

«جینسینگ» اکسیر جوانی

گیاه جینسینگ از قدیم مصارف درمانی بیشمارى داشته است و انواع مختلف ریشه این گیاه قرن‌ها در آسیا و آمریکای شمالی به عنوان یک داروی موثر و ترکیبی انرژی‌زا کاربرد داشته‌است.

گیاه جینسینگ از قدیم مصارف درمانی بی شماری داشته است و انواع مختلف ریشه این گیاه قرن‌ها در آسیا و آمریکای شمالی به عنوان یک داروی موثر و ترکیبی انرژی‌زا کاربرد داشته‌است.

به گزارش سرویس «سلامت» ایسنا، گیاه جینسینگ دو نوع اصلی دارد که شامل جینسینگ آسیایی یا کره‌ای و جینسینگ آمریکایی هستند. بررسی‌ها حاکی از آن است که انواع مختلف این گیاه فواید متمایزی از هم دارند.

در برخی مطالعات آمده است که گیاه جینسینگ سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند. برخی شواهد پزشکی نیز نشان می‌دهد که نوع آمریکایی این گیاه از تعداد دفعات اینلا به سرماخوردگی و شدت آن در بزرگسالان می‌کاهد. بررسی‌ها آشکار ساخته که حتی برخی از انواع خاص این ریشه گیاهی می‌تواند به کاهش قندخون کمک کند.

چرا قهوه برای برخی افراد هوشیارکننده و برای برخی دیگر خواب‌آور است؟



بسیاری برای افزایش سطح هوشیاری قهوه می‌نوشند در حالی که قهوه در برخی افراد می‌تواند موجب خواب‌آلودگی شود.

به گزارش ایسنا، این خواب‌آلودگی احتمالا به این دلیل است که کافئین گیرنده «آدنوزین» هر سلول را مسدود می‌کند. همچنین خواب‌آلودگی ممکن است بر اثر خواب نامناسب یا تحمل کافئین باشد.

چرا قهوه بعضی‌ها را خواب‌آلود می‌کند؟

قهوه یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها است و ۸۵ درصد آمریکایی‌ها روزانه دست‌کم یک نوشیدنی کافئین‌دار می‌نوشند.

این میزان کافئین در بیدار شدن و حفظ هوشیاری به برخی افراد کمک می‌کند اما برای برخی دیگر خستگی می‌آورد. اما چرا قهوه روی برخی افراد تاثیر معکوس دارد؟

قهوه خواب‌شبانه را مختل می‌کند
بسیاری از مردم قهوه می‌نوشند تا بیدار شوند و در طول روز هشیار بمانند اما هنگام خواب مشکل پیدا می‌کنند. این امر چرخه معیوبی ایجاد می‌کند که طی آن فرد به سبب کمبود خواب، احساس خواب‌آلودگی دارد و قهوه می‌نوشد و در پی آن خوابیدن برایش دشوار می‌شود.

خواب یک سوم آمریکایی‌ها کمتر از ۷ ساعت توصیه‌شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که بی‌خوابی به مصرف کافئین مربوط است. طبق پژوهش‌ها مصرف کافئین، حتی شش ساعت قبل از خواب خواب‌شبانه را مختل می‌کند.

آدنوزین را مسدود می‌کند
آدنوزین ترکیبی آلی است که در بدن بسیاری از موجودات زنده یافت می‌شود. این ماده در چرخه خواب و بیداری حیاتی است، یعنی مدت بیداری را افزایش می‌دهد و از مدت خواب می‌کاهد. کافئین قهوه، گیرنده‌های آدنوزین در مغز را مسدود می‌کند و مانع ایجاد حس طبیعی خواب‌آلودگی در هنگام نیاز به خواب می‌شود.

با ادامه این شرایط، حساسیت مغز به آدنوزین به‌تدریج افزایش می‌یابد و پس از جذب کافئین خستگی مفرط در بدن احساس می‌شود. سرعت جذب کافئین در افراد متفاوت است. ظرف ۴۵ دقیقه اول ۹۹ درصد کافئین جذب می‌شود، جذب این ماده نهایتاً یک تا دو ساعت زمان می‌برد.

مقاومت کافئین
به گزارش ایندپندنت، افرادی که به‌طور منظم قهوه یا محصولات کافئین‌دار مصرف می‌کنند به این ماده مقاومت پیدا می‌کنند. آنها به تاثیرات کافئین عادت می‌کنند و ممکن است برای رسیدن به اثر دلخواه خود به کافئین بیشتری نیاز داشته باشند که بر خواب تاثیر منفی می‌گذارد. در نهایت در مورد این افراد با وجود نوشیدن قهوه، خستگی باقی می‌ماند.

تاثیر قند خون
قهوه صبحگاهی همچنین سلول‌ها را در برابر هورمون انسولین مقاوم می‌کند. مقاومت در برابر انسولین سبب می‌شود سلول‌ها گلوکز موجود در خون را به‌خوبی جذب نکنند و لوژالمعهده انسولین بیشتری تولید کند.

پژوهشی در سال ۲۰۲۰ نشان داد اگر پس از کم‌خوابی شبانه هنگام صبح قهوه بنوشیم عدم تحمل گلوکز در بدن افزایش می‌یابد و گلوکز خون از میانگین بالاتر می‌رود.

گلوکز خون بر اثر مصرف کافئین افزایش می‌یابد و پس از زمانی کوتاه دوباره پایین می‌آید. وقتی میزان گلوکز به حالت عادی بازمی‌گردد فرد احساس خستگی و کمبود انرژی می‌کند.

شرایط مرتبط با خستگی
خستگی عوامل متعدد دارد و ممکن است در پی فعالیت بدنی یا کمبود خواب به‌وجود آید. همچنین برخی بیماری‌ها مانند کم‌خونی، افسردگی، اختلال تیروئید، سرطان، نارسایی قلبی و دیابت ممکن است خستگی بیاورند. قهوه ممکن است راه خوبی برای افزایش هوشیاری صبحگاهی باشد، اما ناخوابی‌های طولانی‌را جبران نمی‌کند.

پس اگر می‌خواهید با خوردن قهوه احساس هوشیاری و بیداری داشته باشید، نخست مطمئن شوید که به اندازه کافی می‌خوابید و تا شش ساعت قبل از خواب هم قهوه ننوشید.



به گزارش ایسنا به نقل از mWeb، همچنین بررسی‌های اولیه نشان می‌دهد که این گیاه ممکن است به طور موقت تمرکز و قدرت یادگیری را تقویت کند. علاوه بر این یافته‌ها نشان می‌دهد که جینسینگ در درمان سرطان، بیماری قلبی خستگی، هیپاتیت C، فشارخون بالا و علائم یائسگی موثر است.

به طور کلی بخشی از مهمترین خواص این ریشه پرخاصیت عبارتند از:

تغذیه دانش آموزان از نگاه طب ایرانی

پرهیز از خوراکی های ناسالم



پارسا تاکید کرد: نوشیدنی‌هایی مانند آب سیب تازه و شیر بادام نیز از دیگر گزینه‌های سالم برای تغذیه کودکان در مدرسه هستند.

وی افزود: مصرف بادام، مویز، گردو، فندق و سایر مغزها به ویژه برای کودکانی که دچار مشکلات گوارشی نیستند، توصیه می‌شود. بادام و شیر بادام نیز به عنوان یکی از مواد غذایی تقویت کننده حافظه و سیستم ایمنی دانش آموزان پیشنهاد می‌شود. البته در صورت داشتن یبوست پوست بادام باید گرفته شود.

پارسا در پایان خاطر نشان کرد: با استفاده از مواد غذایی سالم و متنوع و توجه به نیازهای تغذیه‌ای دانش آموزان، می‌توان به بهبود سلامت جسمی و روحی و تقویت حافظه و افزایش یادگیری آنها کمک کرد و از مشکلاتی مانند بیماری‌های گوارشی و ضعف سیستم ایمنی جلوگیری کرد.

ورزشی سنگین انجام نشود، زیرا این کار باعث بازگشت خون از دستگاه گوارش به سمت سیستم عضلانی و در نتیجه اختلال در هضم غذا می‌شود که می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند یبوست

نفخ، سوزش معده و رفلاکس شود. پارسا همچنین بیان کرد: با توجه به علاقه دانش آموزان به چیپس و پفک، بهتر است از چیپس‌های خانگی یا میوه‌های خشک مانند سیب و انار استفاده کنند. همچنین، استفاده از انواع میوه‌های تازه مانند سیب، انار، گلابی، انگور، هویج و کرفس به عنوان میان وعده سالم توصیه می‌شود.

وی توصیه کرد: مصرف پوره‌های میوه مانند پوره سیب و کدو حلوایی نیز برای کودکان مفید است. این پوره‌ها می‌توانند با افزودن مواد طبیعی مانند گلاب، زعفران و هل، طعم بهتری به خود بگیرند و به تقویت سیستم ایمنی کودکان کمک کنند.

بدنتان را از فقر این مایع حیاتی نجات دهید

و از دست دادن خون «به ویژه خونریزی شدید قاعدگی و خونریزی در دستگاه گوارش»، بارداری، کاهش جذب آهن و عدم دریافت آهن به میزان کافی است.

علائم کمبود آهن و کم‌خونی

معمولاً کم‌خونی، فقر آهن خفیف بدون علامت یا در ابتدا با علائم خفیفی مانند احساس ضعف یا خستگی بیشتر از حد معمول در حالت عادی یا بعد از ورزش خود را نشان می‌دهد. اما در موارد شدیدتر سردرد، سرگیجه تپش قلب، اشکال در تمرکز یا فکر کردن و... از جمله علائم فقر آهن به شمار می آیند.

علائم فقر آهن

در موارد بسیار شدید کم‌خونی و وضعیت قرمز فقر آهن فرد بیمار با علائمی مانند ناخن‌های شکننده، احساس سبکی‌سر موقع ایستادن، پوست رنگ‌پریده، تنگی‌نفس، زخم و التهاب در دهان و زبان، ترک‌خوردگی گوشه لب، سندرم پای بی‌قرار، ریزش مو مواجه شوند.

عوارض کم‌خونی فقر آهن

گفتنی است که معمولاً کم‌خونی فقر آهن خفیف، مشکل خاصی برای فرد ایجاد نمی‌کند اما در صورت عدم درمان

- افزایش قدرت جسمانی
- بهبود فعالیت حافظه
- افزایش شادابی و نشاط
- افزایش قدرت تحمل و استقامت بدن
- از بین بردن استرس‌ها
- مقابله با پیری و فرسودگی
- بالا بردن قدرت دفاعی بدن در برابر بیماری‌ها
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- تنظیم سوخت و ساز و متابولیسم بدن
- جلوگیری از سردرد
- درمان بی‌خوابی و بدخوابی
- کاهش اثرات منفی ناشی از یائسگی
- رفع خستگی، ضعف و بی‌حالی
- افزایش قدرت و توان سیستم قلبی و عروقی
- تنظیم فشارخون
- تنظیم سطح قندخون بدن

مراقب عارضه های خطرناک

داروهای لاغری باشید



فوق تخصص گوارش و کبد، درباره داروهای که برای لاغری استفاده می‌شود، توضیحاتی داد. به گزارش خبرگزاری مهر، سید موید علویان گفت: داروهایی که در درمان چاقی مورد استفاده قرار می‌گیرند به تنهایی و بدون تغییر شیوه زندگی و تغذیه بی‌تأثیرند.

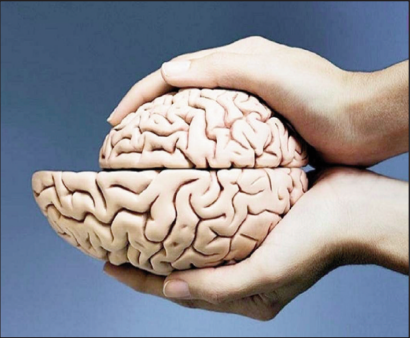
وی افزود: داروهای ضد اشتها به دلیل عوارض جدی که در بدن ایجاد می‌کنند، توصیه نمی‌شوند.

این فوق تخصص گوارش و کبد گفت: متأسفانه انواعی از داروها با بسته بندی‌های زیبا و با ادعاهای عجیب و غریب به بازار عرضه می‌شوند که مصرف آنها برای بدن زیانبار است. به طوری که در برخی از این ترکیبات از هورمون‌های تیروئیدی استفاده می‌شود که عوارض جدی روی ارگان‌های بدن می‌گذارد.

علویان ادامه داد: برخی از این قرص‌ها حاوی مواد روانگردان پی سی پی موسوم به گرد فرشته و با ترکیبات آمتامین هستند که سبب خشکی دهان، لرزش دست‌ها، افزایش فشارخون سردرد، اختلال در خواب، تپش قلب و از هم مهم‌تر تمایل به مصرف مجدد (یعنی مشابه حالت اعتیاد) می‌شوند.

محققان پی بردند:

ارتباط نور زیاد در شب



و افزایش خطر ابتلا به آلزایمر

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که در مناطقی با آلودگی نوری بیشتر در شب زندگی می‌کنند، می‌توانند در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر، به‌ویژه در میانسالان باشند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش کردند که آلودگی نوری شبانه به شدت با بیماری آلزایمر در افراد ۶۵ سال و بالاتر مرتبط است و قرار گرفتن در معرض نور خطر بیشتری برای مغز افراد زیر ۶۵ سال دارد.

شدت نور زیاد در شب مهمترین عامل خطر برای آلزایمر زودرس در این گروه سنی بود.

«رلین وویگت زروولا»، سرپرست تیم تحقیق و استادیار مرکز پزشکی دانشگاه راش در شیکاگو، گفت: «ما دریافتیم بین شیوع بیماری آلزایمر و قرار گرفتن در معرض نور در شب، به ویژه در افراد زیر ۶۵ سال، ارتباط مثبت وجود دارد».

وی در بیانیه خبری دانشگاه افزود: «آلودگی نوری شبانه ممکن است یک عامل خطر مهم برای بیماری آلزایمر باشد.»

برای این مطالعه، محققان نقشه‌های آلودگی نوری ۴۸ ایالت قاره‌ای را تجزیه و تحلیل کردند و آنها را با داده‌های ملی در مورد بروز بیماری آلزایمر و عوامل خطر شناخته‌شده برای بیماری دزرتاتیو مغز مقایسه کردند.

به نظر می‌رسد آلودگی نوری یکی از عوامل خطر آلزایمر برای سالمندان است، اما نتایج نشان می‌دهد که تأثیر آن به اندازه عوامل دیگری مانند دیابت، فشار خون بالا و سکتة مغزی نیست.

وویگت-زروولا معتقد است: «ژنتیکی که خطر

ابتلاء به آلزایمر زودرس را در فرد افزایش می‌دهد بر پاسخ به استرس‌های بیولوژیکی تأثیر می‌گذارد که می‌تواند منجر به افزایش آسیب‌پذیری در برابر تأثیرات نور شبانه شود. علاوه بر این، افراد جوان‌تر به احتمال زیاد در مناطق شهری زندگی می‌کنند و سبک زندگی دارند که ممکن است قرار گرفتن در معرض نور در شب را افزایش دهد.»

به گفته محققان، با توجه به این یافته‌ها، افراد ممکن است بخواهند قرار گرفتن در معرض نورهای روشن در شب را محدود کنند. محققان افزودند قرار گرفتن در معرض نور در داخل خانه می‌تواند به همان اندازه مهم باشد. افراد باید قرار گرفتن در معرض نور آبی را که می‌تواند بر خواب تأثیر بگذارد محدود کنند.