۴ نکته مهم درباره کلسترول

برای کاهش سطح کلسترول «بد» (LDL)، افزایش مصرف فیبر که در سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل یافت می‌شود به همراه آجیل، ماهی و منابع چربی‌های سالم مانند روغن زیتون و آووکادو، ضروری است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ پولینا شیلخا، متخصص قلب و عروق، تفاوت‌های میان پلاک‌های کلسترولی، تأثیرات احتمالی ورزش بر افراد مبتلا به تصلب شرایین (آترواسکلروز) و دلایل توصیه به پرهیز از مصرف بیش‌ازحد گوشت قرمز را تشریح می‌کند.

۱- کلسترول می‌تواند فوایدی داشته باشد

کلسترول برای بسیاری از عملکردهای بدن ضروری است؛ این ماده نقش کلیدی در ساخت غشای سلول‌ها، تولید هورمون‌ها، متابولیسم ویتامین D و تشکیل اسیدهای صفراوی (که برای هضم غذا لازم‌اند) ایفا می‌کند.کلسترول کل از اجزای مختلفی تشکیل شده است که مهم‌ترین آنها لیپوپروتئین‌های کم‌چگالی (LDL) و تری‌گلیسریدها هستند. بالا بودن سطح این مواد با افزایش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی مرتبط است، زیرا می‌توانند به تجمع چربی در رگ‌های خونی و تشکیل پلاک‌های تصلب شرایین (آترواسکلروتیک) منجر شوند.

در مقابل، لیپوپروتئین‌های پرچگالی (HDL) - که اغلب به عنوان کلسترول «خوب» شناخته می‌شوند - به انتقال کلسترول اضافی به کبد جهت دفع کمک می‌کنند و بدین ترتیب خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهند.

عوامل و شرایط پزشکی که می‌توانند منجر به اختلال در متابولیسم چربی‌ها و افزایش سطح کلسترول «بد» شوند، عبارتند از: دیابت، کم‌کاری تیروئید، بیماری‌های کبد و مجاری صفراوی، اختلالات کیسه صفرا، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)، چاقی، یائسگی و هایپرکلسترولمی خانوادگی (یک اختلال ژنتیکی).

۲- همه پلاک‌های کلسترولی یکسان نیستند

تفاوت پلاک‌های پایدار و ناپایدار در میزان استحکام «کلاهک فیبری» آنهاست. پلاک پایدار دارای کلاهک فیبری ضخیم و مقاوم در برابر پارگی است و به‌آرامی رشد می‌کند؛ این ویژگی احتمال بروز عوارض حاد قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد.

در مقابل، پلاک ناپایدار دارای کلاهک فیبری نازک و شکننده است. پاره شدن این کلاهک می‌تواند منجر به تشکیل لخته خون در داخل سرخرگ شود و عوارض جدی‌ای همچون سکته قلبی (انفارکتوس میوکارد) یا سکته مغزی را به دنبال داشته باشد.

۳- پیروی از یک رژیم غذایی سالم به کاهش کلسترول «بد» کمک می‌کند

برای کاهش سطح تری‌گلیسرید، توصیه می‌شود از مصرف بیش‌ازحد چربی‌های اشباع (موجود در گوشت قرمز و محصولات لبنی) و همچنین چربی‌های ترانس (موجود در برخی محصولات نانوایی و فست‌فودها) پرهیز کنید. برای کاهش سطح کلسترول «بد» (LDL)، افزایش مصرف فیبر که در سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل یافت می‌شود به همراه مغزها (آجیل)، ماهی و منابع چربی‌های سالم مانند روغن زیتون و آووکادو، ضروری است.با این حال، بسته به ارزیابی پزشک از وضعیت سلامت فرد و میزان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در او، ممکن است درمان پزشکی (مصرف دارو) نیز لازم باشد.

۴- ورزش برای رگ‌های خونی مفید است، اما با رعایت برخی نکات مهم

فعالیت بدنی منظم و در حد متوسط، تأثیر مثبتی بر سلامت عروق در افراد مبتلا به تصلب شرایین (آترواسکلروز) دارد. فعالیت‌های مفید در این زمینه شامل پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری است. علاوه بر این، ورزش به حفظ وزن یا کاهش وزن کمک می‌کند و نحوه استفاده بدن از گلوکز و سوخت‌وساز تری‌گلیسریدها را بهبود می‌بخشد؛ امری که به کاهش سطح این مواد در جریان خون کمک می‌کند.

در مورد سطح کلسترول «بد» (LDL)، باید گفت که این میزان تحت تأثیر عوامل ژنتیکی و عوامل دیگر قرار دارد؛ بنابراین، فعالیت بدنی به تنهایی معمولاً برای رساندن سطح آن به حد مطلوب در افراد دارای کلسترول بالا کافی نیست.داروهای کاهنده کلسترول، مانند استاتین‌ها، ابزار اصلی برای کاهش این سطوح و مهار خطرات بیماری‌های قلبی-عروقی هستند؛ این داروها همچنین به پایدارسازی پلاک‌های تصلب شرایین کمک می‌کنند.

مشورت با پزشک برای تعیین میزان مناسب فعالیت بدنی و نوع ورزش، بر اساس ویژگی‌های خاص و وضعیت سلامت هر فرد، حائز اهمیت است.

آیا شوک‌های عصبی سبب ریزش مو می‌شوند؟

یک متخصص پوست و مو در خصوص ریزش مو هنگام بروز استرس توضیحاتی ارائه داد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ سید مسعود داوودی، متخصص پوست و مو با اشاره به بروز استرس و اضطراب گفت: در هنگام بروز بحران‌های روحی و جسمی در افراد ریزش مو صورت می‌گیرد که علت این امر عدم سولوسازی توسط ریشه مو به صورت موقت است.

به گفته وی، با برطرف شدن استرس، هورمون‌های رشد مجددا شروع به ترشح کرده و این کار منجر به رشد مو خواهد شد؛ شوک‌های عصبی می‌تواند سبب بروز ریزش مو در افراد شود.

این متخصص پوست و مو تصریح کرد: در هنگام ریزش مو به دلیل شوک‌های عصبی، برای رشد بهتر مجدد موها، می‌توان از انواع مکمل‌ها مانند ویتامین و ریز مغذی‌ها استفاده کرد.

داوودی تاکید کرد: استرس و اضطراب سبب ریزش مو در بین افراد خواهد شد.

خواص بی نظیر دارچین برای زیبایی و سلامت

دارچین یک ماده ضدمیکروبی قوی است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و در درمان عفونت‌ها مؤثر است.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، ادویه دارچین یکی از قدیمی ترین ادویه های شناخته شده است در واقع این ادویه محبوب پر از مزایا برای سلامتی است.



با نوشیدن مقداری جوشانده دارچین، گلویتان را تسکین دهید. خیلی ساده، یک تکه چوب دارچین را در آب گرم خیسانده و با چند قطره عسل حدود دو تا سه بار در روز بنوشید. همچنین می‌توانید چوب دارچین را بجوشانید و بخارش را استشمام کنید تا احتقان از بین برود.

درمان آکنه و خشکی پوست

از دارچین می‌توان به عنوان درمان خانگی آکنه استفاده کرد. مقداری پودر دارچین را با گلاب مخلوط کرده و روی صورت بمالید. بعد از ۱۰ دقیقه بشویید. خواص ضد میکروبی دارچین از رشد باکتری‌های آکنه جلوگیری می‌کند. همچنین می‌توان از دارچین غنی از آنتی‌اکسیدان همراه با عسل برای ساختن اسکراب (رویه ساب) پوست زبر استفاده کرد تا درخشندگی و لطافت را به شما بازگرداند.

دارچین به بهبود جریان خون پوست سر، تقویت ریشه مو و رشد مو کمک می‌کند.برای تهیه ماسک مو، دو قاشق چایخوری پودر دارچین، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون گرم و یک قاشق غذاخوری عسل را مخلوط کنید. برای نرم کردن مو می‌توانید تخم مرغ هم اضافه کنید. ماسک را روی موی خیس بگذارید، ۱۰-۱۵ دقیقه صبر کنید و بشویید.خواص ضد باکتری دارچین همچنین به جلوگیری از پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه کمک می‌کند.

دارچین به هضم غذا کمک می‌کند

دارچین هضم و جذب را بهبود می‌دهد.

این ادویه یک ضد باکتری است و عفونت‌ها را در مسیر دستگاه گوارش بهبود می‌بخشد. اگر از ناراحتی معده رنج می‌برید، چای دارچین می‌تواند بسیار تسکین‌دهنده باشد. برای اسهال هم، نصف قاشق چایخوری دارچین مخلوط با ماست باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید.

دارچین مسکن طبیعی است

دارچین در موارد خاص می‌تواند به عنوان مسکن عمل کند. برای سردرد سینوسی می‌توانید نصف قاشق چایخوری دارچین را با آب ترکیب کنید و خمیر حاصل را روی پیشانی بمالید.مطالعات نشان می‌دهند که استفاده از ترکیب پودر دارچین و عسل یا زنجبیل می‌تواند به درمان درد آرتروز کمک کند. دارچین منبع خوبی از منگنز است که به ساخت استخوان‌ها و سایر بافت‌های همبند کمک =می‌کند، از این رو برای تسکین درد آرتروز و پوکی استخوان مفید است. ترکیب پودر دارچین و زنجبیل می‌تواند درد عضلات بعد از ورزش را کاهش دهد.

چرا شیر و کاکائو را نباید با چای مخلوط کنیم؟

یک پزشک مصری گفت: چای حاوی اسیدی است که باعث از بین رفتن کلسیم می‌شود و در صورت اضافه شدن به شیر، ارزش تغذیه‌ای این محصول لبنی از بین می‌رود.

به گزارش‌باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از مصرالیوم، دکتر منال عزالدین، متخصص صنایع غذایی در مصر اظهار کرد: افزودن کاکائو یا چای به شیر خاصیت آن را از بین می‌برد و به بدن فایده‌ای نمی‌رساند.

عزالدین افزود: تحقیقات علمی می‌گوید چای حاوی اسیدی است که باعث از بین رفتن کلسیم و چربی‌ها می‌شود؛ بنابراین در صورت اضافه شدن به شیر، بدن از خواص آن به عنوان منبع



کلسیم بهره نمی‌برد، زیرا کاکائو حاوی موادی است که با کلسیم ترکیب و باعث سنگ کلیه می‌شود.

این پزشک مصری ادامه داد: این واکنش‌ها در مورد افزودن توت فرنگی، پرتقال یا انبه به شیر نیز وجود دارد اما افزودن موز به شیر، ارزش غذایی آن را حفظ می‌کند.

او بیان کرد: شیر تقویت کننده استخوان‌ها، دندان‌ها، منبع انرژی و تقویت سیستم ایمنی بدن است. آنچه شیر طبیعی را از سایر لبنیات متمایز می‌کند این است که حاوی مقدار کلسیم لازم برای ساخت استخوان‌ها و دندان‌های سالم است، علاوه بر این یک فنجان شیر طبیعی حدود ۸ گرم چربی برای بدن فراهم می‌کند.

عزالدین توضیح داد: در ۱۰ سال گذشته استفاده از محصولات لبنی بدون چربی مانند شیر و ماست شایع شده که منجر به افزایش پوکی استخوان می‌شود. فراموش نشود که شیر طبیعی حاوی ویتامین D، ویتامین AD و چربی‌های مورد نیاز بدن برای جذب این ویتامین هاست.

اصلی‌ترین عامل خشکی پوست دست و پا

یکی از مشکلاتی که در فصل پاییز و زمستان تشدید می‌شود، خشکی پوست دست و پا است که باید آن را جدی بگیرید و به فکر درمانش باشید.

به گزارش حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، سردی هوا و کاهش رطوب محیط می‌تواند در عفونت و پوسته پوسته شدن پوست دست و پا در دراز مدت موثر باشد.

عامل اصلی شیوع این اتفاق، نازک‌تر بودن پوست دست و پا است.خشکی پوست معمولا در افراد سالمند بیشتر دیده می‌شود، چرا که عمق پوست آن‌ها کمتر بوده و خشک‌تر است. البته برخی افراد به طور ژنتیکی با این مشکل از ابتدای تولد مواجه هستند.

عامل پوسته پوسته شدن پا تنها سردی هوا و کاهش رطوبت نیست؛ بلکه دلایل مهم‌تر دیگری مانند: کم آبی بدن، عفونت قارچی، اگزما و سوختگی هم وجود دارند که می‌توانند در ظاهر شدن این مشکل تاثیرگذار باشند.

کم آبی بدن می‌تواند باعث خستگی، کاهش سوخت و ساز، جوش زدن و پوسته پوسته شدن پوست پاها شود. اگر افراد به اندازه کافی آب ننوشند، پوست تمام بدن شروع به خشک شدن می‌کند.

یکی از عمده‌ترین دلایل پوسته پوسته شدن پاها عفونت‌های قارچی است که در آن مبتلا احساس خارش نمی‌کند؛ بنابراین متوجه نمی‌شود که مشکل عفونت قارچی دارد. پس اگر پوستتان ناگهان شروع به خشک شدن کرد، بهتر است فورا به پزشک مراجعه کنید. اگر پوست دچار عفونت قارچی شود ناخن‌ها هم درگیر خواهند شد که در چنین شرایطی درمان عفونت بسیار دشوار خواهد بود.

همه افراد شاید یک بار در زندگی سوختگی و اگزما پوستی را تجربه کرده باشند. این دو عامل به طور موضعی اتفاق می‌افتند و



می‌توانند شرایط ناگوار پوستی را برای فرد ایجاد کنند.

البته پوسته پوسته شدن دست و پا گاهی عادی و طبیعی است؛ همانطور که گاهی ابروها می‌ریزد اگر این اتفاق هم گاهی اوقات اتفاق بیفتد خطرناک نخواهد بود و بدن به صورت طبیعی پوست مرده را جدا خواهد کرد.توصیه‌می‌شود همیشه در حمام از سنگ پا استفاده کنید. همچنین افراد در صورت مشاهده کردن این عارضه می‌توانند از روغن ترابی استفاده کنند، زیرا مرطوب نگه داشتن پوست یکی مهم‌ترین اقدامات در نگهداری آن است.

اگر پوست پاشنه یا انگشتان پا در اثر خشکی پوسته پوسته شدند افراد می‌توانند، ژل آلوئه ورا را امتحان کنند. خاصیت نرم و مرطوب کنندگی این ژل به برطرف شدن خشکی پوست کمک خواهد کرد و التهاب پوست را هم کاهش می‌دهد.

جو دوسر هم یک درمان موثر دیگر است که می‌تواند پوست مرده را جدا کرده و پوست را نرم و مرطوب نگه دارد. جو دوسر در کاهش خارش و حساسیت ناشی از پوسته شدن هم بسیارمفید خواهد بود.

پخت و پز با روغن زیتون ممنوع!

یک متخصص تغذیه گفت: اسید اولئیک موجود در روغن زیتون قابلیت اکسید شدن را دارد و برای سرخ کردنی‌های طولانی مدت بسیار مضر است.

نرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره پخت مواد غذایی با روغن زیتون گفت: اسید چرب موجود در روغن زیتون با نام اسید اولئیک در میان متخصصان علوم تغذیه شناخته شده است که این اسید با پیوند تک زنجیر در خود تنها برای پخت و پزهای کوتاه مدت مانند تفت دادن غذا یا پخت برنج مناسب است.

او افزود: اسید اولئیک موجود در روغن زیتون قابلیت اکسید شدن را دارد و برای سرخ کردنی‌های طولانی مدت با حرارات بالا مانند کدو بادمجان، کتلت و دستگاه سرخ کن به هیچ وجه توصیه نمی‌شود چرا که این عمل باعث از بین رفتن خاصیت‌های درون مواد غذایی و همچنین خود روغن زیتون خواهد شد.

مضرات روغن زیتون

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به مضرات روغن زیتون اظهار کرد: تمام روغن‌های موجود در بازارانرژی بالایی



دارند و هر ۱ گرم از روغن‌ها دارای ۹ گرم انرژی است.

جوزدانی تصریح کرد: به عقیده خیلی‌ها روغن زیتون کاملا مفید است و مصرف بیش از حد آن هیچ ایرادی ندارد، اما این کاملا اشتباه است و مصرف زیاد تمامی روغن‌ها باعث افزایش بافت‌های چربی و در نهایت اضافه وزن خواهد شد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: همه روغن‌ها به علت پر انرژی بودن برای بدن مخصوصا کبد انسان‌مضر هستند و باید در استفاده از آن‌ها کاملا احتیاط کرد.

میزان استفاده از روغن زیتون

جوزدانی درباره میزان استفاده از روغن زیتون گفت: برای افراد مختلف میزان مصرف روغن‌ها کاملا متفاوت است، ولی در برنج و خورشت دو قاشق غذا خوری کفایت می‌کند و کسانی که هیچ چربی اضافی در بدن خود ندارند بهتر است برای حفظ سلامت جسمانی خود استفاده از روغن‌ها را محدود کنند.

درمان بیماری ها با روغن زیتون

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره خواص روغن زیتون گفت: روغن زیتون برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی هم به شدت توصیه می‌شود. به عقیده اکثر متخصصان تغذیه روغن زیتون یک روغن کاملا مفید برای هر رده سنی است و مصرف آن به میزان کم توصیه می‌شود.

جوزدانی در پایان گفت: روغن زیتون به علت نداشتن ویتامین D، کلسیم و منیزیم هیچ تاثیر بر پوکی استخوان ندارد و این باور به اشتباه در میان افراد جامعه مطرح شده است.

خواص شگفت‌انگیز روغن فندق

دراز کشیدن در هنگام مطالعه چه بلایی سرتان می‌آورد؟



در این بسته دانستنی‌های پزشکی درباره تاثیرات آب آشامیدنی بر نوزادان و بهترین حالت مطالعه برای افراد مختلف خواهیم گفت.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران، در این گزارش جدیدترین دانستنی‌های روز پزشکی که هر روز با آن سر و کار دارید را دنبال می‌کنیم.

آیا نوشیدن آب برای نوزادان مجاز است؟

نوشیدن آب بیش از اندازه سبب تورم اعضای بدن به ویژه در مغز نوزاد می‌شود که بر اثر آن امکان تشنج، به کما رفتن و حتی مرگ مغزی وجود دارد، اندام‌های کوچک بدن نوزاد به کالری که از خوردن شیر مادر یا شیر خشک نیاز دارد تا به رشد ادامه دهد، از این رو توصیه می‌شود پس از مشورت پزشک به کودک آب دهید.

روشی برای کوچک کردن شکم و پهلو

تخمه کدو یکی از بهترین مواد برای کاهش وزن است که به کوچک کردن شکم و پهلو کمک زیادی می‌کند؛ ۲۸ گرم تخمه کدو پنج گرم پروتئین دارد کمی کمتر از پروتئینی که در تخم مرغ هم یافت می‌شود و سرشار از مواد مغذی برای داشتن شکمی صاف است، فیبر، روی و پتاسیم موجود در آن برای ساخت و بازیابی عضلات بسیار حیاتی هستند، برای آب کردن شکم تخمه کدو را روی سالادها یا روی جو دو سر بریزید و آن را هر شب میل کنید.

دندان درآوردن موجب کاهش وزن کودک می‌شود؟

هنگام دندان درآوردن، کودک اشتهای خود را از دست می‌دهد؛ علت اصلی این بی‌اشتهایی احساس ناراحتی است که کودک در زمان دندان درآوردن در ناحیه لثه تجربه می‌کند. این ناراحتی اغلب چهار روز قبل از دندان درآوردن آغاز می‌شود و تا سه روز پس از آن ادامه پیدا می‌کند، با از دست دادن اشتها، کودک دچار کمبود آب می‌شود. بنابراین تا حد امکان میزان مصرف آب را به کودک افزایش دهید.

بهترین حالت مطالعه کردن چیست؟

بسیاری از افراد هنگام درس خواندن به حالت دراز کش در می‌آیند غافل از اینکه این حالت می‌تواند سلامتی آنها را تحت تاثیر قرار دهد؛ خوب است بدانید که حالت درازکش و خوابیده می‌تواند موجب آسیب به ستون فقرات شود و دراز کشیدن چه به پشت و چه به شکم موجب انقباض غیراصولی عضلات می‌شود که در طولانی مدت باعث تغییر شکل ستون فقرات خواهد شد، بنابراین بهترین حالت مطالعه، پشت میز نشینی است و به هیچ عنوان مطالعه درازکش توصیه نمی‌شود.

چای و عسل را چه زمانی مصرف کنیم؟

چایی خوب چایی است که دیر دم بکشد، زود رنگ ندهد و معطر نباشد؛ خوردن چایی بعد از غذا ۲ ضرر عمده دارد که شامل اخلال در کار معده و اختلال در جذب آهن می‌شود، خوردن چایی داغ، زمینه ساز سرطان حنجره است، چای را کمرنگ بخورید؛ طبع چایی سرد و خشک است؛ بنابراین هر چه کمتر بخورید به نفع تان است، اگر چای را به دلیل آنتی اکسیدان آن می‌خورید، چای سبز گزینه بهتری است، خوردن چای با قند، ضرر دارد ، اگر داخل چای عسل می‌ریزید، موقعی عسل را به آن اضافه کنید که چای داغ نباشد. دمای بالای ۶۰ درجه، خواص عسل را از بین می‌برد.

آیا یبوست مادر سبب یبوست نوزاد می‌شود؟

علت یبوست مادر بستگی به نوع تغذیه، ویژگی ژنتیکی روده‌ها و برخی بیماری‌های دیگر دارد؛ این احتمال بسیار کم است که ویژگی ژنتیکی روده‌ها و برخی بیماری‌ها از مادر و پدر به کودک به ارث برسد. اگر نوزاد از شیر مادر تغذیه می‌کند، نوع رژیم غذایی مادر و کیفیت شیر او بر کارکرد دستگاه گوارش کودک نیز اثر خواهد داشت، اما در هر حال دقت مادر شیرده در نوع غذا و اندازه‌مایعات و داروهایی که مصرف می‌کند مشکل یبوست کودک را تا اندازه‌بسیاری برطرف می‌کند.

خواص روغن فندق برای زیبایی

روغن فندق برای رفع چربی پوست کاربرد فراوانی دارد؛ این روغن، منافذ پوست را بسته و ترشح روغن از پوست را تنظیم می‌کند و باعث تمیز و بدون چربی شدن پوست می‌شود.

این روغن به عنوان ماده کلیدی در صابون‌ها، لوسیون‌ها و روغن‌های حمام کاربرد دارد، برای درمان پوست چرب می‌توانید ۲ قاشق غذاخوری از این گیاه را به همراه یک قرص آسپیرین در نصف لیوان آب حل کنید و حرارت بدهید سپس بگذارید خنک شود و روی پوست بزنید.

مقدار ویتامین E و اسیدهای چرب موجود در فندق، بالاست و به تغذیه و آبرسانی پوست کمک می‌کند. بنابراین مغزها مانند بهترین نرم کننده برای پوست عمل کرده و به حفظ رطوبت و بافت پوست کمک می‌کنند. استفاده منظم از ترکیب بالا باعث تغذیه پوست می‌شود.