

#### بالاخره خوردن برنج ما را چاق

#### می کند؟



اگر مقدار برنج مصرفی خود را کمی کاهش دهید می توان گفت برنج ماده ای نیست که بتواند تمامی کالری مصرفی روزانه شما را به خود اختصاص دهد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ نوع و مقدار برنج مصرفی بر چاق شدن افراد بسیار تاثیر گذار است. جمله قبلی پاسخخی ساده به این سوال است که آیا برنج ما را چاق می کند؟ برنج باعث افزایش وزن می شود اما این به میزان مصرف روزانه شما بستگی دارد. همچنین نوع برنج مصرفی (فیبردار و بدون فیبر) بر این افزایش وزن تاثیر خواهد داشت.

##### کالری و وزن

چیز عجیبی نیست؛ شما اگر بیشتر از مقدار کالری که در روز می سوزانید مصرف کنید چاق خواهید شد. طبق رهنمای سازمان غذا و داروی آمریکا در سال ۲۰۱۰، جدای از میزان فعالیت، خانم ها روزانه ۱۸۰۰ تا ۲۴۰۰ و آقایان ۲۲۰۰ تا ۳۰۰۰ کالری باید دریافت کنند.

میزان کمتری از کالری نیاز روزانه را دریافت نکنید چون بدن برای انجام فعالیت های روزانه به این مقدار انرژی نیاز دارد. برای اینکه تاثیر مصرف برنج بر اضافه وزن خود را کنترل کنید، میزان کالری دریافتی از برنج را محاسبه کنید و میزان مصرف برنج را با محاسبه کالری مصرفی روزانه متعادل کنید.

##### کالری در برنج

کالری دریافتی شما از برنج سفید و قهوه ای (سیبوس دار) کمی تفاوت دارد. شما از یک فنجان برنج پخته سفید ۲۰۵ کالری و از همین میزان برنج قهوه ای ۲۱۶ کالری انرژی دریافت خواهید کرد. اگر مقدار برنج مصرفی خود را کمی کاهش دهید می توان گفت برنج ماده ای نیست که بتواند تمامی کالری مصرفی روزانه شما را به خود اختصاص دهد و شما را از هفتان دور کند.

##### فیبر و وزن

وقتی وارد رژیم غذایی کاهش وزن می شوید متوجه خواهید شد که نوع کربوهیدرات هایی که مصرف می کنید متفاوت است. تحقیقات نشان داده است که افرادی که فیبر بیشتری مصرف می کنند در کنترل وزن خود موفق ترند. غلات تصفیه شده مانند برنج سفید باعث بالا رفتن میزان قند خون شده و شما زود به زود احساس گرسنگی خواهید کرد. همچنین خوردن فیبر بیشتر خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش خواهد داد.

##### فیبر در برنج

برنج قهوه ای از جمله غلات کاملی است که فیبر طبیعی داخل خود دارد. هنگامی که دانه برنج برای تولید برنج سفید فرآوری می شود سیبوس خود را از دست داده و دیگر یکی از غلات کامل محسوب نمی شود. سیبوس و جوله حاوی فیبر و بسیاری دیگر از مواد مغذی دیگر است.

برنج سفید را می توان با ویتامین و مواد معدنی غنی کرد اما نمی توان به آن فیبر اضافه کرد. هر دو نوع برنج در یک فنجان ۴۵ گرم کربوهیدرات دارند اما برنج سفید فقط ۶دهم گرم فیبر دارد در حالی که برنج قهوه ای دارای ۳ گرم و نیم فیبر در یک فنجان است.

### بهترین راه مقابله با آرتروز زانو چیست؟

مطالعه جدیدی که در نشریه معتبر بی‌ام‌جی/ BMJ منتشر شده نشان می‌دهد ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و شنا مؤثرترین روش برای بهبود درد و عملکرد مفصل زانو در بیماران مبتلا به آرتروز هستند.به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه سای‌تک‌دیلی در گزارشی آورده است: ورزش همچنان سنگ بنای درمان آرتروز است، اما دستورالعمل‌های پزشکی فعلی به‌وضوح مشخص نمی‌کنند که کدام اشکال از فعالیت بدنی، دارای بیشترین مزایا هستند. محققان برای رفع این ابهام، ارزیابی دقیقی از چگونگی تأثیر انواع مختلف ورزش بر بیماران مبتلا به آرتروز زانو انجام دادند و بر اثربخشی و ایمنی آن‌ها تمرکز کردند.پراساس پژوهشی که در نشریه معتبر بی‌ام‌جی/ BMJ منتشر شده، ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و شنا مؤثرترین روش برای بهبود درد، تحرک، توانایی راه‌رفتن و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به آرتروز زانو هستند.

آرتروز زانو؛ بیماری شایع میانسانی

آرتروز زمانی ایجاد می‌شود که غضروف نرم محافظت‌کننده انتهای استخوان‌ها فرسوده می‌شود. این بیماری که می‌تواند هر مفصلی را درگیر کند، در زانو شایع‌تر است. نزدیک به ۳۰ درصد از بزرگسالان بالای ۴۵ سال نشانه‌های آرتروز زانو را در عکس‌های رادیولوژی نشان می‌دهند و حدود نیمی از این افراد درد شدید و علائم مرتبط را تجربه می‌کنند.

##### روش تحقیق

یافته‌های این مطالعه مبتنی بر نتایج ۲۱۷ کارآزمایی تصادفی‌شده منتشرشده بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۴ میلادی است که در مجموع ۱۵ هزار و ۶۸۴ شرکت‌کننده را شامل می‌شود. پژوهشگران اثرات ۶ نوع ورزش رایج را بررسی کردند که عبارت‌اند از ورزش هوازی، ورزش‌های انعطاف‌پذیری، ورزش‌های تقویتی، ورزش‌های ذهن‌بدن، ورزش‌های عصبی حرکتی و ورزش‌های ترکیبی.

نتایج کلیدی این تحقیق به قرار زیر است:

ورزش هوازی به طور ثابت بهترین نتایج را در بهبود درد و عملکرد مفصل نشان داد؛

شواهد با قطعیت متوسط نشان می‌دهد ورزش هوازی در کوتاه‌مدت و میان‌مدت باعث کاهش درد می‌شود؛

این ورزش در همه دوره‌های کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت به بهبود عملکرد مفصل منجر می‌شود؛

ورزش‌های ذهن‌بدن و عصبی حرکتی نیز اثرات مثبت چشمگیری نشان دادند.

توصیه نهایی

پژوهشگران با توجه به این یافته‌ها، ورزش هوازی را به‌عنوان درمان خط اول برای مدیریت آرتروز زانو توصیه می‌کنند؛ به‌ویژه زمانی که هدف بهبود ظرفیت عملکردی و کاهش درد باشد. اگر به دلیل محدودیت‌های فردی انجام ورزش هوازی ممکن نباشد، اشکال جایگزین فعالیت بدنی ساختار یافته همچنان می‌توانند مفید باشند.این مطالعه تأکید می‌کند که همه ورزش‌های بررس‌شده کاملاً ایمن بودند و عوارض جانبی خاصی ایجاد نکردند؛ این موضوع نشان می‌دهد درمان با ورزش یک رویکرد ایمن برای بیماران مبتلا به آرتروز زانو است.

## سلامت

# خواص شگفت انگیز شلغم که حیرت زده تان می کند



شلغم سبزی ریشه‌ای پرخاصیت که از مزایا و خواص شگفت انگیزی برای سلامتی ودرمان انواع بیماری‌ها برخوردار است.

شلغم یکی از سبزیجات بسیار مفیدی است که نقش قوی ترین آنتی بیوتیک‌ها را بازی می‌کند، اما متأسفانه، چون نسبت به انواع دیگر سبزیجات کاربرد کمتری در وعده‌های غذایی مان دارد، کمتر از آن استفاده می‌کنیم.

مصرف شلغم چه بصورت پخته که معمولاً بوی آن برایمان غیر قابل تحمل است و چه به شکل خام، نقش مهمی در درمان انواع بیماری‌ها دارد. در ادامه بیشتر با خواص و موارد مصرف این درمانگر طبیعی آشنا می شویم.

شلغم نوعی سبزی ریشه‌ای به رنگ سبز و سفید یا بنفش و با برگ‌هایی ناصاف و بریدگی‌های زیاد که ریشهٔ آن غذه‌ای و به شکل‌های گرد یا دراز به رنگ سفید با لکه‌های بنفش می‌باشدکه در خانوادهٔ سبزیجاتی نظیر کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم برگ و خردل قرار می‌گیرد.

شلغم نه تنها دارای ویتامین و خواص معدنی ارزنده ای است، بلکه از حیث سایر ویژگی‌های غیر غذایی هم سرآمد بوده و در زمره سبزی‌های مهم بشمار می‌رود. شلغم گیاهی بومی اروپا و آسیای مرکزی است که هنوز هم در زمین‌های وسیع، یا در کنار جویبارها به صورت وحشی می‌روید.

## از خواص دمنوش به لیمو در فصل پاییز غافل نشوید



کننده دارند. در فصل‌های سرد سال می‌توانید آن را به همراه دارچین یا زنجبیل بنوشید. دارچین و زنجبیل هر دو علاوه بر عطر و طعم، خواص بسیار زیادی دارند که مخصوص فصل سرما است. همچنین این ادویه‌ها احساس گرما را در بدن بیشتر می‌کنند.

برخی از مواد مغذی به لیمو عبارتند از: بورنئول، کارون، سدلول، زرنیول، لیمون، لینالول، نرول، ترپینئول و وریاسکوزید. احتمالاً از خود می‌پرسید که این مواد مغذی دقیقاً چه کاری انجام می‌دهند و چگونه می‌توانند به شما در حفظ کیفیت سلامتی خود کمک کنند. برای شروع، آن‌ها می‌توانند از بدن در برابر اشعه ماوراء بنفش، پیری و باکتری‌های مختلف

محافظت کنند، التهاب‌ها را تسکین دهند و با رادیکال‌های آزاد در بدن مقابله کنند.

خواص دمنوش به لیمو:

موجب کاهش استرس می‌شود

موجب بهبود خواب می‌شود

موجب بهبود عملکرد مفاصل می‌شود

موجب بهبود سیستم ایمنی می‌شود

از برگ‌های لیمو برای افزودن طعم لیمو به غذاهای دریایی و مرغ، سس سالاد، مربا، پودینگ، ماست یونانی و نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود. از به لیمو برای تهیهٔ دم‌نوش‌های گیاهی و به‌عنوان طعم‌دهندهٔ لیکور استفاده می‌شود. از این گیاه در طب سنتی استفاده می‌شود.در گذشته، از اسانس

برگ‌های این گیاه در صنعت عطرسازی استفاده می‌شد، اما دارای ویژگی حساسیت‌زایی پوست و سمیت نوری است.در کشورهای اتحادیه اروپا، استفاده از اسانس نوع سرخابی به‌لیمو (Lippia citriodora Kunth) و مشتقات آن، در تهیهٔ عطر، ممنوع است.

در بیماران دچار نارسایی کلیوی و همچنین در دوران آبستنی و شیردهی باید از مصرف زیاد به‌لیمو اجتناب کرد. استفاده موضعی به‌لیمو ممکن است باعث حساسیت پوستی شود. برگ و اسانس به‌لیمو را باید دور از نور، در جای خنک و سرپسته نگهداری کرد. از فراورده‌های موجود در بازار آن می‌توان به جای ورون اشاره کرد.

درمان‌های خانگی موثر برای خلاصی از سرفه‌های خشک

سرفه‌های خشک یکی از علائم بارز التهاب گلو و مجاری تنفسی است که می‌توان با درمان‌های خانگی موثر به راحتی از آن خلاصی یافت.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، از زمان شیوع ویروس کرونا در سراسر جهان تا به امروز علائم زیادی برای این بیماری بیان شده است که یکی از برجسته‌ترین آن‌ها سرفه‌های خشک است؛ اما این بدان معنا نیست که اگر گاهی دچار سرفه‌های خشک می‌شوید حتماً به بیماری کرونا مبتلا شده‌اید. داشتن سرفه‌های خشک دلایل متعددی دارد که می‌تواند بیانگر بیماری‌های مختلفی از جمله بیماری کرونا باشد. آسم، سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیماری‌هایی هستند که با سرفه‌های خشک همراه هستند که برای فرد بیمار بسیار آزاردهنده است و می‌تواند در او سبب بروز زخم در گلو و مجاری تنفسی شود. در ادامه چند راهکار ساده برای درمان سرفه خشک هنگام التهاب گلو و مجاری تنفسی ارائه شده است؛

مصرف مایعات

مصرف آب گرم به همراه عسل می‌تواند یکی از راه‌های تسکین سرفه‌های خشک باشد، زیرا عسل حاوی آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است که برای این منظور بسیار مفید است. همچنین افزودن کمی ویتامین ث از طریق چکاندن قطره‌ای از لیموی تازه به محلول آب و عسل سبب تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

مصرف سوپ

از جمله غذاهایی که در دوران سرماخوردگی به دلیل نداشتن اشتها طرف‌دار زیادی دارد، سوپ می‌باشد. سوپ از جمله خوراکی‌هایی است که حاوی مواد بسیار مغذی و معدنی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند. پیاز، جعفری، هویج و دیگر مواد اولیه سوپ به دفع هرچه سریع‌تر سموم از بدن بیمار کمک می‌کند.

غرغره آب نمک

ترکیب آب ولرم همراه با نمک محلول بسیار مفیدی برای از بین بردن سرماخوردگی و بهبود سرفه‌های خشک است. غرغره محلول آب نمک به دلیل وجود میزان مشخصی نمک با خاصیت رفع التهاب به شما برای رفع گلودرد و التهاب ایجاد شده در مجاری تنفسی کمک می‌کند.

مصرف آب به همراه عسل و زنجبیل

ترکیب عسل و زنجبیل با آب که هر دو خاصیت ضد التهابی دارند بهترین گزینه برای بهبود و خلاصی شما از دست سرفه‌های خشک است.

نور خوزستان

پنجشنبه ۱ آبان ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۲۵ / سال سی ویکم

حساسیت به نور می‌تواند نشانه‌ای از میگرن باشد

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره سردردهای شدید همراه با حساسیت به نور گفت: این علامت می‌تواند نشانه‌ای از میگرن باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، مهرداد طاهری، فوق تخصص درد و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره سردردهای شدید همراه با حساسیت به نور افزود: حساسیت به نور یکی از علائم شایع سردردهای میگرنی است، اما برای تشخیص دقیق باید علائم دیگری نیز وجود داشته باشد.

وی افزود: میگرن معمولاً به صورت درد یک‌طرفه، ضربانی و همراه با علائمی نظیر دیدن جرقه‌های نوری، تهوع، و گاهی درد در ناحیه گردن بروز می‌کند. بنابراین صرفاً حساسیت به نور نمی‌تواند نشانه قطعی میگرن باشد.

این فوق تخصص درد تأکید کرد: تشخیص صحیح نوع سردرد نیازمند بررسی کامل علائم و سابقه بیمار است تا بتوان درمان مناسب را تجویز کرد.

جوان‌سازی پوست با ترکیب فوق العاده «روغن زیتون و عسل»

اگر یک قاشق روغن زیتون را با دو قاشق عسل مخلوط کنید و به صورت بمالید و خوب مالش بدید، جرم و کثیفی صورت را پاک، و رنگ پوست صورت را روشن و جوان می‌کند.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، زیتون از میوه‌هایی است که در قرآن به آن قسم یاد شده است، از دیدگاه طب ایرانی دارای طبیعتی گرم است و خواص بی‌شماری دارد. “زیتون” و “روغن زیتون” هر دو سرشار از جربی‌های اشباع نشده هستند، مهم نیست که چه‌نوعی از زیتون را افراد مصرف می‌کنند، همه دارای مواد مغذی هستند و دارای ترکیبات استرول‌های گیاهی هستند که می‌توانند LDL کنترلرول (بد) را کاهش دهند.

“روغن زیتون” به‌دلیل وجود اسیدهای چرب اشباع‌شده خواص بسیار زیادی دارد و بهتر است در پخت غذاها از آن استفاده شود، از نشانه‌های روغن زیتون خوب این است که اگر یک قاشق جایخویر از آن را به دهان بگذارید، سوزش ملایمی در ابتدای حلق ایجاد می‌شود و بلافاصله نیز ازبین می‌رود.

اگر یک قاشق “روغن زیتون” را با دو قاشق عسل مخلوط کنید و به صورت بمالید و خوب مالش بدید، جرم و کثیفی صورت را پاک و رنگ پوست صورت را روشن و جوان می‌کند.

زیتون ضددیابت، ضدسرطان، و دارای فعالیت ضدمیکروبی و فعالیت آنتی‌اکسیدانی است همچنین از اعصاب مرکزی و محیطی حفاظت می‌کند و دارای اثرات ضدالتهاب و ضد درد است همچنین به کاهش فشار خون کمک و از قلب و عروق محافظت می‌کند.

تأثیر آب گازدار بر متابولیسم بدن

یک مطالعه تازه ژاپنی، تأثیر آب گازدار بر متابولیسم بدن را آشکار کرده است.

باشگاه خبرنگاران جوان: مجله MJ Nutrition, Health & Prevention گزارش داد که یک مطالعه که توسط دانشمندان دانشگاه کیوشو در ژاپن انجام شده است، نشان می‌دهد که دی‌اکسید کربن محلول در آب گازدار می‌تواند میزان جذب گلوکز توسط سلول‌ها را افزایش دهد.

نویسندگان این مطالعه دریافتند که دی‌اکسید کربن موجود در آب گازدار هنگام ورود به جریان خون به بی‌کربنات تبدیل می‌شود و pH داخل گلبول‌های قرمز خون را افزایش داده و گلیکولیز – فرآیند متابولیسم ضروری که سلول‌ها از طریق آن شروع به استفاده از قند برای انرژی می‌کنند – را تحریک می‌کند.

محققان این اثر را با آنچه در طول جلسات دیالیز اتفاق می‌افتد مقایسه کردند، به گونه‌ای که افزایش سطح دی‌اکسید کربن در هر دو مورد متابولیسم سلولی را تحریک می‌کند. اگرچه افت قند خون ثبت شده در این مطالعه جزئی بود، اما مکانیسم کشف شده نشان می‌دهد که دی‌اکسید کربن نقش بالقوه‌ای در تنظیم متابولیسم انرژی دارد.

دانشمندان تأکید کردند که آب گازدار کمکی برای کاهش وزن نیست؛ اما ممکن است احساس سیری قبلیی ایجاد کند و سطح گلوکز خون را برای مدت کوتاهی کاهش دهد. آنها معتقدند که این اثر، به‌ویژه در تلاش برای جلوگیری از اختلالات متابولیک، شایسته تحقیقات بیشتر است.