

چه نوزادانی قد و وزن بهتری خواهند داشت؟

متخصصان معتقدند نوزادان مادرانی که در رژیم غذایی خود مقادیر بالای سبزیجات برگ سبز تیره، حبوبات، گوشت و شیر مصرف می کنند، قد و وزن بهتری دارند. به گزارش ایسنا، شیر مادر به عنوان بهترین و کامل ترین غذا برای نوزادان صفر تا شش ماهه شناخته شده است. هرچند که شواهد زیادی در مورد ترکیبات معدنی و عناصر کمیاب شیر مادر وجود دارد، اما رابطه بین محتوای مواد معدنی شیر مادر و میزان رشد نوزاد به طور دقیق بررسی نشده است. از این رو، اخیراً محققان چینی در یک مطالعه مقطعی به بررسی الگوهای معدنی شیر مادر و ارتباط آن با میزان رشد نوزادان پرداختند. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت، در این مطالعه، در مجموع ۲۰۰ نمونه شیر مادر از هفت شهر چین جمع آوری شد. مواد معدنی و عناصر کمیاب شیر

جوهر خالکوبی می تواند آلوده به باکتری ها باشد



در اولین مطالعه در نوع خود، محققان باکتری‌هایی

را در جوهرهای خالکوبی تجاری و آرایش دائمی شناسایی کردند و نشان دادند که می‌توانند باعث عفونت انسان شوند.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، «ستونگ جائه کیم»، محقق میکروبیولوژیست از مرکز ملی تحقیقات سم شناسی در سازمان غذا و داروی ایالات متحده، گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که جوهرهای خالکوبی باز نشده و مهر و موم شده می‌تواند حاوی باکتری‌های بی‌هوازی باشد که در محیط‌های کم اکسیژن مانند لایه پوستی پوست رشد می‌کنند».

وی افزود: «این نشان می‌دهد که جوهرهای خالکوبی آلوده می‌تواند منبع عفونت هر دو نوع باکتری هوازی و بی هوازی باشد.»

هدف محققان سنجش شیوع آلاینده‌های میکروبی در جوهرهای تاتو در بازار ایالات متحده بود. کیم گفت: «این یافته‌ها بر اهمیت نظارت بر جوهر برای باکتری‌ها و میکروارگانیسم‌ها تأکید دارد.»

این تیم از یک لئوکوباتور استاندارد و یک محفظه بی‌هوازی برای آزمایش محلول‌های جوهر از لحاظ وجود باکتری استفاده کردند. از انکوباتور برای جستجوی باکتری‌های هوازی استفاده شد که برای رشد به اکسیژن نیاز دارند. محفظه بی هوازی شرایط ایده آلی را برای باکتری‌هایی که نیازی به اکسیژن ندارند فراهم کرد.

کیم در ادامه افزود: «هر دو نوع باکتری، آنهایی که به اکسیژن نیاز دارند [هوازی] و آنهایی که به اکسیژن آبی هوازی] نیاز ندارند، می‌توانند جوهرها را آلوده کنند.»تیم تحقیق ۷۵ جوهر خالکوبی را از ۱۴ سازنده آزمایش کردند. آنها دریافتند که در مجموع، حدود ۲۵ درصد از جوهرهای خالکوبی یا آرایش دائمی که در ایالات متحده فروخته می‌شود، آلوده به باکتری بودند.کیم اضافه کرد که عفونت‌های میکروبی تنها مشکل جوهرها نیستند. وی خاطرنشان کرد: عوارضی مانند واکنش‌های التهابی و آلرژیک و همچنین پاسخ‌های سمی از دیگر خطرات هستند.

راز غلبه بر گرمای شهری کدام است؟

سقف‌های خنک ساختمان‌های شهری، راز غلبه بر گرمای شهری است. ارث گزارش کرد که نتایج تحقیق اخیر محققان دانشگاه کالیج لندن نشان داد که این راه‌حل نوآورانه و با فناوری پایین می‌تواند کلید مدیریت افزایش دمای شهر باشد.راه‌حل‌های سقف متفاوت است و این مطالعه با استفاده از یک مدل آب‌وهوایی سه بعدی و پیشرفته در لندن، اثرات حرارتی انواع سیستم‌های مدیریت حرارت شهری را بررسی کرد.مدل‌های مورد بررسی شامل سقف‌های خنک رنگ‌شده، بام‌های سبز، پنل‌های خورشیدی روی پشت‌بام، پوشش گیاهی درختی سطح زمین و تهویه مطبوع بودند.

نتایج نشان داد که اجرای گسترده سقف‌های خنک، پتانسیل کاهش دمای هوای بیرون در کل شهر را به‌طور متوسط ۱.۲ درجه سانتی گراد (۲.۲ درجه فارنهایت) داشت که در برخی مناطق تا ۲ درجه سانتی گراد (۳.۶ درجه فارنهایت) می‌رسد.

سیستم‌های دیگر، ازجمله پوشش گیاهی گسترده درسطح خیابان و پنل‌های خورشیدی، اثر خنک‌کننده کوچک‌تر ایجاد کردند و دما را به‌طور متوسط فقط حدود ۰.۳۰ درجه سانتی‌گراد (۵۴.۰ درجه فارنهایت) در همه شهر کاهش دادند.

در حالی که تهویه مطبوع راه‌حل محبوب و به ظاهر مؤثر است، اما با خود ایراد قابل توجه دارد. این فرآیند گرما را از داخل ساختمان‌ها به بیرون منتقل می‌کند و محیط شهری بیرونی را حدود ۱۵.۰ درجه سانتی‌گراد (۰.۲۷ درجه فارنهایت) برای کل شهر گرم می‌کند.

دکتر اسکار بروسه، محقق ارشد این تحقیق بر اثربخشی سقف‌های خنک در مقایله با گرمای شهری تأکید و اظهار کرد روش‌های متعددی را که شهرهایی مانند لندن می‌توانند برای سازگاری و کاهش دما استفاده کنند، به‌طور جامع آزمایش کردیم و دریافتیم که سقف‌های خنک بهترین راه‌های پایین نگه داشتن دما در روزهای بسیار گرم تابستان است.

سلامت



توسط طیف سنج جرمی پلاسمایی شناسایی شد. استخراج الگوهای معدنی شیر توسط تجزیه و تحلیل خوشه انجام گرفت و سپس تفاوت‌میزان رشد نوزادان در الگوهای شناسایی‌شده مقایسه شد. در نهایت در این پژوهش سه الگوی معدنی شیر مادر

شناسایی شد؛ الگوی اول، با بالاترین سطوح پتاسیم، منیزیم، کلسیم و کمترین میزان مس، روی، منگنز و سلنیوم مشخص شد.

الگوی دوم، دارای بیشترین میزان سدیم، آهن، روی، منگنز و سلنیوم بود. الگوی سوم نیز کمترین میزان سدیم، پتاسیم، منیزیم، آهن و کلسیم را داشت. نتایج نشان داد که نوزادان تغذیه شده با الگوی اول به طور قابل توجهی، Z اسکور قد برای سن بالاتری در مقایسه با نوزادان تغذیه شده با سایر الگوها داشتند.

همچنین این مطالعه نشان داد نوزادان مادرانی که در رژیم غذایی خود مقادیر بالای سبزیجات برگ سبز تیره، حبوبات، گوشت و شیر مصرف می کردند، قد و وزن بهتری داشتند.

این امر نشان دهنده اهمیت حفظ یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی توسط مادران شیرده برای اطمینان از رشد و تکامل نوزاد است. با این وجود، مطالعات بیشتری برای روشن کردن ارتباط الگوی مواد معدنی شیر مادر و رشد نوزاد و تعمیم آن به سایر جمعیت‌ها مورد نیاز است.

موسیر ، تسکین دهنده دردهای میگرنی

اکبرزاده تصریح کرد: اغلب قسمت‌های هوایی گیاه دور ریخته می‌شود اما این قسمت سرشار از ویتامین‌های مختلف است و می‌توان به صورت سالاد از آن استفاده کرد.



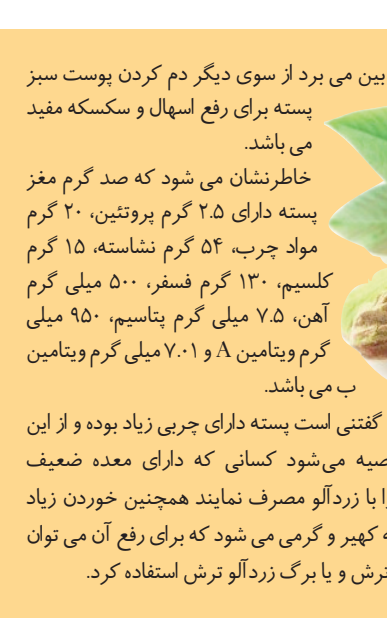
قسمت مورد استفاده موسیر

پیاز آن است که سرشار از اسانس

موسیلاز، نشاسته و ویتامین است.

می‌توان برای مصرف آن پس از خشک شدن و ورق شدن

پس از رنده کردن در ماست و دوغ بکار گرفته شود و در غذاهای مختلف استفاده شود.



کمبود ویتامین «د»چه نشانه‌هایی دارد؟



در نظر گرفت: ویتامین ددر بازتولید و توازن گلوکز و بنابراین در سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) نقش دارد و کمبود ویتامین د میان حدود ۶۷ تا ۸۵ درصد زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک شایع است. بنابراین، جا دارد به نامنظمی‌های هورمونی احتمالی و تمام علائم مرتبط به آن نیز توجه داشت.

اگر کمبود ویتامین د دارم، چه کار باید بکنم؟
به گزارش اپندیسندنت، اولین کاری که می‌توانید انجام دهید این است آزمایش خون خانگی را امتحان کنید. به راحتی در دسترس‌اند و سرخ خوبی از وضعیت فعلی‌تان ارائه می‌دهند.
پکام در ادامه می‌افزاید که می‌توانید با افزایش مدت قرارگیری در معرض آفتاب مستقیم، سعی کنید میزان ویتامین دبدتان را افزایش دهید، «هدفتان این باشد که ۲۵ تا ۳۰ دقیقه در معرض آفتاب نیمروز قرار بگیرید، زیرا وقتی خورشید در بالاترین نقطه آسمان است باعث می‌شود فرایند تولید ویتامین دبازده بیشتری داشته باشد و سطح ویتامین افزایش پیدا کند».

کارشناسان همگی توصیه می‌کنند اطمینان حاصل کنید که ماهی‌های چرب و زرده تخم‌مرغ بخشی از برنامه غذایی‌تان باشد. اما تصدیق می‌کنند که حتی اگر تمام کارهایی را که ذکر شد انجام دهید، به احتمال زیاد راه‌حل نهایی مکمل‌ها خواهند بود به‌ویژه در ماه‌های زمستانی.

چرا باید بادمجان بخوریم؟



هرچند ممکن است بادمجان غذای چندان اشتها برانگیز و وسوسه کننده‌ای نباشد اما در عوض سرشار از فیبر خوراکی و منبع غنی از ویتامین‌های گروه B است و به همین دلیل می‌تواند مقدار زیادی از انرژی مورد نیاز بدن را تامین کند.

به گزارش ایسنا، به نقل از سایت اینترنتی هلت بی آپ، رنگ ارغوانی تیره پوست بادمجان نشان می‌دهد که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است و برای حفاظت از سلول‌های مغزی و کنترل سطح لیپیدها دربدن تاثیر دارد. پس دفعه بعد که بادمجان را در مغازه سبزی فروشی دیدید نگویید که «بادمجان دوست نداریم و نمی‌خوریم» چون این نوع از صیفی جات برای سلامتی بدن مفید است و خواص زیر را دارد.

– خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. بادمجان اگر به روش صحیح طبخ شود خواص بسیاری دارد و برای پیشگیری و حتی درمان سرطان مفید است. بادمجان به دلیل ذخیره فیبر زیادی که دارد در پیشگیری و درمان سرطان روده بزرگ بسیار مؤثر است. این خوردنی هنگام عبور از روده‌ها مواد سمی و شیمیایی را جذب می‌کند و روده را از این مواد سرطان‌زا پاکسازی می‌نماید.

– بادمجان برای کاهش وزن نیزمفید است. این غذا برای افرادی که قصد دارند وزن خود را کم کنند مفید است چون ذخیره فیبر بالایی دارد و ضمن ایجاد احساس سیری، انرژی بدن را نیز تامین می‌کند. فیبر خوراکی در فرآیند هضم مدت بیشتری طول می‌کشد تا از لوله‌های گوارشی شامل معده و روده‌ها خارج شود و به همین دلیل احساس سیری زمان طولانی‌تری باقی می‌ماند.

– بادمجان برای پوست نیز مفید است چون حاوی مقدار زیادی آب است که علاوه بر بهبود سایر دستگاه‌های بدن به حفظ سلامت پوست و موها نیز کمک می‌کند. کم شدن آب بدن و درنتیجه خشک شدن پوست از عوامل مهم افزایش چین و چروک‌های پوستی است اما خوردنی‌هایی مثل بادمجان می‌توانند ذخیره آب بدن را به میزان قابل توجهی تامین کند.

سویا برای مغز کودکان مفید است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که رژیم غذایی غنی از سویا ممکن است برای بچه‌ها مفید باشد. به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، این مطالعه نشان داد که کودکان ۷ تا ۱۳ ساله‌ای که رژیم غذایی آنها حاوی ایزوفلاون های بیشتری بود، توجه بیشتر در کلاس در س و توانایی تفکر بهتری داشتند. سویا و محصولات سویا سرشار از ایزوفلاون هستند که نشان داده شده است حافظه را در بزرگسالان بهبود می‌بخشد. «آجلا بریستینا»، دانشجوی دکترا در دانشگاه ایلینوی، می‌گوید: «غذاهای حاوی سویا اغلب جز منظم رژیم غذایی کودکان در ایالات متحده نیستند. مطالعه ما شواهدی از اهمیت مواد مغذی موجود در غذاهای سویا برای قوه شناخت دوران کودکی اضافه می‌کند».

تیم او داده‌های مطالعه‌ای را که شامل ۱۲۸ کودک بود، بررسی کرد. آنها میزان دریافتی هر کودک را از سوابق رژیم غذایی یک هفته‌ای، از جمله مقادیر ویتامین‌ها، ریز مغذی‌ها و درشت مغذی‌ها و ایزوفلاون ها محاسبه کردند.

سپس محققان از مجموعه‌ای از تست‌های کاغذ و مداد استفاده کردند که برای سطح پایه تنظیم شده بود تا توانایی فکری کودکان را بسنجند. فعالیت امواج مغزی زمانی ثبت شد که بچه‌ها یک تمرین تطبیق رایانه‌ای را برای اندازه‌گیری دامنه توجه و سرعت ذهنی انجام دادند.

در حالی که شرکت کنندگان تمایل به مصرف مقادیر کم سویای غنی از ایزوفلاون داشتند، آنهایی که بیشتر مصرف کرده بودند سریع‌تر به تکلیف مربوط به توجه پاسخ دادند و اطلاعات را سریع‌تر پردازش کردند.

محققان هیچ ارتباطی بین مصرف سویا و توانایی ذهنی عمومی پیدا نکردند. بریستینا در ادامه افزود: «مصرف سویا برای شرکت کنندگان از ۰ تا ۲۵ میلی گرم در روز متغیر بود. برای درک این موضوع، یک فنجان شیر سویا حدود ۲۸ میلی گرم ایزوفلاون، یک وعده توفو حدود ۲۵ میلی گرم و نصف فنجان ادامام بخارپز شده حدود ۱۸ میلی گرم ایزوفلاون را تأمین می‌کند.»

وی گفت که نتقلاتی مانند ادامام بو داده، آجیل سویا یا شیر سویا راه خوبی برای افزودن سویا به رژیم غذایی است. توفو، تمپه یا تاکت های مبتنی بر سویا نیز خوب هستند.

بریستینا گفت: «برای درک بهتر اثرات مصرف غذاهای سویا بر توانایی‌های شناختی کودکان و میزان دقیق مصرف ایزوفلاون لازم برای ایجاد زمان پاسخ سریع‌تر، نیازمند رویکردهای مداخله‌ای است.»