

۴ روش ساده برای غنی کردن

رژیم غذایی

دانشمندان علوم تغذیه تاکید دارند با اقداماتی ساده می‌توان رژیم غذایی روزانه خود را غنی کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از رویستا سالودکوموا، داشتن رژیم غذایی سالم همواره یکی از دغدغه‌های انسان‌ها بوده است. یکی از تفکرات لشتباهی که در میان عموم مردم رایج بوده این است که غذاهای سالم بخاریز، بدمزه، و بدون نمک و روغن هستند.

این در حالی است که افراد می‌توانند یک رژیم غذایی سالم و در عین حال، دل چسب داشته باشند. می‌توانید به راحتی وعده‌های غذایی خود را با مواد مختلف غنی کرده و علاوه بر تامین نیازهای اساسی بدن، از خوردن غذائذت ببرید.
بهترین اقداماتی که می‌توانید در راستای غنی سازی وعده‌های غذایی خود از منظر متخصصان تغذیه انجام دهید شامل موارد ذیل می‌شود:
۱- از سالا‌به عنوان وعده‌اصلی استفاده کنید: تحقیقات نشان داده است مصرف سالا‌د حاوی سبزیجات با برگ‌های سبز (مانند کاهو و اسفناج، همراه با غلات کامل مانند کینوا، بهترین منبع تامین کننده نیازهای بدن به منیزیم، آهن و ویتامین B است.می‌توانید به این سالا‌د کمی برنج قهوه‌ای نیز اضافه کنید.

۲- به وعده‌های غذایی خود کمی میوه بیافزایید: مواد مغذی که در گیاهان وجود دارد می‌تواند باعث تندرستی و سلامت بدن شود. از این رو، سعی کنید به وعده‌های غذایی خود کمی میوه اضافه کنید.
همچنین میوه‌ها می‌توانند باعث رنگ بندی و زیبایی وعده‌هایی غذایی به ویژه برای افزایش اشتها در کودکان شوند. ترکیب لیه، کاهو و آواکادو و میوه‌های دیگر در این زمینه توصیه می‌شود.

۳- مصرف حبوبات را فراموش نکنید: تحقیقات دانشمندان آمریکایی نشان داده است حبوبات تنها تامین کربوهیدرات بدن نیست و این گروه غذایی خواص بی شماری برای بدن دارد. برای مثال حبوبات دارای سطح بالایی از پلی فنول‌ها است. پلی فنول‌ها ریزمغذی‌هایی هستند که خود از آنتی اکسیدان‌های مختلف تشکیل شده اند و مصرف آن‌ها تضمین کننده سلامت قلب و عروق است. تحقیقات متعدد نشان داده است مصرف مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان‌ها می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد.۴- خواص بی نظیر دانه‌های مغذی و آجیل: بهتر است سالا‌د خود را با دانه‌های مغذی و آجیل غنی سازی کنید. گردو، آجیل، میوه‌های خشک شده، دانه‌هایی مانند تخم آفتاب گردان و تخم کتان از مولدی است که می‌توانید به سالا‌د خود بیافزایید. در پایان باید تاکید کرد در کنار داشتن رژیم غذایی سالم و غنی شده، داشتن تحرک کافی و ورزش مستمر از دیگر عوامل تاثیر گذار در شادابی و تندرستی بدن است. سعی کنید دست کم دو بار در هفته ورزش کنید؛ همچنین با انجام اقداماتی ساده می‌توانید فعالیت‌های روزانه خود را افزایش دهید، برای مثال کمتر از خودرو استفاده کرده و بکوشید دستکم بخشی از مسافت محیط کار تا منزل را پیاده روی کنید.

نشانه‌های احتمالی «زوال عقل جوانی»

متخصصان مغز و اعصاب دانشگاه «اکستر» در انگلیس و دانشگاه «ماسترخت» هلند در یک مطالعه تازه به تاثیر برخی فاکتورهای که در ایجاد زوال عقل زودرس و در سنین جوانی نقش دارند، پی برده‌اند.

به گزارش ایسنا، زوال عقل زودهنگام یا به اصطلاح «زوال عقل جوانی»، زمانی رخ می‌دهد که فرد زیر ۶۵ سال به این بیماری مبتلا می‌شود و عملکرد سالم حافظه‌اش را از دست می‌دهد. زوال عقل اصطلاحی کلی برای مجموعه‌ای از اختلالاتی است که به از دست دادن حافظه می‌انجامد و می‌تواند به حدی شدید شود که بر توانایی فرد برای انجام فعالیت‌های روزانه تاثیر بگذارد. به گفته متخصصان، آلزایمر شایع ترین نوع زوال عقل به شمار می‌رود.

بنابر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، حدود پنج میلیون و ۸۰۰ هزار نفر در ایالات متحده به بیماری زوال عقل آلزایمر ناشی از آن دچارند، از جمله پنج میلیون و ۶۰۰ هزار نفر در سن ۶۵ سال و بالاتر از آن و حدود ۲۰۰ هزار نفر زیر ۶۵ سال با ابتلا به آلزایمر در سنین پایین‌تر.به گزارش این مرکز، تخمین زده می‌شود که تا ۲۰۶۰ میلادی این تعداد تا ۱۴ میلیون نفر افزایش یابد.بنابر این مطالعه که در JAMA Neurology منتشر شده، متخصصان برای درک عوامل خطر ابتلا به زوال عقل، داده‌های بیش از ۳۰ هزار فرد زیر ۶۵ سال را با توجه به اطلاعات پایگاه داده بزرگ زیست‌پزشکی بیوانک انگلیس دنبال کردند. بنابر گزارش «پیربوشن» برخی از عوامل مرتبط با افزایش خطر ابتلا به زوال عقل زودهنگام (زوال عقل جوانی) که در این مطالعه نام برده شده عبارتند از تنوع ژنتیکی، کاهش قدرت دست در گرفتن اجسام، سطح پایین‌تر آموزش رسمی، شرایط اجتماعی – اقتصادی نامطلوب، انزوی اجتماعی، کمبود ویتامین D، افسردگی، سکنه، اختلال شنوایی و بیماری قلبی. پزشکان تاکید دارند که برای پیشگیری از زوال عقل از نظر فیزیکی، اجتماعی و فکری فعال باشید.ورزش کردن، مطالعه کتاب، ارتباط با دوستان و اعضای خانواده و چکاپ سلامت گوش‌ها و شنوایی از اقدامات مهم در کاهش خطر ابتلا به زوال عقل هستند و از همه مهمتر رعایت بهداشت خواب است و این درحالیست که بسیاری از افراد با افزایش سن به دلایل مختلف از خواب باکیفیتی بی‌بهره هستند.

سلامت

مصرف دوز پایین آسپرین خطر کم خونی را در افراد مسن افزایش می دهد

نتایج یک کارآزمایی بالینی جدید نشان می دهد که مصرف

روزانه آسپرین با دوز پایین، خطر کم خونی را در افراد مسن افزایش می دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، به گفته محققان، مصرف آسپرین نه تنها خطر کم خونی را تا بیش از ۲۰ درصد در افراد ۷۰ ساله یا بالاتر افزایش می‌دهد، بلکه با کاهش سطح آهن خون نیز مرتبط است.

دکتر «زو مک کوپلتن»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه موناش استرالیا، می‌گوید: «این یافته در مورد کم خونی و آسپرین قابل توجه است، زیرا در بسیاری از افراد مسن، کم خونی پیامدهای دیگری مانند خستگی و کاهش عملکرد عمومی دارد.» مک کوپلتن گفت: «ما براساس آزمایش‌های بالینی بزرگ دریافته بودیم که آسپرین با دوز پایین روزانه خطر خونریزی بالینی را افزایش می‌دهد»

اما مشخص نیست که آیا آسپرین در کم خونی کامل یا کمبود گلبول‌های قرمز سالم برای حمل اکسیژن به اندام‌های بدن نقش دارد.

به گفته کلینیک کلیولند، علائم کم خونی شامل خستگی، تنگی نفس، سر گیجه، ضریان قلب نامنظم، سردرد، درد قفسه سینه و پوست رنگ پریده یا زرد است.

برای این مطالعه، محققان یک کارآزمایی بالینی قبلی را که در آن بیش از ۱۹۰۰۰ نفر ۷۰ ساله یا بالاتر به طور تصادفی برای

عضو هیئت‌مدیره انجمن داروسازان ایران، در

خصوص ضرورت استفاده صحیح از کرم ضدآفتاب، نکاتی را متذکر شد.

به گزارش خبرنگار مهر، با افزایش شدت تابش نور خورشید، توجه به سلامت پوست و پیشگیری از آفتاب‌سوختگی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در این بین، استفاده صحیح و منظم از کرم ضدآفتاب یکی از مؤثرترین راه‌های محافظت از پوست در برابر اشعه‌های مضر خورشید است.

یداله سهرابی، عضو هیئت‌مدیره انجمن داروسازان ایران، در پاسخ به این سؤال که چرا استفاده از ضدآفتاب در فصل تابستان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، به خبرنگار مهر گفت: در ماه‌های گرم سال، به‌ویژه در ساعات میانی روز، میزان تابش اشعه فرابنفش خورشید افزایش می‌یابد و قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض این اشعه می‌تواند موجب آفتاب‌سوختگی، التهاب و آسیب پوستی شود. بنابر این استفاده از ضدآفتاب باید به عنوان بخشی از مراقبت روزانه از پوست مورد توجه قرار گیرد و صرفاً به روزهای بسیار گرم یا زمانی که فرد قصد رفتن به ساحل دارد محدود نشود.

نحوه انتخاب کرم ضد آفتاب

وی در خصوص نکاتی که باید در انتخاب یک کرم ضدآفتاب مورد توجه قرار دهیم، اظهار داشت: بهتر است ضدآفتابی انتخاب شود که دارای SPF حداقل ۳۰ و ترجیحاً SPF ۵۰ باشد و از پوست در برابر هر دو نوع اشعه UVA و UVB محافظت کند. همچنین انتخاب فرآورده متناسب با نوع پوست، سن و شرایط فرد اهمیت دارد. برای افرادی که پوست چرب دارند، فرآورده‌های فاقد چربی و غیر کومدون‌زا می‌تواند انتخاب مناسب‌تری باشد.

فواید غیرمنتظره برگ موز

برگ موز به عنوان بخشی از درخت موز، گیاهی است که عوارض جانبی کمی برای مصارف سنتی داشته و دارای مزایای دارویی فراوان است.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از السومریه نیوز، مطالعات علمی زیادی وجود ندارد که برخی از این مزایا را تأیید کند، اما بیشتر مزایا و موارد استفاده آن از درمان برخی بیماری‌ها گرفته تا استفاده از آن‌ها در آشپزی یا به عنوان خوراک دام بر اساس تجربیات شخصی و عادات موروثی است.

اما وب سایت بودسکی در گزارشی درباره برگ موز توصیه می‌کند که هنگام استفاده از آن‌ها برای اهداف درمانی باید با پزشک مشورت کرد و خاطر نشان کرد که برگ موز به اندازه میوه موز مغذی و سالم است.

۱. سرماخوردگی و آنفولانزا

نتایج یک مطالعه علمی نشان می‌دهد که گیاهان دارویی از جمله برگ موز می‌توانند به عنوان داروی گیاهی برای سرماخوردگی و آنفولانزا استفاده شوند، زیرا حاوی آنتی اکسیدان‌های قوی هستند.

۲. ضد تب

یک مطالعه در مورد تأثیر مفید همه قسمت‌های موز از جمله برگ‌های آن در برابر تب صحبت کرده است.مواد شیمیایی گیاهی موجود در برگ موز به دلیل اثرات ضد تب، ضد میکروبی و ضد التهابی به پیشگیری از درمان بیماری‌هایی مانند تب کمک می‌کند. مصرف یک نوشیدنی برگ موز آب پز به طور کلی تقویت کننده سلامت محسوب می‌شود.

۳. پانسمان زخم

بر اساس یک مطالعه، برگ موز به دلیل منحصر به فرد بودن، ارزان بودن و خواص در دسترس، در بسیاری از کشورهای در حال توسعه پانسمان زخم ارزان و موثری است. خواص ضد میکروبی و ضد التهابی برگ موز با پانسمان واژلین برابر است و بنابر این می‌تواند به درمان و ترمیم زخم در زمان کوتاه کمک کند.

۴. تقویت سیستم ایمنی بدن

یک مطالعه نشان می‌دهد که لکتین، نوعی پروتئین، در برگ موز به وفور یافت می‌شود. لکتین‌ها دارای خواص تنظیم کننده سیستم ایمنی قوی هستند که می‌تواند به افزایش تعدا سلول‌های T در بدن کمک کند. سلول‌های T بخشی از سلول‌های ایمنی هستند که به شناسایی عوامل بیماری‌زا در بدن و ارسال سیگنال به سلول‌های B برای مبارزه و از بین بردن آن‌ها کمک می‌کند.

۵. کاهش سلولیت

سلامت

چهار

شنبه ۲۸ مرداد ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۳۴ / سال سی و دوم

نور خوزستان ۷

چرا باید سبزیجات برگ دار بخوریم؟



فیبر، ویتامین و مواد معدنی موجود در سبزیجات برگ دار باعث می‌شود تا برای حفظ و تقویت سلامت عمومی بسیار مفید باشند.

به گزارش حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از الکتور، خوردن مقدار کافی سبزیجات بدون برگ یا همان میوه‌های سبز به محافظت از بدن در برابر بسیاری از بیماری‌ها مانند دیابت و سرطان کمک می‌کند.

به دلیل مقدار زیادی از مواد مغذی ضروری که پس از خوردن این نوع سبزیجات بدست می‌آید، فرد احساس سیری بیشتری می‌کند، همچنین می‌تواند به افزایش طول عمر کمک کند.

در حالیکه سبزیجات بدون برگ یا میوه‌های سبز بسیار مغذی هستند، سبزیجات برگ دار نیز بسیار مغذی بوده و برای بدن مفید هستند؛ براین اساس برای بسیاری از مردم سول است که کدلم یک از این سبزیجات برای بدن مفید است؟.

با توجه به محتوای کربوهیدرات، سبزیجات برگ دار مانند اسفناج و جعفری، حاوی کربوهیدرات کمتری نسبت به سبزیجات میوه‌ای مانند کدو سبز، خیار، کدو تنبل سبز یا لوبیای سبز هستند و این باعث می‌شود که آن‌ها یک انتخاب سالم برای افرادی باشد که مراقب وزن خود هستند.

از نظر مواد مغذی، سبزیجات برگ دار تازه در مقایسه با میوه‌های سبز بسیار غنی از این مواد هستند. کارشناسان تغذیه در این زمینه می‌گویند که خوردن یک وعده از هر نوع از انواع سبزیجات برگ دار دو برابر همان مقدار از سبزیجات میوه‌ای برای شما مواد مغذی تامین می‌کند.

متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که برای دستیابی به بیشترین منافع، باید از سبزیجات میوه‌ای و سبزیجات برگ دار همزمان استفاده شود و همچنین باید سبزیجات تازه انتخاب شده و از پختن بیش از حد آن خودداری کرد؛ زیرا این امر بر میزان آهن، فولات، ویتامین‌ها و فسفر در آن‌ها تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین بهتر است آن را به صورت خام یا جوشانده مصرف کنید تا حداکثر فواید آن را ببرید.

بهت آورترین عوارض جویدن آدامس



متخصصان می‌گویند جویدن آدامس می‌تواند برای سلامتی بدن مضر باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل ای بی سی نیوز، جویدن آدامس طرفداران زیادی به ویژه در میان کودکان دارد. حتی بزرگسالان نیز دوست دارند پس از مصرف یک وعده غذایی سنگین، دقایقی اقدام به جویدن آدامس کنند. با این حال، جویدن آدامس می‌تواند عوارض جانبی برای سلامتی بدن داشته باشد.

در این مطلب به رایج‌ترین عوارض جانبی جویدن آدامس می‌پردازیم:

۱- افزایش مصرف مواد غذایی نامناسب: برخی‌ها توصیه می‌کنند پیش از مصرف غذا جویدن یک آدامس می‌تواند باعث کاهش اشتها و مصرف کالری کمتر شود. تحقیقات جدید دانشمندان آمریکایی نشان داده است این موضوع نه تنها صحت ندارد بلکه جویدن آدامس نغنائی باعث کاهش تمایل به مصرف مواد غذایی مفید مانند میوه‌ها شده و افزایش تمایل به مصرف مواد غذایی نامناسب مانند چیپس و شکلات را به همراه دارد.

۲- اختلال مفصل فک: جویدن آدامس می‌تواند باعث بروز سندرم مفصل گیجگاهی- فکی شود. در این سندرم درد فک در عضلات دخیل در جویدن و مفصل متصل کننده فک پایین و جمجمه بروز می‌کند.

۳- سندرم روده تحریک پذیر: جویدن آدامس می‌تواند باعث بروز سندرم روده تحریک پذیر در برخی افراد شود. در این سندرم فرد شاهد بروز علائمی همچون درد شکمی، گرفتگی عضلات، و تغییر در عادات اجابت مزاج است. زمانی که فرد اقدام به جویدن آدامس می‌کند احتمال ورود هوا به دستگاه گوارش افزایش یافته که می‌تواند منجر به دل درد و نفخ شود.۴- خرابی دندان: شرکت‌های تولید کننده آدامس برای جلوگیری از تأثیرات ملین گونه شیرین کننده‌های مصنوعی، اقدام به استفاده از شکر برای تولید آدامس می‌کنند. با این حال، شکر موجود در آدامس می‌تواند منجر به خراب شدن دندان‌ها شود.

۵- وجود محصولات دلمی: کمتر کسی می‌داند که آدامس دارای ترکیبی به نام لانولین است. لانولین که به طور گسترده در تولید محصولات آرایشی مورد استفاده قرار می‌گیرد باعث نرمی آدامس می‌شود. این ترکیب چرب زرد رنگ از غدد چربی گوسفند گرفته می‌شود. گرچه این ماده برای سلامتی بدن مضر نیست، اما هضم آن ناخوش آیند است.

۶- خطر مسمومیت با جیوه: آدامس‌ها را غالباً در یک بسته بندی نقره‌ای شکل به فروش می‌سانند. ترکیب این بسته بندی شامل جیوه نقره، و قلع است. تحقیقات نشان داده است جویدن آدامس می‌تواند باعث آزاد شدن جیوه در بدن شود. سطح بالای جیوه در بدن می‌تواند باعث بروز مشکلات عصبی و بیماری‌های مزمن و اختلالات ذهنی شود. با این حال، ورود میزان کمی جیوه به بدن خطرناک نیست و بدن توانایی دفع آن را دارد.

نیاید آن را تنها راه محافظت در برابر نور خورشید دانست. توصیه می‌شود در ساعات اوج تابش، تا حد امکان از قرار گرفتن مستقیم در معرض نور خورشید پرهیز شود.

استفاده از کلاه لبه دار، عینک آفتابی استاندارد، لباس مناسب و قرار گرفتن در سایه نیز می‌تواند میزان مواجهه پوست با اشعه فرابنفش را کاهش دهد.

وی در خصوص استفاده از ضدآفتاب در فصل سرما، گفت: آسیب ناشی از اشعه فرابنفش فقط مختص تابستان نیست. میزان مواجهه با اشعه UV در فصل‌های مختلف متفاوت است و در شرایطی مانند ارتفاعات، مناطق برفی یا هنگام فعالیت

طولانی‌مدت در فضای باز نیز اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. بنابر این افرادی که روزانه در معرض نور خورشید قرار دارند، بهتر است استفاده از ضدآفتاب را به یک عادت روزانه تبدیل کنند.

فرد آفتاب‌سوخته چه اقدامی باید انجام دهد

سهرابی افزود: اولین اقدام، قطع تماس با نور خورشید و خنک نگه داشتن پوست است. می‌توان از کمپرس خنک و مرطوب‌کننده‌های مناسب برای کاهش ناراحتی استفاده کرد و مصرف مایعات را افزایش داد. در صورت ایجاد تاول‌های گسترده، درد شدید، تب یا علائم شدید، لازم است فرد برای ارزیابی و درمان مناسب به پزشک مراجعه کند.

وی در پایان تأکید کرد: محافظت از پوست در برابر نور خورشید یک اقدام فصلی نیست و بهتر است در تمام طول سال مورد توجه قرار گیرد. استفاده صحیح و منظم از ضدآفتاب در کنار کاهش تماس مستقیم با نور خورشید، استفاده از پوشش مناسب و رعایت سایر اصول محافظتی، نقش مهمی در حفظ سلامت پوست دارد.



۱۰. تسکین درد گزش

یک مطالعه علمی در مورد فعالیت ضد سمی برگ موز در برابر نیش مار صحبت کرده است. این مطالعه نشان می‌دهد که وقتی عصاره برگ موز با پروتئین‌های سم مار در تعامل باشد، تانن‌ها و پلی فنول‌های موجود در برگ‌های موز می‌توانند پروتئین‌های سمی را غیرفعال کرده و تأثیر آن‌ها را تا حدودی کاهش می‌دهند، که در هنگام استفاده از خمیر برگ موز برای نیش مار به تسکین درد تبدیل می‌شود. اما این مطالعه هنوز به شواهد بیشتری نیاز دارد.

۱۱. بسته بندی مواد غذایی بهداشتی

برگ موز به دلایل بهداشتی به طور سنتی در بسته بندی مواد غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرد که مهمترین آن‌ها عدم وجود سموم در مقایسه با پلاستیک است.

خواص ضد باکتریایی برگ موز همچنین از فساد مواد غذایی به دلیل باکتری‌ها و میکروب‌ها جلوگیری می‌کند. روکش برگ موز مواد غذایی را برای مدت طولانی‌ای و تازه نگه می‌دارد. همچنین، بسته بندی‌های برگ موز به دلیل اینکه سازگار با محیط زیست هستند، نیازی به تمیز کردن ندارند.

۱۲. طعم بی نظیر

از برگ موز به طور گسترده‌ای در آشپزی، به ویژه در غذاهای بخارپز استفاده می‌شود. هنگامی که برگ موز به عنوان عنصری در رژیم غذایی استفاده می‌شود، پلی فنول‌هایی را اضافه می‌کند که بسیاری از بیماری‌های التهابی و مزمن مانند سرطان، بیماری‌های قلبی و آلزایمر را کاهش می‌دهد.

وقتی غذا روی برگ موز داغ سرو می‌شود، پوشش مومی آن تمایل به ذوب شدن در غذا پیدا می‌کند و طعم منحصر به فرد و سبکی به غذا می‌بخشد.