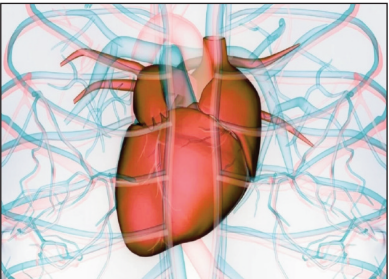


نتایج تحقیقات نشان داد:

شیره خرما قوی تر از عسل در درمان زخم‌ها

تحقیقات جدید پژوهشگران نشان داده است که شیره خرما با مزه‌ای بهتر دارای ترکیبات شیمیایی خاص ضدباکتری در برابر بیماری‌هاست. تحقیقات جدید پژوهشگران نشان داده است که شیره خرما با مزه‌ای بهتر دارای ترکیبات شیمیایی خاص ضدباکتری در برابر بیماری‌هاست. به گزارش سرویس پژوهشی ایستا، در حال حاضر از شیره خرما در بسیاری از کشورها برای طبخ غذاهایی چون مرغ و دسرهای مختلف استفاده می‌شود.

یبوست موجب افزایش خطر حوادث قلبی می‌شود



بر اساس گزارش‌ها، بیماری قلبی نخستین علت مرگ و میر انسان‌ها است، به طوری‌که در هر ۳۳ ثانیه یک نفر بر اثر بیماری قلبی جان خود را از دست می‌دهد. حال مشخص شده است که یبوست نیز به مشکلات قلبی دامن می‌زند.

به گزارش ایستا، سیگار کشیدن، چاقی و استرس، همگی از علل شایع حوادث قلبی آسیب‌رسان هستند. با این حال، مطالعه‌ای که به تازگی منتشر شده است می‌گوید یک مقصر جدید باید به لیست خطراتی که می‌تواند به قلب ما آسیب بزند، اضافه شود و آن «یبوست» است.

برای رسیدن به این نتیجه، محققان دانشگاه موناش در استرالیا سوابق سلامت افراد را در زیست‌بانک بریتانیا که یک پایگاه داده وسیع از ۵۰۰ هزار شرکت‌کننده است که از سال ۲۰۰۶ نگهداری می‌شود، تجزیه و تحلیل کردند.

آنها همچنین از اطلاعاتی در مورد شرایط محیطی و شیوه زندگی افراد از جمله سطوح فعالیت آنها بهره‌بردند.

گفتنی است که تجزیه و تحلیل قبلی داده‌های زیست‌بانک بریتانیا تاکنون از چیزهای زیادی پرده برداشته است که نشانگرهای ژنتیکی احتمالی برای تنهایی و ارتباط بین نور زیاد در شب و افزایش خطر ابتلا به دیابت از جمله آنهاست.

تیم تحقیقاتی دانشگاه موناش برای این مطالعه خاص، سوابق سلامت ۴۰۸ هزار و ۳۵۴ شرکت‌کننده در زیست‌بانک بریتانیا را تجزیه و تحلیل کرد و متوجه شد که از میان آنها ۲۳ هزار و ۸۱۴ نفر از یبوست رنج می‌برند.

آنها سپس به بررسی عمیق‌تر این سوابق پرداختند و دریافتند که افراد مبتلا به این بیماری بیش از دو برابر بیشتر در معرض یک رویداد نامطلوب قلبی بزرگ(MACE) مانند حمله قلبی، سکته مغزی یا بستری شدن در بیمارستان به دلیل نارسایی قلبی هستند.

حتی نگران‌کننده‌تر اینکه این مطالعه نشان داد که افراد مبتلا به یبوست که از فشار خون بالا نیز رنج می‌برند، در مقایسه با افرادی که فقط فشار خون بالا داشتند، ۳۴ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به حوادث قلبی هستند.

فرانسیس مارکز نویسنده اصلی این مطالعه از دانشکده علوم زیستی دانشگاه موناش می‌گوید: پیامدهای این مطالعه بسیار گسترده است. با توجه به اینکه یبوست حدود ۱۴ درصد از جمعیت جهان، به ویژه افراد مسن و زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، این یافته‌ها نشان می‌دهد که بخش قابل توجهی از جمعیت جهان ممکن است به دلیل سلامت روده خود در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی باشند.

این مطالعه همچنین از ارتباط ژنتیکی بین سلامت‌قلب و یبوست پرده برداشت. لتیسیا کامارگو تاوراس نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: همبستگی ژنتیکی مثبتی بین یبوست و اشکال مختلف MACE شناسایی شد که نشان می‌دهد عوامل ژنتیکی مشترک ممکن است زمینه‌ساز هر دو شرایط باشند.

وی افزود: این کشف، راه‌های جدیدی را برای تحقیق در مورد مکانیسم‌های اساسی که سلامت روده و سلامت قلب را به هم مرتبط می‌کنند، باز می‌کند.

محققان اشاره می‌کنند که برای کشف پیوندی که انجام داده‌اند و شناسایی مکانیسم‌های بیولوژیکی درگیر باید کار بیشتری انجام شود. یکی از تئوری‌هایی که آنها روی آن کار می‌کنند، این است که افراد مبتلا به یبوست می‌توانند یک وضعیت نظری به نام «روده نشت‌کننده» داشته باشند که در آن نفوذپذیری روده‌ها افزایش می‌یابد و به سموم و باکتری‌ها اجازه می‌دهد وارد جریان خون شوند.

محققان می‌گویند صرف نظر از علت آن، یبوست در آینده باید به عنوان یک عامل خطر مرتبط و اثرگذار بر سلامت قلب در نظر گرفته شود.

هاجر طالب از دانش‌پژوهان دانشگاه کاردیف انگلیس تأثیرات شیره خرمای تولید شده در بصره عراق را بر رشد کلونی باکتری‌ها مورد بررسی قرار داد. وی عنوان کرد: شیره خرما سرشار از ترکیبات فنولی است که در خرمای رسیده وجود دارد. این مواد در میوه‌هایی چون انگور نیز موجود است که شیره آن خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد.

با بررسی اثر این ماده بر باکتری‌هایی چون استافیلوکوکوس اورئوس، اشرشیاکلی، انتروکوک و سودوموناس آئروژینوزا مشخص شد خاصیت ضدباکتری این ماده بسیار موثرتر و سریع‌تر از درمان با عسل حتی در درمان زخم‌هاست. البته این خاصیت در ترکیبات مصنوعی شیره خرما وجود ندارد. نتایج این تحقیق در کنفرانس سالانه جامعه میکروب‌شناسی عمومی در بریتانیا ارائه شده است.



چه کودکانی کمتر سرما می‌خورند؟

مردم، هوای سرد تأثیری در سرماخوردگی ندارد. وی با اشاره به اینکه در اوایل پاییز و زمستان، اغلب کودکان در مهدکودک و مدرسه به سر می‌برند، افزود: در زمستان تجمع در مکان‌های سرپوشیده، شانس انتقال عفونت‌های ویروسی را از فردی به فرد دیگر بیشتر می‌کند. حساسیت در کودکان نیز ناگهان با نشانه‌هایی از قبیل گرفتگی بینی، عطسه، آبریزش بینی و چشم‌ظاهر می‌شود. عطسه‌های پیایی و آبریزش بینی بی‌رنگ و رفیق از علایم آلرژی است. این متخصص کودکان، با اشاره به اینکه گاهی این علائم کوتاه‌مدت، ولی گاهی طولانی و با سرفه بدون تب ادامه می‌یابد، گفت: مهم‌ترین درمان حساسیت یا آلرژی، پیدا کردن عامل ایجاد حساسیت یا آلرژی و حذف آن در زندگی است.

وی تصریح کرد: سرماخوردگی و آنفلوآنزا علایم مشترکی دارند که آنفلوآنزا با تب و سردرد، سرفه‌های خشک، درد عمومی بدن به طور ناگهانی ظاهر و تب ۳۸ تا ۴۰ درجه سانتیگراد تا سه – چهار روز و گلودرد از نشانه‌های بارز آنفلوآنزا هستند.

وی ادامه داد: رعایت بهداشت فردی در مواقعی که فرد مبتلا است، استراحت به مدت یک هفته، رژیم غذایی مناسب، استفاده از دستمال هنگام عطسه و سرفه و شست وشوی دست‌ها، اهمیت خاصی دارد. به خصوص در فصل زمستان، روزانه یک لیوان آب پرتقال تازه بسیار مفید و مناسب و تزریق واکسن آنفلوآنزای فصلی برای کودکان و افراد مسن به خصوص افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، توصیه می‌شود.

طاهری با بیان اینکه استراحت و رژیم غذایی، بهترین روش‌های درمان سرماخوردگی است، یادآور شد: هوای سرد، باعث خشک شدن مخاط بینی و شرایط مناسب برای سرایت ویروس است که مرطوب کردن هوا، راهی برای مقابله با آن است.

وی خاطر نشان کرد: به محض اینکه فرزند شما به گلودرد، سرماخوردگی شدید یا تب دچار شد او را نزد پزشک یا مرکز بهداشت درمانی ببرید.

چقدر پروتئین در بادمجان وجود دارد؟

یک فنجان بادمجان خرد شده ۳۵ کالری، ۰ گرم چربی، ۸ گرم کربوهیدرات، ۲.۵ گرم فیبر و ۰.۸۳ گرم پروتئین دارد. به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران، ویتامین‌های موجود در بادمجان شامل پتاسیم ، آهن، فولات، ویتامین K و ویتامین C است. پوست بادمجان بنفش یک منبع فیتوکمیکال به نام آنتوسیانین.که یک منبع آنتی اکسیدان است و با بیماربهای سرطان، التهاب و بیماری‌های عصبی مقابله میکند. بادمجان پروتئین ناخص دارد، اما همراه با دانه های مختلف و با حبوبات یک پروتئین کامل است.بر خلاف بسیاری از میوه های دیگر، بادمجان ها بهترین خوردنی است به شرط آنکه درست پخته شود. بافت اسفنجی و محکم آن برای کباب کردن، سرخ کردن، پختن مناسب است بادمجان باید کاملاً پخته شود تا بهترین عطر و طعم را داشته باشد برخی از بادمجان ها تلخ هستند برای از بین بردن تلخی آن قرار دادن بادمجان در آب نمک بمدت تیم ساعت است سپس با آب سرد شسته و استفاده کنید.

خواص شیر برنج؛ اگر سرد مزاج هستید شیربرنج بخورید!

خوب می باشد، چون مصرف مداوم آن باعث چاقی می شود. مخصوصا اگر شیربرنج همراه با شیره انگور مصرف شود تاثیر بسزایی خواهد داشت و کلسیم بدن را نیز تامین میکند.
نظر پزشکان و متخصصان در رابطه با خواص شیر برنج
امروزه در طب سنتی نیز به مصرف شیر برنج و فرنی توصیه می شود. در واقع شیر به همراه برنج و مقداری پودر نبات یا شکر و مقداری عسل که باهم حرارت داده شده است، غذایی بسیار مفید،مقوی می باشد و هضم این غذا راحت بوده و برای اکثر افراد قابل استفاده و مفید است.

اگر سرد مزاج هستید، شیر برنج بخورید!

از نظر طب سنتی شیر برنج غذای مفیدی به شمار می رود. از علل مفید بودن این غذا برای افراد سردمزاج می توان به وجود برنج در آن اشاره کرد، چون برنج خاصیتی دارد که در افراد سرد مزاج موجب سردی و در افراد گرم مزاج موجب گرمی می شود. هم چنین بهتر است بدانید که برنج دارای خاصیت دوگانه ای می باشد و حالت سردی دارد پس توصیه می شود همراه با دارچین استفاده شود،چرا که شیر با برنج هردو دارای طبع سرد هستند، پس دارچین به هضم بهتر آن کمک کرده و طبع آن را به سمت تعادل و انرژی بیشتری می برد و اگر همراه با مربای گل سرخ مصرف شود بسیار مطلوب تر می شود.



بویژه هنگام عطسه یا سرفه و جداکردن ظرف‌های غذای فرد بیمار هم می‌تواند در کاهش احتمال عفونت موثر باشد.

وی با اشاره به اینکه کودکان بیشتر در معرض سرماخوردگی قرار می‌گیرند، افزود: از آنجا که کودکان در سنین قبل از مدرسه به طور متوسط چهار تا شش مرتبه در سال مستعد سرماخوردگی اند باید مراقبت‌های بیشتری از آنها صورت گیرد. این متخصص کودکان، ادامه داد: اگر علائم سرماخوردگی مانند تب، آبریزش و گرفتگی بینی، سرفه‌های خلط‌دار، گلو درد، تنگی نفس و بی‌حالی شدید سه روز بیشتر بطول انجامد، احتمالا اضافه‌شدن بیماری عفونی باکتریایی به سرماخوردگی وجود دارد و باید به پزشک مراجعه شود. نشانه‌های این گلودرد شامل قرمزی و تورم لوزه‌ها، تورم غدد لنفاوی در جلوی گردن، تب، سردرد، درد عضلانی، شکم درد و گلودرد است.

وی با تأکید بر اینکه از شایع‌ترین بیماری‌های کودکان سرماخوردگی است، تصریح کرد: بیماری‌های تنفسی فوقانی مانند آلرژی، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و آنزین است که مقابله با آنها را باید بسیار جدی گرفت.

سرما عامل سرماخوردگی نیست
این متخصص کودکان، با بیان اینکه سرما، عامل سرماخوردگی نیست ، تصریح کرد: برخلاف باور بسیاری از



خواص شیر برنج؛ اگر سرد مزاج هستید شیربرنج بخورید!

آشنایی با خواص شیر برنج و طرز تهیه آن را در این خبر از باشگاه خبرنگاران جوان از دست ندهید.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ شیربرنج جزء قدیمی ترین و خوشمزه ترین غذاهای ایرانی می باشد که در عین سادگی یک غذای مقوی و کامل به حساب می آید و نام دیگر آن به دلیل ظاهری اش(آش شیر) می باشد،یکی دیگر از نام های شیر برنج (شیرپا) می باشد که در شاهنامه فردوسی به این نام نوشته شده است.

کلا شیر برنج غذای خوشمزه ای هست که بیشتر مردم دوستش دارند و معمولا بیشتر در ماه مبارک رمضان به یادش می افتیم البته می شود این غذای خوشمزه رو به صورت سرد و به عنوان یک دسر و پیش غذا نیز استفاده کرد،اگر بدانید شیر برنج علی رغم ترکیب ساده چه خواصی دارد مطمئن باشید این غذای سنتی و ساده ی ایرانی پای ثابت سفره افطار شما خواهد بود. برای آشنایی بیش تر با "خواص شیر برنج" با ما همراه شوید.

دلایل مهم برای خوردن شیر برنج چه چیزهایی می باشند؟

از مهمترین دلایل خوردن شیر برنج می توان به افزایش طول عمر و مفید بودن برای پوست، درخشندگی و سفیدی و صافی پوست و همچنین برای رفع خستگی و گرسنگی اشاره کرد. شیر یکی از بهترین مواد غذایی است و در سلامتی انسان نقش بسیار مهمی دارد و مصرف روزانه آن برای تمامی سنین

اضطراب دارید؟ صاف بنشینید!



مطالعه ای جدید نشان می دهد که حالت بدن شما می تواند شما را افسرده و عصبی کند. به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران؛ مطالعه ای جدید نشان می دهد که حالت بدن شما می تواند شما را افسرده و عصبی کند. نشریه دیلی میل (Daily Meil) در گزارشی نوشته است، کسانی که رلست نمی نشینند خودبین و کم حرف هستند و به استفاده از کلمات منفی بیشتر علاقه دارند. در مقابل آن هایی که موقع نشستن قوز نمی کنند عزت نفس بالاتر، برانگیختگی و کلا حس و حال زندگیشان از دسته اول بهتر است.

ژست مناسب همان قرار دادن بدن در تراز صحیح و حفظ اتحنای طبیعی ستون فقرات به هنگام نشستن، ایستادن یا درلرکشیدن است. پیش از این در تحقیقات قبلی ثابت شده بود که وقتی رلست می نشینیم، مثبت فکر کردن، راحت تر است. این قضیه در مورد دانش آموزان نیز صادق است. دانش آموزانی که خمیده نمی نشینند در مقایسه با کسانی که پشت نیمکت ولو می شوند نمره های بهتری می گیرند. این مطالعه نشان داده است که بدنشستن، عمل هضم را با مشکل مواجه کرده و احساس سنگینی و تنبلی به همراه می آورد.حالت بد بدن، تنش راسطحی و کم می کند و همین موضوع احساس اضطراب را که موجب کاهش میزان خواب و انرژی می شود، وخیم تر می کند.

در نتیجه قرار دادن بدن به حالت مستقیم و صاف، در زمان استرس می تواند عزت نفس را حفظ کند و حس و حال مثبت را افزایش دهد. همچنین با رلست نشستن میزان صحتی کردن هم بیشتر می شود و تمرکز فرد بر خودش پایین می آید. به گفته محققان رلست نشستن می تواند یک راه ساده رفکاری برای کمک به ایجاد اعتطاف پذیری در برلر استرس باشد.

مصرف متعادل نمک، درمانی

طبیعی با فواید شگفت‌انگیز در

طب سنتی است

معاون فنی اداره کل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک سازمان غذا و دارو گفت: به



شرطی که مصرف نمک متعادل باشد فواید شگفت‌انگیزی در روند درمان‌های طبیعی در طب سنتی دارد.

به گزارش ایرنا از سازمان غذا و دارو، بهادر صیدمحمیدیان روز چهارشنبه با اشاره به روند بررسی فواید درمانی نمک و نظارت‌های این سازمان بر کیفیت و ایمنی نمک‌های خوراکی افزود: نمک به عنوان یکی از مهم‌ترین مواد معدنی طبیعی، در درمان مشکلات تنفسی، پوستی و بهبود گوارش نقش بسزایی دارد و مصرف مناسب آن می‌تواند به حفظ سلامتی کمک کند.وی اظهارداشت: نمک یکی از مهم‌ترین مواد معدنی طبیعی است که در طب سنتی و حوزه داروهای طبیعی جایگاه ویژه‌ای دارد، این ماده به دلیل ترکیبات معدنی خاص، دارای فواید و کاربردهای مختلف در درمان بیماری‌ها و حفظ سلامتی است.وی به برخی از کاربردهای دارویی و درمانی نمک اشاره کرد و گفت: نمک دارای خاصیت ضدباکتریایی و ضدالتهابی است و می‌تواند به بهبود مشکلات تنفسی مانند سرماخوردگی، آسم و سینوزیت کمک کند. استفاده از بخور آب نمک یا اتاق‌های نمک در این زمینه بسیار موثر است.وی افزود: نمک دریا به دلیل داشتن مواد معدنی مانند منیزیم، پتاسیم و کلسیم برای پوست مفید است، استفاده از نمک دریا به صورت ماسک یا اضافه کردن آن به وان حمام می‌تواند در کاهش التهابات پوستی و خشکی پوست موثر باشد.

صیدمحمیدیان همچنین به تأثیر نمک در بهبود سلامت دهان و دندان اشاره کرد و بیان کرد: شستشوی دهان با آب نمک به کاهش باکتری‌های دهانی و التیام زخم‌های دهان کمک می‌کند و می‌تواند التهاب لثه را کاهش دهد. معاون فنی اداره کل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک تأکید کرد: اگر چه نمک فواید زیادی دارد، باید به میزان مصرف آن توجه شود، مصرف بیش از حد نمک می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مانند فشار خون بالا شود.وی با اشاره به اینکه سازمان غذا و دارو برای تضمینان از ایمنی و کیفیت نمک‌های موجود در بازار، ضوابط خاصی راوضع کرده است گفت: سازمان غذا و دارو تولیدکنندگان را موظف به افزودن ید به نمک‌های خوراکی کرده است تا از بروز بیماری‌هایی مانند گواتر جلوگیری شود، همچنین نمک‌های خوراکی باید تحت نظارت سازمان غذا و دارو از نظر سلامت باکیفیت باشند تا از استفاده از مواد مضر و آلاینده‌های شیمیایی در تولید آن جلوگیری شود.صیدمحمیدیان تأکید کرد: استفاده بهینه و متعادل از نمک می‌تواند به عنوان یک درمان طبیعی در بهبود سلامت عمومی افراد موثر باشد.