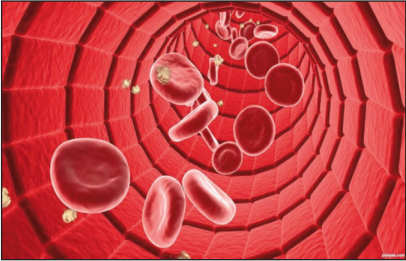


جلوگیری از غلظت خون

با ۶ درمان غذایی



بدن ممکن است از طریق لخته شدن خون، جریان خون را متوقف کند و این روند آسیب‌هایی مانند سکنه مغزی و حمله قلبی را به همراه دارد.

رفیق شدن خون می‌تواند به بازگرداندن جریان خون و جلوگیری از آسیب‌های عمده کمک کند. با این حال رفیق کننده‌های طبیعی خون فقط داروهای قوی تجویز شده نیستند بلکه برخی مواد غذایی نیز به طور طبیعی همین خاصیت را دارند.

نابار اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، با مصرف ۶ ماده غذایی می‌توان از غلظت خون جلوگیری کرد که این مواد عبارت‌اند از:

سیر: سیر خاصیت رفیق‌کنندگی خون را دارد و مصرف آن به طور منظم باعث جلوگیری از لخته شدن خون می‌شود. البته اگر شما از داروهای رفیق‌کننده خون استفاده می‌کنید با پزشک‌تان در مورد میزان مصرف سیر مشورت کنید، چون سیر می‌تواند با مصرف این داروها تداخل ایجاد کند.

روغن ماهی: سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ است که نه تنها به تقویت عملکرد مغز کمک می‌کند بلکه مشکلات جدی سلامت مانند سکنه مغزی را نیز کاهش می‌دهد. اسیدهای چرب امگا ۳ همچنین با جلوگیری از ایجاد مواد تشکیل دهنده پلاک‌تی، باعث رفیق شدن خون می‌شود. اگر طرفدار طعم ماهی نیستید، مکمل‌های امگا ۳ را برای رفیق شدن خون روزانه مصرف کنید.

ویتامین D: منجر به جلوگیری از تشکیل لخته خون و کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکنه مغزی می‌شود. ویتامین D در طیف گسترده‌ای از مواد غذایی مانند بادام، دانه‌های کامل، آفتابگردان، تخم مرغ و آجیل یافت می‌شود. از مکمل‌های ویتامین D نیز برای رفیق شدن خون می‌توان بهره برد.

زنجبیل: نه تنها منجر به کاهش التهاب گوارشی و کمک به رفع سوء هاضمه می‌شود، بلکه سالیسیلات موجود در آن، اسیدی است که می‌تواند منجر به کاهش خطر ابتلا به سکنه مغزی شود. زنجبیل به صورت تازه، ادویه یا چای در دسترس است و از این رو گنجاندن آن، به صورت منظم در رژیم غذایی روزانه دشوار نیست. تنها پیش از استفاده از زنجبیل با پزشک خود مشورت کنید تا این ماده غذایی با داروهای تجویزی برای شما تداخل ایجاد نکند.

آووکادو: از دو طریق مانع ایجاد لخته خون می‌شود. اول این که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و از تشکیل پلاکت‌ها جلوگیری می‌کند و دوم این که حاوی اسید سالیسیلات است و با کاهش تشکیل لخته، از بروز سکنه مغزی نیز پیشگیری می‌کند.

روغن زیتون: یک مطالعه که نتایج آن در مجله تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده، حاکی از آن است که فوول‌ها در روغن زیتون برای جلوگیری از لخته خون موثر است. علاوه بر این، روغن زیتون علاوه بر اثر حفاظتی بر روی سرخرگ‌های بدن، چسبندگی پلاکت‌های خون را به تاخیر می‌اندازد و مقدار ترومبوکسان را که از عوامل افزایش دهنده چسبندگی پلاکت هاست، کاهش می‌دهد. نمونه بارز این اثر مفید رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که غنی از زیتون، ماهی، سیر یا حبوبات و سبزی است و به همین علت است که آمار مبتلایان به بیماری‌های قلبی عروقی در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه به کمترین مقدار رسیده است.

علائم پنهان بیماری کلیوی چیست؟

بیماران مبتلا به بیماری‌های کلیوی علائم خاصی از جمله خستگی مزمن، بی‌اشتهایی، تورم پا و از دست دادن تمرکز را تجربه می‌کنند.
باشگاه خبرنگاران جوان: جواد فرلهانی
دکتر پابلو توریون، مدیر بیمارستان دانشگاه سانتیاگو لا مورال، اظهار داشت که خستگی مزمن، از دست دادن اشتها، تورم پا، مشکل در تمرکز و تغییرات در ادرار ممکن است نشانه‌هایی از مشکلات پنهان کلیوی باشند.

مجله اسپانیایی Hola گزارش می‌دهد که دکتر پابلو توریون، مدیر بیمارستان دانشگاه سانتیاگو لا مورال، تأکید می‌کند که عملکرد اصلی کلیه‌ها فیلتر کردن خون است که شامل جذب مجدد مواد مفید و دفع ترکیبات مضر، اضافی و سمی در ادرار می‌شود.
توریون خاطرنشان می‌کند که بیماری کلیوی ممکن است در مراحل اولیه هیچ علامتی ایجاد نکند و به سموم اجازه دهد بدون اطلاع قبلی به تدریج در بدن تجمع یابند. با این حال، تعدادی علائم پنهان وجود دارد که توجه را جلب می‌کنند، مانند: خستگی مداوم، از دست دادن اشتها ومشکل در تمرکز.

اینها علائم هشدار دهنده هستند. علائم دیگری نیز ممکن است نشان دهنده نیاز به مراجعه به پزشک باشند، مانند: تورم خفیف که میچ پا و پاها، تغییر رنگ یا کف آلود بودن ادرار وافزایش دفعات ادرار.

توریون تأکید می‌کند که بسیاری از بیماران این علائم را نادیده می‌گیرند یا آنها را به سایر شرایط نسبت می‌دهند که منجر به تأخیر در مراقبت‌های پزشکی می‌شود.

او می‌افزاید گروه‌هایی از جمله سالمندان، بیماران دیابتی، افراد مبتلا به فشار خون بالا و افرادی که زمینه‌زنتیکی ابتلا به بیماری کلیوی دارند، بیشتر در معرض خطر هستند و باید مراقبت ویژه‌ای از سلامت خود داشته باشند.

سلامت

میوه‌های رسیده مصرف کنید



تقسیم شده اند و معمولاً عنوان می‌شود که سردی‌ها زمینه بیوست را فراهم می‌کنند، خاطرنشان کرد: حال در مورد میوه‌های کال فصل بهار که از طبع سردی برخوردار هستند، هم می‌توان گفت به عنوان مثال گوجه سبز کال سرد و مشکل ساز است و وقتی رسیده می‌شود می‌تواند خیلی از مشکلات معده و دفع مزاج را از بین ببرد.

زارع یادآور شد: به همین دلیل در طب سنتی موکدا تأکید شده که سردی‌ها به شدت کم مصرف شود و بیشتر افراد را به گرمی خوردن سوق می‌دهد. البته این گرمی خوری هم در جای خود مباحثی مبنی بر اینکه چه گروه خونی یا چه سنی مصرف کنند، دارد.

وی افزود: حال که این عرف اشتباه خوردن میوه‌های نوبرانه، اما کال در اقشاری از جامعه جا افتاده است، باید توصیه کرد که بعد از مصرف از ملین‌ها مانند روغن زیتون استفاده کنند تا بتوانند آن تأثیرات منفی را در بدن از بین ببرد.

زارع تصریح کرد: برخی میوه‌ها مانند خیار هم که طبع سردی دارند به واسطه نمک پاشیدن به آن، می‌توان علاوه بر جذب آب خیار در بدن پرای اینکه فرد مصرف‌کننده دچار کم آبی نشود، طبع سرد آن را گرفت ضمن اینکه نمک نفخ خیار را هم از بین می‌برد. جالب است بدانید که افاقنه هنگام مصرف هندوانه بر روی آن نمک می‌پاشند تا نفخ آن گرفته شود.به باور این متخصص تغذیه، خاکی پکتا برای هر میوه ای، یک ذاتی را ر طراحی کرده است و براساس آن، برخی ملل با وضعیت خاصی از منابع تغذیه‌ای استفاده می‌کنند.

چرا میوه‌های تابستان سرد است؟

زارع در ادامه این گفتگو و در پاسخ به این پرسش که چرا میوه‌های تابستان طبع سردی دارند، گفت: آیین خلقت مباحث پیچیده‌ای دارد. به عنوان مثال علم ثابت شده که اگر

چرا وقتی قهوه کمتر می خوریم، خواب‌هایمان واقعی‌تر می شوند؟

بنابراین کاهش مصرف کافئین می‌تواند باعث افزایش خواب REM شود و این به معای فرصت بیشتر برای خواب دیدن و همچنین به خاطر سپردن خواب‌هایمان است. البته خواب و خواب دیدن پدیده‌های پیچیده‌ای هستند. همه افراد پس از کاهش مصرف کافئین ناگهان خواب‌های واضح تجربه نمی‌کنند و این تأثیر ممکن است تنها چند روز یا چند هفته دوام داشته باشد. در نهایت، شواهد محکمی که کاهش مصرف کافئین را به خواب‌های واضح ربط دهد، زیاد نیست اما ممکن است یک ارتباط وجود داشته باشد. کافئین بر خواب ما تأثیر می‌گذارد، خواب بر تجربه خواب دیدن ما اثر دارد و وقتی کافئین را از برنامه خود حذف یا کاهش می‌دهیم، ممکن است مغز ما فرصت بیشتری برای سپری کردن زمان در خواب REM پیدا کند.

خواب واضح چیست؟

خواب‌های واضح، خواب‌هایی هستند که واقعی به نظر می‌رسند. این خواب‌ها می‌توانند بسیار دقیق و روشن باشند، اغلب شامل تصاویری قوی و احساسات شدید هستند و گاهی چنان تأثیرگذارند که حتی مدت‌ها پس از بیداری قابل به یاد آوردن هستند.

همه چیز به زمان‌بندی مربوط می‌شود

وقتی به کافئین فکر می‌کنیم، معمولاً قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا به ذهنمان می‌آید. اما کافئین در برخی نوشابه‌ها، شکلات، چای، مکمل‌های پیش از تمرین و حتی در برخی داروها هم یافت می‌شود.

به گزارش بی‌بی‌سی، کافئین فواید متعددی دارد از جمله برای عملکرد شناختی و سلامت روان. به‌عنوان مثال برخی مطالعات نشان داده‌اند افرادی که قهوه می‌نوشند، خطر ابتلا به افسردگی در آنها کمتر است و مصرف کافئین با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی-تحلیل‌برنده مانند پارکینسون مرتبط است. قهوه همچنین حاوی ویتامین‌های گروه B و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از اجزای مهم یک رژیم غذایی سالم به شمار می‌روند.

برای کارکنان شیفت، به‌ویژه افرادی که شب‌ها کار می‌کنند، کافئین اغلب روشی برای مقابله با خستگی است. حتی کسانی که شیفت کاری ندارند نیز ممکن است بدون همان فنجان اول (یا دوم) قهوه نتوانند به خوبی به وظایف روزانه خود برسند.

اگر تمایلی به حذف کامل کافئین ندارید اما می‌خواهید خواب خود را بهینه کنید، همه چیز به زمان‌بندی مربوط می‌شود. سعی کنید حداقل هشت ساعت قبل از خواب از مصرف کافئین خودداری کنید و از مصرف دزهای بالا در ۱۲ ساعت قبل از خواب پرهیز کنید. با رعایت این نکته کیفیت خواب شما بهبود پیدا می‌کند و شاید خواب‌هایتان نیز شما را شگفت‌زده کند.

خطر نوشیدنی‌های انرژی‌زا

برای سلامت روان



کافئین برمصرف‌ترین ماده روان‌فعال و شناخته‌شده‌ترین انرژی‌زای طبیعی در جهان است.

به گزارش ایسنا، اکنون یک مطالعه تازه نشان می‌دهد درحالی‌که مصرف قهوه به میزان قابل توجهی با کاهش افکار خودکشی و خطر اقدام به آن همراه است اما مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا حتی به‌میزان اندک هم با افزایش این خطر مرتبط است. متخصصان دانشگاه ملی سنگاپور در این مطالعه که در قالب مرور نظام‌مند و فراتحلیلی انجام شد، داده‌های ۱۷ پژوهش را بررسی کردند و نتایج نشان داد مصرف بیش از ۶۰ فنجان قهوه در ماه خطر اقدام به خودکشی را به‌طور معناداری کاهش می‌دهد اما نوشیدنی‌های انرژی‌زا حتی در سطحی اندک- معادل یک فنجان در ماه- با افزایش خطر افکار خودکشی و اقدام به آن مرتبط بودند.

متخصصان همچنین دریافتند میان میزان مصرف کافئین و شدت خطر خودکشی رابطه‌ای مستقیم وجود دارد؛ یعنی هرچه مصرف نوشیدنی انرژی‌زا بیشتر باشد، خطر هم بالاتر می‌رود.

آن‌ها توضیح می‌دهند که اثر محافظتی قهوه می‌تواند به دلیل تأثیر کافئین بر سیستم عصبی و بهبود خلق‌وخو باشد که با فعال کردن برخی مسیرهای عصبی، می‌تواند هوشیاری را افزایش دهد، حال‌وهوا را بهتر کند و احساس خستگی را کاهش دهد. به همین دلیل، مصرف قهوه احتمالاً با کاهش علائم افسردگی و کاهش خطر خودکشی ارتباط دارد. با این حال در مورد نوشیدنی‌های انرژی‌زا ماجرا متفاوت است. این نوشیدنی‌ها علاوه بر کافئین، معمولاً حاوی مقدار زیادی شکر و گاهی سایر محرک‌ها هستند که می‌توانند اضطراب، بی‌قراری و احساسات منفی را تشدید کنند و این ویژگی است که می‌تواند دلیل افزایش خطر فکر کردن به خودکشی و اقدام به آن در مصرف‌کنندگان باشد. این موضوع به‌ویژه در مورد نوجوانان و جوانان که بیشترین مصرف‌کنندگان نوشیدنی‌های انرژی‌زا هستند، نگران‌کننده است.

به گزارش ایندپندنت، مرور مطالعات همچنین نشان داد مردان و افرادی که سایر مواد اعتیادآور یا اثرگذار بر روان (مثل الکل، سیگار یا مواد مخدر) را هم مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض خطرات مصرف بالای کافئین قرار دارند. البته متخصصان یادآور می‌شوند که این یافته‌ها باید با احتیاط تفسیر شوند؛ زیرا مصرف قهوه یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا به‌تنهایی عامل مستقیم خودکشی نیستند بلکه احتمالاً بازتاب‌دهنده سبک زندگی فردند که عوامل بسیار دیگری هم در شکل‌گیری آن نقش داشته‌اند.

در نهایت، پیام اصلی این تحقیق روشن است. قهوه ممکن است اثر محافظتی بر سلامت روان داشته باشد اما نوشیدنی‌های انرژی‌زا حتی در مقدار اندک می‌توانند برخطر باشند. آگاهی عمومی از این موضوع می‌تواند در تدوین راهبردهای بهداشت عمومی و ارتقای سلامت روان جامعه نقشی اساسی ایفا کند.

ترفندهایی برای کاهش وزن خانم‌ها

در ۴۰ سالگی

شروع چهل سالگی، مستعدترین زمان برای اضافه وزن است و البته سخت‌تر شدن کاهش وزن، اما نگران نباشید، به شما چند روش پیشنهادی برای کاهش وزن بعد از ۴۰ سالگی ارائه می‌دهیم. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، اغلب خانم‌ها در آستانه ۴۰سالگی به فکر تناسب اندام و کاهش وزن می‌افتند. نوسان هورمون‌ها و استرس‌ها همگی بر بالا رفتن وزن در این دهه تأثیر دارند؛ ولی نگران نباشید راه‌های زیادی برای تناسب اندام و کاهش وزن در دهه ۴۰سالگی وجود دارد که در ادامه برای شما بررسی می‌کنیم.

بررسی دروها و جایگزین کردن آن‌ها در صورت امکان «لبرت رلتیزر»، پزشک متخصص تغذیه و رژیم لاغری در مرکز کاهش وزن «لسکاندیل» در آریزونا می‌گوید: داروهای «مسدودکننده بتا» که برای فشار خون بالا مصرف می‌شوند و داروهای خاص افسردگی و دیابت می‌توانند باعث افزایش وزن شوند؛ بنابراین اگر شک دارید که داروهای شما موجب افزایش وزن شده‌اند به پزشک خود اطلاع دهید.

تهیه برنامه غذایی

از دیگر راهکارهایی که برای مبارزه با افزایش وزن برای زنانی که در دهه ۴۰ سالگی قرار دارند توصیه می‌شود، تهیه یک برنامه غذایی است. با تهیه یک برنامه غذایی واقعی راحت‌تر می‌توان به خوراک‌های ناسالم نه گفت. برای این منظور باید خوراک‌هایی را که می‌خواهید در طول یک هفته مصرف کنید مشخص و فهرستی برای خرید لوازم اولیه آن‌ها تهیه و طبق آن برنامه غذایی در طول هفته‌منظمر عمل کنید. قبل از غذا خوردن آب بنوشید

اگر قبل از هر وعده غذایی یک بطری ۵۰۰ سی‌سی آب بنوشید غذای کمتری مصرف خواهید کرد.

با مصرف سبزیجات خود را سیر نگه دارید

اگر سعی کنید در هر وعده غذایی سبزیجات را در برنامه خود بگنجانید؛ علاوه بر این که کالری کمی دریافت می‌کنید مدت زمان بیشتری هم سیر هستید.

مصرف کربوهیدرات‌ها را کاهش دهید برای کاهش وزن نیازی به حذف کامل کربوهیدرات‌ها از رژیم غذایی نیست بلکه با کاهش آن‌ها می‌توان راحت‌تر وزن کم کرد و کاهش وزن خود را نگه داشت.

انجام ورزش‌هایی برای کاهش استرس

علام پیش از یائسگی و بسیاری از عوامل دیگری که زنان در دهه ۴۰ سالگی با آن مواجه هستند از جمله ترک کردن خانه توسط فرزندان بالا رفتن به دانشگاه، فشارهای کاری، پیر شدن والدین شان و نگرانی‌های مالی استرس زیادی در زندگی آنان ایجاد می‌کند.