

فوایدی از خوردن لواشک

که نمی دانید

خوردن لواشک به سلامت پوست و دستگاه گوارش تان کمک می کند. همان طور که می دانید در لواشک های میوه های مختلف، محتوای آبی میوه در آن وجود ندارد.

این فرآیند با استفاده از دستگاه آبیگری مواد غذایی انجام می شود. آب میوه را از بین می برد تا میوه ماندگاری زیادی داشته باشد.

در واقع روشی مقرون به صرفه است که امکان خرید عمده میوه ها را فراهم می کند و تضمین می کند که با این روش خراب نمی شوند.

برخی از مزایای لواشک شامل موارد زیر است:

۱) مواد مغذی در لواشک که به صورت میوه های خشک است در آن حفظ می شوند.

اساساً میوه های خشک سرشار از مواد مغذی مانند فیبر، مواد معدنی، فسفر، کلسیم و آهن و ویتامین هستند. محتوای بالای مواد مغذی سلامت فرد را تضمین می کند و با خستگی و سایر مشکلات سلامتی مبارزه می کند.

۲) از هضم غذا پشتیبانی می کند. لواشک از الیاف طبیعی تشکیل شده است که فواید زیادی برای سلامتی دارد. فیبرهای موجود در آن به فرآیند هضم غذا کمک



می کند. علاوه بر این، دستگاه گوارش را تمیز می کند و از بیماری هایی مانند یبوست و سایر مشکلات مثانه جلوگیری می کند.

۳) تأثیر مثبتی روی پوست دارد، زیرا با خوردن لواشک دفع سموم از بدن زودتر

رخ می دهد و باعث بهبود سلامت پوست می شود.

۴) کمک به کاهش می کند. در واقع خوردن لواشک هوشمندانه ترین انتخاب

فوق تخصص قرنيه عنوان کرد؛

بهترین رنگ عینک آفتابی کدام است

۶ویژگی عینک آفتابی



یک فوق تخصص قرنيه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در رابطه با ویژگی های استفاده از عینک آفتابی، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمدعلی جوادی گفت: بهترین رنگ برای عینک های آفتابی، رنگ خاکستری است که با وجود کم کردن نور، رنگ اشیا و محیط اطراف را برای استفاده کننده عوض نمی کند.

وی افزود: عینک های آفتابی قهوه ای رنگ و سبز رنگ نیز استفاده می شوند. عینک های قهوه ای، نور آبی آسمان را کاهش و حساسیت به کنتراست را افزایش می دهند که برای رانندگی طولانی، مطلوب هستند. جوادی ادامه داد: به طور کلی بهترین رنگ برای عینک های آفتابی، در وهله اول خاکستری و پس از آن قهوه ای است. این فوق تخصص قرنيه، مشخصات کلی یک عینک آفتابی خوب را برشمرد.

۱- تیرگی عینک آفتابی باید به حدی باشد که شخص در نور آفتاب با آن راحت باشد و دچار حالت خیرگی نشود.

۲- وقتی عینک های آفتابی را در مقابل یک صفحه طرح دار تکان می دهیم؛ نباید صفحه، موج دار، تار و کج و معوج دیده شود. ۳- عینک های آفتابی نباید تشخیص رنگ های اشیا و چراغ های راهنمایی را مختل نمایند. رنگ خاکستری شیشه عینک از این نظر ارجح است.

۴- شیشه ها باید نسبت به ضربه مقاوم باشد. پلی کربنات از همه موارد مقاوم تر است.

۵- لازم است شیشه های عینک جاذب پرتوهای VU باشند.

۶- قاب عینک های آفتابی باید بزرگ باشد تا محافظت کافی فراهم گردد.

برای کاهش وزن هستند.

محتوای فیبر موجود در برخی میوه ها باعث می شود فرد برای مدت طولانی تری احساس سیری کند.

لواشک می تواند بهترین جایگزین برای افرادی باشد که به خوردن تنقلات علاقمند هستند با نخوردن تنقلات کربوهیدرات دار و قندی، کنترل موثر در مصرف کربوهیدرات ها و قندها به طور خودکار صورت می گیرد که باعث کاهش وزن می شود.

برای تهیه لواشک به روش ساده عمل کنید.

ابتدا هر میوه ای را که دوست دارید بشویید و در صورت امکان پوستش را بگیرید.

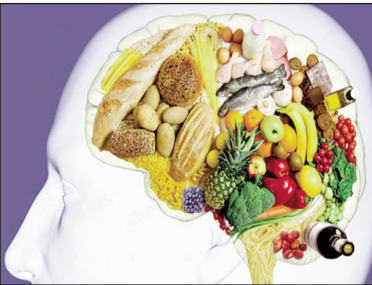
سپس قسمت های بد و خراب میوه را جدا کنید، وقتی خودتان لواشک درست می کنید به غیر از رعایت بهداشت از رعایت سلامت میوه هم مطمئن خواهید بود. حالا میوه ها را در مخلوط کن ریخته و به حالت پوره درآورید تا قوام یکدستی حاصل شود این کار باعث خشک شدن یکدست لواشک خواهد شد.

در آخر پوره را روی یک سطح مثل سفره یک بار مصرف یا سینی برای خشک شدن قرار دهید. بهتر است میوه های پوره شده را با استفاده از کاردک به طور یکنواخت پخش کنید. ضخامت لواشک را مناسب در نظر بگیرید تا زودتر خشک شود. ضخامت زیاد باعث می شود میوه قبل از خشک شدن فاسد شود.

مانند تمام مواد غذایی از زیاده روی در خوردن لواشک اجتناب کنید و بگذارید از فواید آن بهره مند شوید.

غذاهایی که در حفظ

جوانی مغز موثر است



پیش بینی می شود که تعداد مبتلایان به زوال عقل طی سه دهه آینده تقریباً سه برابر شود.

به نقل از هلت، نتایج تحقیقات نشان می دهد که غذاهای غنی از منیزیم مانند آجیل و اسفناج ممکن است به کاهش خطر زوال عقل کمک کند.

در یک تحقیق کسانی که منیزیم بیشتری دریافت می کردند، سطوح پایین تری از انقباض مغز و پیری داشتند.

این مطالعه شامل بیش از ۶۰۰۰ نفر در بریتانیا بود که طی ۱۶ ماه نظرسنجی در مورد مصرف غذای خود انجام دادند.

محققان دریافتند کسانی که غذاهای غنی از منیزیم از جمله دانه ها و غلات سبوس دار، سبزیجات با برگ سبز و حبوبات مصرف می کردند، سن مغز کمتری داشتند. خاوله علانق، محقق ارشد این تحقیق، گفت: نتایج نشان می دهد که افزایش ۴۱ درصدی در مصرف منیزیم می تواند منجر به انقباض کمتر مغز مرتبط با افزایش سن شود که با عملکرد شناختی بهتر و خطر کمتر یا تأخیر در شروع زوال عقل در آینده مرتبط است.

این تحقیق مزایای بالقوه رژیم غذایی سرشار از منیزیم و نقشی که در ارتقاء سلامت مغز ایفا می کند را برجسته کرده است. بر اساس نتایج این تحقیق افزایش مصرف منیزیم از میانگین ۳۵۰ میلیگرم در روز به ۵۵۰ میلیگرم با کاهش سن یک ساله مغز در سن ۵۵ سالگی مرتبط بود.

غذاهای غنی از منیزیم شامل بادام زمینی، بادام هندی، دانه چیا، لوبیا سیاه، سیب زمینی، برنج قهوه ای، ماست، بلغور جو دوسر و شیر است.

دکتر ارین والش، یکی دیگر از محققان این تحقیق، گفت: از آنجایی که هیچ درمانی برای زوال عقل وجود ندارد و توسعه درمان های دارویی در ۳۰ سال گذشته ناموفق بوده، پیشنهاد می شود که توجه بیشتری به پیشگیری از این بیماری معطوف شود. نتایج تحقیقات ما می تواند از توسعه مداخلات بهداشت عمومی با هدف ترویج پیری مغز سالم از طریق استراتژی های رژیم غذایی خبر دهد.

انتظار می رود تعداد افرادی که مبتلا به زوال عقل تشخیص داده می شوند، در طول سه دهه آینده تقریباً سه برابر شوند که این افزایش تا حدی به دلیل پیری جمعیت همچنین سبک زندگی ناسالم است.

علاقن گفت: این مطالعه نشان می دهد که مصرف بیشتر منیزیم در رژیم غذایی ممکن است به محافظت عصبی در مراحل اولیه پیری کمک کند و اثرات پیشگیرانه ممکن است در ۴۰ سالگی یا حتی زودتر شروع شود؛ به این معنا که افراد در هر سنی باید توجه بیشتری به مصرف منیزیم خود داشته باشند.

ما همچنین دریافتیم که اثرات محافظت کننده عصبی منیزیم رژیمی برای زنان بیشتر از مردان بیشتر به نظر می رسد. همچنین این تأثیر بعد از یائسگی بیشتر از پیش از یائسگی مفید خواهد بود؛ اگرچه این نتایج ممکن است به دلیل اثر ضد التهابی منیزیم نیز باشد. باید توجه داشت که این مطالعه اثرات مکمل های منیزیم را آزمایش نکرد بلکه بررسی کرد که افراد چقدر از غذاهایی که قبلاً مصرف کرده بودند، منیزیم دریافت کردند. دریافت ریزمغذی های مناسب از غذاهای طبیعی معمولاً بهتر از مکمل هاست.

چگونه از فشار خون بالا

پیشگیری کنیم؟



قلب خون را از طریق شریان ها - رگ های خونی اصلی بدن - پمپاژ می کند و خون به دیواره های سرخرگ فشار می آورد. به فشار وارد شده از خون به دیواره های سرخرگ «فشارخون» می گویند.

به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال اکسپرس، هنگامی که فشارخون اندازه گیری می شود، دو عامل مد نظر قرار می گیرد. این دو عامل دو عددی هستند که فشارخون فرد را تشکیل می دهند. هر دو این اعداد نیز مهم هستند.

عدد بالایی فشار وارد بر شریان ها هنگام تپش قلب است که همچنین به عنوان فشار سیستولیک نیز شناخته می شود.

اعداد فشارخون به چه معنا هستند؟

عدد پایین هم فشاری است که بر شریان ها در زمانی که عضله قلب بین ضربان ها شل می شود، وارد می شود که همچنین به عنوان فشار دیاستولیک نیز شناخته می شود.

وقتی عدد بالایی (سیستولیک) بیشتر از ۱۳۰ باشد، فرد مبتلا به فشار خون بالا است. همچنین زمانی که عدد پایین (دیاستولیک) بیشتر از ۸۰ باشد، فرد مبتلا به فشار خون بالا در نظر گرفته می شود.

با افزایش سن افراد، هر دو عدد فشارخون افزایش می یابد و فقط یک افزایش جزئی در هر یک از آنها به طور قابل توجهی خطر مرگ بر اثر بیماری قلبی یا سکته مغزی را افزایش می دهد.

چگونه فشارخون بالا را کاهش دهیم؟

افراد مبتلا به فشارخون بالا می بایست تغییرات موثری را در سبک زندگی خود اعمال کنند از جمله:

- محدود کردن مصرف نمک در رژیم غذایی

- کاهش وزن

- افزایش فعالیت بدنی و ورزش

- ترک سیگار و پرهیز از الکل

همچنین برای افرادی که عوامل خطری مانند دیابت و سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری قلبی دارند نیز احتمالاً دارو تجویز می شود. افراد مبتلا به فشارخون بالا می بایست تحت نظر یک پزشک باشند تا از عواقب احتمالی این عارضه پیشگیری کنند.

نزدیک به نیمی از بزرگسالان در ایالات متحده فشارخون بالا دارند. از آنجا که اغلب هیچ علامتی برای این عارضه وجود ندارد، اگر افراد به بررسی آن و انجام معاینات پزشکی ضروری نپردازند، بسیاری از آنها حتی متوجه نخواهند شد که به این عارضه مبتلا هستند و در سال های بعد با عوارض جدی و تهدیدکننده آن مواجه خواهند شد.

چرا در نیمه شب گرسنه

می شویم؟



اگر اغلب در شب احساس گرسنگی می کنید ممکن است به این دلیل باشد که در طول روز به اندازه کافی غذائی خورید.

گرسنگی در نیمه شب غیر معمول نیست و حتی بعد از اینکه شام خود را تمام کردید نیز ممکن است رخ دهد.

از دلایل عمده گرسنگی در نیمه شب استرس و تغییر ریتم شبانه روز هنگام تغییر فصول سال است. بنابراین برای بسیاری از افراد گاهی اوقات با رفتن به رختخواب بعد از اتمام یک روز طولانی، یک میل ناگهانی برای خوردن چیزی بوجود می آید. به طور کلی می توانید با ۵ میان وعده سالم مورد تأیید متخصصان تغذیه برای غلبه بر گرسنگی نیمه شب اقدام کنید.

میان وعده های سالم می تواند نان و پنیر، آجیل مانند بادام و سویا، ماست، میوه و غلات باشد.

وقتی در نیمه شب گرسنه می شوید معمولاً هر چیزی که می تواند گرسنگی را رفع کند مانند بیسکویت، شکلات یا بستنی می خورید.

اما این خوردنی های ناسالم تنها راه مقابله با گرسنگی نیمه شب نیستند و بهتر است از گزینه های غذائی سالم که ذکر شد استفاده کنید چرا که خوردن تنقلات ناسالم می تواند باعث نفخ در صبحگاه و عصبانی بیدار شدن شود.

رایج ترین خوردنی های آلرژی زا

طبق گفته سازمان غذا و داروی ایالات متحده، هشت خوردنی باعث بیشترین واکنش های آلرژیک در افراد می شوند.

شایع ترین آلرژی های غذائی شامل آلرژی به مواد خوراکی زیر است:

مواد غذایی مانند شیر، تخم مرغ، بادام زمینی، آجیل درختی، گندم آلرژی زا بوده به طوریکه حتی مقادیر کمی از این آلرژن ها (مواد آلرژی زا) می تواند باعث واکنش آلرژیک در افرادی شود که به آن ها حساسیت دارند.

بررسی ها نشان می دهد که افرادی که سابقه خانوادگی آلرژی دارند، نوزادان و کودکان خردسال بیش از بزرگسالان در معرض خطر ابتلا به آلرژی غذایی هستند و قرار گرفتن در معرض آلاینده ها، برخی داروها یا سایر عوامل محیطی می تواند آلرژی غذایی را تشدید کند.

وعده سالم در کاهش چربی ها، بخصوص

چربی های شکمی موثر است، البته باید بداند که جای ماسالا به تن هایی نمی تواند معجزه کند و در کنار آن، ورزش و دلتشن یک رژیم غذایی سالم و صحیح تاثیرگذار است.

وجود مقادیر فلفل سیاه در ترکیبات ماسالا مانع از تجمع چربی اضافه در بدن، بخصوص در ناحیه شکم و زیر شکم می شود. نکته مهم در استفاده از جای ماسالا با هدف چربی سوزی و کاهش وزن این است که باید در هنگام تهیه و سرو کردن آن از اضافه کردن قند و شکر مصنوعی خودداری کنید، زیرا این دو شیرین کننده همه تلاش های شما جهت کاهش وزن را از بین خواهند برد.

همچنین شیری که در تهیه جای ماسالا استفاده می شود هم جازز اهمیت است و بهتر است از شیری استفاده شود که کالری و چربی پایینی دارد.

همه فرآیند هضم غذا را می توان از طریق مصرف روزانه یک فنجان جای ماسالا بهبود بخشید. این نوشیدنی محبوب به افزایش سوخت و ساز بدن در مدت زمان بسیار کم کمک شایانی می کند.



می شود که نتیجه این امر، کاهش وزن و جلوگیری از ریزه خواری و پرخوری خواهد بود. همچنین تحقیق های انجام شده نشان می دهد که ترکیبات موجود در جای ماسالا، به تجزیه چربی و کاهش میزان کالری دریافتی از غذاها به بدن انسان کمک می کند.

مصرف جای خوشبو و خوش طعم ماسالا به عنوان یک میان

با استفاده از شیر سویا، شیر گاو یا شیر بادام درست می شود که همه این ها از منابع مهم پروتئینی محسوب می شوند.

پروتئین یکی از مهم ترین بخش های رژیم غذایی ورزشکاران و همه کسانی است که قصد کاهش چربی و وزن خود را دارند، مصرف این ماده، باعث ایجاد احساس سیری و کاهش گرسنگی

برخی نشانه ها حاکی از ضریب هوشی بالا در کودکان است



ممکن است ویژگی های مهم و تقویت کننده هوش سواد را از دست بدهند. نارساخوانی نوعی از مشکلات یادگیری است که باعث مشکلات خواندن و نوشتن می شود اما نشانه ضریب هوشی پایین نیست. پروفیسور جان گابریلی که تحقیقاتی در مورد نارساخوانی و

نتایج تحقیقی نشان می دهد که یادگیری خواندن در مراحل اولیه نشانه ضریب هوشی بالاتر برخی کودکان است.

به نقل از سایکولوژی، هرچه مهارت خواندن افراد در هفت سالگی بهتر باشد، هوش آنان در زندگی هم بالاتر خواهد بود.

ممکن است خواندن از سنین پایین به بهبود ضریب هوشی کمک کند؛ اگر این موضوع صحت داشته باشد، کمک به کودکان برای زودتر خواندن ممکن است هوش آنان را تقویت کند.

دکتر استوارت جی ریچی، محقق ارشد این تحقیق، گفت: از آنجایی که خواندن توانایی است که می توان آن را بهبود بخشید، یافته های ما پیامهایی برای آموزش خواندن دارد.

اصلاح زودهنگام مشکلات خواندن ممکن است نه تنها به رشد سواد بلکه به بهبود توانایی های شناختی عمومی تر نیز کمک کند که در طول عمر از اهمیت حیاتی برخوردار است.

نتایج این تحقیق حاصل مطالعه ۱۸۹۰ دوقلو است که سطح هوش و سطح خواندن آنان بین هفت تا ۱۶ سالگی مورد آزمایش قرار گرفته است.

دوقلوها به این دلیل مورد مطالعه قرار گرفتند که محققان می خواستند تأثیر محیط و زن ها را رد کنند.

نتایج به دست آمده نشان داد، بین هر جفت دوقلو آن هایی که زودتر شروع به خواندن کردند، بعدها ضریب هوشی بالاتری داشتند. دکتر ریچی گفت: نتایج ما نشان می دهد، خواندن به طور علی بر هوش تاثیر می گذارد. این موضوع پیامدهای روشنی برای مربیان مدارس نیز به همراه دارد.

کودکانی که در یادگیری خواندن کمک کافی دریافت نمی کنند،