حریره کنجد و فندق غذای مناسب کودک ۸ ماهه

حریره کنجد و فندق غذایی مقوی و پرخاصیت برای کودکان ۸ ماهه است.

به گزارش صدا و سیما ، اگر کودک ۸ ماهه دارید و قصد دارید در کنار شیر مادر، مکمل‌های غذایی پرخاصیت و مقوی به او بدهید، حریره کنجد و فندق به دلیل خواص فراوان این دو دانه روغنی گزینه مناسبی است.

مواد لازم برای این حریره به یک قاشق مربا خوری آرد گندم یا آرد برنج، یک قاشق مرباخوری شکر ترجیحا شکر قهوه ای، یک قاشق مرباخوری کنجد یا تخمه

آفتابگردان پودر شده، یک قاشق چایخوری فندق یا گردوی پودر شده، یک لیوان اب یا شیر پاستوریزه و یک قاشق چایخوری روغن زیتون است.

برای تهیه کردن حریره کنجد و فندق، آرد گندم یا ارد برنج، کنجد یا مغز تخمه آفتابگردان پودر شده و فندق یا مغز گردو پودر شده را در شیر حل کرده و شکر را به ان اضافه کنید.

سپس مخلوط را روی حرارت ملایم گاز به مدت ۲۰ دقیقه در ظرف درب باز بپزید و در چند دقیقه آخر پخت روغن زیتون رو اضافه کنید و پختن را ادامه تا غلظتی مثل ماست پیدا کند.

برای تنوع در مزه و همچنین افزایش اشتهای کودک می‌توانید گلاب به حریره کنجد و فندق اضافه کنید.

بی توجهی به شستن روبالشی، فرصتی برای رشد و تجمع باکتری‌ها

بی توجهی به شست و شوی مرتب روبالشی باعث تبدیل شدن آن به محل تجمع باکتری‌ها می‌شود.به گزارش صدا و سیما، براساس تحقیق‌های انجام شده، یک روبالشی تنها یک هفته پس از شست و شو می‌تواند میزبان ۳ میلیون باکتری باشد که حدود ۱۷ هزار برابر بیشتر از میانگین باکتری است که روی صندلی توالت فرنگی وجود دارد.

در این تحقیق‌ها همچنین تمیزی تشک، ملحفه‌ها و روبالشی‌ها مورد بررسی قرار گرفته و عوامل بیماری‌زای بالقوه‌ای که در ملحفه‌ها وجود دارند را تجزیه و تحلیل کرده است.

ترکیبات حساسیت‌زا، انواع قارچ و پوست مرده در کنار کنه و موجودات میکروسکوپی که روی سلول‌های پوست جدا شده از بدن وجود دارند از جمله ذرات آلوده‌ای هستند که روی روبالشی‌ها یافت می‌شوند.کارشناسان همواره هشدار می‌دهند که روبالشی‌ها باید به طور منظم و بیش از یک‌بار در هفته تعویض شوند.

دکتر هدلی کینگ از نویسندگان این گزارش در این باره می‌گوید: هنگامی که به رختخواب می‌روید، ملحفه‌های خود را با سلول‌های مرده پوست، عرق، مواد آرایشی، لوسیون، مو و هر چیز دیگری که در طول روز به شما چسبیده است از جمله گرده گل، موی حیوانات خانگی تا کپک قارچی و ذرات خاک و باکتری و ویروس آلوده می‌کنید.وی افزود: کنه از عرق و سلول‌های مرده پوست تغذیه می‌کند و زمانی که آن‌ها را به رختخواب می‌برید به تکثیر آن‌ها کمک می‌کنید.

در واقع مطالعه‌های قبل هم نشان داده بود باکتری‌هایی که عامل بیماری هستند روی ملحفه‌های شسته نشده زندگی می‌کنند.

باوجود هشدارهای پزشکان مبنی بر ضرورت تعویض هرچند روز یک‌بار روبالشی و هر هفته ملحفه‌ها، برخی از افراد یک ماه یا بیشتر برای شستن ملحفه‌های خود صبر می‌کنند.

نظر سنجی موسسه گالوپ در انگلیس نشان داد که تقریبا نیمی از مردان هر ۴ ماه یک بار محلفه‌های خود را تعویض می‌کنند.

کنترل فشارخون در زمستان سخت تر است

مطالعه جدید تأیید می کند که فشار خون در ماه های زمستان افزایش می یابد.

به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، حدود ۱.۲۸ میلیارد بزرگسال در سنین ۳۰-۷۹ سال در سراسر جهان مبتلا به فشار خون بالا هستند.

مصرف داروها و تغییرات مختلف شیوه زندگی درمانی متداول برای فشار خون بالا است.

تحقیقات جدید نشان داد که فشار خون در زمستان در مقایسه با ماه‌های تابستان افزایش می‌یابد.محققان معتقدند این تغییرات فصلی در فشار خون ممکن است نیاز به نظارت بیشتر پزشک و اصلاحات درمانی داشته باشد.

هنگامی که افراد فشار خون بالایی دارند، خون آنها در گردش در بدن مشکل دارد. این روند می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی و سایر عوارض را افزایش دهد.داروها و تغییر در شیوه زندگی، مانند رژیم غذایی سالم، ورزش و کاهش مصرف نمک، درمان‌های متداول برای فشار خون بالا است.به طور کلی، فشار خون در فصول سرد افزایش می‌یابد و در ماه‌های گرم‌تر هوا کاهش می‌یابد.

به گفته محققان، هوای سرد باعث سفت شدن شریان‌ها می‌شوند و فشار خون بیشتر می‌شود. اما احساس گرمی، رگ‌های خونی را گشاد می‌کند تا بدن خنک شود.یک مطالعه قبلی نشان داد که تنها افزایش دمای اتاق تا ۱۰ درجه می‌تواند باعث تغییر قابل توجهی در فشار خون سیستولیک شود.برای این مطالعه، محققان سوابق سلامت الکترونیکی بیش از ۶۰ هزار بزرگسال تحت درمان فشار خون بالا را بین ژوئیه ۲۰۱۸ و ژوئن ۲۰۲۳ در شش مرکز مراقبت‌های بهداشتی بررسی کردند.

شرکت کنندگان در مطالعه به طور متوسط ۶۲ سال سن داشتند.

زردچوبه برای درمان سوءِهاضمه موثر است

یک مطالعه کوچک نشان داده است که زردچوبه به اندازه داروی "امپرازول" در درمان سوء هاضمه مؤثر است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث لاین، با توجه به نتایج یک مطالعه کوچک، زردچوبه ادویه آشپزی ممکن است به اندازه برخی از داروها برای درمان علائم سو هاضمه مؤثر باشد.

یافته محققان نشان می‌دهد شرکت کنندگان پس از مصرف مکمل‌های زردچوبه به مدت ۲۸ روز، کاهش قابل توجهی در شدت علائم را تجربه کردند.

کورکومین، ماده موجود در زردچوبه، دارای خواص ضد التهابی است که باعث کاهش التهاب می‌شود.

زردچوبه را می‌توان به چای، خورش، یا به صورت مکمل اضافه کرد.تحقیقات جدید نشان داده است که کورکومین ممکن است به اندازه امپرازول- دارویی که برای مهار اسید معده اضافی استفاده می‌شود- در تسکین سوءهاضمه در افرادی که مبتلا به سوءهاضمه هستند مؤثر باشد.محققان دانشکده پزشکی دانشگاه چولالانگ کورن در بانکوک تایلند، به طور تصادفی ۱۵۱ بیمار ۱۸-۷۰ ساله را به مدت ۲۸ روز به یکی از سه گروه درمانی تقسیم کردند.گروه اول دو کپسول بزرگ ۲۵۰ میلی گرم کورکومین چهار بار در روز و یک کپسول دارنما کوچک دریافت کردند. گروه دوم روزانه یک کپسول ۲۰ میلی گرم امپرازول و دو کپسول بزرگ دارونما چهار بار در روز مصرف کردند. سرانجام، به گروه سوم زردچوبه به علاوه امپرازول داده شد.در آغاز مطالعه، شرکت کنندگان در هر سه گروه خصوصیات بالینی و نمرات سو هاضمه مشابه داشتند.

در پایان مطالعه، کاهش قابل توجهی در شدت علائم در روز ۲۸ برای درد و سایر علائم برای افراد در گروه‌های ترکیبی، کورکومین به تنهایی و امپرازول به تنهایی مشاهده شد.

این پیشرفت حتی بعد از ۵۶ روز قوی‌تر بود.نتایج این مطالعه، زردچوبه را به عنوان یک درمان سوءهاضمه نشان می‌دهد، اما محققان می‌گویند انتخاب بین زردچوبه و امپرازول در نهایت به شدت علائم، ترجیحات فردی و توصیه‌های یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی بستگی دارد.

در نهایت، محققان تاکید می‌کنند مردم نباید مصرف داروهای PPI مانند امپرازول را بدون مشورت با پزشک خود کنار بگذارند، به ویژه که ممکن است هنگام ترک این داروها، ریفلاکس اسید را تجربه کنند.

شستن خرما قبل از مصرف ضروری است

مسئول واحد نظارت بر مواد غذایی، بهداشتی و آرایشی شبکه بهداشتی و درمان دشتستان گفت: شستن خرما مثل هر میوه دیگری قبل از مصرف ضروری است.

به گزارش خبرگزاری مهر، نوشین حسن زاده اظهار داشت: نخل خرما یکی از مهم‌ترین درختان میوه مناطق خشک و گرمسیری به شمار می‌رود و این درخت نقش مهمی در اکولوژی و حفاظت مناطق بیابانی در مقابل فرسایش ایفا می‌کند.

حسن زاده بیان کرد: میوه خرما به دلیل ارزش غذایی بالا، همواره به‌عنوان یک منبع غذایی خوب مورد توجه قرار گرفته است و خوشبختانه در ایران حدود ۴۰۰ گونه خرما شناسایی شده که بر اساس کیفیت، زمان رسیدگی و زمان ماندگاری کاربردهای مختلفی دارند.

وی با تأکید بر اینکه از نظر بهداشتی، شستن خرما مثل هر میوه دیگری قبل از مصرف ضروری است، تصریح کرد: انواع میکروارگانیسم‌ها و آلودگی‌ها در نخلستان وجود دارد و با توجه به پدیده گرد و غباری که در چند سال اخیر در مناطق غرب و جنوب غرب کشور مشکلات فراوانی را به وجود آورده، شستن خرما قبل از مصرف بیش‌ازپیش ضروری شده است، بنابراین توصیه می‌شود خرما را قبل از مصرف کاملاً بشویید ولی نیازی به جدا کردن پوست آن نیست.

مسئول واحد نظارت بر مواد غذایی، بهداشتی و آرایشی شبکه بهداشتی و درمان دشتستان در مورد خواص خرما گفت: خرما سرشار از کربوهیدرات (مواد قندی) است و در صورتی که شرایط رشد میکروارگانیسم‌ها فراهم شود، خرماهای نرم که دارای رطوبت بیشتری نسبت به انواع خشک‌شان هستند، به‌سرعت تخمیر می‌شوند و طعم و بوی ترشیدگی می‌گیرند.

حسن زاده همچنین بیان کرد: هوای نسبتاً گرم و مرطوب و حضور اکسیژن برای رشد میکروارگانیسم‌ها و عمل تخمیر، ضروری است اگر خرما در دمای پایین مثل یخچال و در ظروف در بسته نگهداری شود، قابلیت ماندگاری بالاتر می‌رود.

وی تأکید کرد: به‌هیچ‌عنوان مصرف خرمای ترش و حشره زده توصیه نمی‌شود، چون این خرماها آلوده به انواع میکروارگانیسم‌ها و آفت هستند.

حسن زاده در خصوص علائم فساد خرما گفت: فساد خرما در اثر حضور انواع باکتری، کپک، مخمر و آفت‌های انباری ایجاد می‌شود و بوی ترشیدگی نشانه شاخصی از تخمیر شدن خرماست و گاهی در انواع خرمایی که به‌صورت فله عرضه می‌شود آن‌قدر شرایط نگهداری نامناسب است که لکه‌های کپک‌زده را می‌توان به‌سادگی مشاهده کرد.مسئول واحد نظارت بر مواد غذایی، بهداشتی و آرایشی شبکه بهداشتی و درمان دشتستان اظهار کرد: کرم خوردگی و وجود آفات در خرما هم از نشانه‌های فساد آن هستند که رفع این مشکل باید در مراحل داشت و برداشت خرما انجام شود.

حسن زاده در خصوص شرایط و زمان نگهداری خرما گفت: خرما تا یک سال قابلیت نگهداری در انبار سرد سردخانه بالای صفر برای حجم زیاد را دارد و برای مصارف خانگی نیز در جای خشک و خنک باید نگهداری شود.وی بیان کرد: نکته مهم اینکه شهروندان در حین خرید خرمای بسته‌بندی شده، باید به بسته‌بندی، مجوز و شماره بهداشتی از سازمان غذا و دارو توجه شود.مسئول واحد نظارت بر مواد غذایی، بهداشتی و آرایشی شبکه بهداشتی و درمان دشتستان بیان کرد: از تعداد ۴۵ واحد تولیدی خرمای تحت پوشش این شبکه، تعداد ۲۰ واحد دارای مجوز بهداشتی از سازمان غذا و دارو هستند که به‌صورت ماهیانه کنترل، پایش و نمونه‌برداری از واحدهای مذکور توسط کارشناسان واحد نظارت بر مواد غذایی صورت می‌گیرد.

۵ حرکت ورزشی که تأثیر فوق‌العاده‌ای در کاهش وزن زنان دارد

در این مطلب پنج مورد از بهترین تمرینات قدرتی برای کاهش وزن زنان مطرح شده است.

اگر تا به حال عبارت «کاهش وزن برای زنان» را در گوگل جستجو کرده باشید، پس می‌دانید که گزینه‌های بی‌شماری وجود دارد؛ برخی حرکات واقعاً متحول‌کننده و برخی دیگر چندان موثر نیستند. هنگامی که ما در مورد تمرینات قدرتی صحبت می‌کنیم، ممکن است بدنسازان عضلانی را در حال بلند کردن وزنه‌های سنگین در باشگاه تصور کنید. اما زمان آن رسیده است که این کلیشه را کنار بگذاریم.

تمرینات قدرتی فقط برای بدنسازان نیست، بلکه یک استراتژی موثر برای زنانی است که به دنبال کاهش وزن و تغییر اندام خود هستند. در ادامه پنج مورد از بهترین تمرینات قدرتی را برای کاهش وزن زنان مرور می‌کنیم. فراموش نکنید در حالی که کاردیو در هر برنامه کاهش وزنی جای خود را دارد، تمرینات قدرتی با افزایش متابولیسم، بدن شما را تقویت می‌کند. این کار کالری‌ها را در طول تمرین سوزانده و اثر آن را تا مدت‌ها حفظ می‌کند.

۱. تمرین فن بایک

فن بایک، تمام بدن را هدف قرار می‌دهد. می‌توانید انفجارهای با شدت بالا را با دوره‌های با شدت پایین ترکیب کنید، که برای تمرینات اینتروال عالی است. ۳۰ ثانیه دوچرخه سواری با شدت بالا و ۳۰ ثانیه استراحت انجام دهید. این کار را برای ۱۰ دور در مجموع ۱۰ دقیقه انجام دهید.

۲. تمرین ددلیفت

ددلیفت برای قدرت کل بدن، به خصوص کمر، باسن و همسترینگ، کاربرد دارد. با یک وزنه قابل کنترل شروع کنید و در حین بلند کردن کمر خود را صاف نگه دارید. میله را نزدیک بدن خود نگه دارید و روی ثابت نگه داشتن پاشنه‌ها تمرکز کنید.

ددلیفت یک حرکت کل نگر است که تقریباً هر گروه عضلانی را درگیر می‌کند. انجام صحیح ددلیفت همچنین عضلات سرینی را هدف قرار می‌دهد و عضلات مرکزی را بهبود می‌بخشد.

سه تا پنج ست ۸ تا ۱۰ تکراری را هدف گذاری کنید.

۳. تمرین اسکوات

اسکوات یک تمرین اساسی برای پایین تنه است. این حرکت تقریباً تمام ماهیچه‌های نیمه پایینی شما از جمله شکم را درگیر می‌کند. اگر بتوانید اسکوات را به خوبی انجام دهید، می‌تواند همان فواید کل‌نگر تمرین ددلیفت را به همراه داشته باشد، البته با تأکید بسیار بیشتر بر روی عضلات چهارسر ران و باسن. می‌توانید از تجهیزاتی مانند پرس پا، دستگاه اسمیت یا دستگاه اسکوات هک استفاده کنید.

سه تا پنج ست ۱۲ تا ۲۰ تکراری باعث تحریک رشد عضلات و افزایش کالری سوزی می‌شود.

۴. بارفیکس

بارفیکس یک حرکت قدرتمند برای قسمت بالایی بدن است که کمر، شانه‌ها و بازوهای شما را هدف قرار می‌دهد. حتی اگر برای شروع فقط بتوانید با کمک بارفیکس را انجام دهید، همچنان اثرگذار خواهد بود. با تکرار بارفیکس با بهبود ترکیب بدن، عضله بیشتر و چربی کمتری خواهید داشت که این تمرین را در طول زمان آسان‌تر می‌کند.

برای انجام کار، ۲۰ تا ۳۰ تکرار را به تعداد ست‌های مورد نیاز پخش کنید. همچنین می‌توانید در صورت لزوم یک کش برای کمک اضافه کنید.

۵. حمل وزنه

هنگام انجام این تمرین، تمرکز خود را روی درگیر نگه داشتن هسته بدن و وضعیت بدن خود قرار دهید. با یک یا دو دقیقه راه رفتن شروع کنید و کم کم زمان را افزایش دهید. شما نه تنها در قدرت، بلکه در استقامت هم متوجه پیشرفت خواهید شد.

۲ وزنه با وزن یکسان و به اندازه کافی سنگین را هر کدام در یک دست نگه دارید، نزدیک به ۳ متر راه بروید و این کار را ۱۰ ست انجام دهید. قبل از رفتن مجدد، وزنه‌ها را حدود ۶۰ تا ۹۰ ثانیه روی زمین بگذارید تا استراحت کنید.

آشنایی با علائمی که گویای درخطر بودن کلیه‌ها هستند

مراقبت از کلیه‌ها برای سلامت کلی ضروری است، زیرا این اندام‌های حیاتی نقش مهمی در حفظ سلامت دارند.

به گزارش صدا و سیما، کلیه‌ها اندام‌های حیاتی در بدن محسوب می‌شوند، بنابراین نادیده گرفتن سلامت آن‌ها می‌تواند منجر به مشکلات مختلفی از جمله؛ اختلال عملکرد کلیه، خون در ادرار و فشار خون بالا شود.

باتوجه به اینکه بیماری‌های کلیوی می‌توانند افراد در هر سنی را تحت تاثیر قرار دهند، شناسایی علائم بالقوه مشکلات و جستجوی فوری مراقبت‌های پزشکی برای جلوگیری از بدتر شدن شرایط بسیار مهم است.

پوست خشک

خشکی و خارش پوست می‌تواند نشانه‌ای از بیماری معدنی و استخوانی باشد که اغلب با اختلال عملکرد کلیه همراه است. این مورد زمانی اتفاق می‌افتد که کلیه‌ها دیگر قادر به حفظ تعادل مناسب مواد معدنی و مواد مغذی در جریان خون نیستند.

آپنه خواب

اگر خواب کافی شبانه ندارید کلیه‌های خود را چک کنید، زیرا نتایج تحقیق‌ها نشان می‌دهد که این مشکل نشانگر یک بیماری کلیوی در مرحله پیشرفته است.

گرفتگی عضلات

نتایج تحقیقی در سال ۲۰۱۶ نشان داد که بیماران مبتلا به بیماری کلیوی مزمن پیشرفته (CKD)معمولا درد مزمن اسکلتی عضلانی (CMP) را تجربه می‌کنند که به‌طور قابل توجهی بر رفاه کلی و کیفیت زندگی آنان تاثیر می‌گذارد.

کاهش اشتها

کاهش ناگهانی اشتها می‌تواند نشان دهنده بیماری کلیوی باشد. بر اساس نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۱ در نشریه PubMed منتشر شد، سطوح پایین گرلین آسیله و سطوح بالای سایتوکین‌های پیش التهابی (TNF- و IL-۶) در بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی مشاهده شد که می‌تواند دلیل اصلی بیزاری از غذا باشد.

تکرر ادرار

بیماری کلیوی ممکن است مستقیما باعث افزایش تکرر ادرار نشود، با این حال، در صورت ابتلا به بیماری کلیوی، فرد می‌تواند در شب همراه با مشکلات دیگری مانند فشار خون بالا و دیابت، افزایش ادرار را تجربه کند. افزایش تکرر ادرار ممکن است نشان دهنده مشکلات پروستات در مردان نیز باشد.بیماری‌های کلیوی لزوما همیشه کشنده نیستند، اما پزشکان خواهش می‌کنند زمانیکه در مرحله خفیف هستند، افراد مراقبت‌های پزشکی را دریافت کنند.هر میزان آسیب کلیوی را می‌توان با آزمایش خون و ادرار هدفمند تشخیص داد. مدیریت دیابت و سطح قند خون نیز برای حفظ عملکرد خوب کلیه ضروری است.

نوشابه های رژیمی موجب افزایش سطح انسولین می شوند

یک مطالعه جدید نشان داده است که هر دو نوع نوشابه های گازدار عادی و رژیمی می توانند سطح انسولین بزاقی را افزایش دهند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، برخی از افراد نوشیدنی‌های گازدار عادی را با نوشیدنی‌های رژیمی جایگزین می‌کنند، اما اثرات طولانی مدت آنها بر سلامتی مشخص نیست.

یک مطالعه جدید نشان داد که هر دو نوع نوشابه‌های گازدار عادی و رژیمی باعث افزایش سطح انسولین بزاقی می‌شوند.نتایج حاکی از آسیب احتمالی مصرف بیش از حد و نوشابه‌های معمولی و رژیمی است. با این حال، تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است.محققان برای مدت طولانی آسپارتام را در بزاق تشخیص دادند. این نشان می‌دهد که در یک بازه زمانی طولانی‌تر این ماده در بدن باقی می‌ماند و بنابراین می‌تواند به طور بالقوه پاسخ بدن به شیرین کننده را تحت تأثیر قرار دهد.

محققان در ادامه دریافتند که بعد از مصرف نوشابه معمولی و رژیمی، سطح انسولین بزاقی افزایش می‌یابد. آنها خاطرنشان کردند که سطح انسولین بزاق ممکن است با سطح سرمی انسولین ارتباط داشته باشد.آنها همچنین دریافتند که افزایش سطح آسپارتام بزاقی با مصرف نوشابه رژیمی با افزایش سطح انسولین بزاقی ارتباط دارد.

به گفته محققان، قرار گرفتن در معرض انسولین طولانی مدت و نامناسب می‌تواند منجر به عوارض میکرو و ماکروواسکولار مرتبط با عوارض و افزایش مرگ و میر در دیابتی‌ها از جمله رتینوپاتی، نوروپاتی، بیماری کلیه، انفارکتوس میوکارد و سکته مغزی شود.