

نوشیدن آب ریسک ابتلا

به عفونت های مکرر مثانه

را در زنان کاهش می دهد



نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد، مصرف مکرر آب با کاهش عفونت مثانه در زنان همراه است.

به گزارش‌گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد، مصرف مکرر آب با کاهش عفونت مثانه در زنان همراه است. محققان دانشگاه تگزاس عنوان می‌کنند، نوشیدن ۵.۱ لیتر آب بیش از حد معمول در روز، ریسک ابتلا به عفونت مثانه را تا حدود نصف کاهش می‌دهد.

همچنین مطالعات گذشته نشان داده است، نوشیدن ۸ لیوان آب به حفظ سلامت کمک می‌کند و موجب دفع سموم بدن می‌شود. کارشناسان بهداشتی می‌گویند: زنان برای اینکه در معرض عفونت مثانه قرار نگیرند، لازم است روزانه ۶ لیوان آب اضافه بنوشند.

محققان باور دارند، مصرف بیشتر مایعات به کاهش باکتری‌ها کمک کرده و توانایی باکتری‌ها را در چسبیدن به مثانه محدود می‌کند.

محقق ارشد این مطالعه می‌گوید: «براساس پژوهش‌های صورت گرفته، مصرف آب بیشتر برابر با کاهش ۴۸ درصدی ریسک ابتلا به عفونت مثانه در زنان است.»

علائم عفونت مجاری ادرار شامل درد یا مشکل در ادرار کردن، احساس پری مثانه، تکرر ادرار، احساس درد در ناحیه تحتانی شکم و دفع خون همراه با ادرار است.منبع: فارس

نگاه کردن طولانی مدت به صفحه نمایشی چه خطری برای کودکان دارد؟



نتایج یک تحقیق جدید در این زمینه نگرانی‌هایی مبنی بر تاثیر منفی نگاه به ماینیور به مدت طولانی بر روی ذهن کودکان را افزایش می‌دهد.

به گزارش‌گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ سپری کردن زمان زیاد با تلفن همراه هوشمند، تبلت، تلویزیون و نگاه کردن به صفحات آن‌ها می‌تواند به عملکرد ذهن کودکان آسیب برساند.

این تحقیق ۴۵۰۰ کودک هشت تا یازده سال را مورد بررسی قرار داده و نتایج آن روز ۲۶ سپتامبر در پایگاه سلامت کودکان و بزرگسالان لاسنت منتشر شده است.

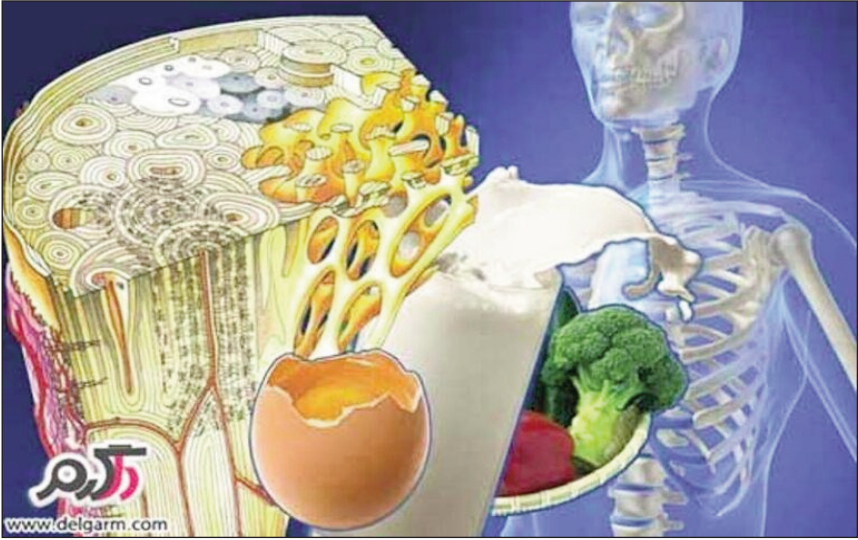
بر اساس این تحقیق حدود دو سوم از کودکان هشت تا یازده سال آمریکایی در شبانه روز سه ساعت را صرف نگاه به صفحه لوازم دیجیتال مانند تبلت و گوشی هوشمند میکنند.

نتایج تحقیق حاکی از آن است که این کودکان در آزمون‌های عملکرد ذهن فکر کردن و زبان عملکرد ضعیف تری در مقایسه با کودکانی داشته اند که زمان کمتری را صرف نگاه به صفحه لوازم هوشمند می‌کنند. جرمی ولش یکی از محققان این پروژه می‌گوید که این نتایج به طور کلی نگران کننده هستند.

به گزارش خبرگزاری ساینس نیوز، کودکان مورد مطالعه در این تحقیق به طور متوسط ۳/۶ ساعت در شبانه روز را صرف بازی‌های رایانه‌ای و ... می‌کنند. نتایج منتشر شده نشان می‌دهد کودکانی که کمتر از دو ساعت در شبانه روز را صرف اینگونه فعالیت‌ها کرده اند در آزمون‌های عملکرد ذهن مانند فکر کردن و زبان به طور میانگین نمر ایشان ۴ درصد بالاتر بوده است.

سلامت

به خاطر استخوان هایتان، ۷ ماده غذایی را هرگز نخورید



مصرف بیش از حد کافئین: مصرف روزانه قهوه از جذب بهتر کلسیم جلوگیری می‌کند. هر چه میزان کافئین وارد شده به بدن بیشتر باشد، کلسیم بیشتری از طریق ادرار دفع می‌شود بنابراین اگر می‌خواهید تا ۹۰ سالگی زندگی کنید، باید از تعداد فنجان‌های قهوه که روزانه می‌نوشید بکاهید.

نوشابه‌های گازدار: این نوشیدنی‌ها علاوه بر این که اشباع از

فرنگی، سیب زمینی سفید، بادمجان و ... باید اجتناب کنند، چون این غذاها منجر به التهاب استخوان و در نهایت تسریع روند ابتلا به پوکی استخوان خواهند شد.

اسفناج خام: اگرچه مصرف اسفناج برای تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است، اما نوع خام آن به دلیل وجود ماده‌ای به نام اکزالات باعث عدم جذب کلسیم در بدن شود.

ادویه هایی که باعث کاهش وزنتان می شود

مصرف ادویه‌ها یک راه ساده و آسان برای سرعت بخشیدن به سوخت و ساز بدن و از دست دادن چربی‌های اضافه است. به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ ادویه‌ها نه تنها منجر به کاهش وزن می‌شوند، بلکه از بیماری‌های مزمن نظیر فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، حمله قلبی، و ... پیشگیری می‌کنند: زنجبیل: نه تنها نقش مهمی در سوزاندن چربی‌های اضافه دارد، بلکه به لطف خواص ضد التهابی اش، دستگاه گوارش را آرام می‌کند. ساده‌ترین راه این است که هر روز یک فنجان چای زنجبیل را در وعده صبحانه مصرف کنید. جالب است بدانید که زنجبیل می‌تواند مانع چاقی ناشی از رژیم‌های غذایی سرشار از چربی شود و می‌توان از زنجبیل به عنوان مکملی برای درمان چاقی استفاده کرد. دارچین: دارای مزایای سلامتی متعددی از جمله کاهش سطح اسید بدن، تنظیم فرایند هضم، مبارزه با آنتوآزها کاهش سطح قند خون و تنظیم میزان تری گلیسرید و کلسترول بد و در نهایت افزایش متابولیسم است. برای استفاده از این مزایا، دارچین را به دسرها اضافه کنید. راه دیگر، نوشیدن چای دارچین به طور روزانه است.

کافئین هستند، به علت داشتن اسید فسفریک، اسیدی معدنی که از جذب کلسیم جلوگیری می‌کند، برای استخوان‌ها مضرند. در مقابل، اسید کربنیک موجود در آب‌های معدنی گازدار هیچ تاثیر منفی بر استخوان‌ها ندارد.

سدیم: علاوه بر افزایش خطرهای بیماری‌های قلبی عروقی با مصرف زیاد نمک، هر چه میزان نمک مصرفی فرد بیشتر باشد، دفع کلسیم در ادرار و عرق فرد نیز بیشتر می‌شود.

استفاده زیاد گوشت قرمز: رژیم غذایی غنی از گوشت و پروتئین‌ها نیز برای استخوان‌ها ضرر دارد. در جریان هضم مواد غذایی، پروتئین‌های حیوانی اسیدهایی همچون اسید فسفریک، سولفوریک و ... آزاد می‌کنند که PH بدن را تغییر می‌دهد. هر چه PH بدن اسیدی‌تر باشد، مواد معدنی بیشتری در استخوان‌ها از دست می‌رود.الکل: الکل فعالیت استئوبلاست‌ها (سلول‌های سازنده استخوان) را متوقف می‌کند. فراموش نشود که الکل می‌تواند موجب اختلالی در حفظ تعادل فرد شود که به ویژه در افراد مسن موجب شکستگی استخوان‌ها می‌شود.منبع:آوای سلامت



چای خوری از دانه‌های خردل را قبل از شروع تمرینات ورزشی بخورید تا از مزایای آن در از دست دادن کالری بیشتر بهره ببرید. زردچوبه: مطالعات نشان داده که این ادویه می‌تواند تشکیل بافت چربی را کاهش دهد پس مصرف آن راه خوبی برای جلوگیری از اضافه وزن نیز هست. مصرف زردچوبه برای پیشگیری از دیابت و جلوگیری از افزایش مقاومت به انسولین نیز مفید است.

منبع: آوای سلامت

فرایندهای گوارشی، کاهش تولید گاز، جلوگیری از کم آبی بدن، تنظیم فشار خون و ... شناخته شده است.هل: توانایی این ادویه در کمک به فرآیند گوارش و بهبود عملکرد سوخت و ساز باعث می‌شود برای کاهش وزن ایده آل باشد. پژوهش نشان داده است که طعم لذیذ و بوی هل نیز روشنی فوق العاده برای تسکین افسردگی به طور طبیعی است.خردل: دانه‌های خردل با افزایش دمای بدن، منجر به افزایش سوخت کالری می‌شود. شما می‌توانید سه قاشق

۵ خوراکی که هرگز نباید به کودکان بدهید!

کالری یک وعده غذایی است. به غیر این چیپس‌ها در حرارت بالا سرخ می‌شوند که می‌تواند باعث تولید ماده‌ای سرطان زا به نام آکریل آمید شود. پفک و اسنک‌های ذرتی تاکنون متوجه شده اید که تمامی چیپس‌ها برای سلامتی کودکان خوب نیستند. چون پفک جز محصولات چیپس‌های سیب زمینی نیست این تفکر غلط برایتان به وجود نیاید که آن‌ها بهداشتی هستند. اسنک‌های پنیری حاوی مقدار زیادی سدیم و چربی‌های اشباع شده است. به علاوه خوراکی‌های نارنجی رنگ از مواد نفتی ساخته شده است.

این روزها بیماری‌های خاص مثل بیش فعالی آلرژی و سرطان و تعدادی از بیماری‌های دیگر بیشتر به چشم می‌خورد. خوردن پفک‌ها در مدرسه‌های خاص فراگیر شده است و این در حالی است که چربی و سدیم بالایی دارد. این روزها گزارش‌های فراوانی از التهاب معده، دردهای شکمی و اعتیاد در بچه‌ها همانند بزرگسالان به دست می‌رسد.

نان‌های نیمه آماده و انواع تارت‌ها به احتمال زیاد این‌ها محبوب‌ترین اسنک موجود در این لیست است. بر طبق اطلاعات تغذیه‌ای چاشنی توت فرنگی یخ زده دارای مقدار زیادی افزودنی‌های خطرناک است. این چاشنی که شامل شهد میوه و شربت ذرت، روغن پالم، شکر و گلوکز می‌باشد، می‌تواند منجر به مشکلات کبدی، دیابت و اعتیاد به شکر در کودکان شود. به علاوه شامل مواد نفتی است که می‌تواند به دی ان ای انسان آسیب برساند و منجر به معلولیت سلول‌ها شود.

خوب است که همیشه بدانید چه چیزی به بدنتان می‌دهد به خصوص وقتی که از سوپر مارکت خرید می‌کنید. تا بچه‌ها بزرگ شوند و در مورد نگرانی‌های سلامتی بفهمند ممکن است کمی زمان ببرد، اما کمی صبوری از سمت شما به نتایج مفیدی ختم می‌شود.

منبع: بیتوته

تحقیقات نشان می‌دهد، سبزیجات سبز حاوی ترکیباتی مانند روی، آهن و سلنیوم است که به سلامت غده تیروئید کمک شایانی می‌کند. در واقع اسفناج، کلم، کاهو، و حتی آجیل و دانه‌های روغنی سطح متابولیسم بدن را افزایش می‌دهند. علاوه بر آن، سبزیجات دارای مواد مغذی و ویتامین بوده که بدن به آن‌ها بسیار نیاز دارد. به گزارش خبرگزاری میس کایرا میوه‌هایی که جزء خانواده مرکبات هستند از جمله پرتقال، گریپ فروت، لیمو، لیمو شیرین و حتی برخی از انواع توت‌ها کمک به جذب بیشتر آهن در بدن می‌کنند. این مواد همچنین بافت‌ها و عضلات بدن را التیام می‌دهند. علاوه بر آن، هنگامی که بدن در حال افزایش وزن است مرکبات رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برند.

جالب است بدیند مصرف یک قاشق مربا خوری کاکائو کمک می‌کند تا بدن به مبارزه با افزایش وزن برود چرا این ماده جذب کالری را در بدن کاهش می‌دهد.

یکشنبه ۴ مرداد ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۱۸ / سال سی و دوم **نورخوزستان** ۷

چطور خستگی عضلانی را از

پیاده‌روی مان حذف کنیم؟



در این ایام که قرار است زائران حسینی از نجف تا کربلا پیاده‌روی کنند، راهکارهایی هست که با رعایش می‌شود خستگی و کوفتگی عضلانی را کمتر کرد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ در فعالیت‌های بدنی طولانی مدت، عضلات تا مدت خاصی -بر حسب تحمیلی که دارند- فواصل را از مدتی می‌کنند و مانع اعمال فشار بیش از حد به سطوح مفصلی و ساختارهای اطراف مفصل می‌شوند. اما بعد از گذشت زمان، عضلات خسته می‌شوند و کنترل کمتری بر حرکات خواهند داشت و در این مرحله است که خطر آسیب و تخریب مفصل بیشتر می‌شود؛ بنابراین قبل از سفر اربعین باید نکاتی را که باعث تقویت عضلات می‌شود را رعایت کرد.

۱- از مدتی قبل از سفر به طور منظم و افزایشده پیاده‌روی کنید.

۲- یکی از اصلی‌ترین دلایل خستگی، کوفتگی و گرفتگی عضلانی در طول سفر، وجود اختلاط فاسد در بدن است که با شروع پیاده‌روی در بدن به حرکت درآمده و به‌ویژه در مناطقی مانند ساق یا رسوب می‌کنند؛ بنابراین پاک‌سازی مناسب بدن از این اختلاط در آیام قبل از سفر از بهترین اقدامات برای پیشگیری از این مشکلات است. (راهنمای پاکسازی بدن)

۳- برای افزایش توان عضلات، مصرف خوراکی‌هایی مانند پودر سنجد، معجون پودر پوست تخم مرغ و عسل، بادام، انجیر، کنجد، خوراک قلم گاو یا باجه گوسفند یا پای مرغ و ... بسیار موثر است. (راهنمای تقویت بدن)

۴-بهرتر است از مدتی قبل از سفر، هر شب عضلات ساق و ران خود را با روغنی مانند روغن زیتون ماساژ دهید. این کار علاوه بر قوی کردن عضلات، مواد زائد موجود در آن‌ها را هم تحلیل می‌برد.

۵-استفاده از عصا یا چوب‌دستی مناسب، در کاهش فشار به عضلات اثر زیادی دارد.

۶-قبل از شروع پیاده‌روی با نرمش‌های مناسب کمی خود را گرم کنید. در پایان پیاده‌روی هم چند دقیقه صبرکنید تا حرارت بدن شما تعدیل شود و سپس به استراحت بپردازید.

۷-بدون عجله پیاده‌روی کنید. طول زمان پیاده‌روی را کم کم افزایش دهید. پیاده‌روی با شتاب و زیاد به‌ویژه در روز اول ممکن است موجب گرفتگی شدید عضلات شود.

۸-سرعت راه رفتن خود را کم و طول گام‌های خودرا کوتاه کنید.

۹-ترجیحا در ساعات اولیه روز قسمت بیشتری ازمسیر مورد نظر را بپیمایید و در ساعات میانی و همراه با تابش آفتاب، کمتر به خود فشار بیاورید.

۱۰-بسته به قوی‌ای بدنی خود، در حین پیاده‌روی، در فواصل منظم، استراحت‌هایی کوتاه داشته باشید. این استراحت‌ها باید قبل از احساس خستگی باشند.

۱۱-استراحت یکی- دوساعته بعد از ناهار، قطع پیاده‌روی یکی- دو ساعت قبل از غروب آفتاب و استراحت کامل شبانه از ضروریات این سفر هستند.

۱۲-اگر احساس خستگی زیاد، تعریق بیش ازحد، تپش قلب یا افت فشار داشتید؛ پیاده‌روی را قطع کنید؛ چند دقیقه به پشت دراز بکشید و بعد از طبیعی شدن ضربان قلب به آرامی مسیر را ادامه دهید.

۱۳-به میزان نیاز خود آب بنوشید. در کنار مصرف آب، از موادی که نمک بیشتری دارند مثل آجیل شور یا دوغ به میزان کم استفاده نمایید و یا همراه میوه نمک بخورید.

۱۴-در منازل و موکب‌های بین راه، پای خود را با آب‌خنک و نه سرد بشویید یا آن‌ها را مدتی در آب‌خنک بگذارید. البته در هوای سرد این کار را با آب گرم انجام دهید.

۱۵-هر شب، عضلات خود- به‌ویژه عضلات ساق پا، مچ پا و کمر- و نیز ناخن‌ها و باشته‌های پاها را با یک روغن ماساژ دهید. این کار را حتی اگر احساس درد و کوفتگی هم نداشتید انجام دهید. در هوای سرد از روغن بابونه، شومید، سیاهدانه، کوهان شتر، شترمرغ و ... و در هوای گرم از روغن بنفشه یا بادام شیرین استفاده کنید. روغن زیتون در زمستان و تابستان قابل استفاده است.

۱۶-داروهای ضد درد حاوی عصاره رزماری و یا منتول هم به شما کمک زیادی خواهند کرد.

۱۷-اگر برایتان مقدور بود در پایان پیاده‌روی روزانه یک ساعت استراحت کنید؛ سپس استحمام با آب گرم کرده و بعد از استحمام، روغن‌مالی‌های فوق را انجام دهید.

۱۸-اگر در کل بدن احساس خستگی یا کوفتگی دارید، قبل از غذا به حمام بروید و سپس با روغن مناسب کل بدن را ماساژ دهید. بعد از حمام مدتی استراحت کرده و سپس غذا بخورید.

۱۹-روغن‌مالی داخل بینی، داخل ناف، ناخن‌ها و کف پاها برای کاهش خستگی و کوفتگی عمومی بسیار مفید است.

۲۰-برس کشیدن پوست سر از پیشانی به گردن و ماساژ گوش‌ها در حدی که قرمز شوند باعث کاهش خستگی و افزایش انرژی می‌شود.