

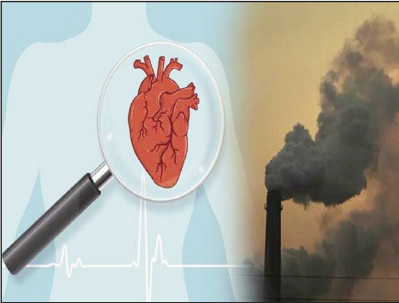
شام دیرهنگام چه خطراتی

برای سلامتی دارد؟

پزشکان توصیه می کنند که آخرین وعده غذایی را باید چند ساعت قبل از خواب خورد تا باعث تجمع چربی نشود.
باشگاه خبرنگاران جوان؛ دکتر لنا پیکوتینا پزشک روس خاطر نشان کرد که خوردن شام دیرهنگام، سوخت و ساز بدن را کند کرده و تجمع چربی را افزایش می دهد.
بنابراین، او توصیه می کند آخرین وعده غذایی خود را حداقل سه ساعت قبل از خواب میل کنید.
دکتر لنا پیکوتینا توضیح می دهد که زمان آخرین وعده غذایی شما نقش مهمی در تنظیم سوخت و ساز بدن، سلامت گوارش و سلامت کلی بدن دارد.
بدن به زمان کافی برای هضم غذا، کاهش استرس بر سیستم گوارش و بازگرداندن

آلودگی هوا چگونه به قلب

و مغز می رسد؟



برای اولین بار، محققان شواهد مستقیمی از اتصال ذرات ریز آلودگی هوا به گلبول‌های قرمز خون و انتقال آن به اندام‌های مختلف مشاهده کرده‌اند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ یک مطالعه جدید که توسط دانشگاه کوئین مری لندن انجام شده است، راه خطرناکی را برای ورود آلودگی هوا به بدن انسان آشکار کرده است.
دوازده داوطلب در یک آزمایش کنترل‌شده شرکت کردند و در حالی که مجهز به دستگاه‌های اندازه‌گیری دقیق آلودگی بودند، بین یک محیط آداری بسته و یک جاده شلوغ در قلب پایتخت بریتانیا حرکت کردند.

نتایج نشان داد که سطح ذرات ریز (PM۲.۵) در نزدیکی جاده‌های شلوغ تا پنج برابر بیشتر از هوای داخل خانه بود.

حتی نگران کننده‌تر، آزمایش‌های آزمايشگاهی روی نمونه‌های خون، افزایش قابل توجهی در تعداد ذرات آلاینده متصل به گلبول‌های قرمز خون را نشان داد که در برخی موارد به سه برابر رسید.

هنگامی که هشت داوطلب آزمایش را با استفاده از ماسک‌های PFF۲ تکرار کردند، هیچ افزایشی در ذرات چسبیده به خون مشاهده نشد که اثربخشی ماسک‌ها را در محافظت در برابر خطرناک‌ترین آلاینده‌های هوا تأیید می کند.

تیم تحقیقاتی همچنین ترکیب شیمیایی این ذرات را تعیین کرد و دریافت که آنها حاوی فلزاتی مانند آهن و مس از آگزوز خودروها و نقره و مولیبدن از اصطکاک ترمز و تایر هستند.
پروفیسور جاناتان گریگ هشدار داد که این ذرات گلبول‌های قرمز خون را به دام می‌اندازند و به آنها اجازه می‌دهند به هر عضوی از بدن سفر کنند، که ممکن است ارتباط مستقیم آنها با بیماری‌های قلبی و مغزی را توضیح دهد.

پروفیسور آتی یوهانسن نیز بر لزوم قوانین سختگیرانه‌تر برای محدود کردن آلودگی تأکید کرد و استفاده از ماسک را به ویژه برای افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند توصیه کرد.
این یافته‌ها هشدار جدیدی در مورد خطرات آلودگی هوا است و نشان می‌دهد که چگونه اثرات آن می‌تواند از راه‌هایی که قبلاً درک نشده بود، به بدن ما برسد.منبع:
میدیکال اکسپرس

خواص ازگیل چیست؟

اگر علاقمندید با خواص ازگیل آشنا شوید این مطلب را بخوانید.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ ازگیل میوه‌ای ایرانی است که برای مردم بسیاری از کشورهای عجیب و ناشناخته است. میوه ازگیل بسیار سخت و اسیدی است و تا زمانی که خوب رسیده نشود قابل خوردن نیست. برخی طعم آن را مشابه با انجیر، کامکوات و خرمای ایرانی می‌دانند و برخی دیگر طعمی مابین گلابی و زالزالک را به آن نسبت می‌دهند. ازگیل میوه‌ای سرشار از مواد مغذی مانند پتاسیم، منیزیم، منگنز، روی، آهن و ... می‌باشد و برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مانند سنگ کلیه، فشارخون، التهاب‌های روده‌ای و ... کاربرد دارد. در ادامه بیشتر با خواص ازگیل ایرانی آشنا می‌شوید.

ازگیل ضد سنگ کلیه

اصلی‌ترین کاربرد ازگیل برای برطرف کردن مشکلات کلیوی می‌باشد؛ زیرا آب مولکولی فراوانی دارد و بدن را سم زدایی می‌کند. در نتیجه به عنوان همکاری برای کلیه‌ها معرفی می‌شود. مصرف مداوم ازگیل دفع ادرار را تسهیل می‌نماید و سنگ‌های کلیوی را از بین می‌برد. برای از بین بردن سنگ‌های کلیوی علاوه بر میوه ازگیل، از جوشانده برگ ازگیل، نیز می‌توان استفاده نمود.

فشار خون را پایین می‌آورد

یکی از مواد مغذی که به مقدار زیاد در ازگیل وجود دارد، پتاسیم است که به عنوان وازودیلاتور (منبسط‌کننده ی رگ‌ها) برای سیستم قلبی عروقی عمل می‌کند. پتاسیم با کاهش کشیدگی و فشار روی رگ‌ها و عروق خونی می‌تواند فشار خون را پایین بیاورد و از سلامت قلب محافظت کند. پتاسیم اغلب یک تقویت‌کننده‌ی مغز در نظر گرفته می‌شود، چون جریان خون به مویرگ‌های مغز را افزایش می‌دهد که می‌تواند عملکرد شناختی را بهبود ببخشد.



سطح قند خون به حالت عادی در طول شب نیاز دارد. بنابراین، خوردن شام دیرهنگام، به خصوص بعد از ساعت ۸ شب، می‌تواند سوخت و ساز بدن را کند کرده و احتمال تجمع چربی را افزایش دهد.این پزشک خاطرنشان می‌کند که زمان شام بسته به الگوهای خواب و برنامه‌های کاری متفاوت است، اما قاعده کلی این است که آخرین وعده غذایی خود را حداقل سه ساعت قبل از خواب میل کنید. این امر به ویژه برای افراد مبتلا به دیابت و بیماری‌های گوارشی بسیار مهم است.
او همچنین هشدار می‌دهد که خوردن شام دیرهنگام، لوزالمعده را مجبور می‌کند در طول شب که باید در حال استراحت باشد، به شدت کار کند و خطر نوسانات قند خون و عوارضی مانند نفروپاتی دیابتی و رتینوپاتی را افزایش می‌دهد.
دکتر پیکوتینا توصیه می‌کند از خوردن غذاهای چرب و سرخ‌شده در شب خودداری کنید و آنها را با گزینه‌های سالم و سبک بری شام، مانند سبزیجات، گوشت بدون چربی یا ماهی و غلات کامل جایگزین کنید.

۷ دمنوش پابیزی برای تقویت سیستم ایمنی

و رفع خستگی



یک قاشق عسل به آن اضافه کنید تا طعم شیرین و دلنشین‌تری پیدا کند. این دمنوش نه تنها طعم تند و ملایمی دارد، بلکه انرژی‌بخش بوده و گزینه‌ای مناسب برای صبح‌ها و بعدازظهرهای پاییزی است.

دمنوش به و گل محمدی

دمنوش به و گل محمدی ترکیبی ملایم، خوش‌عطر و بسیار آرام‌بخش است که برای عصرهای پاییزی انتخابی عالی به شمار می‌آید. به، میوه‌ای سرشار از فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C است که با تقویت سیستم ایمنی و بهبود عملکرد گوارش، به حفظ سلامتی در فصل پاییز کمک می‌کند. از طرف دیگر، گل محمدی به دلیل عطر ملایم و خاصیت آرام‌بخش خود، تأثیر مثبتی در کاهش استرس و بهبود خلق‌و‌خو دارد.

برای تهیه این دمنوش، می‌توانید چند تکه به خشک یا تازه را با گلبرگ‌های خشک گل محمدی در آب جوش قرار دهید و اجازه دهید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد. اضافه کردن مقداری عسل یا یک چوب دارچین به دمنوش، طعمی شیرین‌تر و دلچسب‌تر به آن می‌دهد. این ترکیب با رایحه دلپذیر و طعم لطیف خود، احتیاط دل‌نشینی را برایتان به ارمغان می‌آورد و باعث ایجاد آرامش و رفع خستگی روزانه می‌شود.

دمنوش هل و زعفران

دمنوش زعفران و هل، ترکیبی منحصربه‌فرد با عطر و طعم گرم و آرامش‌بخش است که برای روزهای کوتاه و سرد پاییز گزینه‌ای ایده‌آل به شمار می‌آید. زعفران با خاصیت‌شادی‌بخشی و تأثیر مثبت بر خلق‌و‌خو، به کاهش خستگی و افزایش انرژی کمک می‌کند و در روزهای لبری پاییز حسن نشاط و شادایی را به همراه می‌آورد. از سوی دیگر، هل با عطر قوی و خاصیت ضد التهابی، تقویت‌کننده دستگاه گوارش و کاهش‌دهنده استرس است.

برای تهیه این دمنوش، چند رشته زعفران و یک یا دو دانه هل را در آب جوش قرار دهید و بگذارید ۵ تا ۷ دقیقه دم بکشد. می‌توانید یک قاشق عسل یا چند قطره گلاب به این ترکیب اضافه کنید تا دمنوشی با طعم و عطر فوق‌العاده داشته باشید. این دمنوش نه تنها برای رفع خستگی بسیار مناسب است، بلکه با اثرات مثبتی که بر روی ذهن و بدن دارد، انرژی‌بخش و نشاط‌آور است.

دمنوش چای سبز و لیمو و نعناع

دمنوش چای سبز با لیمو و نعناع یکی از بهترین انتخاب‌ها برای پاکسازی بدن و افزایش انرژی در فصل پاییز است. چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است که به دفع سموم بدن و تقویت

سیستم تنفسی را تسکین می‌دهد
مواد خلط‌آور در درمان سرماخوردگی و سایر عفونت‌های تنفسی، بسیار مهم هستند. چای ازگیل به عنوان یک خلط‌آور به کار می‌رود؛ خواه به صورت نوشیدنی یا برای غرغره کردن، چون می‌تواند باعث سرفه و خروج خلط و مخاط شود.
خط، جایی است که باکتری‌ها می‌توانند زندگی و رشد و در عین حال سایر علائم را تشدید کنند. بنابراین خروج آنها از دستگاه تنفسی تان می‌تواند حال شما را به سرعت بهتر کند.

سیستم ایمنی را تقویت می‌کند

ازگیل منبعی فوق‌العاده از ویتامین C است. ویتامین C یک جزء کلیدی در سیستم ایمنی همه‌ی افراد است. ویتامین C به افزایش تولید گلبول‌های سفید خون – اولین خط دفاعی بدن در مقابل پاتوژن‌ها – کمک می‌کند و همچنین به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن عمل می‌کند. علاوه بر این، ویتامین C برای تولید کلاژن ضروری است. کلاژن به رشد و ترمیم بافت‌ها در سراسر بدن پس از یک بیماری یا آسیب‌دیدگی کمک می‌کند.

به هضم (گوارش) کمک می‌کند

پکتین نوع خاصی از فیبر رژیمی است که به میوه‌ی از گیل وجود دارد و می‌تواند به بهبود روند گوارش کمک کند. فیبر رژیمی می‌تواند مدفوع را حجیم کند و حرکت پیش‌برنده یا کرم‌وار را تحریک نماید که این امر به منظم شدن حرکات روده کمک می‌کند. اگر از یبوست، اسهال، گرفتگی شکم، نفخ یا سایر اختلالات معده رنج می‌برید، فیبر رژیمی می‌تواند آن التهاب را کاهش دهد و سلامت روده‌ی شما را بهبود بخشد.

سطوح کلسترول را کنترل می‌کند

اگرچه مکانیسم دقیق آن به‌طور کامل مشخص نیست، اما تحقیقات نشان می‌دهند که ازگیل به‌طور مستقیم با کاهش سطوح کلسترول در افرادی که به‌طور منظم از میوه یا چای آن استفاده می‌کنند، مرتبط است. این یکی از فواید سلامتی جالب ازگیل است اما در مقیاس وسیع اثبات نشده و به مطالعات بیشتری در این زمینه نیاز است.

عادت‌های اشتباه در وعده صبحانه

صبحانه مهمترین وعده غذایی در طول روز است، در صورتی که یک صبحانه متعادل شامل پروتئین‌ها، چربی‌های سالم و فیبر مصرف کنید، یک روز پرانرژی با عملکرد خوب را آغاز کرده‌اید.

به گزارش ایسنا به نقل از ایمنآ، آبیوهه فاقد فیبر است، بنابراین مصرف آن در وعده صبحانه مفید نیست، زیرا سطح قند خون را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد، در این صورت تجربه به انسولین دچار اختلال می‌شود که ممکن است منجر به افزایش وزن شود، توصیه شده است به جای آبیوهه از میوه‌های تازه استفاده کنید که فیبر بالایی دارند.

صبحانه مهمترین وعده غذایی در طول روز است، در صورتی که یک صبحانه متعادل شامل پروتئین‌ها، چربی‌های سالم و فیبر مصرف کنید، یک روز پرانرژی با عملکرد خوب را آغاز کرده‌اید، البته انجام دلدن بعضی از اقدامات لشتباه می‌تواند بر سلامت جسمی و روانی شما تأثیر منفی بگذارد، در ادامه به بررسی تعدادی از آن‌ها می‌پردازیم:

حذف وعده صبحانه

حذف کردن وعده صبحانه سلامت افراد را در معرض خطر قرار می‌دهد، به طوری که باعث کاهش قابل توجه قند خون می‌شود، همچنین متابولیسم بدن را نیز دچار اختلال می‌کند، بنابراین توصیه شده است برای مصرف یک صبحانه سالم و مفید وقت بگذارید.

کاهش مصرف فیبر

مصرف فیبر باعث کاهش کلسترول مضر خون و همچنین قند خون می‌شود، همچنین سلامت روده را ارتقا می‌دهد، هر فرد بالغ روزانه به طور متوسط بین ۲۵ تا ۳۸ گرم فیبر نیاز دارد، در صورتی که در وعده صبحانه فیبر کافی مصرف نکنید، جذب کربوهیدرات دچار مشکل می‌شود، قند خون پس از مصرف صبحانه افزایش پیدا می‌کند و پس از آن به شدت کاهش می‌یابد، بنابراین لازم است از غذاهای سرشار از فیبر مانند غلات کامل، آجیل، دانه‌های چیا و کنان، میوه‌ها و سبزیجات بیشتری در وعده صبحانه استفاده کنید.

نوشیدن آبیوهه

آبیوهه فاقد فیبر است، بنابراین مصرف آن در وعده صبحانه مفید نیست، زیرا سطح قند خون را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد، در این صورت تجربه به انسولین دچار اختلال می‌شود که ممکن است منجر به افزایش وزن شود، توصیه شده است به جای آبیوهه از میوه‌های تازه استفاده کنید که فیبر بالایی دارند.

مصرف شیرینی

مصرف نان شیرینی، پتیکی یا دیگر انواع غذایی شیرین در وعده صبحانه باعث می‌شود قند خون افزایش پیدا کند، متخصصان تغذیه توصیه کرده‌اند که به جای مصرف غذاهای شیرین در وعده صبحانه از مواد غذایی حاوی پروتئین استفاده کنید.
بازنشر مطالب دیگر رسانه‌ها در ایسنا به منزله تأیید متعولی آن نیست و صرفاً جهت آگاهی مخاطبان می‌باشد.

خوشمزه‌های مضر را با نوشابه نخورید!

یک کارشناس تغذیه و رژیم‌درمانی از شادی و نشاط ایجاد شده بعد از خوردن فست‌فودها و در نهایت عوارض بی‌شمار استفاده از این خوشمزه‌های مضر سخن گفت.

آرزو کاوهی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه فست‌فودها گروهی از غذاها هستند که مشخصات خاصی دارند که متأسفانه اکثر آداری ویژگی‌هایی به ضرر لسان است، اظهار کرد: معمولاً به علت قند و چربی بسیار زیاد، فست‌فودها کالری زیادی دارند و این امر سبب چاقی و اضافه‌وزن خواهد شد.

وی با اشاره بیماری فشارخون که به علت زیاد بودن سدیم و نمک بالای فست‌فودها در فرد ایجاد می‌شود، مطرح کرد: متأسفانه فست‌فودها فیبر بسیار کمی دارند در حالی‌که فیبر برای دستگاه مفید بوده و از چاقی و اضافه‌وزن پیشگیری می‌کند.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه‌معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان با بیان اینکه فست‌فودها به نسبت غذاهای سنتی و خانگی حجم بیشتری دارند و این امر سبب می‌شود انرژی بیشتری به نسبت نیاز شخص دریافت شود، خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه معمولاً فست‌فودها به علت کالری زیادی که دارند و در کنار نوشابه و سس مورد استفاده قرار می‌گیرند، سبب چاقی و اضافه‌وزن می‌شوندوی تصریح کرد: چهار ماده غذایی نمک، شکر، کافئین و چربی که در فست‌فودها مورد استفاده قرار می‌گیرد، باعث ترشح دوامین شده و همین امر سبب خوشحالی و رضایت در فرد می‌شود؛ در واقع شخص بعد از خوردن فست‌فود لذت و رضایتی کسب می‌کند که این امر سبب افزایش تمایل استفاده از این نوع موادغذایی می‌شود. کاوهی با بیان اینکه استفاده بیش از اندازه از فست‌فودها سبب بیماری‌های گوارشی می‌شود، مطرح کرد: نوشابه‌ای که در کنار فست‌فود استفاده می‌شود به علت داشتن گاز، موجب تشدید بیماری گوارشی می‌شود.

وی با اشاره به اینکه مصرف بیش از اندازه از فست‌فود موجب افزایش احتمال ابتلا به دیابت و کبد چرب به علت نبود فیبر و سبوس و زیاد بودن قند و کالری می‌شود، مشکلات قلبی– عروقی را از دیگر مضرات استفاده بیش از اندازه از فست‌فودها دانست و یادآور شد: به مرور کمبود مواد مغذی در بدن به علت افزایش بیش از اندازه فست‌فودها ایجاد می‌شود.

این کارشناس تغذیه و رژیم‌درمانی بیان کرد: مصرف بیش از اندازه فست‌فودها سبب می‌شود تا ذائقه افراد به شوری عادت کند و در دیگر وعده‌های غذایی خود نیز نمک بیشتری مصرف کنند و همین زیاده‌روی در مصرف نمک، فشارخون افراد را افزایش می‌دهد و در نتیجه زمینه ابتلا به امراض قلبی– عروقی را فراهم می‌آورد. وی با بیان اینکه در غذاهای آماده و فست‌فودها اغلب کلسیم و املاح معدنی لندکی وجود دارد که احتمال ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می‌دهد، اظهار کرد: کمبود املاح در کودکان، رشد آنها را مختل می‌کند، از طرفی نوشابه‌ای مصرفی در کنار فست‌فود، سبب کمبود کلسیم می‌شود.

کاوهی با اشاره به اینکه به علت آن‌که اغلب از مواد نگهدارنده در مواد اصلی فست‌فودها استفاده می‌شود، ویتامین C نمی‌تواند جذب بدن شود، گفت: برای جلوگیری از رشد پتک در سوسیس، کالباس و سایر مواد غذایی موجود در فست‌فودها، از مواد نگهدارنده و مواد افزودنی استفاده می‌شود که این امر موجب ایجاد حساسیت و ابتلا به نوع سرطان‌ها خواهد شد.
وی پاسخ به این سوال که آیا فست‌فودی که در منزل تهیه و طبخ می‌شود بیش از اندازه فست‌فودهای رستورانی مضر است؟ خاطرنشان کرد: این امر بستگی به نوع مواد مصرفی در تهیه فست‌فود خانگی دارد؛ به عنوان مثال اگر از مواد گیاهی، نان سبوس‌دار، گوشت سفید، گوشت کبابی و سبب‌رزمیمی تنوری استفاده شود، مضرات کمتری خواهد دلشت.

این کارشناس تغذیه و رژیم‌درمانی در پایان توصیه کرد: افراد بهتر است در کنار فست‌فودها از آبیوهه طبیعی، سالاد کاهو و کلم، سبزیجات و ... استفاده کنند.