

خواص شگفت انگیز گشنیز؛

از دفع سموم تا تقویت سیستم ایمنی بدن

گشنیز عامل شگفت انگیزی در دفع سموم از بدن بوده سیستم ایمنی را تقویت و پوست را پاکسازی می کند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، برخی از گیاهان مانند گشنیز می‌توانند به فلزات سنگین متصل شده و به بدن شما برای دفع آن‌ها کمک کنند. مطالعات نشان داده که این گیاه می‌تواند دفع جیوه را افزایش و جذب سرب را کاهش دهد. کبد شما قوی‌ترین سلاح بدنتان در برابر سموم است. کبد کار سم زدایی را با حدود ۵۰۰ مکانیسم وابسته انجام می‌دهد. در حقیقت کبد با استفاده از این مکانیسم‌ها خون را فیلتر می کند و از ورود سموم به بدن جلوگیری می‌کند؛ بنابراین باید به توصیه‌های غذایی برای کمک به دفع مواد سمی بدن توجه کنیم.

شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه گفت:

تنها مکمل ضروری

که همه باید مصرف کنند

یک متخصص تغذیه با اشاره به کمبود شایع ویتامین D، آهن و روی در میان گروه‌های خاص جمعیتی مصرف مکمل این ریزمغذی‌ها را در صورت نیاز و تحت نظر پزشک ضروری دانست.

آرژنا حکمت دوست متخصص تغذیه استاد گروه تغذیه بالینی و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفتگو با مهر با اشاره به اهمیت ویتامین D گفت: با اینکه این ویتامین از طریق نور آفتاب در بدن ساخته می‌شود، اما سبک زندگی شهری و عوامل محیطی مانند آلودگی هوا، استفاده از ضدآفتاب و کم‌تحركی باعث شده‌اند بسیاری از افراد نتوانند آن را به‌طور طبیعی دریافت کنند.

وی ادامه داد: مصرف مکمل ویتامین D به میزان روزانه ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد بین‌المللی برای اغلب افراد مفید است به‌ویژه در فصول سرد یا افرادی که دچار کمبود این ویتامین هستند.

نیاز به آهن در زنان در سنین باروری

حکمت‌دوست به موضوع کمبود آهن در زنان اشاره کرد و اظهار داشت: زنان در سنین باروری به‌ویژه به دلیل قاعدگی ممکن است نتوانند آهن مورد نیاز بدن خود را از طریق غذا تأمین کنند و در چنین شرایطی مکمل آهن باید طبق توصیه پزشک مصرف شود. به گفته وی، مصرف خودسرانه مکمل آهن می‌تواند عوارضی مانند تهوع یا یبوست داشته باشد و صرفاً باید بر اساس نیاز واقعی بدن صورت گیرد.

کمبود روی در کودکان ایرانی؛ مکمل فقط در موارد خاص

حکمت‌دوست با اشاره به یافته‌های پژوهشی در استان گلستان گفت: مطالعات نشان داده‌اند که خاک این منطقه از نظر عنصر روی فقیرتر از سایر مناطق است و همین موضوع می‌تواند بر کیفیت مواد غذایی تأثیر بگذارد و در کودکانی که اشتهای کمی دارند یا دچار سوءتغذیه هستند مصرف کوتاه‌مدت مکمل روی (زینک) مثلاً یک تا دو ماه در سال، قابل توصیه است، اما حتماً باید تحت نظر پزشک انجام شود.

خطر افسردگی در انتظار

مصرف کنندگان داروهای بدنسازي



معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی زاهدان نسبت به خطر افسردگی در افرادی که از داروهای بدن سازی استفاده می کنند، هشدار داد. به گزارش مهر به نقل از ایفدانا، محمدمهدی واحدی با هشدار نسبت به مصرف خودسرانه داروهای عضله‌ساز در باشگاه‌ها، گفت: بیش از ۳۰ درصد از مصرف‌کنندگان پس از قطع مصرف، دچار افسردگی می‌شوند و بخشی نیز با علائم روان‌پریشی روبه‌رو هستند. وی اظهار داشت: استروئیدهای آنابولیک که صرفاً برای درمان بیماری‌های خاص تجویز می‌شوند به‌عنوان مکمل‌های افزایش حجم عضله در باشگاه‌ها مورد سوءمصرف قرار گرفته‌اند.

واحدی با اشاره به عوارض اثبات‌شده این داروها از جمله افسردگی، پرخاشگری، توهم و افزایش تمایل به خودکشی پس از قطع مصرف، افزود: مصرف طولانی‌مدت، دوزهای بالا، سن پایین، زمینه قبلی اختلالات روانی و مصرف هم‌زمان با مواد مخدر از عوامل اصلی تشدیدکننده این عوارض هستند.

وی افزود: بسیاری از ورزشکاران به اشتباه تصور می‌کنند که این داروها می‌توانند عملکرد ورزشی را بهبود دهند یا باعث ریکاوری سریع‌تر شوند، در حالی‌که استفاده بدون تجویز پزشک از این ترکیبات منجر به آسیب‌های جدی جسمی و روانی می‌شود. به گفته واحدی، بر اساس مطالعات علمی، بیش از ۳۰ درصد از مصرف‌کنندگان استروئیدها پس از قطع مصرف دچار افسردگی شدید شده‌اند و حدود ۱۳ درصد نیز به علائم روان‌پریشی مبتلا شده‌اند.

وی با تأکید بر اهمیت مداخلات پیشگیرانه، خواستار آموزش فوری به ورزشکاران، مربیان و خانواده‌ها شد و افزود: اطلاع‌رسانی هدفمند، تشخیص زودهنگام و استفاده از خدمات روان‌درمانی و دارویی تخصصی می‌تواند از بروز پیامدهای جبران‌ناپذیر جلوگیری کند.



ایمنی بدن و پاکسازی پوست بسیار مفید است. اولیایی بیان کرد: از جمله رفتارهای تغذیه‌ای برای دفع سموم بدن می‌توان به کاهش مصرف نمک، استفاده غذاهای سرشار از بیوتیک مانند لبنیات، مصرف کافی مایعات کاهش مصرف شکر و غذاهای فرآوری شده اشاره کرد.

برای‌سم زدایی بدن را بیشتر در نظر گرفت. از مهم‌ترین سبزیجات برای سم زدایی بدن می‌توان به گشنیز اشاره کرد که بسیاری از فلزات سنگین موجود در بدن مانند آلومینیوم جیوه و سرب را دفع می‌کند. حتی جیوه که خاصیت سمی فراوان دارد، با مصرف گشنیز و از طریق ادرار دفع می‌شود. همچنین گشنیز برای تقویت سیستم

بعد از غذا این میوه را نخورید

زردآلو نخورید.
همچنین بعد از خوردن زردآلو، حمام نکنید. برای درمان اسهال پایستی ۱۰ گرم برگ خشک آن را با آب سرد میل کرد.اگر فردی به تب مبتلا شد، برای درمان می‌تواند خیس شده آن را مصرف کرده و بعد از آن به سرعت آب گرم را همراه عسل میل کند تا هرچه سریع‌تر بهبود یابد. سالمندان و کودکان باید از مصرف بی‌رویه زرد آلو پرهیز کنند. به عقیده متخصصان همیشه این میوه را قبل از غذا مصرف کرده و همراه با آن هسته اش را نیز مصرف کرده تا به هضم بهتر غذا کمک شود.

مبتلایان به ناراحتی‌های کبدی و سردمزاجان نباید بیش از حد به مصرف زردآلو اقدام کنند. اگر به مشکلات گوارشی به خصوص نفخ معده دچار هستید از هسته زرد آلو غافل نشوید، البته برگه زردآلو به هضم راحت‌تر غذا کمک خواهد کرد، اما نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد؛ چراکه ممکن است باعث بروز دل درد در افراد شود. در صورتی که هسته زردآلو تلخ بود آن را کنار بگذارید؛ به علت اینکه اسید سیانیدریک و اسید پروسیک موجود در هسته تلخ زردآلو برای سلامتی بسیار مضر است.

بهبود ناراحتی‌های قلبی، رشد استخوان‌ها و دندان‌ها بهبود درد مفاصل یا رماتیسم، رفع عطش یا تشنگی، درمان اسهال‌ضد سرطان، درمان بی‌خوابی، خستگی شدید، گیجی فراهوشی درمان خونریزی‌های داخلی و بیرونی، تقویت اعصاب و روان، شادابی، تقویت بینایی و چاقی تاثیر دارد. متخصصان طب سنتی مدعی هستند که هیچگاه بعد از غذا

شایع ترین آلرژی‌های غذایی و علل واکنش به آنها

او می‌افزاید: «تمام بدن سعی می‌کند از طریق مایعات مختلف، مانند سرفه آبریزش بینی - هر چیزی که می‌تواند از بدن دفع شود، از شر این پروتئین خلاص شود. اگر چندین سیستم فعال شوند و پوست قرمز و متورم شود، می‌تواند منجر به مرگ ناشی از شوک آنافیلاکتیک شود. بنابراین، باید فوراً آدرنالین تجویز شود.» این متخصص تفاوت بین آلرژی و عدم تحمل غذایی را توضیح می‌دهد: به گفته او عدم تحمل غذایی بلافاصله ظاهر نمی‌شود بنابراین تشخیص بین آلرژی و عدم تحمل غذایی آسان نیست. با این حال، آزمایش‌ها می‌توانند به تعیین واکنش سیستم ایمنی به نوع خاصی از پروتئین کمک کنند. او اشاره می‌کند که عدم تحمل غذایی را

می‌توان با آنتی‌هیستامین‌ها درمان کرد، بنابراین باید مرتباً تحت نظر بود، زیرا علائم آن ممکن است برای مدت طولانی ظاهر نشود یا به صورت اسهال ظاهر شود. از سوی دیگر، آلرژی‌ها بلافاصله رخ می‌دهند و نشانه جدی هستند که ممکن است منجر به شوک آنافیلاکتیک شوند. علائم به سرعت ظاهر می‌شوند، مانند سرفه آبریزش بینی، مشکل در تنفس، بثورات پوستی و سایر علائم.



و نمی‌توان همه محصولات را از ترس واکنش‌های آلرژیک از زندگی فرد حذف کرد. همه چیز در بدن یک رشد طبیعی است و حتی باکتری‌های داخلی بخشی از طبیعت ماست.» این متخصص تأکید می‌کند که وقتی بدن انسان با یک محصول ناشناخته مواجه می‌شود، آنتی‌بادی‌هایی ترشح می‌کند که مویرگ‌ها و رگ‌های خونی را گشاد می‌کنند و به عنوان یک مکانیسم دفاعی برای محافظت از خود، شروع به تحریک انتهای اعصاب می‌کند.



مصرف دائمی مواد غیرخوراکی و مضر ممکن است با اختلالاتی همچون یبوست، انسداد روده، اسهال، خونریزی روده، سایش شدید دندان‌ها، از دست دادن دندان یا مسدود شدن راه تنفسی همراه باشد. این متخصص تغذیه بیان کرد: دیده شدن مواد عجیب در مدفوع می‌تواند از علائم و نشانه‌های مهم این نوع بیماری باشد. در صورتی که از ابتلا کودک خود به سندروم پیکا مطمئن نیستید به مدفوع او توجه کنید، اگر کودک به خوردن اقلامی مانند شیشه، سنگ یا مو عادت داشته باشد این موارد در مدفوع او قابل تشخیص خواهد بود. رحمانی تصریح کرد: این نوع بیماری به خصوص در کودکان با رفتار تربیتی درست خانواده و داشتن الگو تغذیه ای صحیح رفع خواهد شد. اما در بزرگسالان ابتدا باید بیماری زمینه‌ای خود مانند مشکلات روانی رفع شود تا بتوانند با این بیماری مقابله کنند.

راز موفقیت در باشگاه ورزشی



فکر می‌کنید برای عضله‌سازی یا قوی‌تر شدن باید ساعت‌ها وقت صرف وزنه‌زدن کنید؟ به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، محققان دانشگاه فلوریدا آتلانتیک می‌گویند تنها چند ست هوشمندانه و متمرکز ممکن است برای حصول دستاوردهای واقعی کافی باشد. این مطالعه، نتایج ده‌ها مطالعه قبلی در مورد حجم تمرین را بررسی کرد. حجم به معنی تعداد ست‌هایی است که در طول تمرین انجام می‌دهید، در حالی که فراوانی به تعداد دفعات تمرین در هر هفته اشاره دارد.

«مایکل زوردرس»، نویسنده ارشد و استاد علوم ورزشی در یک بیانیه خبری گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که برای قوی‌تر شدن یا عضله‌سازی نیازی به جلسات طولانی باشگاه ندارید.» او افزود: «یک نقطه‌لوج وجود دارد که در آن مزیت انجام تمرینات بیشتر بسیار مورد تردید قرار می‌گیرد و در برخی موارد، حتی ممکن است با در نظر گرفتن خستگی، زمان و غیره، به ضرر شما تمام شود. این موضوع، فرض رایج مبنی بر اینکه حجم بیشتر همیشه برابر با افزایش بیشتر است را به چالش می‌کشد.» تیم او بررسی کرد که چگونه حجم تمرین بر رشد و قدرت عضلات تأثیر می‌گذارد. آنها دریافتند که انجام ست‌های بیشتر می‌تواند کمک کند- اما فقط تا یک نقطه.

فواید رشد عضلات تا حدود ۱۱ ست در هر جلسه افزایش یافت. برای قدرت، نقطه مطلوب حتی کوچک‌تر بود- فقط دو ست مستقیم در هر جلسه. «جیکوب رمرت» نویسنده اصلی این مطالعه می‌گوید: «درک تفاوت بین مجموعه‌های مستقیم و جزئی مهم است.» ست‌های جزئی شامل فعالیت مستقیم و غیرمستقیم برای یک گروه عضلانی هستند. به عنوان مثال تمرینات سه سر بازو به دلیل کمک به افزایش فشار، حتی اگر حرکت اصلی نباشند در تقویت سینه لحاظ می‌شوند.

از سوی دیگر، ست‌های مستقیم دقیقاً همان عضله یا حرکت مورد آزمایش را هدف قرار می‌دهند- مانند پرس سینه برای تقویت سینه. این مطالعه مفهوم جدیدی به نام PUOS- نقطه برتری نتیجه غیرقابل تشخیص- را معرفی کرد. این مفهوم نقطه‌ای را نشان می‌دهد که ست‌های اضافی فایده زیادی ندارند. محققان می‌گویند این مفهوم می‌تواند به افراد کمک کند تا تمرینات کارآمدتری طراحی کنند.

بنابراین، این یافته برای افرادی که می‌خواهند بر افزایش قدرت تمرکز کنند، به چه معناست؟ فقط یک یا دو ست سخت و اختصاصی در هر جلسه می‌تواند نتیجه بدهد! رمرت گفت: «به جای اینکه صرفاً ست‌های بیشتری را در یک تمرین واحد جمع کنند، افرادی که هدفشان افزایش قدرت است، می‌توانند از افزایش تعداد دفعات تمرین- انتخاب جلسات کوتاه‌تر و مکررتر- بهره بیشتری ببرند.» این مطالعه هنوز مورد بررسی دقیق قرار نگرفته است و به همین دلیل، یافته‌ها باید مقدماتی تلقی شوند.

تناسب اندام با طعم کم‌خونی؛

عوارض جراحی لاغری



یک فوق تخصص خون و سرطان، نسبت به عارضه‌های جراحی لاغری هشدار داد.

به گزارش مهر، با گسترش جراحی‌های لاغری در کشور، متخصصان داخلی نسبت به افزایش کم‌خونی ناشی از اختلال در جذب آهن و ویتامین B۱۲ هشدار می‌دهند. این نوع کم‌خونی که پیش‌تر بیشتر در سالمندان دیده می‌شد، اکنون در میان جوانان نیز شایع شده و نیازمند توجه جدی است.

بابک بهار، فوق تخصص خون و سرطان و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در برنامه «اینجا طبیب» رادیو سلامت گفت: در گذشته کم‌خونی ناشی از کمبود آهن و ویتامین B۱۲ عمدتاً در سالمندان مشاهده می‌شد و ناشی از آتروفی معده یا کاهش ترشح اسید معده بود، اما اکنون با رواج جراحی‌های باریتریک مانند اسلیو معده اختلال در جذب این مواد مغذی در سنین جوان نیز افزایش یافته است.

وی افزود: این جراحی‌ها اگرچه می‌توانند در کاهش وزن مؤثر باشند، اما به دلیل حذف بخش‌های کلیدی معده که در جذب آهن و ترشح مواد لازم برای جذب ویتامین B۱۲ نقش دارند، پیامدهای مادام‌العمری بر سلامت فرد خواهند داشت.

بهار ادامه داد: بیماری‌انی که جذب خوراکی آهن برایشان غیرممکن شده، باید سالانه چندین بار تزریق دریافت کنند. همچنین کمبود B۱۲ ممکن است نیاز به تزریق ماهانه آمپول عضلانی داشته باشد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: جراحی‌های لاغری باید با دلایل پزشکی و تحت نظر تیم تخصصی انجام شوند. همچنین، در سالمندان اگر چکاپ‌ها مشکل خاصی نشان ندهند، تزریق دوره‌ای B۱۲ تحت نظر پزشک می‌تواند مؤثر باشد و جای نگرانی ندارد.