

پسته برای آرامش اعصاب مفید است

پسته دارای مواد غذایی فراوان بوده و برای آرامش اعصاب مفید است.

به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران- منطقه خزر پسته دارای مواد غذایی فراوان می باشد و برای تقویت بیماران و افراد ضعیف مناسب است در این زمینه مغز پسته به علت داشتن آهن خون ساز بوده و از این رو توصیه می شود که افرادی که دچار کم خونی هستند، روزانه پسته مصرف کنند.

لازم به ذکر است که خوردن پسته می تواند منجر به قوی شدن جسم، مغز و ذهن گردد و همچنین برای آرامش قلب و آرام کردن اعصاب مفید است.

پوست سبز پسته نیز حالت دل بهم خوردگی و استفراغ را از بین می برد از سوی دیگر دم کردن پوست سبز پسته برای رفع اسهال و سسکسه مفید می باشد.خاطر نشان می شود که صد گرم مغز پسته دارای ۲۵ گرم پروتئین، ۲۰ گرم مواد چرب، ۵۴ گرم نشاسته، ۱۵ گرم کلسیم، ۱۳۰ گرم فسفر، ۵۰۰ میلی گرم آهن، ۵.۷ میلی گرم پتاسیم، ۹۵۰ میلی گرم ویتامین A و ۷۰۱ میلی گرم ویتامین ب می باشد.

گفتنی است پسته دارای چربی زیاد بوده و از این رو توصیه می شود کسانی که دارای معده ضعیف هستند آن را با زردآلو مصرف نمایند همچنین خوردن زیاد پسته منجر به کبهر و گرمی می شود که برای رفع آن می توان از سرکه، نار ترش و یا برگ زردآلو ترش استفاده کرد.

علت داغ شدن

کف پا چیست؟



یکی از شایع ترین دلایل داغ شدن کف پا و به اصطلاح گر گرفتگی آن نوروپاتی دیابتی است .

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، شاید شما نیز از جمله کسانی باشید که دستکم چند بار تجربه داغ شدن کف پا و احساس سوزش در این منطقه از بدن را داشته اید. این احساس ناخوشایند و شایع معمولاً در طول شب رخ داده و باعث می شود نتوانید خواب راحتی داشته باشید هر چند شدت آن متغیر بوده و معمولاً با گزگز کردن و مورمور شدن همراه است. نام این عارضه «نوروپاتی» است.

اما علت چیست؟ در بسیاری از موارد، فشار بیش از حد به کف پا مانند کوهپیمایی یا ایستادن بیش از حد عامل اصلی سوزش کف پاست اما در برخی موارد علت این امر به عفونت قارچی، بارداری یا حتی آسیب به اعصاب محیطی یا باز می گردد.

افرادی که به دیابت یا عفونت اچ آی وی مبتلا هستند و کسانی که مصرف الکل زیاد داشته، از کمبود ویتامین ب رنج می برند یا حتی با سم های خاصی تماس داشته اند، ممکن است دچار داغ شدن کف پا شوند. به طور کلی می توان علت داغ شدن کف پا را به عوامل زیر نسبت داد:

- چاقی و اضافه وزن
- اعتیاد به دخانیات
- مصرف الکل
- اضطراب و تنش های عصبی
- پوشیدن کفش های نامناسب
- پوشیدن جوراب های بافته شده از الیاف مصنوعی
- بیماری دیابت
- کمبود ویتامین های B۶ و B۱۲
- افزایش اسید اوریک خون
- اختلال در فعالیت های کلیه
- شیمی درمانی
- بیماری مزمن کلیوی
- نوروپاتی دیابتی

یکی از شایع ترین دلایل داغ شدن کف پا و به اصطلاح گر گرفتگی آن نوروپاتی دیابتی است که از عواض ابتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ به شمار می آید و در نتیجه آسیب رسیدن به اعصاب یا ایجاد می شود.در این صورت ممکن است علائمی مانند سر درد، بی حسی در دست و پا و سوزن سوزن شدن زیر پا را نیز حس کنید.

پزشک با انجام آزمایش ها و روش های تشخیصی مختلف عامل داغ شدن پا را کشف کرده و با توجه به آن برای شما دارو تجویز می کند اما برخی روش های خانگی برای جلوگیری از ابتلا به داغ شدن پا نیز وجود دارد که به شرح زیر هستند:

- جوراب و کفش مرطوب نبوشید
- مترباً جوراب های خود را عوض کرده و جوراب تمیز بپوشید
- کفش های مناسب و اندازه را بپوشید
- از پیاده روی یا ایستادن طولانی مدت خودداری کنید
- اگر برای طولانی مدت مجبور به ایستادن هستید هر چند وقت یکبار به پائتان استراحت بدهید
- دخانیات و الکل مصرف نکنید
- در هوای گرم صندل یا کفش های دارای منفذ بپوشید
- در فضاهای عمومی مانند استخر و حمام مواظب عفونت های قارچی باشید
- قبل از خواب پاهایتان را برای چند دقیقه در آب سرد قرار دهید و ماساژ دهید



حقایقی درباره ویتامین های گروه ب؛

چرا به آن ها نیاز دارید؟



هستند. کمک به تعادل قند خون و سلامت پوست، از وظایف اصلی ویتامین ب ۷ است و نقش مهمی در متابولیسم قند و چربی دارد. ویتامین ب ۷ برای ساخت چربی های سالم در پوست ضروری است. بشورت، موهای شکننده، ریزش مو و کم خونی از جمله علائم کمبود این ویتامین هستند.

ویتامین ب ۹ (اسید فولیک): اسفناج، سبزیجات سبز رنگ، مارچوبه، عدس، آووکادو، بروکلی، لنبه و پرتقال از منابع این ویتامین هستند. ویتامین ب ۹ برای زنان باردار ضروری است و آنهم برای جلوگیری از سقط جنین و جلوگیری از نقص های لوله عصبی مانند اسپینایفیدا. اسید فولیک مروج سلامت قلب نیز هست و از کم خونی پیشگیری می کند. این ویتامین به روده اجازه می دهد تا مواد مغذی را به درستی جذب کند. نقص های مادرزادی و کم خونی از جمله علائم کمبود اسید فولیک هستند.ویتامین ب ۱۲ (کیالالین): قارچ، و منابع گوشتی مانند تخم مرغ و ماهی، جگر سرشار از ویتامین ب ۱۲ هستند. این ویتامین برای تکثیر سلولی (خونسازی) و عملکرد سیستم

عصبی ضروری است. این ویتامین بسیار حساس است و قابلیت تحمل نور، حرارت و مواد اسیدی و قلیایی را ندارد. باکتری های تولید کننده ب ۱۲ در دستگاه گوارش انسان، از دهان و لثه و حلق تا روده بزرگ، زندگی می کنند. گیاه خواران در تامين ویتامین ب ۱۲ با مشکل مواجهند. افراد مسن با استفاده بیش از حد از ملین ها با کمبود این ویتامین در بدنشان روبه رو می شوند. وجود این ویتامین در بدن کودکان و سالمندان اهمیت زیادی دارد و ممکن است عدم وجود این ماده در بدن آن ها موجب عدم جذب مواد مغذی دیگر شود.منبع: ایرنا

فرایند استفاده می کند. کمبود این ویتامین خود را با عفونت های گلو و دهان، حساسیت به نور و چشم های تحریک پذیر نشان می دهد.

ویتامین ب ۳ (نیاسین): منابع غذایی آن شامل دانه های چیا، برنج قهوه ای، بادام، بادام زمینی، دانه های آفتابگردان، سیب زمینی، گوجه فرنگی، قارچ است. نیاسین برای حفظ سلامت پوست و بافت عضلانی ضروری است و باعث افزایش عملکرد ذهنی و کمک به هضم چربی ها، پروتئین ها و کربوهیدرات ها نیز می شود. نیاسین برای تولید انرژی نیز مفید است. مشکلات پوستی یا دهانی، مشکلات خواب از علائم کمبود نیاسین هستند.ویتامین ب ۵ (پانتوتینیک اسید): قارچ های شیرین، قارچ سفید، آووکادو، دانه های آفتابگردان، سیب زمینی شیرین، بروکلی و عدس از منابع ویتامین ب ۵ هستند. کمک به متابولیسم مواد غذایی، تنظیم سیستم عصبی و ترویج سلامت پوست از وظایف این ویتامین است. اسید پانتوتینیک و فقر آن منجر به مسائل پوستی از جمله آکنه می شود.

ویتامین ب ۶ (پیریدکسین): سیب زمینی شیرین، سیب زمینی، دانه های آفتابگردان، موز، اسفناج، گردو، پسته و آلو از منابع این ویتامین هستند. ویتامین ب ۶ برای تولید سرروتئین و دوپامین ضروری است و به متابولیسم کربوهیدرات کمک می کند. کمبود این ویتامین با التهاب مزمن همراه است. افسردگی، مشکلات پوستی از جمله درماتیت، فشار خون بالا و کم خونی از جمله علائم کمبود ویتامین ب ۶ هستند.

ویتامین ب ۷ (بیوتین): گوجه فرنگی، کاهو، هویج، بادام، گل کلم، توت فرنگیف تمشک، پیاز، خیار، گردو و جو از منابع آن

ویتامین های گروه ب محلول در آب هستند و نقش مهمی در تولید انرژی و کمک به واکنش های آنزیمی لازم برای متابولیسم چربی، پروتئین و کربوهیدرات دارند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ویتامین های ب برای سیستم عصبی و بهبود شرایط سیستم ایمنی مهم هستند و به حفظ عضلات، پوست، ناخن ها و موی سالم کمک می کنند. وجود این ویتامین ها برای تقسیم سلولی نیاز است و خطر ابتلا به سرطان های مشخص، به عنوان مثال سرطان لوزالمعده، را کاهش می دهند.

امکان کمبود هر یک از ویتامین های ب در بدن انسان وجود دارد که به واسطه تامين ناکافی در رژیم غذایی یا ایجاد مانع و اختلال در جذب آن ها رخ می دهد. در اینجا با تمام انواع ویتامین های ب و نقش هر کدام از آن ها آشنا شوید:

ویتامین ب۱ (تiamin): منابع غذایی این ویتامین شامل دانه های آفتابگردان، لوبیای سیاه، جو، نخود فرنگی نخود سبز، عدس، و جوی دو سر است. ویتامین ب۱ باعث کاهش اشتها و افزایش انرژی می شود. همچنین نقش کلیدی در حفظ ساختار و یکپارچگی سلول های عصبی در مغز دارد. کمبود این ویتامین با زوال عقل و بیماری های سیستم عصبی ارتباط دارد.

ویتامین ب۲ (ریبوفلاوین): اسفناج، چغندر، قارچ، مارچوبه و بادام حاوی این ویتامین هستند. حفظ سلامت بینایی و پوست، کمک به تولید گلبول های قرمز برای پیشگیری از کم خونی از وظایف این ویتامین است. ریبوفلاوین همچنین نقش مهمی در تولید انرژی دارد و همچنین از دیگر ویتامین های گروه ب از جمله فولات و ویتامین ب ۶ در این



تاثیر سیگار کشیدن مادران در

دوران بارداری بر ژنتیک نوزادان

نتایج یک مطالعه در انگلستان نشان داد که سیگار کشیدن زنان در دوران بارداری بر نوزادان پسر در مقایسه با نوزادان دختر، تاثیرات بیشتری برای آنها در آینده دارد.

به گزارش ایسنا، در یکی از بزرگترین مطالعات جهان در مورد اثرات سیگار کشیدن مادران، محققان دانشگاه آبردین بیش از نیم میلیون نفر را مورد مطالعه قرار دادند تا اثرات سیگار کشیدن در بارداری و تاثیرات آن بر فرزندان آنها در دوران بزرگسالی را بررسی کند.

این تیم به سرپرستی پروفسور پل فاوِلر، رئیس دانشکده علوم پزشکی در دانشگاه آبردین، از رابطه ژنتیکی بین مادران و فرزندان بزرگسال آنها استفاده کردند تا اولین تجزیه و تحلیل ژنتیکی از سیگار کشیدن مادران را انجام دهند. آنها چند گونه ژنی را پیدا کردند که احتمال سیگار کشیدن مادر را افزایش می دهد و همین مساله راه های بالقوه جدیدی را برای درمان هدفمند ترک سیگار فراهم می کند.

این تیم با استفاده از نمونه هایی ارسال شده از سوی بیوبانک انگلستان، داده های ۵۰۰ هزار نفر فرد در ۲۲ مرکز در مانی در اسکاتلند، انگلستان و ولز را بررسی کردند تا عوامل ژنتیکی، بیوشیمیایی، اجتماعی و جمعیت شناختی مرتبط با سیگار کشیدن در دوران بارداری را شناسایی کنند.

آنها دریافتند که در هر مرحله، جنین های پسر در مقایسه با دختران، بیشتر تحت تاثیر سیگار کشیدن مادر در دوران بارداری قرار می گیرند. آنها دریافتند که اولین تاثیر آن تغییر سطوح زن های کبد در جنین پسر در اوایل هفته هفدهم بارداری است که در آینده می تواند باعث کوتاه تر شدن عمر آنها شود.

یافته دیگر این تحقیق این بود که اگر فرزندان پسر در بزرگسالی به سمت سیگار کشیدن نروند، این خطرات تا حدود زیادی از بین می رود.

این مطالعه همچنین نشان داد که مردان در بزرگسالی در مقایسه با زنان، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان و یا ابتلا به دیابت نوع دوم هستند. در مقابل، زنان بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات گوارشی و تولید مثلی و همچنین مشکلات سلامت روان قرار دارند.

میخائیل میهوف، محقق تحصیلات تکمیلی که این تحقیق را به عنوان بخشی از مطالعات دکتری خود انجام داد، در این باره می گوید: «سیگار کشیدن مادر در دوران بارداری با بسیاری از مشکلات سلامتی برای نوزادان مرتبط است. یافته های ما نشان می دهد که سیگار کشیدن مادر از اوایل سه ماهه دوم بر سلامت نوزاد، به ویژه برای نوزادان پسر تاثیر می گذارد و این امر در دوران بزرگسالی آنها ادامه می یابد. ما همچنین برای اولین بار چند گونه ژنی را شناسایی کردیم که احتمال سیگار کشیدن یا معاد شدن مادر به سیگار را حتی در دوران بارداری افزایش می دهد».

کدام داروها را نباید با قهوه مصرف کرد؟



قهوه یک نوشیدنی محبوب در دنیا است، اما مصرف آن نیاز به رعایت نکاتی دارد. باشگاه خبرنگاران جوان: قهوه یکی از نوشیدنی های محبوب در دنیا است و میلیون ها نفر در روز از آن استفاده می کنند. بسیاری از افراد قهوه را به عنوان یک منبع انرژی و برای افزایش تمرکز مصرف می کنند؛ اما مصرف آن باید متعادل باشد تا از عوارض جانبی جلوگیری شود.

قهوه ممکن است با جذب طبیعی آنتی بیوتیک ها و همچنین داروهای بیماری آلزایمر، دیابت، فشار خون منجر به افزایش طولانی مدت سطح این ماده در خون و در نتیجه افزایش ضریان قلب و عصبی شدن می شود. اثرات کافئین همچنین ضریان قلب شما را افزایش می دهد که برای کسانی که داروهای فشار خون مصرف می کنند، مطلوب نیست. این متخصص مصرف داروهای آلزایمر را ۴ ساعت قبل یا ۴ ساعت بعد از نوشیدن قهوه توصیه می کند. مصرف آن ها با هم اثر سد

خونی مغزی (جداکننده بین مایع برون سلولی مغز در سیستم اعصاب مرکزی و جریان خون گردش در بدن) را افزایش می دهد و رسیدن مواد فعال به مغز را دشوارتر

می کند. کافئین همچنین ممکن است در جذب درست داروهای پوکی استخوان، یک بیماری متابولیک استخوان، اختلال ایجاد کند. این پزشک توصیه می کند

که پس از مصرف این داروها حدود دو ساعت از نوشیدن قهوه یا غذا خوردن اجتناب کنید.

دهان اثربخش است و سوخت و ساز بدن را تنظیم کرده و عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می بخشد.

مدیر مرکز خدمات تخصصی گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی با بیان اینکه برگ بو، ادویه ای خوشبو حاوی املاح مس، پتاسیم، کلسیم، آهن، روی و منیزیم است و در بیماران دیابتی کاربرد دارد، بیان کرد: مصرف آن به سلامت و بهبود عملکرد معده کمک می کند به دلیل وجود اسیدفولیک از بروز نقص در جنین جلوگیری کرده و به دلیل وجود آهن در خون سازی بدن نقش دارد و همچنین برای جلوگیری از تخمیر غذا در معده مفید است.

به گزارش روابط عمومی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی، میزان مصرف برگ بو، روزانه ۳ نوبت و هر نوبت ۲ گرم به صورت دم کرده است. زنان باردار نباید از این گیاه استفاده کنند و از مصرف بیش از حد مجاز و توصیه شده، خودداری شود.