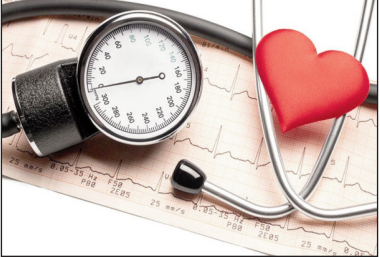


ویتامین D برای سلامت قلب افراد مسن مفید است

یک مطالعه جدید نشان می دهد که مکمل های ویتامین D ممکن است خطر حمله قلبی و سایر بیماری های قلبی را برای افراد بالای ۶۰ سال کاهش دهد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، «راشل نیل»، محقق ارشد از مؤسسه تحقیقات پزشکی QIMR استرالیا، می گوید: «نتایج ما نشان می دهد که تحقیق بیشتر در مورد فواید احتمالی ویتامین D در حوادث قلبی عروقی، به ویژه در افرادی که در معرض خطر بالاتر ابتلا به این رویداد هستند، ممکن است ضروری باشد.»

نیل در ادامه افزود: «شواهد مفید برای افرادی که از استاتین های کاهش دهنده کلسترول یا سایر داروهای قلبی استفاده می کنند، قوی تر بود.» او گفت: «این کارآزمایی، شواهدی از سودمندی برای افرادی که داروهایی برای درمان بیماری های قلبی عروقی یا کلسترول بالا مصرف می کردند نشان داد و ویتامین D میزان حمله قلبی را کاهش داد.»

ارتباط سلامت مغز با کنترل منظم فشار خون بالا



تحقیق جدید نشان می دهد کنترل مداوم فشار خون می تواند به حفظ سلامت مغز کمک کند.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، بر اساس تحقیق جدید مرکز علوم بهداشت دانشگاه تکزلی، فشار خونی که به طور مداوم کنترل می شود، به طور قابل توجهی خطر سکته مغزی را کاهش می دهد.

محمد هابس یکی از نویسندگان این تحقیق گفت: «مطالعه ما نشان می دهد که کاهش فشار خون سیستولیک به زیر ۱۲۰ میلی متر جیوه در حفظ سلامت مغز بسیار مؤثر است.» این تحقیق نشان می دهد افرادی که فشار خون شحت کنترل است، ضایعات در ماده سفید عقی پیشانی و خلفی کاهش می یابد؛ هابس گفت: «این ضایعات می توانند با بیماری آلزایمر، اختلالات شناختی غیرآلزایمر و پیری پیشرفته مغز مرتبط باشند.» بنا بر گفته هابس، بیماری که کنترل فشار خون شدیدتری داشتند، جریان خون شأن بهبود یافت که نشان دهنده سلامت کلی مغز است. این پژوهشگر همچنین گفت: برای تعیین اهداف بهینه فشار خون و راهکارهای درمانی برای گروه های مختلف جمعیتی و همچنین ارزیابی عوارض جانبی بالقوه درمان فشرده فشار خون به تحقیقات بیشتری نیاز است.

کاهش وزن با رژیم آب، خطرناک است؟

متخصصان تغذیه دریافتند رژیم آب تنها برای مدت کوتاهی، به بهبود سلامت و کاهش وزن کمک می کند. محققان دانشگاه لایپنوی در شیکاگو دریافته اند که رژیم آب می تواند به کاهش وزن و بهبود سلامت متابولیک (کاهش فشار خون و سطح کلسترول خون) کمک کند، اما وزن و عملکرد بدن هر دو بلافاصله پس از پایان روزه به حالت عادی با می گردد.

محققان داده های هشت مطالعه در مورد رژیم آب را تجزیه و تحلیل کردند. با این نوع رژیم، افراد فقط مقدار کمی آب میوه و سوپ مصرف می کنند. نویسندگان دریافتند که این رژیم منجر به کاهش قابل توجه وزن در کوتاه مدت می شود. افرادی که به مدت پنج روز رژیم گرفتند ۴ تا ۶ درصد وزن خود را از دست دادند، افرادی که ۷ تا ۱۰ روز رژیم گرفتند، ۲ تا ۱۰ درصد و افرادی که ۱۵ تا ۲۰ روز این رژیم را داشتند، بین ۱۰ درصد وزن خود را از دست دادند. محققان در سه مطالعه بررسی کردند که آیا شرکت کنندگان پس از پایان رژیم، وزنی که از دست داده بودند را دوباره به دست آوردند یا خیر. در یکی از این تحقیقات، افراد وزن از دست رفته در طول پنج روز رادر سه ماه به طور کامل به دست آوردند. در دو مطالعه دیگر، بازگشت به وزن طبیعی کمتر بود، زیرا شرکت کنندگان سعی کردند پس از دوره رژیم، کمبود کالری خود را حفظ کنند. با این حال، کاهش فشار خون، کلسترول و قند خون کوتاه مدت بود و پس از شروع مجدد غذا خوردن، به سرعت به حالت اولیه بازگشت. علاوه بر این، ۷۵ درصد کاهش وزن در طول دوره رژیم با از دست دادن توده عضلانی همراه بود نه چربی. شایع ترین عوارض جانبی این رژیم، شامل سردرد، بی خوابی و احساس گرسنگی بود. هیچ عارضه جانبی جدی، مانند اسهال، سردرد متابولیک یا مرگ، در مطالعات گزارش نشده است. با این حال، نویسندگان تأکید کردند که هیچکس نباید بیش از پنج روز بدون نظارت پزشکی رژیم بگیرد.

بی توجهی به زردی نوزاد می تواند سبب ناشنوایی یا عقب ماندگی ذهنی شود

یک فوق تخصص نوزادان گفت: بی توجهی به زردی نوزاد خطرناک بوده و ممکن است سبب ناشنوایی یا عقب ماندگی ذهنی کودک شود.

دکتر ساره فرشادفر با بیان اینکه زردی معمولاً در پنج روز اول بعد از تولد ظاهر می شود، گفت: بسیاری از نوزادان در زمان ترخیص از بیمارستان(روز دوم تولد) شروع به زرد شدن می کنند. در این شرایط ممکن است پزشک یک آزمایش پیگیری – زمانی که کودک سه تا پنج روزه است-انجام دهد.

وی یادآور شد: حدود ۶۰ درصد نوزادان، زردی را به طور خفیف تجربه می کنند که بیشتر آن ها در طول یک یا دو هفته بدون وجود هیچ مشکلی بهبود می یابند.

وی با بیان اینکه بی توجهی به زردی در نوزاد ممکن است خطرناک باشد، افزود: اگر سطح بیلی روبین خون بالا باقی بماند و درمان نشود، باعث آسیب مغزی به نام کرن ایکتروس می شود که مشکلات جدی مادام العمری مانند ناشنوایی، عقب ماندگی ذهنی یا فلج مغزی را به دنبال دارد.

فرشادفر در خصوص علائم یرقان یا زردی گفت: اگر نوزادی دارای زردی باشد، پوست او و قسمت سفیدی چشم ه زرد خواهد شد. رنگ زرد ابتدا در صورت و سینه کودک و معمولاً یک تا پنج روز پس از تولد ظاهر می شود.

وی به بیان برخی دیگر از این علائم پرداخت و افزود: کودکانی که سطح بیلی روبین بالایی دارند ممکن است زردتر شوند یا زردی به اندام های پایین تر مانند سینه، دست ها و پاها برسد.
لاغر شوند، خوب شیر نخورند، خواب آلود باشند، بد اخلاق و وحشت زده شوند، خمیده شوند یا گردنشان به عقب برگردد و گریه هایی با صدای بلند داشته باشند.



وی افزود: «با این حال، یافته ها قطعی نیستند. به طور کلی، ما هیچ اثر آماری قابل توجهی از ویتامین D بر روی حوادث قلبی عروقی مهم مانند سکته مغزی، انفارکتوس میوکارد (حمله قلبی)، یا درمان عروق مسدود شده در قلب پیدا

نکردیم.» نیل گفت: «مصرف دوز متوسط ویتامین D بعید است که مضر باشد. افرادی که در معرض خطر حوادث قلبی عروقی هستند ممکن است بخواهند ویتامین D مصرف کنند، حتی اگر کمبود ویتامین D نداشته باشند، اما باید حتماً با مشورت پزشک شان این کار را انجام دهند.»

برای این مطالعه، محققان به طور تصادفی به بیش از ۲۱۰۰۰ مرد و زن ۶۰ تا ۸۴

ساله ۶۰۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین D یا دارونما به مدت پنج سال دادند.

محققان دریافتند که میزان حوادث قلبی عروقی عمده در میان افرادی که ویتامین D مصرف می کردند، ۹ درصد کمتر از افرادی است که دارونما مصرف می کردند.

در میان افرادی که ویتامین D مصرف می کردند، میزان حملات قلبی ۱۹ درصد کمتر بود. با این حال، هیچ تفاوتی در میزان سکته مغزی در دو گروه مشاهده شد.

محققان خاطرنشان کردند که اثر ویتامین D در میان افرادی که از استاتین ها یا سایر داروهای قلبی عروقی استفاده می کردند قوی تر به نظر می رسید، اما این یافته از نظر آماری مدعی دار نبود.

بهترین دمنوش های تابستانی برای حفظ سلامت



داخل آب بریزید. اجازه دهید ترکیب به مدت ۶ تا ۱۲ ساعت داخل یخچال بماند تا طعم جای و نعنا و پوست پرتقال وارد آب شود. سپس ترکیب را صاف کنید و آن را همراه با پرتقال پوست کنده که به صورت دایره برش خورده، به یخ داخل پارچ اضافه کنید. یک شاخه نعنا هم داخل پارچ قرار دهید.

۳. یخ چای موهنیو

به دقت پوست یک لیمو را رنده کنید به طوری که قسمت سفید پوست که طعم تلخ دارد، با تراشه ها مخلوط نشود. پوست لیمو و ۱۲ گرم چای سبز را به آب داغ اضافه کنید و هم بزنید. اجازه دهید جای به مدت ۵ دقیقه دم بکشد و بعد آن را صاف کنید. پوست لیمو را اضافه کنید و اجازه دهید جای به طور کامل خنک شود. یک پارچ بردارید و داخل آن یخ، برش های لیمو و نعناع را بریزید و بعد ترکیب جای را اضافه کنید. شما می توانید عسل ذوب شده در آب هم به مخلوط اضافه کنید تا طعم آن شیرین شود.

۴. یخ چای لیمویی کلاسیک

برای تهیه این یخ چای پوست یک لیمو را رنده کنید و آن را همراه با ۱۲ گرم چای به آب جوش اضافه کنید و هم بزنید. اجازه دهید جای به مدت ۵ دقیقه دم بکشد و بعد آن را صاف کنید. برای اینکه آپس تی شیرین داشته باشید، کمی آب گرم به عسل اضافه کنید و هم بزنید تا عسل خوب حل شود. اجازه دهید ترکیب کاملاً خنک شود. در یک پارچ یخ و برش های لیمو را قرار بدهید. جای و محلول عسل را اضافه کنید و قبل از نوشیدن یخ چای آن را هم بزنید.

۵. یخ چای شیر و عسل

برای آماده کردن این یخ چای، ۴ فنجان آب را بجوشانید. بعد ظرف را از روی حرارت بردارید، ۱۵ گرم چای به آب بیفزایید و ۵ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. ترکیب را صاف کنید، کمی شیر و مقداری عسل برای شیرین کردن چای اضافه کنید. یک ساعت صبر کنید تا ترکیب خنک شود. در نهایت یخ روی چای تان بریزید.

۶. یخ چای انار و لیمو

برای آماده کردن یخ چای حاوی انار، داشتن آب انار گفایت می کند. ابتدا ۸ فنجان آب را بجوشانید و ۶ گرم چای سفید به آب اضافه کنید. ۵ تا ۷ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد و بعد ترکیب را صاف کنید. ۱/۴ فنجان شکر به چای اضافه کنید. وقتی که چای سر شد ۲ فنجان آب انار و ۴ تا ۵ برش لیمو را به یک پارچ پر از یخ

اضافه کنید و در نهایت ترکیب چای را هم داخل پارچ بریزید.

در صورتی که تمایل داشته باشید می توانید مقدار زیادی یخ چای را آماده کنید، و به مرور طی دو الی سه روز بنوشید. حتی می توانید میوه یا دمنوش مورد علاقه تان را انتخاب کنید و یخ چای مخصوص خودتان را بسازید.

۸، ویتامین C، پروتئین، آهن، کلسیم و منیزیم. دمنوش آویشن به دلیل نقشه که در درمان گلودرد، برونشیت، کولیک و آرتريت دارد، شناخته شده است. این دمنوش همچنین حافظه را افزایش می دهد و تولید گلبول های سفید را تحریک می کند. برای آماده کردن این دمنوش، آب جوش را روی برگ آویشن خشک یا تازه بریزید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. بعد آن را صاف کنید و لذت ببرید. با افزودن برش های توت فرنگی نیز دمنوش تان طعم بهتری خواهد داشت.

تکته مهم:

درست است که این دمنوش های گیاهی سرشار از مواد مغذی هستند، اما باز هم ممکن است برخی از عوارض جانبی را در برخی افراد ایجاد کنند. به عنوان مثال، اگر آلرژی شدید دارید، باید از مصرف چای بابونه پرهیز کنید. به طور مشابه، اگر هر دارویی مصرف می کنید، نوشیدن دمنوش ها ممکن است با داروهای شما تداخل داشته باشد؛ بنابراین در صورتی که بیماری خاصی دارید، توصیه می شود قبل از مصرف چای های گیاهی با پزشک تان مشورت کنید تا خیال تان راحت شود که انواع جوشانده و دمنوش تابستانی مشکلی برای شما ایجاد نمی کنند.

یخ چای های طراوت بخش مخصوص روزه های گرم تابستانی احتمالاً طی همین چند روزی که از تابستان گذشته گرما را حس کرده اید و بارها در فکر راهی برای خنک شدن بوده اید. علاوه بر دمنوش هایی که در بالا قید شد، چند یخ چای هم به شما آموزش خواهیم داد که لذت این فصل گرم را برای تان چند برابر کنند. ماه های گرم تابستان که از راه می رسند، می توانید چند لیوان یخ چای در یخچال داشته باشید و هر بار که از سر کار به خانه برمی گردید یا خسته از کار هستید میل کنید و لذت ببرید.

۱. یخ چای لیمو و توت سیاه

مقداری چای سبز (حدود ۱۰ گرم) را به یک لیتر آب سرد اضافه کنید و مقداری تراشه پوست لیمو هم داخل آب بریزید. این مواد را هم بزنید و بعد آن را در یخچال قرار دهید تا به مدت ۶ الی ۱۲ ساعت بماند و طعم و مزه پوست لیمو و چای سبز وارد آب شود. بعد از گذشت این زمان ترکیب را صاف کنید. بعد یک پارچ بردارید و داخل آن قالب های کوچک یخ بریزید. لیموی پوست کنده را بردارید و به صورت دایره برش زده و به پارچ اضافه کنید. یک مشت توت سیاه تازه را برای غلبه بر طعم ترش نوشیدنی تان داخل پارچ بریزید. مخلوط چای سبز را هم داخل پارچ بریزید و آپس تی شما آماده است.

۲. یخ چای ارل گری، نعنا و پرتقال

ارل گری خود طعم برگاموت دارد، همان عطر و بوی پوست مرکبات که به چای اضافه می شود. ۱۰ گرم چای ارل گری را به یک لیتر آب سرد اضافه کنید، ۳ شاخه نعناع و پوست یک پرتقال را ریز

ظروف گلی برای نگهداری آب در تابستان

مزایای آب خوردن از پارچ یا کوزه سفالی



آب مایهٔ حیات است؛ اما آیا می دانستید نحوهٔ نگهداری آب و مصرف آن تفاوت بزرگی در کیفیت آبی که می خورید ایجاد می کند؟

گروه ایرنا زندگی - شاید شما آب را در بطری های پلاستیکی، بطری های استیل یا بطری های شیشه ای نگهداری کنید؛ اما خوب است بدانید نگهداری آب در ظروف و پارچ های سفالی یا گلی بسیار سالم تر است. آبی که از پارچ سفالی می نوشید نه تنها گوارتر است، بلکه فوایدی هم برای سلامتی تان دارد.

پارچ سفالی آب را خنک نگه می دارد

دانشمندان می گویند نگه دلدنن آب در پارچ سفالی بهترین راه نگهداری آب نوشیدنی است. پارچ های سفالی یا گلی نه تنها آب را خنک نگه می دارند؛ بلکه تبادل دمایی متناسبی با اطراف دارند و بر اساس آب و هوای محیط، خنکی لازم را به آب انتقال می دهند. این ویژگی پارچ های سفالی منحصربه فرد است و هیچ جنس دیگری این خاصیت را ندارد.

ظروف سفالی پر از منافذ ریزند و وقتی شما آب را در آن نگهداری می کنید، تبخیر رخ می دهد. در این فرایند ذرات آب انرژی را به صورت گرما می گیرند و تبخیر می شوند و بدین ترتیب آب خنک می شود. یک پارچ سفالی داری سوراخ های بسیار ریزی است که زیر میکروسکوپ دیده می شوند و از طریق همین سوراخ ها و منافذ، مولکول های آب تبخیر می شوند و آب خنک می شود؛ بنابراین گرما و رطوبت در پارچ سفالی مدام در گردش اند و این اتفاقی است که در پارچ های فلزی یا شیشه ای که بسیار رایج اند هرگز نمی افتد.

پارچ سفالی قلیایی است

یکی دیگر از خواص پارچ سفالی، ذلت قلیایی آن است. قلیایی سفال یا اسیدینه آب وارد تعامل شده و تعادل مناسبی با pH را برقرار می کند. این آب می تواند اسیدینه بدن را کاهش دهد. این ویژگی سفال بسیار مفید بوده و یکی از شناخته شده ترین خواص نوشیدن آب از پارچ سفالی است. وقتی غذاهای اسیدی مانند گوشت یا شیر در ظرفی سفالی پخته می شوند، سفال کمک می کند خاصیت اسیدی غذا خنثی شود.

پارچ سفالی برای متابولیسم خوب است و سطح تستوسترون را متعادل نگه می دارد

حتماً می دانید که نوشیدن آب کافی طی روز برای سوخت و ساز بدن لازم است. ما معمولاً آب را در بطری های پلاستیکی نگهداری می کنیم بدون اینکه بدانیم چه مواد شیمیایی مضر می دارند؛ مانند بیسفنول A که می تواند به مولکول های آب بچسبند و سلامت ما را تهدید کنند. اما نوشیدن آب از پارچ سفالی می تواند سوخت و ساز بدن را بهتر کند بدون اینکه هیچ ماده شیمیایی مضر می داشته باشد.

نوشیدن آب از پارچ سفالی می تواند سطح خوبی از تستوسترون را در بدن حفظ کند، اما نوشیدن آب از بطری پلاستیکی از میزان تستوسترون در بدن می کاهد. آبی که از پارچ سفالی می نوشید مزایای طبیعی تر دارد و خنک و گواراست و ضمناً به سوخت و ساز بدن و تنظیم تستوسترون کمک می کند. آبی که در پارچ سفالی است دمای مناسبی برای گلو دارد

حتماً از بچگی به شما هم می گفته اند وقتی در یک بعدازظهر تابستانی از بازی و فعالیت و عرق ریختن برمی گردید، آب یخ از یخچال نوشید. هر چند شاید خیلی وقت ها دلشش را نمی دانستیم؛ اما یکی از دلایل آن پیشگیری از سکته گرمایی بوده است و دلیل دیگر هم اینکه تغییرات دمای ناگهانی می تواند ما را مریض کند.

آبی که در پارچ سفالی نگهداری می شود، بهترین دما را برای گلو دارد و این یک ویژگی ایده آل برای کسانی است که دچار سرفه و سرما خوردگی اند.

تنها نکته مهمی که باید به خاطر داشته باشید این است که هر سه روز یکبار این پارچ های سفالی را تمیز کنید و بشویید و آب داخل آن را مرتباً عوض کنید.

پخت و پز در ظروف سفالی چه خواصی دارد؟

ظرف سفالی آرام آرام گرم می شود و غذا هم به آرامی در آن می پزد. منفذدار بودن ظرف سفالی کمک می کند بخار و گرما به خوبی در غذا بیفتد و در نتیجه غذا عطر و طعم بهتری پیدا کند. ارزش غذایی نیز در ظرف سفالی محفوظ می ماند.

گوشتی که در ظرف سفالی پخته می شود مغز پخت شده و خوشمزه تر است.

آرام پخته شدن غذا در ظرف سفالی کمک می کند تا

رطوبت و چربی های طبیعی موجود در غذا باقی بمانند و در نتیجه شما از روغن کمتری برای پخت و پز استفاده کنید. وقتی چربی و روغن کمتری به غذا بزنید برای سلامت قلبتان مفید است.

به گزارش وب گاه تبیان، ظروف سفالی دارای آهن، فسفر، منیزیم و چند ماده معدنی دیگرند. غذایی که در این ظروف پخته می شوند، آهن و کلسیم و منیزیم و سولفور سفال را جذب می کنند و همهٔ این املاح برای بدن و سلامتی مفیدند.

چند پرسش و پاسخ درمورد ظروف سفالی آیا ظروف سفالی مادهٔ سمی دارند؟

خیر، ظروف سفالی هیچ ماده سمی ندارند و برای پخت و پز هم مناسب اند.

آیا می توان ظروف سفالی را در یخچال گذاشت؟
بله ظروف سفالی را می توانید در یخچال بگذارید؛ اما نه برای ساعت های طولانی.

آیا پارچ سفالی می تواند آب را تصفیه کند؟
تا حدودی. منافذ ریز سفال به فیلتر کردن برخی ذرات آلاینده آب کمک می کنند.

آیا می توانیم آب داغ را در یک پارچ سفالی بریزیم؟
بله شما می توانید آب داغ را در یک پارچ سفالی بریزید.