

مردان و زنان برای کاهش وزن به صبحانه متفاوت نیاز دارند

یافته‌های یک پژوهش جدید نشان می‌دهد مردان و زنان برای کاهش وزن به صبحانه‌های متفاوتی نیاز دارند.

به گزارش گروه علمی ایرنا از وبگاه سای تک‌دیلی، پژوهشگران یک مدل ریاضی طراحی کردند که تأثیر صبحانه خوردن را بر سلامت و سطح انرژی مردان و زنان نشان می‌دهد.

یافته‌های آنان نشان می‌دهد متابولیسم مردان و زنان واکنش متفاوتی به انتخاب صبحانه دارند؛ مردان از کربوهیدرات‌ها و زنان از چربی‌ها بهره می‌برند. هدف پژوهشگران این است که بیش از پیش، تأثیر عوامل فردی را در متابولیسم (سوخت‌وساز) بدن کشف کنند.

خانم‌ها بخوانند:

خانم‌های باردار در مصرف این مواد غذایی احتیاط کنند



علاوه بر آنکه خانم‌های باردار باید برای سلامتی خود مواد غذایی مناسبی را مصرف کنند باید به این نکته هم توجه داشته باشند که از خوردن بسیاری از مواد غذایی هم باید پرهیزند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ حوزه کلینیک در نظر دارد، مهم ترین مسائل بهداشتی و درمانی که خانم‌ها باید بدانند را در اختیار آنها قرار دهد. علاوه بر آنکه خانم های باردار باید برای سلامتی خود مواد غذایی مناسبی را مصرف کنند باید به این نکته هم توجه داشته باشند که از خوردن بسیاری از مواد غذایی برای سالم نگه داشتن جنین خود باید پرهیزند.در اینجا به معرفی مواد غذایی می‌پردازیم که خانم های باردار باید از خوردن آنها اجتناب کنند.

کافئین خطر سقط جنین را افزایش می‌دهد

مصرف مقدار زیاد کافئین در روز چه از طریق قهوه، چای، شکلات یا نوشابه‌های انرژی زا در طول دوران بارداری با خطر سقط جنین همراه است؛ خوب است که در این دوران از نوشیدنی‌های بدون کافئین استفاده کنید، به ویژه در سه ماهه اول بارداری که خطر سقط جنین بیشتر است.

پنیر نرم نخورید

بهرتر است از مصرف پنیرهایی مثل پنیر فتا، پنیر بز و سایر پنیرهای نرم خودداری کنید. چون ممکن است باسئوریزه نباشند و آلوده به لیستریا باشند، باکتری که می‌تواند موجب مسمومیت غذایی شود، پنیرهای نرم مانند پنیرهای چدار و پارمزان به این علت که ممکن است باکتری هایشان به صورت کامل کشته نشده باشند خطرناک هستند و چون زنان باردار سیستم ایمنی ضعیفی دارند، بیشتر در معرض بیماری‌های مربوط به مواد غذایی قرار دارند که اگر در سه ماهه اول بارداری اتفاق بیفتد ممکن است موجب سقط جنین یا زایمان زودرس شود.

گوشت را بجوشانید

موقع خرید گوشت باید دقت بسیار کنید. خرید محصولات فریز شده و منجمد ممکن است آلوده به لیستریا باشند. به همین دلیل، گوشت‌ها را در آب جوش انداخته و بجوشانید تا باکتری‌های آن کشته شود و موقع پخت حتماً انواع گوشت را تا متوسط و کامل بپزید؛ این گوشت‌ها ممکن است آلوده به تاکسیولاسما باشند؛ انگلی است که موجب یک نوع عفونت می‌شود و با اینکه نادر است، اما ممکن است موجب مرده به دنیا آمدن نوزاد یا یک مشکل حاد برای سلامتی شود.

مصرف گلپر، دارچین و زرشک در سه ماه اول بارداری ممنوع!

مصرف ریش از ۲ گرم گلپر در روز در دوران بارداری به خصوص سه ماهه اول جایز نیست، زیرا باعث سقط جنین می‌شود. همچنین زنان باردار از مصرف دارچین و فرآورده‌های آن تا طول دوران بارداری، حتی به مقدار خیلی کم خودداری کنند. چرا که می‌تواند منجر به زایمان زودرس شود.

علاوه بر دارچین و گلپر زرشک هم جز مواد خوراکی است که برای جنین بسیار خطرناک است و خطرات جبران ناپذیری را به همراه خواهد داشت.

علاوه بر آنها گیاهانی مانند جعفری، غوره، افسنتین، پونه معطر، فلوس، کدو تلخ، مارچوبه، زیره، دارچین. در سه ماهه بارداری زعفران و نخورید. مطالعات جدید دانشمندان نشان می‌دهد زنان

باردار به هیچ وجه نباید در غذاهای خود از زعفران استفاده کنند و زعفران برای زنان باردار خطرات جبران ناپذیری دارد و سقط کودکانشان را به دنبال داشته و دچار زایمان زودرس نیز می‌شوند.

از مصرف بادام زمینی در دوران شیردهی پرهیزید

بادام زمینی اگر در یک خانواده‌اعم از مادر، کودک، پدر یا خواهر و برادر سابقه حساسیت به بادام زمینی دارند یا تاریخچه تب بوجبه، آسم، اگزما یا سایر آلرژی‌ها را دارند، برای کاهش خطر استعداد کودک در حال رشد به حساسیت به بادام زمینی بهتر است مادر از مصرف بادام زمینی و محصولات حاوی بادام زمینی در دوران بارداری و شیردهی پرهیز کند.



استفانی آبو (phanie AboSt)، سرپرست پژوهش گفت: سبک زندگی عامل مهمی در وضعیت کلی سلامت ما است.

زندگی ما پر مشغله است؛ بنابراین مهم است که بدانیم چگونه تصمیم‌های به

ظاهر بی اهمیت، مانند آنچه برای صبحانه بخوریم، ممکن است بر سلامت و سطح انرژی مان تأثیر بگذارد.

باید تأثیر رژیم غذایی خود بر متابولیسم مان را بدانیم تا بتوانیم وزن خود را کاهش دهیم یا تثبیت کنیم یا صرفاً انرژی‌مان را حفظ کنیم.

در واقع، بر اساس پژوهش جدید پژوهشگران دانشگاه واترلو در کانادا، این تفاوت احتمالاً به کاهش وزن کمک می‌کند.

یافته‌های این پژوهش نشان داد متابولیسم مردان به طور متوسط به یک وعده پر کربوهیدرات مانند جو و غلات پس از چند ساعت ناشتایی بهتر واکنش نشان می‌دهد، در حالی که متابولیسم زنان به یک وعده پر چرب‌تر مانند مانند املت و آووکادو واکنش بهتری نشان می‌دهد.

پژوهشگران امیدوارند در آینده از توجه به جنسیت فراتر بروند و عواملی مانند وزن، سن و اینکه فرد در چه مرحله‌ای از چرخه قاعدگی قرار دارد را مد نظر قرار دهند و نسخه‌های پیشرفته‌تری از این مدل متابولیسم بسازند.

بهترین خواص خرمالو را بشناسید

۱۱.خواص خرمالو برای کبد
از خواص اعجاب انگیز خرمالو پاکسازی کبد و بهبود سلامت آن است. آنتی اکسیدان موجود در این میوه می تواند به خوبی بدن را از سموم پاکسازی کند.

۱۲.رفع مشکلات کلیوی
وجود مقادیر زیاد کلسیم و پتاسیم در خرمالو می تواند برای افراد مبتلا به مشکلات کلیوی مفید باشد. بهتر است روزانه یک عدد از این میوه را مصرف کنید، چون تا حد زیادی از نگه داری آب به شکل مناسب و موثری جلوگیری می کند.

۱۳.پیش گیری از آنفولانزا و سرماخوردگی

با مصرف منظم خرمالو می توان تا حدودی از مشکلات التهاب، سرماخوردگی، آنفولانزا و عفونت جلوگیری کرد.



هم چنین چنین میوه ای سرشار از ویتامین ث است.

۱۴.بهبود سلامت قلب
با کنترل و کاهش فشار خون از بیماری های قلبی هم پیش گیری می شود و افراد مبتلا به این نوع بیماری ها می توانند جهت درمان خود از این میوه شیرین و گس پاییزی کمک بگیرند.

۱۵.جلوگیری از سرطان
از دیگر خواص خرمالو می توان به پیش گیری از سرطان اشاره کرد. همان طور که می دانید که رادیکال های آزاد دلیل بسیار مهمی در مبتلا شدن به سرطان هستند. به همین خاطر برای رهایی از آن ها نیاز به آنتی اکسیدان است. خرمالو نیز با دارا بودن آنتی اکسیدان نقش موثری در پیش گیری از سرطان و برخی بیماری ها دارد. هم چنین کلسیم موجود در این میوه از پوکی استخوان جلوگیری می کند.

امید که با مطالعه این مقاله تحت عنوان بهترین خواص خرمالو توانسته باشید به اطلاعات خوبی درمورد خرمالو میوه نارنجی و گس پاییزی برسید.



کیفیت خواب را ثبت کردند.

تجزیه وتحلیل ژنومی نشان داد باکتری‌های مفید (به طور خاص آکرومانسیا موسینفیل) در روده کودکانی که زودتر به رختخواب می‌روند، بیشتر است.تجزیه‌وتحلیل متابولیک نشان داد فعالیت متابولیسم اسیدهای آمینه و تنظیم ناقل‌های عصبی در کودکانی که زود می‌خوابند افزایش می‌یابد. ناقل‌های عصبی برای عملکرد و رشد مغز بسیار مهم هستند؛ این موضوع نشان می‌دهد میان سلامت روده و فرآیند یادگیری و فهم احتمالاً ارتباط وجود دارد.

در ارتباط است و همچنین یکسری از بیماری‌های خودایمنی که ارتباط آنها با پروبونتال شناخته شده و بنابراین می‌بینیم که صحبت در مورد این موارد و تشخیص بیماری به موقع و درمان آن، می‌تواند از هر لحاظ برای بیمار نتیجه مثبتی داشته باشد. دبیر علمی کنگره افزود: همچنین، در کنگره اسمال در خصوص درمان موفق ایمپلنت صحبت می‌شود و همینطور در مورد اینکه اگر ایمپلنت با مشکل مواجه شود و م‌چطور می‌توانیم مشکلات را برطرف یا حتی پیشگیری کنیم.وی اظهار داشت: در این کنگره در زمینه هوش مصنوعی در رشته پروتئنتولوژی صحبت می‌شود که خیلی جدید است و بیشتر در زمینه تشخیص بیماری‌های پروتئنتال خیلی بحث خواهد شد و سعی می‌شود از هوش مصنوعی در تشخیص صحیح بیماری‌های پروتئنتال استفاده شود.سپار گفت: ما هر سال در کنگره پذیرای پرودنتیست ها، دندانپزشکان عمومی و همینطور دندانپزشکان از تخصص‌های مختلف و اساتیدی هستیم که در کنگره سخنرانی می‌کنند. همچنین، از محققین داخلی و خارجی نیز دعوت شده و البته مهمانان خارجی به صورت آنلاین در کنگره حضور و مشارکت خواهند داشت.

شگفت انگیزترین خواص خرمالو چیست؟آیا خرمالو مضر است؟خواص خرمالو بیش تر است یا عوارض احتمالی اش؟ همگی این موارد را در این مقاله بخوانید. به گزارش باشگاه خبرنگاران، پائیز که می شود یعنی فصل خرمالو و نارنگی فرا رسیده و نباید از این دو میوه خوشمزه غفلت کرد. اما سوالی که اکثرا پیش می آید این است که خرمالو خاصیتی دارد؟یا اگر زیاد خرمالو بخوریم، ضرری دارد؟ ما در این مقاله از باشگاه خبرنگاران جوان به تمامی این سوال ها تحت عنوان خواص خرمالو آن پاسخ داده ایم ، با ما همراه باشید.

فواید شگفت انگیز خرمالو برای سلامتی
۱.سرشار از ویتامین

خرمالو از پر ویتامین ترین میوه های پاییزی است که می توان برای جذب انواع مختلفی از ویتامین ها آن را نوش جان کرد. از جمله ویتامین های موجود در این میوه خوشمزه ویتامینA، c ، b۱، b۲، b۳ ، بتاکارون، هستند. علاوه بر این می توان مواد معدنی هم چون کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر، پتاسیم، منیزیم را که برای بدن بسیار مفید هستند را

در خرمالو یافت.

۲.تسکین درد سینه

افرادی که از درد سینه رنج می برند بهتر است خرمالوی رسیده بخورند.

۳.درمان اسهال خونی
اغلب گفته می شود اگر به صورت ناشتا خرمالو بخورید ، اسهال خونی تان درمان می شود.

۴.خواص خرمالو برای بیماران
خرمالو را جزو میوه هایی می توان دانست که برای بیماران کبدی، کلیوی و نقرسی فایده دارد.

۵.کاهش چربی خون
این میوه خوش رنگ پائیزی به دلیل دارا بودن پکتین در کاهش چربی خون بدن بسیار موثر است.

۶.کاهش وزن

این میوه خوشمزه دارای چربی و کربوهیدرات کمی است. به همین دلیل برای افرادی که می خواهند رژیم لاغری بگیرند می تواند گزینه مناسبی باشد.

۷.انرژی زا بودن خرمالو

از دیگر فواید خرمالو می توان به انرژی زا بودن آن به علت

کودکانی که زودتر می خوابند روده سالم تری دارند

یافته‌های یک پژوهش جدید نشان می‌دهد زمان خواب کودکان با سلامت روده آنان مرتبط است.

به گزارش گروه علمی ایرنا از وبگاه مدیکال اکسپرس، پژوهشگران مرکز تولبخشی کودکان چین، میکروبیوتای روده (میکروارگانسیم‌هایی که به صورت هم‌زیست در روده انسان زندگی می‌کنند) کودکانی را که زود به رختخواب می‌روند با کودکانی که تا دیروقت بیدار می‌مانند مقایسه کرده و دریافته‌اند کودکانی که زودتر می‌خوابند تنوع میکروبی بیشتری در فلور روده خود دارند.

فلور روده موجودات ریزی هستند که در مجراهای گوارشی انسان و دیگر حیوانات یافت می‌شوند.

پژوهشگران دریافتند باکتری‌های مفیدی مانند آکرومانسیا موسینفیل (Akkermansia muciniphila) فلور روده کودکانی که زود می‌خوابند بیشتر است. این باکتری‌ها با حفظ سلامت روده و عملکردهای شناختی سالم مرتبط هستند.

حفظ دندان‌های بیماران با روش‌های مختلف درمانی

دبیر علمی بیست و سومین کنگره بین المللی انجمن پروتئنتولوژی، بر حفظ و نگهداری دندان‌های بیماران از طریق روش‌های مختلف درمانی تأکید کرده.به گزارش خبرگزاری مهر، فرنا سیار، با عنوان این مطلب که برگزاری کنگره علمی انجمن پروتئنتولوژی به صورت دو سالانه است، گفت: ۴ محور اصلی کنگره بر تشخیص و درمان بیماری‌های پرودنتال، پیشگیری از ایجاد بیماری‌های پرودنتال و همین‌طور درمان‌های ایمپلنت معطوف خواهد بود.این متخصص و جراح بیماری‌های لثه افزود: تأکید اصلی ما در حفظ و نگهداری دندان‌های بیمار از طریق روش‌های مختلف درمانی است که وجود دارد و هر روز هم جدیدتر می‌شود.

سیار ادامه داد: درمان‌های جدید، شامل جراحی‌های مختلف برای نگهداری دندان‌های مبتلا به بیماری‌های لثه و پیوندهای بافت نرم و سخت است که بتوانیم دندان بیمار را نگه داریم. وی افزود: امروزه ایمپلنت به صورت یکی از درمان‌های موفق