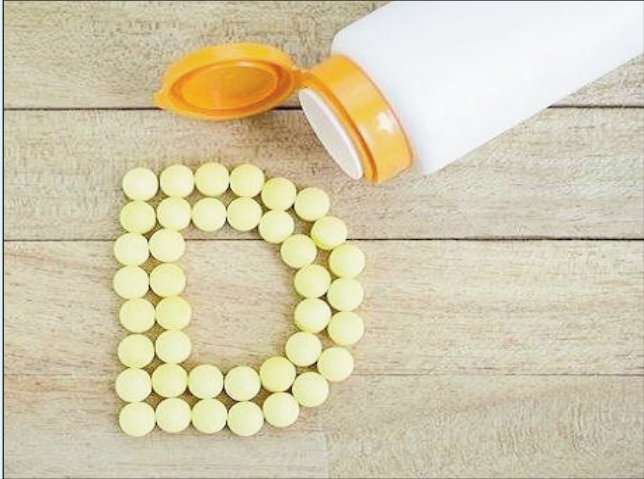


مطالعات جدید؛

مکمل ویتامین D چگونه به سلامت

بدن کمک می کند؟

طبق یک مطالعه جدید، مصرف ۳۳۲۰ واحد مکمل ویتامین D در روز با کاهش فشار خون، کلسترول کل، هموگلوبین C۱۸ و انسولین و گلوکز خون ناشتا مرتبط است.
به گزارش مهره نقل ازمדיکالنیوز، این یافته حاصل بررسی ۹۹ کارآزمایی تصادفی شده و کنترل شده از سراسر جهان است که مزایای ویتامین D برای سلامت قلب و عروق را بررسی می کند.
نویسندگان این مطالعه دریافتند که مصرف متوسط ۳۳۲۰ واحد بین المللی(IU) ویتامین D در روز، با حدود ۸۳ میکروگرم، با چندین فایده قابل توجه متابولیک قلبی مرتبط است.



فواید ۱۳ گانه نارنگی را بشناسید

خانواده‌ی مرکبات وجود دارند.
۵- حفظ سلامت قلب
قلب وظیفه‌ی پمپاژ خون به سرتاسر بدن را برعهده دارد. به همین دلیل حفظ سلامت قلب بسیار ضروری است تا از بروز اشکال در وظایف حیاتی آن جلوگیری شود.



طعم آن مانند پرتقال ترش و اسیدی است و خوردن این میوه، آرامش خوبی به افراد می‌دهد. نارنگی می‌تواند در وعده‌های غذایی به صورت سالاد، دسر و مربا و همچنین در بعضی غذاهای اصلی به کار گرفته شود. یکی از خواص نارنگی که در همه مرکبات مشترک است، ویتامین C و خاصیت آنتی‌اکسیدانی این میوه است.

این توبرانه پاییزی فواید و خواص بی نظیری دارد که در ادامه می‌خوانید.

۱- سرشار از مواد مغذی

نارنگی حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین‌های A و C و پتاسیم است. این میوه از آنتی‌اکسیدان فراوانی هم برخوردار است و از منابع فیبر خوراکی به شمار می‌رود.

۲- کاهش التهاب

نارنگی به لطف ویتامین A فراوانی که در خود دارد به از بین رفتن التهاب بدن کمک می‌کند. این میوه حاوی ویتامین C هم هست که بدن را از آنتی‌اکسیدان‌های زیادی بهره مند می‌کند. این آنتی‌اکسیدان‌ها برای کمک به بدن در مقابله با بیماری‌های التهابی و شدید حیاتی هستند. خاصیت ضد اکسایشی این مواد می‌تواند تأثیرات بلند مدتی که این مشکلات و بیماری‌ها بر بدن می‌گذارند را از بین ببرد.

۳- کاهش ریسک ابتلا به سرطان

تحقیقات علمی نشان داده این میوه تأثیر بسیار زیادی در جلوگیری از انواع سرطان‌ها دارد، چون مصرف نارنگی آسیب‌های سلولی‌ای که موجب سرطان می‌شوند را می‌تواند کاهش دهد. این میوه حاوی مقادیر زیادی ترکیبات فیتو است که از خواص ضد سرطانی برخوردارند. علاوه بر این، نارنگی از ویتامین‌هایی برخوردار است که خواص ضد اکسایشی دارند. این مواد به ویژه با جلوگیری از جهش سلول‌های نرمال و تکثیر سلول‌های سرطان زا به بدن کمک می‌کنند. نتیجه‌ی نهایی، افزایش توانایی بدن در جلوگیری از تکثیر تومورها است.

۴- تقویت دستگاه ایمنی بدن

دستگاه ایمنی بدن وظایف مختلف و مهمی دارد که همگی به حفظ سلامتی ما کمک می‌کنند. دستگاه ایمنی گرچه جلوی ابتلا به بیماری‌ها را می‌گیرد، اما خود در برابر آسیب‌ها مصون نیست و باید با مصرف مواد غذایی‌ای که توانایی دفاعی آن را افزایش می‌دهند، به آن کمک کنیم. میوه‌ی نارنگی توانایی تشخیص و نابودی عوامل بیماری‌زا را در دستگاه ایمنی بدن بهبود می‌بخشد و به این ترتیب، به حفظ سلامتی شما در فصل سرماخوردگی و آنفولانزا کمک می‌کند.

علت این مسأله احتمالاً بیوفلاونوئیدهایی است که در میوه‌های

این مزایا شامل کاهش فشار خونسیستولیکودیاستولیک، کلسترول کل، هموگلوبین C۱۸- نشانگر دیابت نوع ۲- و گلوکز و انسولین خون ناشتا بود.
محققان از چین و ایالات متحده جزئیات ۹۹ کارآزمایی تصادفی‌سازی شده و کنترل‌شده را بررسی کردند.
محققان دریافتند مکمل ویتامین D بیشترین فایده را برای افرادغیرغربی، افرادی با سطوح پایین تر ویتامین D در گردش خون، افراد با BMI زیر ۳۰ و افراد ۵۰ ساله و بالاتر دارد.
به گفته محققان: «افرادغیربیسطح ویتامین D در گردش نسبتاً پایین‌تری دارند و بنابراین احتمال بیشتری برای بهره‌مندی از مکمل‌های ویتامین D دارند. همین امر در مورد افرادی که BMI آنها کمتر از ۳۰ است هم صادق است.»
آنها افزودند: «به طور مشابه، میزان ویتامین D خون با افزایش سن کاهش می‌یابد، که ممکن است تأثیر قابل توجه بهبود متابولیک قلبی مشاهده‌شده با مکمل ویتامین D در افراد ۵۰ ساله و بالاتر را توضیح دهد.»
محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

میوه‌ی نارنگی در وهله‌ی اول با کمک به کاهش ذخایر چربی بدن، احتمال بروز اختلالات انسولینی در بدن را کاهش می‌دهد و ریسک ابتلا به دیابت را کم می‌کند.

۹- بهبود زخم‌ها

نارنگی به دلیل برخورداری از ویتامین C فراوان، روند التیام زخم‌ها را بهبود و به آن سرعت می‌بخشد.

این ویتامین برای تولید کلاژن در بدن ضروری است، ماده‌ای که ترکیبی کلیدی در مفصل‌ها و بسیاری از دیگر بافت‌های بدن از جمله پوست به شمار می‌رود. افزایش تولید کلاژن منجر به تسریع یافتن روند التیام جای زخم‌ها، به حداقل رسیدن جای زخم‌ها و حتی بهبودی بعد از بروز صدمه می‌شود.

۱۰- بهبود گوارش

این میوه حاوی مقادیر زیادی فیبر خوراکی است که به بهبود اجابت مزاج کمک می‌کند. به همین دلیل مصرف آن برای

جلوگیری از یبوست مفید است، گرچه این میوه به تولید آنزیم‌های گوارشی هم کمک می‌کند.

۱۱- کاهش ریسک ابتلا به پوکی استخوان

این میوه به جلوگیری از ضعیف و شکننده شدن استخوان‌ها کمک می‌کند. پوکی استخوان که به معنای تحلیل تدریجی بافت استخوان با میرایی بیش از حد نرمال و کاهش تراکم بافت استخوانی است، معمولاً باعث تضعیف ساختاری بدن می‌شود.

در نتیجه، استخوان‌های بخش‌های مختلفی از بدن به ویژه در افراد مسن‌تر به راحتی دچار شکستگی می‌شوند و مشکلات فراوانی از جنبه‌ی توانایی تحرک برای فرد آسیب دیده ایجاد می‌شود. نارنگی حاوی مقادیر زیادی پتاسیم، کلسیم و منیزیم است که همگی نقش مهمی در حفظ سلامت استخوان‌ها و متعاقباً جلوگیری از شکستگی‌های استخوانی و ضعف ساختاری بدن دارند. مراقبت از استخوان‌ها برای حفظ توانایی تحرک در دوران سالمندی ضروری است.

۱۲- به تعویق انداختن پیری پوست

این میوه به دلیل داشتن ویتامین C، تأثیر به سزایی در مقابله با پیری زودرس و زوال پوست دارد. همانطور که قبلاً گفته شد، ویتامین C برای تولید کلاژن در بدن ضروری است، مسأله‌ای که به حفظ سلامت مفصل‌ها، پوست و بسیاری از دیگر بافت‌های بدن منجر می‌شود. مصرف منظم نارنگی می‌تواند به از بین رفتن چین و چروک‌ها کمک کند.

این میوه می‌تواند به رفع کدری و بی حالی پوست که نشانه‌ی سالم نبودن پوست است هم کمک کند.

۱۳- بهبود سلامت موها

این میوه تأثیر چشمگیری در رشد موها دارد. ویتامین A موجود در نارنگی به حفظ رطوبت پوست سر و همینطور بهبود وضعیت موها کمک می‌کند.

علاوه بر این، ویتامین C این میوه ممکن است کمک زیادی به تسهیل جذب آهن از مواد غذایی مصرفی ما به بدن مان کند. ماده‌ی آهن برای افزایش کیفیت موها ضروری است.

نارنگی حاوی ویتامین B ۱۲ هم هست که به بهبود سلامت موها و همینطور کاهش سرعت سفید شدن آن‌ها کمک می‌کند.

به علاوه، این ویتامین کمک می‌کند فولیکول‌های مو در فاز رشد باقی بمانند.منبع:روزنیانو



فنجان آب و یک قاشق چای خوری عسل مخلوط کنید و بنوشید. اگر معده درد شدیدی داشتید، نصف قاشق غذاخوری آویشن را با مقداری آب بجوشانید سپس از صافی عبور دهید و آن را به همراه نصف قاشق غذاخوری دلچین دم کنید و بنوشید.

زنجبیل

زنجبیل دلری خواص ضدباکتری و انگلی است. برای کاهش تهوع ناشی از مسمومیت باید روزانه سه بار و هر بار حدود ۲۵۰ میلی گرم از عصاره زنجبیل را مصرف کنید.

چرا گاهی دچار اختلالات

بینایی می شویم؟



سلامت کامل چشم‌ها برای تمامی افراد از اهمیت بسیار ویژه‌ای برخوردار است و جهت حفظ سلامت چشمان باید برخی نکات مهم را در نظر داشت.

دانشمندان دانشگاه پلی تکنیک تحقیقات ملی برم (PNRPU) علل شایع‌ترین اختلالات بینایی را نام بردند.
به گفته کارشناسان، مغز انسان قادر است تا ۲۰ مکابیت اطلاعات بصری در ثانیه را پردازش کند. با این حال، عوامل زیادی وجود دارند که می‌تواند توانایی ما را برای درک بصری جهان مختل کند.

مطالعه در نور کم

به عنوان مثال، عادت به مطالعه در نور کم منجر به خستگی چشم و کاهش وضوح بینایی می‌شود. در آینده، این می‌تواند به افزایش فشار بیش از حد به چشم منجر شده و به ایجاد گلوکوم یا آب سیاه کمک کند.

فشار بیش از حد به چشم

فشار بیش از حد به چشم، با ناتوانی در تمرکز سریع در بینایی یا دوبینی در صبح روز بعد، پس از بیدار شدن نشان داده می‌شود. اگر فردی نزدیک بینی نداشته باشد، بینایی خیلی سریع به حالت عادی باز می‌گردد.

دیدن لکه‌های سیاه

دیدن نقاط سیاه جلوی چشم یا لکه‌های شناور زمانی اتفاق می‌افتد که زجاجیه چشم از بین می‌رود. در این صورت احتمال این که دچار عارضه جدانشدگی زجاجیه خلفی شده باشید، وجود خواهد داشت. البته این مشکل چشمی بیشتر در افراد مسن بروز پیدا می‌کند.

با بالا رفتن سن، میزان ژل در داخل چشم به نام ژل زجاجیه کاهش می‌یابد. علاوه بر آن، این ژل ممکن است به آرامی از شبکه‌ی شما جدا شود. شبکه‌ی یک لایه عصبی در قسمت پشت چشم است که کمک می‌کند تا بر روی تصاویری که در اطراف خود می‌بینید، تمرکز کنید. مشکلات بینایی ناشی از جدانشدگی زجاجیه خلفی به مرور زمان و بعد از گذشت چند هفته بهبود خواهد یافت.

یکی دیگر از دلایل پیدایش نقاط سیاه در میدان دید می‌تواند اسپاسم عروقی باشد. انسداد این عروق موجب می‌شود عمل خون رسانی به عصب چشم متوقف شود. علاوه بر افراد بالای ۴۰سال، برخی افراد نیز به دلایل مختلف از جمله استرس، سرماخوردگی یا تصادف، دچار اسپاسم می‌شوند. آثار اسپاسم می‌تواند دائمی یا موقت باشد.

ایجاد حالت دوبینی

دوبینی در چشم‌ها به دلیل تغییر در شکل عدسی یا قرنیه رخ می‌دهد. در این شرایط فرد از یک تصویر واحد، دو تصویر ببیند که به آن دوبینی گفته می‌شود.

این دو تصویر می‌توانند در کنار هم، بالای یک دیگر یا به هر دو حالت در میدان دید فرد شکل بگیرند. این اختلال بینایی می‌تواند موجب گیجی و به هم خوردن تعادل در راه رفتن و همین‌طور اختلال در خواندن شود.

دوبینی چشم می‌تواند بر اثر برخی بیماری‌های زمینه‌ای در یک چشم یا هر دو چشم به وجود بیاید. دوبینی موقتی می‌تواند بر اثر مصرف الکل و سایر مواد مخدر به وجود بیاید.

خیره شدن به صفحه نمایش

در نهایت، خیره شدن به صفحه نمایش رایانه یا دستگاه‌های دیگر برای مدت طولانی می‌تواند بینایی شما را مختل کند، اما این به دلیل تشعشع نیست. اگر نمایشگر بیش از حد به چشمان شما نزدیک باشد، چشم‌ها باید هزاران حرکت ریز برای اسکن صفحه انجام دهند که باعث خستگی بصری می‌شود.

علاوه بر این، افرادی که به مانیتور نگاه می‌کنند کمتر پلک می‌زنند که باعث افزایش کشش عضلات چشم می‌شود.

به همین دلیل، خون رسانی به چشم‌ها مختل شده و نزدیک بینی ایجاد می‌شود.
دانشمندان دانشگاه برم معتقدند که روند ضعیف شدن چشم‌ها یا از دست دادن بینایی را می‌توان کاهش داد یا متوقف کرد، اما نمی‌توان بهبود وضعیت چشم‌ها را به طور عادی رقم زد. با این حال، انجام عمل‌های جراحی می‌تواند چشم‌ها را به وضوح قبلی خود بازگرداند.

گیاهی که در درمان بیماری‌ها

معجزه می‌کند



یک متخصص طب سنتی گفت: برخی گیاهان خاصیت دارویی فراوانی دارند و برای درمان بیماری‌ها موثر هستند.

محمدرضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی در گفت‌وگو باباشگاه خبرنگاران جوان، درباره گیاه گشنیز گفت: گشنیز دارای طبع سرد و خشک است که اندام هوایی این گیاه و تخم آن خاصیت دارویی فراوانی دارد. گیاه گشنیز به صورت پخته در داخل مواد غذایی و خام با عنوان سبزی خوردن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

حاجی حیدری با اشاره به تأثیر مصرف گشنیز بر بهبود بیماری‌ها اظهار کرد: گشنیز در بهبود بیماری‌های مختلف مانند: بیماری‌های مرتبط با دستگاه گوارش، معده، دیابت و کاهش چربی خون کاربرد زیادی دارد. این متخصص طب سنتی درباره نوشیدن آب گشنیز گفت: نوشیدن آب گشنیز همراه شکر می‌تواند کمک زیادی به هضم غذا، تنظیم خواب، تقویت معده، باز کردن اشتها و بهبود سردردهای ناشی از مشکلات معده و گوارش کند.

گشنیز دارویی موثر برای رفع عطش

حاجی حیدری تصریح کرد: گشنیز برای کاهش حرارت گرم مرآجان یخ خصوص مزاج گرم و خشک بسیار مفید است و مصرف آب آن همراه سرکه و یا سماق باعث کاهش عطش شده و بند آورنده استفراغ است. ترکیب سوپ جو با این گیاه یکی از مهم‌ترین گزینه‌ها در جهت بهبود سرماخوردگی و آنفولانزا است.

این متخصص طب سنتی ادامه داد: قرقره آب گشنیز برای سوزش زبان و التهاب دهان مفید است و مصرف تخم آن باعث تقویت قلب و عروق، افزایش شادابی و نشاط و کنترل قند خون در بیماران دیابتی می‌شود.

حاجی حیدری درباره مصرف گشنیز برای بیماران دیابتی گفت: بیماران دیابتی بهتر است با مشورت پزشک متخصص خود در کنار مصرف داروهای شیمیایی از داروهای گیاهی استفاده کنند و به هیچ عنوان نباید به قطع کردن خودسرانه داروهای مرتبط با بیماری خود اقدام کنند.

چه کسانی نباید از گشنیز استفاده کنند؟

این متخصص طب سنتی با اشاره به مضرات استفاده از گشنیز اظهار کرد: مصرف تخم گشنیز در بیماران مبتلا به آسم، افراد مبتلا به تنگی نفس و زنان باردار توصیه نمی‌شود و زیاده روی در آن می‌تواند باعث اختلال در حافظه و فراموشی شود.

موثر ترین پادزهر های گیاهی برای رفع

مسمومیت

نوشیدن دمنوش‌ها در فصل‌های پاییز و زمستان بسیار مفید است و نقش موثری در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف دارند.به گزارش باشگاه خبرنگاران، مسمومیت غذایی به علت وجود باکتری یا مواد سمی دیگر در غذایخ می‌دهد که برخی از نشانه‌های آن عبارتند از: سرگیجه، استفراغ، سردرد، تهوع، نفخ روده و اسهال. هنگام ابتلا به مسمومیت غذایی، بدن نسبت به حالت معمولی آب بیشتری از دست می‌دهد؛ بنابراین باید سعی کنید که روزانه حداقل هشت لیوان آب بنوشید تا دچار کم آبی نشوید. مصرف آب همچنین در دفع مواد سمی و باکتری‌ها از بدن نقش موثری دارد.نوشیدن آب میوه و مصرف غذاهای آبکی مانند سوپ نیز در هنگام مسمومیت مفید است. در این مطلب گیاهانی را معرفی می‌کنیم که استفاده از آن‌ها کمک شایانی به کنترل علائم مسمومیت می‌کند.

آویشن

یکی از موثرترین گیاهان برای رفع سوء هاضمه و مسمومیت غذایی، آویشن است. برای رفع مسمومیت به کمک آویشن باید یک قاشق چای خوری آویشن را با یک