

مراقب سیانور میان این میوه باشید!



سیب یکی از خوشمزه‌ترین و البته سالم‌ترین میوه‌های موجود در دنیا می‌باشد که می‌تواند سلامتی شما را تضمین کند، اما همین حرف را نمی‌توان درباره هسته آن زد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، هسته سیب دارای ماده‌ای به نام آمیگدالین می‌باشد که در بدن انسان تبدیل به سمی قوی به نام سیانور می‌شود. این سم یکی از کشنده‌ترین سموم بوده که در جنگ‌ها و خودکشی‌های جمعی استفاده می‌شود.

هرچند میزان سم موجود در هسته سیب زیاد نبوده و به ندرت باعث مشکلات حادی شده است، اما بهتر است از مصرف آن خود داری کرد.

باید توجه داشته باشید که پوسته بیرونی هسته سیب به راحتی در دستگاه گوارش تجزیه نشده و باعث می‌شود تا سم سیانور در بدن شما آزاد نشود، اما در مواردی که هسته سیب جویده شود این ماده به راحتی در دستگاه گوارش شما ایجاد می‌شود.

روزانه میزان زیادی از انواع سموم به بدن شما وارد شده که به دلیل دوز بسیار پایین آنها، خطری برای بدن شما ایجاد نمی‌کنند و امری کاملاً طبیعی می‌باشد.

در واقع برای کشنده بودن سیانور موجود در سیب شما لازم است ۲۰۰ هسته سیب را به شکل کامل بجوید و فرو دهید. هرچند آژانس ثبت سموم و بیماری‌ها هشدار می‌دهد که میزان بسیار پایین سم سیانور نیز می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کند.

این آژانس پیشنهاد می‌کند که افراد از خوردن هسته میوه‌هایی مانند سیب، زرد آلو، هلو و گیلان خودداری کنند تا دچار مشکلات ثانویه مسمومیت نشوند.

موسیقی تاثیرگذار برای غلبه بر بی‌خوابی!

تیمی از محققان روشی امیدوار کننده برای بهبود کیفیت خواب در بزرگسالان مسن با استفاده از موسیقی کشف کرده‌اند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ متخصصان مدت‌هاست که توصیه می‌کنند قبل از خواب از فناوری دوری کنید، از کافئین پرهیز کرده و یک برنامه خواب منظم داشته باشید، اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که موسیقی درمانی ممکن است از این رویکردهای سنتی موثرتر باشد.

در یک مطالعه چینی، تیم تحقیقاتی نتایج ده مطالعه قبلی شامل ۶۰۲ شرکت‌کننده بالای ۵۰ سال را تجزیه و تحلیل کرد. جلسات گوش دادن از ۲۰ تا ۶۰ دقیقه و با ریتم موسیقی بین ۶۰ تا ۸۵ ضربه در دقیقه متغیر بود.

این مطالعه نشان داد که شرکت‌کنندگانی که روزانه تا یک ساعت به موسیقی بی‌کلام یا کلاسیک با ریتم آرام گوش می‌دادند، می‌توانستند راحت‌تر به خواب بروند و استراحت کافی داشته باشند. محققان همچنین بهبود قابل توجهی در علائم بی‌خوابی در بین اکثر شرکت‌کنندگان مشاهده کردند.

با این حال، این تیم خاطرنشان کرد که دو مورد از ده مطالعه شامل عواملی بودند که می‌توانستند نتایج را تحت تأثیر قرار دهند و تحقیقات بیشتری را برای تأیید میزان تأثیر نوع و فرکانس موسیقی بر خواب ضروری می‌دانند.

کارشناسان توضیح دادند که تأثیر موسیقی بر خواب ممکن است با تنظیم احساسات توسط مغز و توانایی آن در مقابله با اختلالات عاطفی رایج در بزرگسالان مسن مرتبط باشد. همچنین به کاهش سطح کورتیزول، ضربان قلب و تنفس کمک می‌کند و در نتیجه بدن را آرام کرده و آن را برای خواب آماده می‌کند.

محققان دانشگاه نینگشیان نرمال در گویان تأیید کردند که مداخلات موسیقایی یک رویکرد غیر دارویی امیدوارکننده برای بهبود کیفیت خواب در بزرگسالان مسن تر، به ویژه با توجه به نگرانی‌های مرتبط با درمان‌های دارویی طولانی مدت" است. محققان خاطرنشان کردند که موسیقی ممکن است به ایجاد ارتباطات روانشناختی مثبت با زامان خواب کمک کند و جایگزین عادات بدی شود که خواب را مختل می‌کنند. آنها بر نیاز به مطالعات بزرگتر و دقیق‌تر با دوره‌های پیگیری طولانی‌تر برای ارزیابی کامل تر اثربخشی موسیقی درمانی تأکید کردند.

تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که موسیقی توانایی آرام کردن بدن و ذهن، مدیریت درد مزمن و بهبود تمرکز را دارد. صداهای فرکانس بالا باعث آزاد شدن آدرنالین و انرژی بخشیدن به بدن می‌شوند، در حالی که موسیقی فرکانس پایین مغز را به آرامش و کاهش سرعت تشویق می‌کند. یافته‌های این مطالعه در مجله PLoS One منتشر شده است.

سلامت

رییس اداره بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان وزارت بهداشت:

«تب برفکی» به انسان منتقل نمی‌شود

محصولات دام‌های مبتلا وارد بازار نمی‌شود



اینکه بیماری «تب برفکی» یا "HFMD" متفاوت است، توضیح داد: بیماری «دست، پا و دهان» یا "Hand Foot Mouth Disease" که به اختصار با نام HFMD شناخته می‌شود که در کودکان بروز می‌کند با بیماری تب برفکی متفاوت است. ویروس عامل بیماری دست، پا و دهان با ویروس تب برفکی متفاوت است؛ به نحوی که ویروس تب برفکی از نوع «آفتوویروس» و ویروس بیماری دست، پا و دهان نیز از نوع «کوکساکسی» ویروس است.

وی ادامه داد: احتمال ابتلای کودکان در سنین مختلف به بیماری دست، پا و دهان وجود دارد و بیماری حدود یک هفته تا ۱۰ روز علامت دارد اما خود به خود خوب می‌شود. بیماری دست، پا و دهان، زخم وثورانی در دست، پا و دهان ایجاد می‌کند اما هیچ ارتباطی با تب برفکی در حیوان ندارد. باز هم تأکید می‌کنم که ویروس تب برفکی و بیماری دست، پا و دهان هیچ ارتباطی با یکدیگر ندارند.



وی در گفتگو با رادیوسلامت، توصیه کرد: لبنیات در کنار این رژیم مصرف شود تا به سلامت کلی کمک کند. در زمینه یخت و پرز، سالمندان باید مصرف روغن جامد را به حداقل رسانده و غذاها را به صورت تفت داده، آب‌پز یا گریل شده طبخ کنند.

محمدی در مورد مکمل‌ها گفت: اگر ویتامین D آنها کمتر از ۳۰ است، به مدت ۸ هفته، هفته‌ای یک عدد قرص ۵۰ هزار واحدی میل کنند. اگر میزان ویتامین D بالای ۳۰ است، روزانه از قرص ۱۰۰۰ یا ۲۰۰۰ واحدی استفاده کنند. همچنین، ۱۵ دقیقه قرار گرفتن در معرض آفتاب برای تولید ویتامین D در بدن مفید است.

پنیرک؛ گیاهی برای درمان التهاب مجاری ادراری



یک متخصص طب سنتی گفت: پنیرک در درمان التهاب مجاری ادراری و عفونت‌های زنان مفید است.

محمدرضا حاجی حیدری، متخصص طب سنتی ایرانی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: گیاه پنیرک در طب سنتی ایران خبازی نامیده می‌شود که دارای مزاج سرد و تر است و در اکثر مناطق رویش دارد. برگ، گل، بذر و ریشه آن دارای خواص دارویی بوده است، اما گل و برگ آن بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد او افزود: گیاه پنیرک دارای موسیلاژ یا لعاب است و بذر آن بیشتر خاصیت لعابی دارد. این گیاه دارای انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند پتاسیم، کلسیم، فلاونوئیدها و فنول است او در خصوص خواص این گیاه گفت: این گیاه نه تنها در درمان التهاب مجاری ادراری و عفونت‌های زنان بلکه به صورت خوراکی و موضعی کاربرد دارد همچنین پنیرک برای بیماران تنفسی، سوزش حلق و گلو همچنین سرفه‌های خشک و سوزش ادرار و خشونت و خشکی حلق و ریه و سینه مفید است، این متخصص طب سنتی بیان کرد: حدود یک قاشق مرباخوری از گل آن را در یک فنجان آب ریخته و از لعاب آن استفاده شود؛ چره لعاب بذر آن برای التهاب ریه تر است، اما به صورت دم کرده می‌توان از اثرات درمانی آن سود برد؛ لعاب برگ آن برای تسکین درد و التهاب ناشی از گزش حشرات خصوصاً زنبور به طور موضعی روی ناحیه گزش استفاده می‌شود.حاجی حیدری گفت: دم کرده بذر آن باعث پاکسازی بدن و دستگاه گوارش از خلط لزج و غلیظ بلغم می‌شود. جویندن برگ یا گل پنیرک باعث پاکسازی سینه و دستگاه تنفسی می‌شود و برای افرادی که دچار عفونت‌های تنفسی و ریوی ناشی از بیماری‌های ویروسی دستگاه تنفس مانند آنفلوآنزا و کرونا هستند، مفید محسوب می‌شود.

نورخوزستان ۷ پنجشنبه ۲۹ آبان ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۴۹ / سال سی ویکم

چند ماده غذایی برای یک صبحانه مقوی



صبحانه خوردن در افزایش وزن پیشگیری می‌کند، حافظه کوتاه‌مدت را تقویت می‌کند، خطر دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد و حتی باعث خوشحال‌تر شدن شما می‌شود.

به گزارش گروه ویکردی باشگاه خبرنگاران جوان، صبحانه کامل وظیفه تأمین تمام انرژی مورد نیاز بدن برای آغاز فعالیت روزانه داشته و استفاده از منابع غذایی مفید و کامل تأثیر بسیار زیادی در سلامت، شادابی و کارایی بدن انسان دارد. صبحانه سالم به طور کلی باید حاوی پروتئین، میوه‌ها، غلات کامل یا سبزی‌ها باشد و به طور معمول بهتر است که دست‌کم سه تا از این گروه‌های مواد غذایی را وارد صبحانه‌تان کنید. خوردن یک صبحانه سالم می‌تواند موتور مغز را با قدرت بسیار روشن کرده و به بهره‌وری و تمرکز در طول روز کمک کند.

سودمندی‌های خوردن صبحانه کاملاً شناخته شده است. اما اغلب این مزایا به گزینش غذاهای مناسب بستگی دارد. علاوه بر ارزش غذایی، یک صبحانه خوب می‌بایست خوشمزه هم باشد که انسان با رغبت بیشتری این وعده مهم غذایی را مصرف نماید.

پنیر

یک ترکیب دیگر که گزینه خوبی برای یک صبحانه سالم محسوب می‌شود، ترکیب پنیر کم چرب به همراه میوه‌های متنوع به خصوص آناناس است. همچنین می‌توانید مقداری آجیل به لقمه خود اضافه کنید و از خوردن یک صبحانه سالم و خوشمزه لذت ببرید. یکی از صبحانه‌های معروف که بسیار هم مقوی است، پنیر و گردو می‌باشد.

می‌توانید بلله طعم خود پنیر تنوع ببید و از انواع مختلف آن استفاده کنید. پنیرهلای لاکتیکی، تبریزی و... ساندویچ امروز را با ساندویچ پیروزی شما متفاوت می‌کنند. مواد کناری پنیر را هم می‌توانید گسترده‌تر کنید. می‌توانید از خیار، گوجه، سبزی‌هلای تازه، مغزهایی مانند فندق و دانه‌هایی مانند کنجد و سیاه‌دانه استفاده کنید. هر کدام از این‌ها بلله تنهایی مقدار زیادی از بار تنوع بخشیدن رله دوش می‌کشند، با تهیه انواع پنیر از برندهای شناخته شده به مصرف پنیر خود تنوع دهید.

تخم مرغ

یک تخم‌مرغ حدود ۷۰ کالری انرژی دارد. پیش از اینکه زرده تخم‌مرغ را به هم بزیند، توجه داشته باشید که هسته زرد تخم مرغ جایی است که بیشترین مواد مغذی در آن یافت می‌شود. زرده منبع خوبی برای لوتئین است؛ ویتامینی که در اسفناج و کلم‌برگ هم یافت می‌شود و به پیشگیری از بیماری چشمی کمک می‌کند. می‌توانید تخم مرغ را با قیمت مناسب از دیجی کالا تهیه کنید.

آب میوه

خوردن میوه به شکل مایع کاملاً قابل قبول است، اما اطمینان حاصل کنید که آب میوه صددرصد خالص را انتخاب کنید که حاوی شکر افزوده نباشد. نوشیدنی‌های میوه‌ای معمولاً حاوی شکر افزوده هستند که کالری‌های اضافی به بدن شما می‌رساند.

حلیم

حلیم را می‌توان به عنوان یک وعده غذایی کامل در نظر گرفت به همین خاطر طرفداران زیادی دارد. حلیم را می‌توان در لیست غذاهای پرکالری قرار داد که از میزان قابل توجهی پروتئین، چربی، روی، منیزیم، آهن و کلسیم برخوردار است. اگر کودک شما نمی‌تواند در صبح مقدار زیادی صبحانه مصرف کند، بهترین گزینه برای شما حلیم است. مواد اولیه حلیم، گندم است که یکی از هزاران خواص آن به دلیل فیبر و پروتئین موجود در این ماده سیر نگه داشتن فرد است، با مصرف این غذا می‌توانید از بروز انواع بیماری‌ها جلوگیری کنید.

کره بادام زمینی

کره بادام زمینی عمدتاً حاوی چربی‌های «خوب» اشباع‌نشده است. کره بادام‌زمینی و کره سایر مغزهای خوراک مانند کره پسته، کره بادام درختی، کره تخمه آفتابگردان جایگزین‌های مناسبی برای کره واقعی، مارگارین یا پنیر خامه‌ای هستند. میزان چربی‌های اشباع‌شده «بد» در مارگارین بسیار بیشتر است.

غلات

هنگام صبحانه راحت‌ترین زمان برای دریافت فیبرهای غذایی سلامت بخش برای قلب از راه خوردن غلات کامل یا سیوس‌دار که به کاهش فشار خون و کلسترول کمک می‌کنند، است. فیبرها در عین حال در شما احساس پری ایجاد می‌کنند و از افراط در غذا خوردن جلوگیری می‌کنند. محصولات دارای غلات در وعده صبحانه دارای اهمیت هستند، چرا که بدن ما کربوهیدرات را به گلوکز تبدیل می‌کند. گلوکز نیز سوخت دارای اولویت مغز است. غذاهای غنی از غلات و یا دارای غلات کامل دارای ویتامین بی هستند، ویتامینی که برای تمرکز و سالم ماندن مغز حائز اهمیت است. توصیه کلی این است که نیمی از غلات مصرفی خود را از غلات کامل تأمین کنید.

برای رسیدن به انرژی ثابت و عملکرد مغزی بهتر، توصیه شده است که غلات خود را با پروتئین مصرف کنید. چند ترکیب ساده غلات و پروتئین می‌تواند قدرت مغز را در طول صبح افزایش دهد برخی از این ترکیب‌ها نان تست همراه کره بادام زمینی، وعده‌های تهیه شده با جو به همراه خانواده توت‌ها و یا نان‌های تست شده همراه با تخم مرغ هم‌زده هستند.

ساندویچ اویه

اگه تا به حال به اویه به چشم صبحانه نگاه نکردید، تا چند لحظه دیگه دیدتون به کلی در موردش عوض میشه. سیب زمینی و تخم مرغ، مواد اصلی سالاد اویه هر دو برای صبحانه عالی هستن. ترکیبی از کربوهیدرات و پروتئین همون چیزیه که به صبحانه سالم کامل رو تشکیل میده. پس ساندویچ اویه یکی از بهترین صبحانه‌هایی هست که میتونید تهیه کنید. در ضمن، چون غذای سردی هست میتونید از روز قبل آماده ش کنید و برای روز بعد در یخچال نگه دارید.

ماست چکیده

ماست چکیده جزو موادغذایی تغلیظ شده‌ای است که در اثر فرایند‌های اعمال‌شده، میزان آب موجود در آن کاهش یافته است. به همین دلیل دارای غلظت و دوام بیشتر نسبت به ماست معمولی است. البته هر چقدر مقدار آب موجود در ماست گرفته شود، کالری و تا حدودی ارزش غذایی آن افزایش پیدا می‌کند.

میوه و سبزی

مصرف میوه‌های تازه مثل سیب و پرتقال بدلیل داشتن فیبر و ویتامین C برای صبحانه مناسب هستند. مصرف آب پرتقال به همراه تخم مرغ و یا عدسی باعث افزایش جذب آهن موجود در نا‌ها می‌شود. گوجه‌فرنگی و چند برش هویج پخته نیز تأمین‌کننده بتاکاروتن و افزایش‌دهنده جذب مال‌احی مثل آهن هستند.