا مراکز لذت جوی مغز را راضی می کنند.بنابراین برای بازگرداندن احساس خوب در یک روز خسته کننده یا پر استرس، ناخودآگاه آن غذاها را ترجیح می‌دهیم.

این غذاها عموما مواد غذایی هستند که راحت درست می‌شوند و طبیعتاً بیشتر سرخ می‌شوند که معروف ترینشان سیب زمینی سرخ کرده است.

قطعا ترک عادت خوردن این نمونه غذاها سخت است، اما به گفته محققان در Hangzhou چین، خوردن سیب زمینی سرخ کرده ممکن است بر سلامت روان تأثیر منفی بگذارد و افسردگی و اضطراب را تشدید کند.

این تحقیق نشان می دهد افرادی که به طور مکرر به مصرف غذاهای سرخ شده مانند سیب زمینی سرخ کرده مشتاقند و می خورند، ۱۲ درصد بیشتر از افرادی که غذای سرخ شده نمی‌خورند، دچار مشکلات مربوط به اضطراب و هفت درصد خطر ابتلا به افسردگی هستند.

این مقاله علمی که در مجله PNAS Proceedings آکادمی ملی علوم ایالات متحده آمریکا منتشر شده است، در میان مردان جوان و مصرف کنندگان جوان‌تر پررنگ‌تر بوده است.

کاربردهای ارتودنسی در دندان

هدف از درمان‌های ارتودونسی عملکرد صحیح مجموعه دندانی فکی صورتی است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،شیرازی رئیس گروه دندانپزشکی فرهنگستان علوم پزشکی گفت: درمان‌های ارتودونسی درمان‌های است که تصحیح عملکرد از دست رفته مجموعه دندانی فکی صورتی را بر عهده دارد.

شیرازی با اشاره به اینکه ارتودنسی فقط در ظاهر ناهنجاری‌های دندانی کاربرد ندارد، افزود: با توجه به نقش کلیدی دهان در تنفس، گفتار، تغذیه و در نهایت وضع ظاهری فرد، درمان به شیوه ارتودنسی پیچیدگی‌های خاص خودش را به همراه دارد.

رئیس گروه دندانپزشکی فرهنگستان‌علوم پزشکی، هدف از درمان‌های ارتودونسی را عملکرد صحیح مجموع دندانی فکی صورتی دانست.

مزایای کنترل شدید فشارخون بالا برای سلامت مغز

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کنترل شدید فشار خون می‌تواند به حفظ سلامت مغز کمک کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به گفته محققان، زمانی که فشار خون در بزرگسالان بالای ۵۰ سال به شدت مدیریت و کنترل شود، بیماران ضایعات کمتری در ماده سفید مغز خواهند داشت.

آن‌ها دریافتند که داشتن فشار خون به طور مداوم کنترل شده به طور قابل توجهی خطر سکته مغزی را کاهش می‌دهد.

«محمد هابس»، یکی از نویسندگان این مطالعه از مرکز علوم بهداشت دانشگاه تکزاس، گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که کاهش فشار خون سیستولیک به زیر ۱۲۰ میلی متر جیوه در حفظ سلامت مغز بسیار مؤثر است.»

محققان دریافتند افرادی که فشار خون شأن به شدت تحت کنترل است، ضایعات ماده سفیدشان در ماده سفید عمقی پیشانی و خلفی کاهش می‌یابد. هابس گفت: «این ضایعات می‌توانند با بیماری آلزایمر، اختلالات شناختی غیرآلزایمر و پیری پیشرفته مغز مرتبط باشند.»

هابس گفت: بیمارانی که کنترل فشار خون شدیدتری داشتند، جریان خون شأن بهبود یافت که نشان‌دهنده سلامت کلی مغز است. بر اساس این مطالعه، درمان فشرده فشار خون می‌تواند آسیب عروقی مغز را کند کند.

هابس گفت که برای تعیین اهداف بهینه فشار خون و راهکارهای درمانی برای گروه‌های مختلف جمعیتی و همچنین ارزیابی عوارض جانبی بالقوه درمان فشرده فشار خون به تحقیقات بیشتری نیاز است.در حالی که محققان از ۱۴۰ میلی‌متر جیوه به‌عنوان حد آستانه استفاده کردند، دستورالعمل‌های فعلی توصیه می‌کنند فشار خون را زیر ۱۳۰ میلی‌متر جیوه نگه دارید.

گوشت فراوری شده و کربوهیدرات تصفیه شده و افزایش ریسک دیابت

تحقیقات جدید افزایش جهانی موارد دیابت نوع ۲ را با مصرف بیش از حد گوشت های فرآوری شده و کربوهیدرات های تصفیه شده مرتبط می داند.

به گزارش مهر به نقل از هلث لاین، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که انتخاب رژیم غذایی ناسالم با افزایش نرخ دیابت نوع ۲ در سراسر جهان مرتبط است.محققان دریافتند که سه عامل رژیم غذایی بیشترین تأثیر را بر خطر دیابت نوع ۲ دارند: خوردن بیش از حد گوشت فرآوری شده و کربوهیدرات‌های تصفیه شده و همچنین مصرف ناکافی غلات کامل.

محققان معتقدند جایگزینی گوشت فرآوری شده با پروتئین بدون چربی و جایگزینی غلات تصفیه شده با غلات کامل می‌تواند به کاهش خطر کمک کند.

این مطالعه بر اساس یک مدل تحقیقاتی از رژیم غذایی در ۱۸۴ کشور با داده‌های جمع آوری شده از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۸ بود.

غلات کامل سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کنند.

برنج و گندم تصفیه شده معمولاً در غذاهای فرآوری شده یافت می‌شوند و دارای شاخص گلوکزی بالایی هستند که سطح قند خون را افزایش می‌دهند.

هنگامی که غذاهای حاوی برنج و گندم تصفیه شده بیش از حد مصرف شود، می‌تواند منجر به مقاومت به انسولین شود.

گوشت فرآوری شده حاوی مواد افزودنی و سدیم است که می‌تواند با ایجاد التهاب منجر به سلامت متابولیک ضعیف شود.

«اندرو اودگارد»، محقق ارشد از دانشگاه کالیفرنیا، توضیح داد: «این مطالعه اخیر بخشی از مجموعه شواهد رو به رشدی است که نشان می‌دهد مصرف همیشگی و زیاد غلات تصفیه شده می‌تواند اثرات حادی بر روی پارامترهای فیزیولوژیکی و متابولیک داشته باشد، که می‌تواند منجر به افزایش خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ شود.»