

میوه خشک، مفیدترین خوراکی

برای سلامتی بدن



یک محقق وپژوهشگر طب سنتی گفت: با خشک کردن میوه‌ها می‌توانیم بیشتر ویتامین‌های موجود در آن را حفظ کنیم.

محسن پویان، محقق وپژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان درباره خشک کردن میوه‌هاگفت:با خشک کردن میوه‌ها می‌توانیم بیشتر ویتامین‌های موجود در آن را حفظ کنیم. او گفت: سیب خشک شده، یکی از بهترین گزینه‌ها برای هضم بهتر است و معمولاً برای کسانی که سعی در " کاهش وزندارند، توصیه می‌شود. معمولاً سیب نسبت به دیگر میوه‌ها کالری کمتری دارد. سیب خشک برای تقویت تولید نوروترانسمیتر (پیام رسان‌های عصبی) به کار می‌آید و می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

پویان ادامه داد:گلانی خشک شده یکی دیگر از میوه‌هایی است که محبوبیت زیادی در بین افراد دارد . این میوه به بهبود گردش خونی تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند. ویتامین C موجود در آن به بهبود عملکرد سیستم ایمنی کمک می‌کند و همچنین ویتامین K موجود در گلای عصری مهم برای جلوگیری از لخته شدن خون و تثبیت مواد معدنی تراکم استخوان است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: زردآلوی خشک شده به دلیل میزان بالای فیبری که دارد؛ به بهبود وضعیت گوارش کمک می‌کند. اگر افراد مشکل فشار خون دارند، زرد آلوی خشک شده می‌تواند کمک فراوانی به رفع این مشکل کند. ویتامین A موجود در آن نیز به تقویت سلامت بیناییو همچنین مقابله با آسیب حاصل از استرس اکسیداتیو کمک می‌کند.

پویان گفت: اگر از هلوی خشک شده به صورت مرتب استفاده کنید، به لطف ویتامین A و آنتی اکسیدان موجود در آن، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کم می‌کند. همچنین این میوه خشک به بهبود گوارش، کاهش کلسترول و کنترل دیابت نیز کمک می‌کند.او ادامه داد: انجیر خشک نیز می‌تواند به کاهش سطح کلسترول و تنظیم قند خون کمک کند و همچنین مسیر گوارشی را نیز تمیز می‌کند. انجیر یکی از پرفیبرترین مواد غذایی موجود است که به‌عنوان ملین طبیعی عمل می‌کند.

او تصریح کرد: خوردن مرتب آلو سیاه خشک شده به درمان یبوست کمک می‌کند، چون خاصیت ملین بودن دارد.

این میوه خشک همچنین به بهبود حرکت عضلات و عملکرد اعصاب کمک می‌کند. از دیگر خواص آن می‌توان به تقویت سیستم ایمنی و کمک به حفظ تراکم مواد معدنی استخوان اشاره کرد.

پویان گفت: کشمش راهی عالی برای بهبود گردش خون است و می‌تواند به بهبود گوارش و از بین بردن یبوست نیز کمک کند.

انگور خشک شده‌می‌تواند به بهبود فشار خون بالا و سلامت استخوان کمک کند، چراکه حاوی منیزیم و آهن است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد نوشیدنی گرم می‌تواند در شرایط خاص بدن را خنک کند؛ اما در محیط‌های مرطوب و بدون تهویه، دقیقاً برعکس عمل کرده و شما را گرم‌تر می‌کند.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه گاردین در گزارشی آورده است:

یک فنجان جای گرم می‌تواند در هوای گرم شما را خنک کند، اما فقط به شرطی که در فضایی با تهویه خوب و در معرض وزیدن نسیم باشید. در غیر این صورت، نوشیدنی گرم شما را گرم‌تر می‌کند، نه خنک‌تر. عاشقان کافئین اغلب در گرمای ۳۰ درجه هم

قهوه می‌نوشند و به خودشان می‌گویند این کار خنکشان می‌کند.

آیا یک فنجان جای گرم می‌تواند کлід خنک‌شدن در هوای گرم باشد؟ یا این فقط چیزی است که عاشقان کافئین به خودشان می‌گویند وقتی هنوز در گرمای ۳۰ درجه، مشغول نوشیدن قهوه هستند؟

پروفسور جان ترگونینگ، نویسنده کتاب زندگی جاودانه؟ راهنمای یک دانشمند کنجکاو برای سلامت، پیری و مرگ، می‌گوید: این موضوع به شرایط بستگی دارد. او به پژوهش‌های پروفسور اولی جی‌اشاره می‌کند: دانشمند استرالیایی و از پیشروان جهانی در زمینه گرما و تعادل آن در بدن.

دو اثر نوشیدنی گرم بر بدن وقتی نوشیدنی گرم می‌نوشید، دو اتفاق در بدن می‌افتد. ترگونینگ می‌گوید: گرمایی که نوشیدنی به شما می‌دهد و مقدار تعرقی که در نتیجه آن داریدنوشیدنی گرم دمای بدن را بالا می‌برد و همین دمای بالاتر باعث می‌شود بیشتر عرق کنید.

اینجاست که ماجرا پیچیده می‌شود. عرق وقتی بدن را خنک

می‌کند که تبخیر شود؛ یعنی وقتی آب روی پوست به گاز تبدیل

سلامت

آیا نوشیدنی گرم بدن را خنک می کند

واقیت علمی پشت یک باور عمومی



می‌شود و انرژی گرمایی را از بدن می‌گیرد.

اما فقط بعضی محیط‌ها برای این فرایند مناسب هستند.

در فضاهایی که نسیم می‌وزد، عرق به‌خوبی تبخیر می‌شود اما در مکان‌های مرطوب یا بدون تهویه، عرق به‌جای تبخیر، از بدن می‌ریزد. ترگونینگ می‌گوید: این کار بی‌فایده است. وقتی در آن محیط نوشیدنی گرم بنوشید، به‌جای خنک‌تر شدن، بیشتر گرم‌تان می‌شود.

کجا نوشیدنی گرم خوب است و کجا بد؟

نوشیدنی گرم برای خنک‌شدن بعد از پیاده‌روی در ساحلی که نسیم می‌وزد، خوب است؛ چون عرق به‌خوبی تبخیر می‌شود اما برای خنک‌شدن در جنگل بارانی گرمسیری بد است چون رطوبت بالا اجازه تبخیر نمی‌دهد و بدن گرم‌تر می‌شود. ترگونینگ می‌گوید: به نظر منگته اصلی این است که مایعات بنوشید، با هر دمای، مخصوصاً در هوای گرم. مزیت بزرگی در گرم با سردیودن نوشیدنی وجود ندارد. این به ترجیح شخصی بستگی دارد.

چرانوشیدنی گرم دمای بدن را بالا می‌برد؟ وقتی نوشیدنی گرم می‌نوشید، بدن باید گرمای اضافی آن را

دفع کند. این گرمای اضافی باعث می‌شود دمای مرکزی بدن کمی بالا برود. بدن برای مقابله با این افزایش دما، تعریق را شروع می‌کند. اگر عرق بتواند تبخیر شود، بدن خنک می‌شود. اما اگر تبخیر نشود، فقط آب از دست می‌دهید و بدن گرم‌تر می‌شود.

این موضوع نشان می‌دهد که نوشیدنی گرم فقط در شرایط خاص می‌تواند خنک‌کننده باشد. در محیط‌های خشک و دارای نسیم، مثل ساحل یا کوهستان، تبخیر عرق به‌خوبی انجام می‌شود و نوشیدنی گرم می‌تواند دمای بدن را پایین بیاورد. اما در محیط‌های مرطوب و بدون تهویه، مثل جنگل بارانی یا اتاق بسته، تبخیر عرق انجام نمی‌شود و نوشیدنی گرم فقط بدن را گرم‌تر می‌کند.

نکته مهم برای هوای گرم به گفته ترگونینگ، مهم‌ترین نکته در هوای گرم این است که مایعات کافی بنوشید، مهم نیست سرد باشد یا گرم. کم آبی می‌تواند خطرناک‌تر از گرمای نوشیدنی باشد چون کم آبی می‌تواند به گرم‌زدگی منجر شود. اگر نوشیدنی سرد را ترجیح می‌دهید، آن را بنوشید. اگر جای گرم را دوست دارید، آن را بنوشید. آنچه مهم است این است که بدنتان آب کافی داشته باشد.

او می‌گوید: مزیت بزرگی در نوشیدنی گرم یا سرد وجود ندارد. این به ترجیح شخصی بستگی دارد. جمع‌بندی

نوشیدنی گرم می‌تواند در شرایط مناسب، یعنی در محیطی با تهویه خوب و نسیم، بدن را خنک کند؛ اما در محیط‌های مرطوب و بدون تهویه، نوشیدنی گرم بدن را گرم‌تر می‌کند. مهم‌ترین نکته در هوای گرم، نوشیدن مایعات کافی است؛ سرد یا گرم بودن آن اهمیت چندانی ندارد.



۱/۵ تا ۲ لیوان، پسر ها در سن بلوغ سه لیوان، دختر ها در همین سن ۲/۵ لیوان، افراد بالغ و سالمند ۲ لیوان و خانم‌های شیرده و باردار ۳/۵ تا ۴ لیوان شیر در کنار مصرف سایر لبنیات بنوشند. وی گفت: برای آن که کودک به نوشیدن شیر ترغیب شود بهتر است دو لیوان شیر را به چهار نصف لیوان تقسیم کرد و در فواصل معینی که بهتر است در میان وعده‌ها باشد به او بخورانید؛ شیری که به‌سوپ کودک افزوده می‌شود جزو واحد شیر محسوب می‌شود به شرطی که زیاد در غذا نجوشد و لواحر پخت به غذا افزوده شود. این متخصص تغذیه یادآوری کرد: اگر طعم و بوی شیر برای خانم‌های باردار آزاردهنده است می‌توانند از شیر خشک استفاده کنند؛ مصرف شیر و فرآورده های آن منجر به افزایش طول عمر، بارده جسمی و فکری بیشتر، کاهش بیماری‌های عفونی و استخوانی و رشد مطلوب کودکان و نوجوانان می‌شود.

افراد سالمند مبتلا به پوکی استخوان و آرتروز، شیر را با دارچین میل کنند، دارچین سردی شیر را می‌گیرد و باعث افزایش جذب مواد مغذی شیر می‌شود؛ در ضمن ویتامین C موجود در میوه‌ها به جذب بهتر آهن و کلسیم شیر کمک می‌کند، بنابراین مصرف شیر همراه میوه‌های تازه پیشنهاد می‌شود.

هر لیوان شیر چند کالری دارد؟ وی افزود: هر لیوان شیر معادل ۲۴۰ گرم است و یک لیوان شیر بی چربی ۹۰ کالری، یک لیوان

شیر کم چربی ۱۲۰ کالری و یک لیوان شیر پرچرب ۱۵۰ کالری انرژی تولید می‌کند؛ شیر به طور معمول هنگامی که از گاو، گوسفند، شتر و بز دوشیده می‌شود، حاوی ۳/۵ درصد چربی است و شیرهایی با چربی بالاتر از ۲/۵ درصد پرچرب و پایین‌تر از آن کم چرب محسوب می‌شود و به آن دسته از شیرهایی که بین ۰/۵، ۱/۰ درصد چربی دارد، شیر خامه گرفته می‌گویند. این متخصص تغذیه ادامه داد: شیرهای با ۱/۵ درصد چربی برای افرادی که تحرک کافی دارند، شیرهای ۲/۵ درصد برای کودکان و ورزشکاران و شیر خامه گرفته به دلیل نداشتن کلسترول برای مصرف روزانه مناسب است.

روزانه چند لیوان شیر بنوشیم؟

نوروزی گفت: بهتر است در طول روز، کودکان زیر هفت سال

فرمول های طبیعی برای خداحافظی با سردی پاها



مساوی با هم ترکیب کنند و یک قاشق مرباخوری از مخلوط پودر شده را به همراه سه تا چهار لیوان آب در قوری بریزند و موقع مصرف عسل یا نبات را به آن اضافه و میل کنند. این دمنوش به رفع سردی پاها در مبتلایان به دیابت بسیار کمک می‌کند البته این اشخاص باید این دمنوش را به همراه توت خشک یا مویز مصرف کنند.

عظمایی گفت: ترکیب دمنوش های جنسینگ، زعفران و گل بنفشه یا سورنجان و هل هم نقش موثری در رفع سردی پاها دارد.
ماساژ پاها و کف پاها با روغن های گرم مانند بادام تلخ، سیاهدانه، اسپند، سقر، دارچین، زنجبیل، بابونه و کنجد هم به برطرف شدن سردی پاها کمک می‌کند.

او اظهار کرد: مبتلایان به سردی پاها همچنین می‌توانند پاها و کف پاهای خود را با ترکیب روغن کوهان شتر و بادام تلخ ماساژ دهند. پوشیدن جوراب‌های پشمی، بادکش گرم پاها و استفاده از کرسی هم به گرم شدن پاها بسیار کمک می‌کنند. این محقق و پژوهشگر طب سنتی بیان کرد: اشخاصی که از سردی پاها رنج می‌برند برای برطرف شدن مشکل خود می‌توانند یک عدد آجر سفالی را روی بخاری گرم کنند و پس از گرم شدن یک حوله دور آن ببینچند سپس آن را روی کف پا قرار دهند.

عظمایی یادآوری کرد: زالو درمانی در صورت نیاز زیر نظر متخصص طب سنتی پس از اصلاح طبع هم از دیگر مواردی هستند که به رفع سردی پاها کمک می‌کند.

یکشنبه ۱۹ مهر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۷۰ / سال سی و دوم
نور خورستان ۷

درباره ناشتا بودن برای آزمایش خون

اشتباه می‌کردیم!



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ممکن است تاکنون در مورد ناشتا ماندن قبل از آزمایش خون اشتباه کرده باشیم.

به گزارش ایسنا، ناشتا ماندن یک الزام رایج برای بسیاری از آزمایش‌های خون معمول است و اغلب به بیماران دستور داده می‌شود که از خوردن یا آشامیدن هر چیزی به جز آب به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت قبل از گرفتن نمونه خون خودداری کنند. با این حال طبق یک مطالعه جدید، این کار ممکن است برای طیف وسیعی از آزمایش‌ها غیر ضروری باشد.

گذشته از چند استثنای قابل توجه، یافته‌ها نشان می‌دهد که بسیاری از بیماران می‌توانند در ساعات قبل از آزمایش‌های خود بدون اینکه نتایج آزمایش را خراب کنند، غذا و نوشیدنی بخورند.

این نتایج به تنهایی ممکن است هنوز تغییر استاندارد ناشتا بودن قبل از آزمایش را توصیه نکنند و همچنین به این معنی نیست که شما باید دستورالعمل‌های پزشکی برای ناشتا بودن را نادیده بگیرید، اما شواهد قانع‌کننده‌ای برای ارزیابی مجدد عقلانیت و منطقی بودن ناشتا بودن پیش‌فرض قبل از آزمایش خون معمول ارائه می‌دهند.

نویسندگان این مطالعه می‌گویند: تجزیه و تحلیل جامع ما نشان می‌دهد که اکثر آزمایش‌های خون معمول به طور حداقلی تحت تأثیر ناشتا بودن کوتاه‌مدت قرار می‌گیرند و ناشتا بودن بیش از ۱۲ ساعت با تفاوت‌های اضافی معناداری برای هر آزمایشی که بررسی می‌شود، همراه نبوده است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که الزامات سختگیرانه سنتی ناشتایی ممکن است نیاز به بازنگری به نفع رویکردی ظریف‌تر و مختص آنالیت‌ها برای آماده‌سازی قبل از آزمایش داشته باشد. آنالیت ماده مورد تجزیه یا موادشیمیایی تشکیل دهنده آن و یک روش بسیار محبوب تحلیلی است. آزمایش‌ها همیشه به دنبال اندازه‌گیری خواص آنالیت‌ها هستند، اما آنالیت‌ها نمی‌توانند خود را اندازه‌گیری کنند.

این قوانین سختگیرانه ناشتایی در ابتدا از نگرانی‌هایی مبنی بر اینکه رژیم غذایی بیماران ممکن است دقت بالینی را به خطر بیندازد، ناشی شد. نتایج آزمایش‌های خون اغلب مبنای تصمیمات مهم پزشکی را فراهم می‌کند و برخی از اندازه‌گیری‌ها واقعاً به متغیرهایی که قبل از آزمایش رخ می‌دهند، مانند میزان مصرف غذا، حساس هستند.

پزشکان برای به حداقل رساندن این تغییرپذیری به طور کلی به بیماران دستور می‌دهند که ۸ تا ۱۲ ساعت قبل از نمونه‌گیری خون ناشتا باشند. محققان توضیح می‌دهند: این روشی است که از آزمایش چربی و گلوکز سرچشمه گرفته است، اما اکنون به طور پیش‌فرض برای پل‌های آزمایشی بسیار گسترده‌تری اعمال می‌شود.

با این حال، علیرغم شیوع این روش، توصیه‌ها برای مدت زمان مطلوب ناشتایی همچنان متناقض است. تحقیقات نشان می‌دهد که ناشتایی به آزمایش‌های خاصی کمک می‌کند، اما ارزش آن در بین پل‌های متنوع آزمایش‌ها به طور سیستماتیک با داده‌های بالینی مورد مطالعه قرار نگرفته است. محققان خاطرنشان می‌کنند که تحقیقات در مورد ناشتایی قبل از آزمایش عمدتاً از آزمایش‌های چربی حاصل می‌شود، در حالی که داده‌های قابل مقایسه برای آزمایش‌هایی که بر معیارهایی مانند آنزیم‌های کبدی، آنزیم‌های پانکراس، شاخص‌های خونی، هورمون‌ها و ویتامین‌ها متمرکز هستند، محدود است.

به همین دلیل، توصیه‌های ناشتایی می‌تواند از یک آزمایشگاه به آزمایشگاه دیگر متفاوت باشند. با توجه به محدودیت‌های پژوهش‌های موجود در این زمینه و همچنین فشاری که ناشتا بودن می‌تواند بر بیماران تحمیل کند، نویسندگان این مطالعه جدید، نگاه دقیق‌تری به این رویه بالینی انداختند. پژوهشگران به سرپرستی «سونگ‌هوان شین»، متخصص پزشکی آزمایشگاهی در مرکز پزشکی آسان‌ولسته به دانشگاه اولسان در سئول، یک مطالعه مقطعی گذشته‌نگر را با استفاده از داده‌های آزمایشگاهی جمع‌آوری‌شده بین سال‌های ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۳ در یک بیمارستان دولتشگاهی ۶۷۰ تخت‌خولی انجام دادند.

شرکت‌کنندگان در این مطالعه، همگی بیماران سرپایی بزرگسالی بودند که مدت زمان ناشتا بودن آنها پیش از انجام آزمایش خون ثبت شده بود. نویسندگان مطالعه این مدت زمان را به سه دسته تقسیم کردند: کمتر از ۸ ساعت، ۸ تا ۱۲ ساعت و بیش از ۱۲ ساعت. مجموعه داده‌های نهایی آنها شامل بیش از ۷.۹ میلیون نتیجه آزمایش مربوط به بیش از ۱۰۱ هزار بیمار بود که پژوهشگران آنها را برای یافتن نشانه‌هایی از تفاوت‌های مرتبط با ناشتا بودن که از «مشخصات عملکرد تحلیلی» تعیین‌شده فراتر می‌رفتند، بررسی کردند. آنها پس از انجام مقایسه‌های بین گروهی و تحلیل‌های درون‌فردی، ارتباطی میان مدت زمان ناشتا بودن و تفاوت‌های فراتر از حد SAP، تنها برای ۱۰ مورد از ۱۲۱ ماده مورد سنجش در آزمایش‌های خون یافتند. به نظر می‌رسد ناشتا بودن برای آن چند مورد خاص (عمدتاً گلوکز، تری‌گلیسرید، گاما-گلوبولین ترانسفراز و لیپاز) مفید باشد، چرا که سطح همه این موارد در بیمارانی که کمتر از ۸ ساعت ناشتا بودند، بالاتر بود. با این حال، یافته‌ها نشان می‌دهند که برای بسیاری از دیگر مواد مورد سنجش، ناشتا بودن به مدت ۸ ساعت یا بیشتر ممکن است کاری غیر ضروری باشد. محققان می‌گویند: این یافته‌ها از الزامات ناشتا بودن اختصاصی برای هر ماده (آنالیت) به جای الزامات یکسان و کلی حمایت می‌کنند. لیو تیبیارک نورسدنگار، «مختص بیوشیمی بالینی از بیمارستان دانشگاهی کپنهاگ و همکارانش در یادداشتی تحلیلی که همراه این مقاله منتشر شده، خاطرنشان می‌کنند که این مطالعه شواهد موجود مبنی بر عدم ضرورت نمونه‌گیری خون در حالت ناشتا را به شدت تقویت می‌کند.