

۱۰ خوراکی برای تقویت هوش

بهرتر است از غذاهایی که ارزش غذایی ندارند ببرهیزید، غذاهایی که فقط سبب چاقی شما می‌شوند، نه تنها حافظه شما را تقویت نمی‌کنند بلکه کلسترول خونتان را نیز بالا می‌برند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران،

۱۰ غذا برای تقویت هوش عبارتند از:

اسفناج

اسفناج به دلیل بافت های گیاهی که دارد از بسیاری از بیماریا ها در خانم های پیشگیری می کند.تحقیقات نشان می دهد خانم های که از اسفناج و سبزی های سبز دیگری استفاده می کنند،بیر شدن سلول هایشان را به تاخیر می اندازند.اسفناج به دلیل آنزیم هایی که در برگ های آن وجود دارد،سیناپس بین سلول های را تسهیل می بخشد.و هوش را تقویت می کند.اسفناج دارای ماده ی دارویی به نام فولیک اسید است که در جهت تقویت حافظه موثر می باشد.و هم چنین برای افرادی که دارای عارضه ی قلبی هستند نیز بسیار مفید می باشد. اسفناج حاوی مواد آنتی اکسیدان نیز می باشد.

قهوه

قهوه دارای موادی مانند: آنتی اکسیدانها، آمینو اسید،ویتامین و مینرال است.بخصوص اگر دانه های قهوه را دم کنید و بخورید در جهت تقویت حافظه بسیار مفید می باشد.قهوه به دلیل کافئینی که دارد در جهت تقویت حافظه مفید است.قهوه ی هم چنین بر ضد آلزایمر میباشد و با مصرف مداوم قهوه دچار آلزایمر نخواهید شد.

غلات

غلاتی مانند سویا ،لوبیانخود فرنگی،عدس سبزیجات دارای روغن بسیار مفیدی هستند که در جهت تقویت حافظه لازم می باشد.

میوه و سبزیجات

میوه و سبزیجات دارای آنتی اکسیدان های بسیار مفیدی هستند.میوه و سبزیجات بسیار برای تقویت حافظه مفیدند.

تخم مرغ

تخم مرغ ماده ی بسیار مفیدی در جهت تقویت حافظه می باشد.بخصوص این که مادران باردار به هنگام بارداری و در هنگامی که جنینی را در رحم دارند،تخم مرغ مصرف کنند در هوش فرزندان بسیار موثر است.

ماست

آیا می دانید یک پیاله ماست دارای امگا ۳ و دی ای ج می باشد.امگا ۳ و دی ای ج مواد بسیار مفیدی در جهت تقویت حافظه می باشند.اگر فرزندان در زمان رشدش هر روز ماست مصرف کنند،تاثیر بسیاری را بر روی رشد او می گذارد.

انبه

این میوه ماده ی دیگری است که در تقویت حافظه بسیار مفید می باشد.با این که میوه چرب است و دارای بافت های چربی می باشد اما باعث می شود که گردش خون تسریع یابد.هنگامی که گردش خون سریعتر شود باعث می شود خون بیشتری به مغز برسد و همچنین این میوه در حافظه نیز موثر است.

سبب زمینی

محققان استرالیایی به تازگی دریافته اند که موادی مانند کربوهیدرات های،که به وفور در سبب زمینی یافت می شوند باعث تقویت حافظه می شوند.

ماهی

ماهی نیز یکی دیگر از مواد غذایی است که باعث تقویت و رشد سریع تر سلول های مغز می شود . در نتیجه باعث تقویت حافظه می شود .ماهی برای عارضه ی قلبی نیز مفید است.

شکلات

شکلات نیز یکی دیگر از موادی است که باعث تقویت حافظه می شود.البته بهتر است شکلات هایی را مصرف کنید که با تلخ هستند و یا شکلات هایی را که حاوی شیر باشند.منبع: تسنیم

مصرف خوراکی روغن آویشن خطرناک است

با وجود خواصی که آویشن دارد اما مصرف روغن آویشن به صورت خوراکی بسیار خطرناک است.وحیدی، متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران گفت: آویشن گیاهی کوهستانی است که عطری دل انگیز دارد و تنوع زیادی در این گیاه وجود دارد و خواص آن گرم و خشک می باشد و وی افزود: از این گیاه برای طعم دل کردن انواع غذا استفاده می شود و گاهی می توان آن را مانند چای دم کرده و استفاده کنیم. وحیدی ضد سرفه و خلط آور بودن را از مزایای این گیاه دانست و افزود: می تواند از ابتلا به سیاه سرفه و التهاب دستگاه تنفسی پیشگیری کند.وی اظهار داشت: این گیاه را می توان به صورت پودری بر روی غذا ریخت و آن را در برنامه غذایی خود قرار داد.

وحیدی تصریح کرد: این گیاه می تواند بی خوابی، اسهال و امراض ناشی از سو هاضمه ها را درمان کند و اگر ۸ تا ۱۰ گرم آویشن را در یک لیتر آب حل کرده دم و کنیم و با کمی عسل، به بیماران دچار تنگی نفس، اختلالات کلیه درد مفاصل سیاتیک بدهیم آنها را درمان می کند.

حیدری تصریح کرد: برای تقویت بینایی، ریزش مو تقویت حافظه نیز مصرف آن توصیه می شود ولی مصرف خوراکی روغن آویشن خطرناک است.

سلامت

خواص دارویی انبه چیست؟

خود دارای ۵۷ کالری انرژی است و باید این میزان کالری را در برنامه غذایی روزانه محاسبه کرد.

میوه‌ای برای کم خون ها

همه ما می‌دانیم که مشکل کم‌خونی در افرادی که از گوشت قرمز استفاده نمی‌کنند، بیشتر دیده می‌شود. به این دلیل به این افراد توصیه می‌شود تا از منابع گیاهی این ماده مغذی بیشتر استفاده کنند.

مصرف مرتب انبه در برنامه غذایی از بروز عفونت‌های ویروسی و رشد تومورهای بدخیم در بدن جلوگیری می‌کند. به‌علاوه تحقیقات نشان داده‌اند، دریافت مقادیر بالای بتاکاروتن موجب فعالیت هرچه بیشتر سلول‌های سیستم ایمنی می‌شود به این دلیل متخصصان تغذیه انبه را به گروه‌های سنی با سیستم ایمنی ضعیف‌تر مانند سالمندان، بچه‌ها و زنان باردار توصیه می‌کنند.

طرز خرید انبه

وقتی می‌خواهید این میوه را بخرید و به خانه ببرید، اول خوب به انبه‌ها نگاه کنید. توجه داشته باشید که پوست یکنواختی داشته باشند البته ممکن است قسمت‌هایی روی این میوه وجود داشته باشند که به رنگ سبز تیره، زرد و قرمز در آمده است. به‌علاوه، هنگامی که آن را فشار می‌دهید، پوست این میوه باید نرم باشد. اگر لکه‌های سبز تیره روی این میوه باشد یعنی این میوه به خوبی نرسیده است و می‌توان آن را در دمای اتاق قرار داد که با گذشت چند روز می‌رسد و به محض آنکه کاملاً رسید می‌توان آن را به مدت دو هفته در یخچال نگهداری کرد.

در ضمن، برای تسریع در رسیدن این میوه می‌توانید آنها را داخل پاکت کاغذی قرار داده و در دمای اتاق قرار دهید که سرعت فرآیند رسیدن این میوه‌ها افزایش پیدا می‌کند.

روش‌های خوردن انبه

ساده‌ترین روش خوردن این میوه آن است که آن را با یک لای نکتانی که باید در هنگام خوردن این میوه به خاطر داشته باشید آن است که برخی از افرادی که به آلرژی تماسی مبتلا هستند با تماس با پوست این میوه دانه‌های قرمز رنگی در پوست‌شان ایجاد می‌شود. بهترین توصیه به این افراد آن است که از انبه‌های کاملاً شیرین استفاده کنند تا کمترین واکنش‌های حساسیتی ایجاد شود.

شما می‌توانید در فصولی که این میوه در دسترس شما نیست آن را به برش‌های نازکی درآورده و خشک کنید. فراموش نکنید این میوه می‌تواند یکی از اجزای سالاد میوه را تشکیل دهد و یا آنکه به شکل پوره به همراه سایر میوه‌ها به مصرف برسد. از این میوه، شربت، ترشی و مربا تهیه می‌کنند.این میوه به دلیل ترکیبات اسیدی که دارد می‌تواند به هضم پروتئین‌ها کمک کند.به این دلیل در وعده‌های غذایی سنگین اگر مقدار کمی از این میوه به مصرف برسد به هضم غذا در سیستم گوارشی کمک می‌کند. به همین دلیل توصیه می‌شود انبه را با معده خالی میل نکنید بلکه آن را بعد از صرف غذا و یا ترشی آن را به همراه غذابه مصرف برسانید.شاید خیلی به مذاقتان خوش نیاید اگر بگوییم که در برخی از کشورها مانند مکزیک و هند برش‌های این میوه را با کمی فلفل قرمز و نمک می‌خورند البته برش‌های کال این میوه و جالب‌تر اینکه در هند آن را با نوعی رب شور که بگونگ نام دارد و از ماهی و یا میگو تهیه شده است، می‌خورند

انبه خوب، پوست یکنواختی دارد و معمولاً نرم است و اگر لکه‌های سبز تیره روی آن باشد، به این معنا است که هنوز نرسیده است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران به نقل از خبرگزاری طینا ، انبه جزو اولین میوه‌هایی است که در مناطق گرمسیری و استوایی مورد استفاده انسان قرار گرفته است. هیچ می‌دانید زادگاه این میوه به کجا بازمی‌گردد؟ به دامنه کوه‌های هیمالیا در کشور هند و برمه.

بیش از ۴ هزار سال پیش درخت همیشه سبز این میوه در این منطقه پیدا شده و کم‌کم میوه‌اش به سایر کشورها معرفی شده است. جالب است بدانید که ۴۰ تا ۶۰ عدد از این درختان هنوز در این نواحی باقی مانده‌اند و جالب‌تر اینکه انبه‌های زمان قدیم به خوشمزه‌گی انبه‌های امروزی نبوده‌اند زیرا بافت فیبری آنها بیشتر بوده است. به این میوه در زبان فارسی انبه می‌گفته‌اند و امروز نیز به همین نام شهرت دارد و نام انگلیسی انبه مانگو است که از عبارتی گرفته شده که جلوتر توضیح خواهیم داد. از آنجا که هند زادگاه این میوه به حساب می‌آید در آیین هندو آن را غذای خدایان می‌دانستند و نام مانگو از کلمه مانکای گرفته شده است که بعدها پرتغالی‌ها آن را به مانگا تغییر داده و بعد از سال‌ها به این نام امروزی شهرت یافته است به طوری که این روزها به عنوان یک میوه با ارزش تغذیه‌ای فراوان مورد استفاده قرار گرفته است و به عنوان خواص سبزیجات-خواص میوه‌ها سبزیجات و سلامت – ویتامین C، بتا کاروتن و پتاسیم به حساب می‌آید.

بهترین نوع انبه به نام آلبونسو در هند کشت می‌شود که به شاه انبه شهرت دارد. به علاوه در کشور خودمان نیز این میوه کشت می‌شود و استان هرمزگان و به خصوص شهرستان‌های میناب و رودان از جمله مناطق کشت این میوه به حساب می‌آیند و باغات این میوه در این شهرستان‌ها به چشم می‌خورند.

کاهنده فشار خون

همان طور که گفتیم این میوه از منابع بسیار خون پتاسیم به حساب می‌آید به طوری که مصرف آن به افراد مبتلا به فشار خون توصیه می‌شود. جالب است بدانید که هر انبه کامل که ۶۴۰ گرم وزن دارد تامین‌کننده ۳۳ درصد از نیاز افراد بزرگسال به پتاسیم است و مصرف هر روز این میوه به کاهش فشار خون افراد مبتلا به فشار خون بالا بسیار کمک می‌کند. جالب است بدانید مطالعات نشان داده‌اند، دریافت روزانه ۳۳۰۰ تا ۳۱۰۰ میلی گرم از این ماده مغذی در یک روز توانسته است فشار خون افراد را به میزان ۲۵ درصد کاهش دهد و مرگ و میر ناشی از فشار خون بالا را کنترل کند.

این میوه اندیس گلاسمی بالایی نیز دارد یعنی وقتی مصرف می‌شود قند خون به یکباره افزایش پیدا می‌کند و موجب ترشح هورمون انسولین می‌شود. با ترشح این هورمون قند به داخل سلول‌ها روان شده و دوباره افت پیدا می‌کند به این دلیل فرد دوباره احساس گرسنگی می‌کند و همین موضوع موجب زود به زود گرسنه شدن فرد و پرخوری او می‌شود. به علاوه، این میوه را افراد دیابتی باید با احتیاط مصرف کنند زیرا نیاز به انسولین با خوردن این میوه افزایش پیدا می‌کند. این میوه در هر ۱۰۰ گرم از

عادت های غذایی کلیه خراب کن

چه باید کرد؟

بهترین کار این است که با توجه به شرایط آب و هوایی روزانه بین ۱ تا ۵.۲ لیتر آب و مایعات بنوشید. یادتان باشد که به محض احساس نیاز به دفع ادرار به دستشویی بروید تا از احتباس ادرار جلوگیری شود. احتباس ادرار به کلیه‌ها فشار وارد کرده و مانع از عملکرد درست آن‌ها می‌شود.

مصرف بی رویه ی دارو های مسکن و ضدالتهاب
مصرف بی رویه و طولانی مدت داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن و مسکن های مانند آسپرین و استامینوفن و غیره برای کلیه‌ها آسیب رسان است. داروهای ضدالتهاب باعث کاهش شستشو و تمیزی سلول های کلیوی می شوند. مصرف خودسرانه و بی رویه ی مسکن ها نیز در طولانی مدت کلیه‌ها را با مشکل مواجه می‌کنند.

عدم درمان فشار خون بالا و دیابت

پرفشاری خون و همچنین دیابت نوع ۲ دو عامل اصلی ابتلا به نارسایی کلیوی مزمن هستند لازم است که این دو بیماری تحت کنترل در بیاند چون باعث آسیب به رگ ها و قلب شده و آبیاری سلول های کلیوی را کاهش می دهند.
چه باید کرد؟
به پزشک مراجعه کنید و آزمایش دهید.
حواستان به وزن‌تان باشد. چاقی فشار زیادی روی عملکرد کلیوی وارد می کند. اگر دچار این دو بیماری هستید حتماً تحت نظر پزشک نسبت به کنترل آن ها اقدام کنید.

سیگار کشیدن

دخانیات به طور بالقوه نفروتوکسیک هستند. به همین دلیل نیز باعث آسیب‌های جدی به عملکرد کلیه‌ها می‌شوند. در واقع فلزات سنگین موجود در دود در کلیه‌ها تجمع کرده و در طولانی مدت بیماری زای می‌شوند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که خطر ابتلا به نارسایی کلیوی در افراد سیگاری ۴ برابر بیشتر از غیرسیگاری‌ها است.

چه باید کرد؟

خیلی ساده است. هر چه زودتر سیگار را ترک کنید. همیشه زمان برای بهبود و حفظ عملکرد کلیه‌ها وجود دارد. البته ترک سیگار به نفع همه ی ارگان‌های دیگر نیز هست.

عدم مصرف مرکبات

اگر می‌خواهید کلیه‌هایتان سالم‌تر بماند به سراغ مرکباتی مانند

شنبه ۳۱ مرداد ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۳۵ / سال سی و دوم
نور خورستان
۷

از «ناخنک چشم» چه می‌دانید؟



یک متخصص چشم گرد و غبار و نور خورشید را از مهم‌ترین عوامل موثر در ایجاد ناخنک چشم عنوان کرد و گفت: کم‌خوابی می‌تواند عارضه ناخنک را تشدید کند. به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران به نقل از ایسنا، دکتر جلیل امیدیان با بیان اینکه تمام سطح چشم به غیر از قرنیه با پرده‌ای به نام ملتهمه پوشانده شده است، گفت: بر اثر عواملی از جمله گرد و خاک و نور خورشید در برخی افراد در قسمت داخلی چشم در ملتهمه بافت غیرعادی ایجاد می‌شود که به آن "تری‌جیم" گفته می‌شود.

وی افزود: به عبارت دیگر "تری‌جیم" تغییر غیرعادی بافت ملتهمه در گوشه داخلی چشم است که به‌صورت یک برجستگی با عروق خونی و قرمز رنگ ظاهر می‌شود. امیدیان اظهار کرد: در برخی موارد این بافت غیرعادی گسترده‌تر شده و حالت تهاجمی به خود می‌گیرد و قرنیه چشم را نیز درگیر می‌کند که در این حالت به آن "ناخنک" گفته می‌شود.

این چشم پزشک، گرد و خاک و نور خورشید را عمده‌ترین عوامل ایجاد ناخنک چشم عنوان کرد و افزود: همین امر موجب شده تا بیشترین موارد ناخنک چشم در کشاورزان و دلمداران که در فضاهای روباز و همراه با گرد و خاک فعالیت می‌کنند، رخ دهد.

امیدیان افزود: متأسفانه با توجه به بروز پدیده گرد و خاک در شهرها در سال‌های اخیر خطر ابتلا به بروز ناخنک نیز در افراد ساکن شهر افزایش پیدا کرده است.

وی در خصوص راهکارهای درمانی ناخنک، اظهار کرد: تا زمانی که این برجستگی غیرعادی در بافت ملتهمه و به‌صورت تری‌جیم باقی بماند و از نظر ظاهری برای افراد مشکلی ایجاد نکرده باشد، درمان خاصی تجویز نمی‌شود. در این حالت باید فرد بیش از سایر افراد چشم خود را در برابر گرد و خاک و نور خورشید محافظت کند.

وی افزود: با پیشروی تری‌جیم به سمت قرنیه و تبدیل شدن آن به ناخنک چشم باز هم در صورتی که مشکلی برای فرد ایجاد نکند، داروی خاصی تجویز نمی‌شود و تنها زمانی که ناخنک به سمت مرکز قرنیه حرکت کرده و بینایی چشم را تهدید کند، عمل جراحی بر روی آن انجام می‌شود.

این متخصص چشم گفت: با انجام عمل جراحی و برداشتن ناخنک در صورت عدم رعایت نکات بهداشتی و عدم محافظت چشم در برابر نور خورشید و گرد و خاک امکان عود مجدد ناخنک وجود دارد که در بار دوم بدتر از دفعه اول چشم را درگیر می‌کند.

این چشم پزشک استفاده از عینک آفتابی و ممانعت از ورود گرد و خاک به چشم و نیز شست‌وشوی هر روزه چشم با استفاده از شامپو بچه را از جمله اقدامات موثر در پیشگیری از بروز ناخنک عنوان کرد.

به گفته امیدیان، تری‌جیم می‌تواند با کم‌خوابی و قرار گرفتن در معرض نور خورشید و گرد و خاک به سرعت به ناخنک تبدیل شود.



ببرهیزید. این میزان باید روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم باشد. برای حفظ سلامت کلیه‌ها باید به میزان کافی مایعات و به خصوص آب نوشید. البته نوشیدن آب بیش از حد نیز باعث حفاظت هر چه بیشتر از کلیه‌ها نمی‌شود.

مصرف زیاد ملین‌ها

پزشکان و متخصصان حوزه ی سلامت نسبت به مصرف زیاد و خودسرانه ی ملین‌ها هشدار می‌دهند. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۰ در روزنامه ی Drugs به چاپ رسیده است نشان می‌دهد افرادی که در مصرف ملین‌ها زیاده‌روی می‌کنند (به ویژه افرادی که از اختلالات غذایی مانند بولیمیا و آنورکسی رنج می‌برند) بیشتر در معرض تشکیل سنگ کلیه قرار دارند.

چه باید کرد؟

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که زیاده‌روی در مصرف ملین‌ها روی جذب مواد مغذی تأثیر منفی می‌گذارد. بنابراین کمبود مواد مغذی و الکترولیت‌ها و همچنین کمبود آب بدن باعث بروز و افزایش تشکیل سنگ‌های کلیه می‌شود.

در نتیجه لازم است از مصرف خودسرانه و بیش از حد ملین‌ها ببرهیزید. بهتر است برای رفع یبوست از روش‌های طبیعی استفاده کرده و آب بیشتری بنوشید.