

چای سبز از مغز محافظت می کند

یافته‌های پژوهشگران نشان داد نوشیدن روزی سه لیوان یا بیشتر چای سبز احتمالاً از سلامت مغز افراد مسن محافظت می‌کند. به گزارش ایرنا وبگاه مدیکال اکسپرس در گزارشی آورده است: پژوهش صورت‌گرفته با هدایت دانشکده علوم پزشکی دانشگاه کانازاوا در ژاپن، ارتباطی معنادار میان افزایش مصرف چای سبز و کاهش ضایعات ماده سفید مغز در افراد مسنی که به زوال عقل مبتلا نیستند، نشان داد. یافته‌های این پژوهش حاکی از آن است که نوشیدن روزی سه لیوان یا بیشتر چای سبز احتمالاً از سلامت مغز محافظت می‌کند؛ اما مصرف قهوه تأثیر چشمگیری روی سلامت مغز نداشت. ماده سفید از شبکه بزرگی از رشته‌های عصبی (آکسون‌ها) در مغز تشکیل شده است که امکان تبادل اطلاعات و ارتباط بین نواحی مختلف مغز را فراهم می‌کند. این ماده «ماده سفید» نامیده می‌شود؛ زیرا رشته‌های عصبی در غلاف محافظی به نام



میلین پوشانده شده‌اند که رنگ سفید به بافت می‌دهد.ضایعات ماده سفید مغز که معمولاً نشان‌دهنده بیماری عروق کوچک است، با زوال شناختی، زوال عقل عروقی و بیماری آلزایمر مرتبط است. پژوهش حاضر باهدف بررسی تأثیر مصرف چای سبز و قهوه بر حجم ضایعه ماده سفید، حجم هیپو کامپ و حجم کل مغز با استفاده از داده‌های ام آر آی (تصویربرداری پروتو مغناطیسی) انجام شد.چای سبز و قهوه، هر دو به عنوان نوشیدنی‌هایی شناخته شده‌اند که ترکیباتشان دارای اثر محافظت نورونی است و پس از آب پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌ها در سراسر جهان به شمار می‌روند. پژوهشی که قبل از پژوهش حاضر انجام شده بود، نشان داده بود مصرف چای و قهوه با افزایش توانایی‌های شناختی مرتبط است؛ اما پژوهش‌های کمی ارتباط مستقیم آن‌ها را با تغییرات ساختاری مغز افراد مسن بررسی کرده‌اند.یافته‌های این پژوهش نشان داد خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی کاتچین‌های چای سبز، مانند اپی گالوکاتچین گالات، ممکن است آسیب عروقی را کاهش و سلامت مغز را افزایش دهد.کاتچین یک نوع فنول و آنتی‌اکسیدان طبیعی و متابولیت ثانویه گیاه است.

خواص بیشمار کشمش که از آن بی خبر هستید



کشمش به علت دارا بودن مقدار زیادی از مواد مغذی برای تقویت سلامت ایمنی بدن موثر است.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، این روزها کشمش در خانه بیشتر افراد دیده می‌شود، برخی‌ها به علت اینکه مبتلا به دیابت هستند با تجویز پزشک به علت کم بودن قند آن می‌توانند استفاده کنند و برخی دیگر به دلیل پیشگیری از چاقی ترجیح می‌دهند تا کشمش مصرف کنند.

کشمش سرشار از مواد مغذی و ویتامین‌های زیادی است که برای باز کردن ذهن انسان‌ها و افزایش تمرکز توصیه می‌شود، گفتنی است که کلسیم موجود در کشمش به تقویت استخوان‌ها و سلامت آن‌ها کمک زیادی می‌کند؛ بنابراین توصیه ما به شما این است که حتی اگر در منزل خود کشمش ندراید به مغازه بروید و آن را تهیه کنید تا مصرفش همواره سلامت ایمنی بدنتان حفظ شود.

کشمش به انواع مویز، تیفی، زرد، آفتابی و سبز قلمی تقسیم بندی می‌شود که هر کدام خواص جداگانه خود را دارد.

ارزش غذایی هر ۱۰۰ گرم کشمش ۲۹۵ کالری، ۲۳ درصد

بدترین و بهترین مواد غذایی که می توانید مصرف کنید



متخصصان تغذیه تأکید دارند که افراد باید توجه ویژه‌ای به رژیم غذایی خود و موادی که مصرف می‌کنند داشته باشند.به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از هلت، سولی که همواره درباره سلامت مطرح می‌شود این است که آیا مواد غذایی سالم مصرف می‌کنید؟ اگر شما از جمله افرادی هستید که تنها به رژیم غذایی غنی از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های گیاهی مانند حبوبات اکتفا می‌کنید، احتمالاً از چرخه مواد مغذی دور هستید.

در این مطلب به مواد غذایی که نباید مصرف کنید و موادی که باعث از بین رفتن خواص آن‌ها می‌شوند:

۱- بهترین سبزیجات

بهترین سبزیجاتی که می‌توانید به رژیم غذایی خود اضافه کنید، سبزیجاتی با برگ‌های سبز و تیره است. این سبزیجات غنی از مواد مغذی و دارای کالری بسیار پایینی هستند. اسفناج و سیب زمینی شیرین دارای سطح بالایی از آهن هستند. همچنین سیب زمینی شیرین دارای بتاکاروتن است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

زمانی که از بهترین سبزیجات سخن می‌گوییم، این سوال مطرح خواهد شد که بدترین سبزیجات کدام است؟ پاسخ به این سوال روشن است: هر سبزیجات کنسرو شده؛ این سبزیجات دارای شکر یا سدیم و نیز مواد افزودنی مختلف هستند که باعث از بین رفتن خواص آن‌ها می‌شوند.

۲- بهترین حبوبات

نخود، لوبیا سیاه و لوبیا چیتی یکی از منابع غذایی فوق‌العاده‌ای است که با ترکیب شدن با سایر مواد غذایی مانند غلات کامل و سبزیجات می‌تواند تضمین کننده

پتاسیم، ۲۶ درصد کربوهیدرات، ۹ درصد ویتامین C، ۷ درصد منیزیم، ۱۰ درصد ویتامین B۱۲، ۲۸ درصد فیبر، ۵ درصد پروتئین و ۲ درصد کلسیم است.این نکته را حتماً به یاد داشته باشید که مصرف چند عدد کشمش در طول روز به تقویت حافظه، افزایش تمرکز، خواب راحت و پیشگیری از آلزایمر کمک می‌کند.

آنتی اکسیدان موجود در کشمش

آنتی اکسیدان‌ها نقش تقویت و سلامت سلول‌های بدن را بر عهده دارند و کشمش‌ها سرشار از آنتی اکسیدان هستند به همین علت مصرف روزانه چند عدد کشمش به پیشگیری از ابتلای افراد به انواع سرطان کمک خواهد کرد. همچنین در صورت استفاده کشمش سلول‌های بدنی شما همواره تقویت خواهند شد.

کاهش فشار خون

فشار خون معضل اصلی این روزهای برخی افراد است که به علت تغذیه نامناسب بالا و پایین می‌رود و از آن جایی که پتاسیم یک منبع قوی برای کاهش فشار خون افراد به حساب می‌آید و این ماده در کشمش به خوبی دیده می‌شود؛ بنابراین اگر قصد کاهش فشار خون را دارید حتماً به مصرف کشمش اقدام کنید تا بتوانید

سیستم ایمنی قوی داشته باشید.

کاهش استرس

با قطع و یقین می‌توان گفت که استرس و اضطراب این روزها مزاحم همه افراد در زندگی خصوصی و اجتماعی شده است و برخی از آن‌ها برای کنترل سطح استرس به مصرف قرص اقدام می‌کنند و برخی دیگر به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند تا شاید بتوانند با کمک مشاوران و متخصصان روانشناسی معضل استرس را در افراد کم کنند یا به نابودی کامل آن بپردازند، اما این نکته را مدنظر داشته باشید که مصرف روزانه چند عدد کشمش به کاهش این مزاحم کمک خواهد کرد.

تقویت چشم‌ها

تا امروز وقتی صحبت از تقویت چشم‌ها می‌شد همه ما به یاد هویج می‌افتادیم، اما کشمش به عنوان یک منبع قوی می‌تواند تقویت چشم‌های شما را به همراه داشته باشد و باعث جلوگیری از ابتلا به تنبلی چشم شود؛ بنابراین بهترین گزینه این است که مصرف روزانه کشمش را در لیست برنامه غذایی خود قرار دهید تا بتوانید سلامت چشم‌های خود را همواره حفظ کنید.

واکسن آنفولانزا چقدر تاریخ انقضا دارد؟



رئیس انجمن داروسازان تهران گفت: موج دوم آنفولانزا در حال حاضر در کشور وجود دارد و مردم با توجه به تشخیص پزشک معالج خود می‌توانند واکسن آنفولانزا را تزریق کنند.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، بهمن‌صبور رئیس انجمن داروسازان تهران درباره موضوع واکسن آنفولانزا گفت: واکسن آنفولانزا حدوداً یک سال تاریخ انقضا دارد و مشکلی در این خصوص وجود ندارد.

وی افزود: استاندارد این است که واکسن آنفولانزا قبل از ورود به فصل سرما و در اواخر شهریور ماه تزریق شود. متأسفانه مردم کار را به دقیقه‌نود موکول می‌کنند و هنگامی که یک موج سرماخوردگی در کشور ایجاد می‌شود همه به دنبال تزریق واکسن می‌روند.صبور تصریح کرد: به این ترتیب در یک‌بازه زمانی تزریق واکسن آنفولانزا افزایش می‌یابد و با مشکل مواجه می‌شویم. موج دوم آنفولانزا در حال حاضر در کشور وجود دارد و مردم با توجه به تشخیص پزشک معالج خود می‌توانند واکسن آنفولانزا را تزریق کنند.

وی افزود: واکسن در داروخانه‌هایی توزیع شده که تعداد آنها زیاد است.بیماران با توجه با سانی که زندگی می‌کنند داروخانه نزدیک محل زندگی خود را شناسایی کرده و برای خرید واکسن مراجعه کنند.قیمت واکسن آنفولانزا حدود سیصد و نود و شش هزار تومان است.

رئیس انجمن داروسازان تهران گفت: واکسن برای همه افراد جامعه مناسب نیست جامعه هدف بیماران خاص هستند. بیماران‌ی که مشکل تنفسی و آسم دارند و بیماران سرطانی با نظر پزشک خود می‌توانند واکسن را تزریق کنند.بیماران دیابتی و افراد بالای شصت سال باید واکسن آنفولانزا را تزریق کنند.صبور گفت: کودکان اگر به فعال‌ت زیاد در سال دچار سرماخوردگی می‌شوند باید واکسن آنفولانزا را تزریق کنند. با توجه به آلودگی هوا و ویروس‌های جدید مردم مراقبت کنند در صورت بیمار شدن در محل کار حاضر نشوند.همه از ماسک استفاده کنند و دست خود را مرتب شستشو دهند. آلودگی هوا نیز به شدت بیماری‌های ویروسی افزوده و مردم با مشکلات بیشتری مواجه هستند.

ویروس‌هایی که شما را تنها

یک‌بار بیمار می‌کنند



متخصص عفونی گفت: به طور کلی سیستم ایمنی بدن بعد از قرار گرفتن در معرض برخی ویروس‌ها به ساخت و دفاعی قوی‌تر ادامه داده و این کار باعث آمادگی بیشتر بدن می‌شود.

به گزارش مهر، علیرضا ناجی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره برخی عفونت‌های ویروسی و باکتریایی که معمولاً بیش از یک‌بار در یک فرد رخ نمی‌دهد توضیحاتی داد.

وی با اشاره به اینکه سلول‌های بدن در پاسخ ایمنی نقش دارند، اظهار کرد: سیستم ایمنی بدن دارای چیزی است که به عنوان "حافظه ایمنی" شناخته می‌شود، به این معنی که وقتی آن سلول‌ها پاتوژنی را می‌بینند که قبلاً وارد بدن شده، نه تنها به خلاص شدن از مهاجم کمک می‌کنند، بلکه

کپی‌های بیشتری نیز می‌سازند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: معمولاً سیستم ایمنی بدن بعد از قرار گرفتن در معرض برخی ویروس‌ها و باکتری‌ها به ساخت و دفاعی قوی‌تر ادامه می‌دهد تا بدن آمادگی بیشتری برای مبارزه با آن بیماری در صورت ظهور مجدد داشته باشد.

ناجی با بیان اینکه فعال شدن سیستم ایمنی بدن ممکن است حتی زمانی اتفاق بیفتد که به میکروب یا ویروس بیمار نشده باشید توضیح داد: به‌عنوان مثال قرار گرفتن در معرض آنفولانزا همچنان می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی شما کمک کند، حتی اگر به آن مبتلا نشوید، این قرار گرفتن در معرض به سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند تا آنتی‌بادی‌هایی بسازد که ویروس و نحوه حمله به آن را به یاد آورد.این متخصص ویروس‌شناسی دانشگاه درباره دلیل اینکه یک بزرگسال مسن‌تر نسبت به بزرگسالان جوان‌تر در برابر عفونت آسیب‌پذیرترند، گفت: آنتی‌بادی‌ها در بدن سالمندان معمولاً سریع‌تر از بین می‌رود بنابراین افراد مسن بیشتر احتمال دارد به بیماری‌های ویروسی مبتلا شوند. به گفته استاد دانشگاه واکسیناسیون را رلهکار مناسبی برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌هاست. وی افزود: طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) یک واکسن با دفاع طبیعی بدن شما کار می‌کند تا به شما در ایجاد ایمنی در برابر بیماری به‌روشی ایمن کمک کند، بدون اینکه واقعاً بیمار شوید.

وی اضافه کرد: سرخک smeale، آبله مرغان chickenpox، آبله xsmallp، لاریون smum، سرخه arubel، پولیو polio، تب زرد feve yellow، هیابتی A و هاری rabies لز جمله عفونت‌های ویروسی هستند که فرد معمولاً یک‌بار به آن مبتلا می‌شود.تب‌دنگی، سیروتیپ ابولا ebola و زیکا zika نیز از دیگر ویروس‌هایی هستند که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و گفت: اگر یک‌بار به این بیماری‌هایی ویروسی مبتلا شده باشید، معمولاً آنتی‌بادی برای همیشه در بدن شما باقی خواهد ماند.دکتر ناجی عفونت‌هایی باکتریایی که معمولاً بدن افراد را یک‌بار مورد حمله قرار می‌دهند نیز توضیح داد: سیاه‌سرفه، دifterی، تب تیفوئید (سالمونلا)، طاعون (برسینیا پستیس)، تب مخرک scarlet fever با عاملیت استرپتوکوک‌های تب‌زا از این دسته‌اند. عفونت‌های انگلی و قارچی از دیگر مواردی بود که استاد ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به آن اشاره کرد و ادامه داد:توکسوپلاسموزیس و تاحدودی مالاریا می‌تواند ایمنی در مبتلایان ایجاد کند. در مورد مالاریا در طول زمان و برخوردهای متوالی در یک منطقه اندمیک می‌تواند به ایمنی تا حدودی پایدار منجر شود.به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی با بیان اینکه عفونت‌های قارچی عامل تب دره به نام coccidioides خواهد شد که بیماری coccidioidomycosis ایجاد می‌کند خاطر نشان کرد: این عفونت نیز معمولاً پس از ابتلاء ایمنی بلند مدت در بدن ایجاد می‌کند.

نان داغ شده روی گاز با سلامت ما چه می‌کند؟

یکی از عادت‌هایی که بسیاری از ما به آن توجه داریم، داغ کردن نان روی گاز یا ماکروویو است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از پایگاه امارات نیوز، بسیاری از ما عادت داریم به هنگام خرید نان مقدار بیشتری خریداری کرده و آن را در فریزر قرار می‌دهیم و بعداً آن را روی گاز و ماکروویو داغ کرده و مصرف می‌کنیم؛ حال آنکه کارشناسان معتقدند این کار، برای سلامتی ما مضر دارد.یک کارشناس تغذیه مصری در این خصوص گفت: هنگامی که نان را داغ می‌کنید، گازهای سمی مانند متان تولید می‌شود که این هم به دلیل آن است که مواد نشاسته‌ای در معرض دمای بالا قرار گرفته و اجزای نشاسته‌ای آن از بین رفته و به مواد خطرناکی برای بدن تبدیل می‌شوند که می‌تواند سبب سرطان شود؛ همچنانکه رنگ نان نیز تغییر می‌کند. او در ادامه بیان کرد: این کار همچنین می‌تواند گاز «گوگرد دی اکسید» تولید کند که بر سیستم گوارش ما اثر می‌گذارد و سبب زخم معده، روده و سوء هاضمه شود.



متخصص زنان و زایمان، به اهمیت بارداری در سنین مناسب و استفاده از روش‌هایی مانند فریز تخمک برای حفظ توان باروری زنان اشاره کرد.

شیرین نیرومنش استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران و متخصص جراح زنان زایمان نازایی فلوشیپ حاملگی پر خطر در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر به اهمیت برنامه‌ریزی برای بارداری و استفاده از روش‌های نوین مانند فریز تخمک اشاره کرد و تأکید کرد که آگاهی و اقدام به‌موقع می‌تواند از مشکلات جدی ناباروری در آینده پیشگیری کند.

بهترین سن بارداری از نگاه متخصص نیرومنش در خصوص بهترین زمان برای بارداری گفت: سن مناسب برای بارداری در همه خانم‌ها معمولاً بین ۲۰ تا ۳۵ سالگی است.

هرچقدر سن بارداری بالاتر برود، احتمال کاهش قدرت باروری و افزایش خطرات بارداری بیشتر می‌شود. به طور خاص، بعد از ۳۵ سالگی ذخیره تخمدان و کیفیت تخمک‌ها به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد.

چرا فریز تخمک مهم است؟

وی با اشاره به افزایش سن ازدواج و به تعویق افتادن فرزندآوری در جامعه افزود: بسیاری از خانم‌ها تصور می‌کنند که تا ۵۰ سالگی می‌توانند باردار شوند، اما این باور نادرست است. حتی اگر قاعدگی ادامه داشته باشد، شانس بارداری به دلیل کاهش کیفیت تخمک‌ها بسیار کم می‌شود. در چنین شرایطی، فریز تخک یا جنین می‌تواند یک راه‌حل مناسب باشد.

فرآیند فریز تخمک چگونه است؟

نیرومنش درباره روند فریز تخمک توضیح داد: این فرآیند مشابه IVF است. ابتدا با استفاده از داروهای هورمونی تخمدان‌ها تحریک می‌شوند تا تخمک‌های بیشتری تولید کنند. سپس این تخمک‌ها در اتاق عمل و در شرایط آزمایشگاهی ذخیره می‌شوند. این تخمک‌ها می‌توانند تا سال‌ها نگهداری شوند و برای بارداری آینده استفاده شوند.

تجربه‌های موفق

وی با ذکر نمونه‌ای موفق گفت: یکی از بیمارانم که از آمریکا بازگشته بود، به دلیل ادامه تحصیل تصمیم به تأخیر در فرزندآوری گرفته بود.

خوشبختانه او در سن ۲۹ سالگی اقدام به فریز تخمک کرد و توانستیم ۲۰ تخمک با کیفیت از او بگیریم.

این نمونه نشان می‌دهد که اقدام به‌موقع تا چه حد می‌تواند در حفظ قدرت باروری موثر باشد.

توصیه به زنان

نیرومنش در پایان توصیه کرد: خانم‌ها حتماً شرایط سنی و سلامت خود را در نظر بگیرند. اگر شرایط بارداری طبیعی در کوتاه‌مدت را ندارند، حتماً به مراکز ناباروری مراجعه کرده و درباره گزینه فریز تخمک با جنین یا پزشک مشورت کنند.

بهترین سن برای این اقدام زیر ۳۵ سالگی است و هرچه زودتر انجام شود، شانس موفقیت بیشتر خواهد بود.

وی ادامه داد: آگاهی و اقدام به‌موقع برای بارداری و استفاده از روش‌های پیشرفته مانند فریز تخمک می‌تواند به زنان کمک کند تا با چالش‌های ناباروری در آینده روبه‌رو نشوند.