

هر آنچه باید در خصوص پیاز جوانه زده بدانید

یک دکترای تخصصی بهداشت خصوصیات پیاز جوانه زده را تشریح کرد.

دکتر الهه عسکری در گفت وگو با ایسنا بیان کرد: جوانه زدن پیاز پس از برداشت،

معمولاً به عنوان یک اتفاق نامطلوب محسوب می شود.

وی ادامه داد: بسیاری از افراد چنین پیازهایی را به عنوان ضایعات در نظر گرفته و دور می اندازند.

عسکری اضافه کرد: برخی افراد قسمت‌های جوانه زده را جدا و بقیه پیاز را

تاثیر آلودگی هوا و

تشعشعات خورشید بر پوست



به گفته یک متخصص پوست، آلودگی هوا و

تشعشعات خورشید می توانند آسیب‌های بلندمدت به پوست وارد کنند.

باشگاه خبرنگاران جوان: فاطمه کربلای - پروین منصوری، متخصص پوست، مو، زیبایی و استاد گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان درباره عواملی که می‌توانند بر سلامت پوست تأثیر بگذارند؛ گفت: عوامل محیطی اثرات بسیار زیادی بر روی پوست انسان دارند، هم از نظر صدمات و بیماری‌هایی که ممکن است ایجاد کنند و هم از بین بردن سلامت و شادابی پوست.

او ادامه داد: عوامل محیطی به ویژه آلودگی‌ها، ذرات معلقی که در هوا هستند و عوامل نوری به ویژه اشعه ماوراء بنفش خورشید ۲ مشکل اصلی در پوست ایجاد می‌کنند. یکی از این مشکلات، پیری زودرس به ویژه پیری نوری است که در اثر اشعه ماوراء بنفش خورشید ایجاد می‌شود. به عنوان مثال، بسیاری از ما دوست داریم زمانی که با تومبیل یا هویلما سفر می‌کنیم، کنار پنجره باشیم تا بتوانیم از زیبایی‌ها و مناظر در طول سفر استفاده کنیم؛ غافل از این که به ویژه در هویلما که ما به قسمت بالای جو نزدیک‌تر هستیم، اشعه زیان بار اولترابویوله، به اختصار UV یا ماوراء بنفش خورشید بیشتر است و این می‌تواند صدمات زیان‌باری به پوست بزند.

اشعه ماوراء بنفش خورشید چه صدماتی برای پوست ایجاد می‌کند؟

این متخصص پوست توضیح داد: یک نمونه از این آسیب‌ها، ایجاد لک‌های پوستی است که به صورت کک و مک یا لکه‌هایی به نام ملاسما یا لکه‌های تکه‌ای معمولاً در نواحی در معرض تماس خورشید ایجاد می‌شوند و به دلیل تأثیر بر زیبایی، عده زیادی از بیماران برای درمان آن اقدام می‌کنند. اگرچه روش‌های درمانی همچون استفاده از ترکیبات موضعی، روش‌های لیزری، میکرونیدلینگ و تزریقات داخلی می‌توانند موثر باشند؛ اما در کل درمان این صدمات پوستی بسیار سخت است.دکتر منصوری ادامه داد: معضل دوم، بروز سرطان‌های پوست است که امروزه نقش اشعه ماوراء بنفش خورشید در بروز این سرطان‌ها صد درصد شناخته شده و پیشگیری از آن‌ها بسیار مهم است. ما به جای این که سرطان را درمان کنیم، باید از آن پیشگیری کنیم. نکته اصلی درباره اشعه ماوراء بنفش خورشید، دوز جمعی آن است؛ یعنی کسانی که از دوران کودکی بدون ملاحظه در معرض تماس با اشعه بوده‌اند، مانند بچتر، عینک، آستین بلند، شلوار بلند و همچنین عدم استفاده از کرم‌های محافظتی باعث پیری زودرس پوست و پیری ناشی از نور می‌شود که می‌تواند ۲۰ سال زودتر از پیری بیولوژیکی رخ دهد. قرار گرفتن زیاد در معرض اشعه فرابنفش همچنین می‌تواند در سنین بالاتر منجر به ایجاد سرطان‌های پوست شود. استاد گروه پوست دانشگاه تهران مطرح کرد: مطالعات بسیار جدید نشان می‌دهند که اولین تماس یک نوزاد با اشعه ماوراء بنفش خورشید، یک سلول تغییر یافته را در پوست او ایجاد می‌کند و تماس‌های بعدی تعداد این سلول را زیاتر می‌کنند و در نهایت در سنین بعد از چهل سالگی می‌تواند منجر به پیری، سرطان یا عوارض دیگر شود.و در پایان گفت: توصیه می‌کنم همه افراد در برابر اشعه خورشید، پوشش فیزیکی کافی داشته باشند و از کلاه‌هایی استفاده کنند که حداقل ۷ سانتی متر لبه یا نقاب دارند و همچنین گوش‌ها را می‌پوشانند. آستین و شلوار بلند از موارد دیگری هستند که باید به آن‌ها برای در امان ماندن از اشعه فرابنفش توجه کرد. همچنین استفاده از عینک آفتابی توصیه می‌شود، چرا که اشعه می‌تواند صدمات بسیار زیادی، چه عمقی و چه سطحی به چشم ما وارد کند و حتی پیری نوری و پیری چشمی ایجاد کند که می‌تواند منجر به اختلال دید شود.

سلامت



مصرف می‌کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی لرستان یادآور شد: با این حال، مانند بسیاری از سبزیجات، جوانه زدن محتوای غذایی پیاز را نیز افزایش می‌دهد.

این دکترای تخصصی بهداشت افزود: در واقع جوانه زدن در پیاز یک روش عالی برای افزایش پتانسیل تغذیه‌ای و عملکردی آن است.

وی گفت: بین ۲ تا ۸ روز پس از جوانه زدن میزان ترکیبات آنتی اکسیدانی، فنلی و فلاونوئیدی جوانه افزایش قابل توجهی می‌یابد و پس از آن با گذشت زمان کاهش می‌یابد.

عسکری تصریح کرد: جوانه زدن منجر به ایجاد ترکیباتی با خواص فیتوشیمیایی و اثرات حفظ سلامتی می‌شود که نقش بالقوه‌ای در پیشگیری از بیماری‌ها ایفا می‌کنند.

۴ خاصیت بی نظیر گیاهان سبز رنگ



درخشش خاصی به آن می‌دهد.

کلروفیل برای کاهش قرمزی و تورم پوست

کلروفیل علاوه بر تسکین پوست‌های حساس باعث کاهش قرمزی و تورم پوست می‌شود. گاهی ممکن است که قرمزی و تورم پوست دردناک باشد و یا اینکه ظاهر نازیبایی داشته باشد. مصرف منظم کلروفیل باعث تسریع برطرف شدن این قبیل مشکلات می‌شود.

کلروفیل در تمام مواد غذایی سبز رنگ وجود دارد و شما

علت معده درد را در دهاتتان جستجو کنید

عارضه‌ای که موجب کلافگی افراد می‌شود

بیاورند و از طریق دهان نفس بکشند تا به خنک‌تر شدن زبان کمک کنند البته گاهی سوختگی با آب سرد هم رفع می‌شود. زمانی که سوختگی زبان درمان نشده توصیه می‌شود که از مواد غذایی سرد و خنک مانند میوه‌ها، ماست و بستنی استفاده کنید تا زبان تاول‌زنند و درد آن کاهش یابد. زبان را با آب نمک بشویید. جوش شیرین و دمنوش بابونه به عنوان دهانشویه استفاده کنید. گفته می‌شود که دمنوش بابونه دارای خواص ضد التهابی است و درد و التهاب ناشی از سوختگی زبان را بهبود می‌بخشد.

علت پری گلو چیست؟

احساس توده در گلو را نباید با اشکال در بلع (دیسفازی) اشتباه کرد؛ اشکال در بلع علامت مهمی است که در آن شخص هنگام بلع مایعات یا غذای جامد مشکل دارد یا این که مجبور است لقمه را با آب فرو دهد. دیسفازی علل مختلفی دارد که بعضی از آن‌ها مانند سرطان مری خطرناک است، درحالی که گلوبوس علامت بیماری خطرناکی نیست.احساس وجود توده یا گلوله در گلو مشکلی آزار دهنده برای افراد است؛ در چنین شرایطی هر چه فرد سعی می‌کند با سرفه کردن و یا بلع زیاد این مشکل را حل کند موفق نمی‌شود. گلوبوس بر اثر برگشت اسید به داخل حنجره به وجود می‌آید و در همه سنین رخ می‌دهد، اما شیوع آن در کودکان کمتر بوده و در بزرگسالان طی دوران میانسالی شایع می‌شود. زنان به علت زودرنج بودنشان بیشتر در معرض تحریک عصب معده قرار دارند؛ بیمار مبتلا به گلوبوس هیچگونه مشکلی از نظر بلع غذا ندارد و معمولاً حالت توده در گلو سر میز غذا یا سر سفره را احساس نمی‌کند.

مصرف ترشی یا ماهی ممنوع است!

متخصصان طب سنتی توصیه می‌کنند از خوردن هر نوع ماده ترشی به جز رب نارنج یا آب نارنج همراه با ماهی پرهیز کنید، خوردن سایر ترشیجات همراه با ماهی باعث ضعف کبد و سوء مزاج کبدی می‌شود، همچنین ممکن است شرایط را برای بیماری‌های سیستم ایمنی فراهم کند، پس به هیچ عنوان ماهی را با مواد ترشی به جز نارنج میل نکنید.



در دوران بارداری می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی مختلف برای نوزدان شود.«امیر هال»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه برلن در رود آیلند، گفت: «این مشکلات شامل تولد زودرس و وزن کمتر هنگام تولد، و همچنین اختلالات رشد عصبی، حتی پاسخ ضعیف‌تر به واکسن‌ها هستند.»هال در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «افرادی که نگران قرار گرفتن در معرض این مواد شیمیایی در دوران بارداری یا در دوران شیردهی هستند، ممکن است از کاهش مصرف

ارتباط خروپف با مشکلات

رفتاری نوجوانان

یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد نوجوانانی که خروپف می‌کنند، به احتمال زیاد دچار برخی مشکلات رفتاری هستند.

وبگاه مدیکال اکسپرس، پژوهشگران دانشکده پزشکی دانشگاه مریلند آمریکا به‌تازگی دریافته‌اند، نوجوانانی که به طور مکرر خروپف می‌کنند بیشتر احتمال دارد مشکلات رفتاری مانند بی‌توجهی، قانون‌شکنی و پرخاشگری از خود نشان دهند، اما توانایی‌های شناختی آنها کاهش نمی‌یابد.

این بزرگ‌ترین پژوهش انجام‌شده تا به امروز به‌منظور ردیابی خروپف کودکان از مدرسه ابتدایی تا اواسط نوجوانی است و اطلاعات مهمی در اختیار والدین قرار می‌دهد تا با اقدامات مناسب پزشکی به مدیریت خروپف کودکان خود کمک کنند. گزارش این پژوهش در مجله انجمن پزشکی آمریکا منتشر شده است.

حدود ۱۲ هزار کودک در مطالعه ملی رشد شناختی مغز نوجوانان که بزرگ‌ترین مطالعه رشد مغز و سلامت کودک در آمریکا است، ثبت‌نام کرده بودند. والدین داده‌های مربوط به خروپف آنها را گزارش و پژوهشگران، این داده‌ها و نتایج آزمون شناختی و رفتاری را بررسی کردند.

کودکان در سن ۹ تا ۱۰سالگی در این پژوهش ثبت‌نام کردند و تا ۱۵ سالگی، به صورت سالانه به پژوهشگران مراجعه می‌کردند تا فرآوانی خروپف، توانایی‌های شناختی و مسائل رفتاری آنها ارزیابی شود.

پژوهشگران دریافته‌اند نوجوانانی که سه بار یا بیشتر در هفته خروپف می‌کنند، بیشتر در معرض مشکلات رفتاری مانند بی‌توجهی در کلاس، مشکلات در روابط دوستانه یا بیان مناسب افکار و احساسات خود هستند. براساس یافته‌های پژوهشگران، نوجوانانی که خروپف می‌کردند، در مقایسه با همسالان‌شان که خروپف نمی‌کردند، در توانایی‌های روحانی و زبان و همچنین در آزمون‌های حافظه یا پردازش شناختی مشکلی نداشتند. آنها همچنین دریافتند هم‌زمان با بزرگ شدن کودکان، میزان خروپف آنها حتی بدون درمان، کاهش می‌یابد.

حدود ۱۵ درصد از کودکان آمریکایی دارای نوعی اختلال تنفسی در هنگام خواب هستند و درصد چشمگیری از این کودکان به دلیل تشخیص اشتباه مبنی بر ابتلای آنها به اختلال کم‌توجهی- بیش‌فعالی (ADHD) با داروهای محرک درمان می‌شوند؛ در صورتی که به این درمان نیازی ندارند.منبع: ایرنا

از خواص شگفت انگیز

"جوانه گندم" غافل نشوید!

جوانه گندم خواص شگفت‌انگیزی دارد و در درمان طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها کاربرد دارد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان: دکتر مهدی فهیمی،متخصص طب سنتی گفت: "جوانه گندم" از جمله خوراکیهای بسار پرخاصیت و شگفت‌انگیز است که باید بیشتر در لیست غذایی خانواده قرار گیرد.

زمانیکه گندم، جوانه می‌زند، تغییرات شیمیایی آن باعث می‌شود که املاح و ویتامین‌های آن افزایش یابد؛ جوانه گندم حاوی قندهای ساده گلوکز، ویتامینهای E، B۱، B۶، B۱۲، است و اسید فولیک، فسفر، روی، کلسیم و سلنیوم و منیزیم مناسبی دارد.

خواص شگفت‌انگیز جوانه گندم

طبیعت جوانه گندم گرم و خشک است و مصرف روزانه جوانه گندم به رفع کم‌خوبی و تقویت حافظه کمک می‌کند و باعث خون‌رسانی بهتر به مغز و سیستم عصبی می‌شود.

مصرف جوانه گندم حالت ارتجاعی رگ‌ها را حفظ می‌کند؛ می‌توانید هر روز صبح یک قاشق غذاخوری جوانه گندم را خوب بجویید یا در طول روز با سالاد یا غذا میل کنید.سلنیوم، ویتامین E، و منیزیم موجود در جوانه گندم باعث حذف رادیکالهای آزاد و تقویت سیستم ایمنی و فعالیت مغز می‌شود؛ بهتر است در تمامی سنین علی‌الخصوص در بزرگسالی در تهیه سالاد و غذاهای نوشیدنی‌ها از جوانه گندم استفاده کنید.جوانه گندم در ریزش مو، ترمیم موهای آسیب‌دیده و رفع شوره سر موثر است.پودر جوانه گندم به همراه شیر کم چرب می‌تواند ماسک صورت خوبی برای شما باشد و از چروک شدن پوست جلوگیری می‌کند.جوانه گندم باعث هضم غذا در روده و معده‌می‌شود چون حاوی فیبر و آب است باعث دفع کامل مدفوع و پیشگیری از سرطان روده می‌شود.

جوانه گندم سیستم بینایی را تقویت می‌کند و اختلالات قاعدگی و ضعف تخمک گذاری زنان را بهبود می‌بخشد و برای رفع خستگی و بهبود وضع جسمانی بسیار موثر است.برای درمان ضعف جنسی مردان مفید است و باعث تنظیم فشار خون می‌شود همچنین برای بیماران عفونی بسیار موثر است.برای خون‌سازی مفید است و کسانیکه سوءتغذیه دارند و منع استفاده از سبزی، می‌توانند از جوانه گندم استفاده کنند.

طرز استفاده از جوانه گندم

می‌توانید جوانه گندم را به سالاد یا ماست اضافه و میل کنید همچنین در پخت سوپ می‌توانید از آن بهره ببرید یا می‌توانید آن را چرخ کرده و در تهیه انواع غذاهای استفاده کنید.همچنین می‌توانید جوانه گندم را خشک و آسیاب کرده و در پخت شیرینی و کیک‌ها استفاده کنید؛ خشک‌شده آن را به عنوان ماسک مخلوط با آب یا شیر کم‌چرب برای پوست استفاده کنید.

روش تهیه جوانه گندم

۲۰۰ گرم گندم را تمیز کرده و دو روز خیس کنید و هر روز آب را عوض کنید، داخل ظرفی شیشه آبکش ریخته و یک پارچه نمدار تمیز روی آن قرار دهید؛ تا زمانیکه تمام گندم‌ها جوانه زده روی آن با پاشید و همین‌ا پارچه باید نمدار باشد و وقتی حدود پنج میلیمتر جوانه زد داخل یخچال نگهداری و مصرف کنید.منبع:تسنیم