۷۱ دشمن دندان آشنا شوید



طبیعی است که همه انسان ها دوست دارند لبخندی زیبا و دلنشین داشته باشند، لبخندی که بدون داشتن دندان هایی سفید و سالم میسر نمی شود.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از شفقنا، به نظر می رسد حفظ بهداشت دهان و دندان برای اغلب ما کار ساده ای نیست و به همین دلیل همیشه به دنبال راهی هستیم که جرم دندان ها را از بین ببریم. اما نکته قابل توجه اینجاست که پیش از رفع جرم دندان باید از خرابی و زردی آن جلوگیری کرد، کاری که چندان هم دشوار به نظر نمی رسد. شما می توانید با رعایت برخی اصول ساده از آسیب به لثهها و دندان هایتان جلوگیری کنید. در این گزارش ما با شما از چند عادت بسیار مرسوم در زندگی می گوییم که به طرز غیر قابل باوری موجب آسیب رساندن به دندان و لثه می شود.

شکستن یخ با دندان

یخ جویدن یکی از عادات لذت بخشی که احساس رضایت سرشاری نصیب ما می کند. همین احساس رضایت عده بسیاری را تحریک به خوردن یخ می کند، علی رغم اینکه یخ هیچ گونه طعم یا اسانس خاصی ندارد. اما جویدن همین قطعه کوچک سرد آسیب جدی به مینای دندان ما وارد می کند. مینا یک لایه محافظتی است که دندان ما را قوی و سالم نگه می دارد و بدون آن شکنندگی دندان های ما به شدت افزایش می یابد و توان مقاومتش در برابر باکتری ها را از دست می دهد. از همین رو جویدن یخ می تواند موجب شیارهای کوچک و سطحی در دندان بشود که در طولانی مدت عمیق تر و شدیدتر می شوند.

بلافاصله پس از غذا مسواک زدن

استفاده از خوراکی ها و نوشیدنی های اسیدی، مانند: نوشیدنی های انرژی زا، مرکبات و گوجه فرنگی می تواند موجب ساییده شدن مینای دندان بشود. حال اگر شما بلافاصله پس از مصرف خوراکی هایی از این دست مسواک بزنید، دندان خود را در معرض آسیب بیشتری قرار داده اید. در واقع شما اسید خوراکی را به درون دندان راه داده اید و مانع خارج شدن آن شده اید. به جای مسواک زدن پس از غذا خوردن دهان و زبان خود را با آب بشویید و حداقل ۳۰ دقیقه برای مسواک کردن دندان خود صبر کنید.

استفاده از مسواک به عنوان خلال دندان

بسیاری از ما مسواک را به عنوان وسیله می دانیم که به وسیله آن می توانیم خرده غذاهای مختلف از بین دندان ها خارج کنیم. به جرئت می توان گفت همه ما حداقل یک یا دو بار این کار را در زندگی انجام داده ایم. به هر حال، اینکه مسواک را مانند نخ یا خلال بدانیم حاصلی جز آسیب رساندن و ضعیف کردن بیشتر دندان ها ندارد.

خشن مسواک زدن

بسیاری از ما گمان می کنیم هر چه خشن تر و محکم تر مسواک بزنیم دندان هایمان تمیزتر می شوند، غافل از اینکه با این کار تنها و تنها لثه ها و دندان های خود را از بین می بریم. به همین دلیل، بهتر است مسواک را آرام تر روی لثه‌های و دندانهای بکشید تا از ضعیف شدن آنها جلوگیری کنید.

استفاده از توتون و تنباکو

استفاده از تمامی محصولاتی که توتون و تنباکو دارند مانند سیگار نه تنها سلامت عمومی ما را به خطر می اندازد بلکه لثه ها و دندان ها را نیز به شدت خراب می کند. این ماده به دلیل کاهش جریان خون در لثه ها خطر بیماری پریودنتال را افزایش می دهد. هم چنین باعث بوی بد دهان، کاهش بزاق، افزایش پوسیدگی دندان و سرطان دهان می شود.

ناخن جویدن

بسیاری از ما برای رفع استرس های روزانه به جویدن ناخن هایمان متوصل می شویم، اما ناخن‌های ما اغلب بسیار آلوده هستند و جویدن آنها به باکتری ها اجازه می دهد تا به تمامی قسمت‌های دندان نفوذ کنند و از طریق دهان به کل بدن ما وارد شوند. از طرف دیگر ناخن های ما بسیار سخت و سفت هستند و جویدن آنها باعث بروز شکستگی در دندان می شود.

برخی غذاها و نوشیدنی ها

شکر و اسید دو ماده ای هستند که به شدت سلامت دهان ما را به خطر می اندازند.

دور ماندن از شکر و خوراکی های اسیدی مانند نوشابه های گازدار و شکلات یکی از مهم ترین عوامل داشتن دندانی سالم است.

فراموش نکنید، نوشیدنی های رژیمی هم دشمن دندان و لثه هستند زیرا هم چنان مقدار قابل توجهی اسید درون خود دارند.

فواید امگا ۳ برای بدن چیست؟



آن چه توجه محققان را به خود جلب کرده، این است که بروز بیماری‌های قلبی و سکته در اسکیموها بسیار کم است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، محققان با توجه به رژیم غذایی در مناطقی که شیوع بیماری‌های قلبی در آن‌ها کم بود، دریافتند که رمز سلامت آنها، مصرف محصولات دریایی است که امگا- ۳ کافی برای عملکرد طبیعی سلول‌ها را فراهم می کند.

مطالعات وسیعی در زمینه آثار امگا- ۳ بر سلامت و عملکرد طبیعی ارگان‌های بدن صورت گرفته است که همگی موید نقش انکارناپذیر مصرف آبزیان در سلامت عمومی بدن است.

در واقع بدن برای حفظ سلامت خود به یک سری چربی نیاز دارد که حتما باید از طریق غذا به بدن برسند، زیرا بدن توانایی ساخت این دو گروه چربی را نداشته و فقط از طریق رژیم غذایی می‌تواند این چربی‌ها را دریافت کند. به همین علت این چربی‌ها را، اسیدهای چرب ضروری نامیده اند. کمبود این چربی‌ها عوارض بسیار جدی را به دنبال دارد. از علایم پوستی گرفته تا علایم عصبی، گوارشی، عملکردی و مغزی از نتایج کمبود این چربی‌ها هستند.

این چربی‌ها شامل اسیدهای چرب امگا- ۳ و امگا- ۶ می‌شوند که بدن، چربی‌ها دیگر را از آن‌ها تولید می کند. این اسیدهای چرب برای عملکرد طبیعی بدن ضروری هستند. بخشی از فعالیت آن‌ها در کنترل انعقاد خون، ساختار سلولی و ساخت غشای سلول‌های مغزی موثر بوده و همچنین آثار بسیار مفیدی در جلوگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، سکته‌ها، بیماری‌های پوستی مانند پسوریازیس و افسردگی، آسم و... دارند.

اسیدهای چرب امگا- ۳ در ماهی‌ها به ویژه انواع ماهی‌های چرب مانند ماهی خال مخالی، ماهی‌های خاویاری، سالمون و... به مقدار زیاد وجود دارد. سایر منابع غذایی آن روغن سویا و کانولا، جوانه گندم، گردو، روغن تخم کتان، سبزیجات برگ سبز و روغن کبد ماهی می‌باشد.

منابع امگا- ۶ نیز بسیار گسترده‌اند و در انواع روغن‌های گیاهی مانند ذرت، آفتابگردان و... وجود دارد.

همان‌طور که عنوان شد، هر دو گروه این چربی‌ها برای بدن لازم و ضروری‌اند. اما رعایت نسبت مناسب میان مصرف آن‌ها نیز بسیار پراهمیت است. متاسفانه در مناطقی از جهان مانند ایران که مصرف ماهیان و محصولات دریایی پایین است، نسبت مصرف امگا- ۶ به امگا- ۳ در حدود ۲۰ به ۱ است.

بنابراین، در چنین رژیمی مصرف چربی‌های سودمند امگا- ۳ پایین است. در حالی که بهترین نسبت مصرف امگا- ۶ به امگا- ۳، نسبت ۴ به ۱ است. چنین نسبتی با مصرف حداقل دو بار ماهی و محصولات غذایی دریایی در هفته به دست می آید.

نقش امگا- ۳ در بدن

امگا- ۳ در بدن به حدی مهم است که در مسیرهای مهم متابولیک بدن نقش دارد، فعالیت آن از سطح سلولی با شرکت در ساختمان غشای سلولی آغاز می‌شود و سلامت غشا را حفظ می کند. ویژگی‌های غشای سلولی تحت تاثیر نوع چربی است که مصرف می‌شود.مصرف بالای چربی‌های اشباع سبب افزایش شکنندگی غشای سلولی می‌شود و زمینه بروز آسیب‌های سلولی و حتی بروز سرطان را در ابعاد سلولی فراهم می کند، در حالی که با مصرف چربی‌های سالم‌تر مانند امگا- ۳ سلول‌ها در برابر آسیب‌ها بیمه می‌شوند.

به تازگی ترکیبی به نام رزولوین شناسایی شده است که این ترکیب از تبدیل امگا- ۳ موجود در آبزیان در بدن به وجود می‌آید.

آثار مفید امگا- ۳ در درمان اختلالات روحی مانند افسردگی و اختلالات دو قطبی مشاهده شده است، بنابراین بسیاری از پزشکان در درمان بیماران خود امگا- ۳ را نیز لحاظ می کنند.

فواید امگا ۳ برای بدن چیست؟

محققان همچنین ارتباط میان وضعیت امگا- ۳ و افسردگی پس از زایمان را مورد بررسی قرار دادند.

در این تحقیق، میزان دوکوزاهگزانوئیک اسید در خون ۳۸۰ زن استرالیایی شش ماه پس از زایمان بررسی و مشخص شد که افزایش یک درصدی میزان آن در خون سبب کاهش ۵۹ درصدی در علایم افسردگی می‌شود.

در طول بارداری، روزانه در حدود ۲/۲ گرم اسیدهای چرب ضروری به مصرف جنین می‌رسد، در نتیجه پس از زایمان با کاهش میزان آن‌ها در بدن مادر، خطر ابتلا به افسردگی پس از زایمان افزایش می‌یابد.

منبع: تبیان

آلو بخورید، به هزار و یک دلیل



وقتی دچار یبوست می‌شویم و از سختی دفع شکایت داریم، اغلب افراد آلو را به‌عنوان مسهل و ملین قوی و سریع‌الاثر معرفی می کنند، اما باید بدانید آلو علاوه‌بر این خاصیت درمانی، ویژگی‌های منحصر به‌فرد دیگری هم دارد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، آلو طبع سردی دارد و آلو برغانی، آلو زرد، آلو سیاه، آلو بخارا و آلو جنگلی از پرمصرف‌ترین انواع آلوها هستند که از نظر مزایای تغذیه‌ای، تقریبا مشابه یکدیگرند اما در برخی خواص قوی‌تر عمل می کنند. آلو بخارا و برقانی به عملکرد کبد و دفع صفرا کمک می کند، خون را تصفیه کرده، سبب التیام جوش‌ها می‌شود و تا حدودی از عوارض کم‌خونی می کاهد. آلو جنگلی ترش است و به‌دلیل اسید آلی مضاعف از التهاب بدن می کاهد و ملین و ادرارآور خوبی است، کلیه‌ها را شست‌وشو داده، از پرفشاری خون می‌کاهد. آلو سیاه مسکن حالت تهوع و سرگیجه و در رفع خارش بدن موثر است و به‌دلیل آن که حاوی رنگدانه‌های آنتی‌اکسیدانی بیشتر است، عملکرد بهتری در تخریب رادیکال‌های آزاد بدن دارد و سم‌زدای خوبی است. این را هم بدانید که آلوها برای التیام علائم ناراحتی عصبی مفیدند.

آلو چاق می کند؟

آلو بخصوص انواع رسیده آن در گروه میوه‌های شیرین قرار دارد و مصرف آن در مبتلایان دیابت باید تحت نظر متخصص باشد، اما لازم است بدانید آلو بخصوص انواع خشک آن غنی از فیبر است و به‌دلیل آن که فیبر دیرهضم است و مدت زمان طولانی‌تری در معده می‌ماند، احساس گرسنگی را به تاخیر می‌اندازد. از این گذشته، فیبر موجود در آلو با محاصره چربی‌ها از جذب زیاد مواد چرب می‌کاهد و ذخیره‌سازی کالری را محدود می‌کند، ضمن این‌که قند آلو به‌واسطه ترکیبات فیبری بتدریج جذب بدن می‌شود و برای افرادی که تحرک بدنی بالایی دارند، بتدریج انرژی‌زایی می کند.

مدفوع ناشی از مصرف انواع آلوی رسیده، حجیم و نرم است و براحتی دفع می‌شود و در رفع یبوست زنان باردار موثر است. علاوه‌بر فیبر، سوربیتول (قند طبیعی) موجود در آلو خاصیت ملین دارد و چون بر خاصیت مسهلی آلو می‌افزاید، متخصصان توصیه می کنند اگر افراد دچار یبوست نیستند، از مصرف زیاد آلو اجتناب کنند تا دچار اختلالات احتمالی روده نشوند.

آلو سرشار از پتاسیم است و چون پتاسیم به دفع سدیم مازاد بدن کمک می کند، بهترین کاهنده فشار خون است و توصیه می‌شود پس از مصرف غذاهای شور آلو خورده شود. این میوه به‌واسطه اسیدهای آلی ادرارآور خوبی است و سدیم مازاد بدن را از طریق کلیه‌ها دفع می کند.

آلو با تخریب رادیکال‌های آزاد، از گرفتگی عروق قلب می‌کاهد و با ظاهر شدن چین و چروک پوست مبارزه کرده، به دفع اوره و اسیداوریک خون کمک می کند و به‌دلیل کمک به کبد و سم‌زدایی موثر، مصرف آن به افراد سیگاری توصیه می‌شود.

فواید جالبی از شکلات که تا به حال نشنیده اید!



شکلات یکی از دلچسب ترین خوراکی هاست که می توان آن را همراه با انواع کیک ها و دسرها میل کرد. به طور کلی افرادی که شکلات دوست دارند همیشه استرس دارند که سلامتی خود را تهدید کرده اند. این در حالی است که خوردن کمی شکلات طی هفته می تواند تاثیرات بی نظیری برای بدن در پی داشته باشد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از قدس آنلاین؛ مطالعات بسیاری ثابت می کنند که شکلات تیره یک خوراکی سرشار از آنتی اکسیدان است که نباید از هیچ رژیم غذایی حذف شود. همچنین شکلات حاوی مقدار بالایی فلاونوئیدهاست که این آنتی اکسیدان های بسیار قوی از بدن در برابر بسیاری از بیماری ها محافظت می کنند. در ادامه مهم ترین تاثیراتی که مطالعات علمی در مورد شکلات اثبات می کنند معرفی می شود:

شکلات نسبت به دیگر خوراکی های محرک مانند چای یا قهوه حاوی مقدار نسبتا کمی کافئین است.

مصرف شکلات به پیشگیری و درمان بیماری های مختلف کمک می کند زیرا تاثیر یک مسکن طبیعی را دارد.

تنها یک تکه شکلات می تواند انرژی مورد نیاز برای دویدن ۱۵۰ متر را تامین کند.

ریز مغذی های موجود در شکلات تشکیل باکتری های مفید در بدن را تسریع می کند.

به خاطر مقدار زیاد فلاونوئیدهای شکلات، این خوراکی خوشمزه می تواند از پوست در برابر نور خورشید محافظت کند و مانع از آفتاب سوختگی شود.

بوی شکلات امواج مغزی تتا که موجب ریلکسیشن می شود را افزایش می دهد. به علاوه، خوردن شکلات ترشح آندروفین را تحریک می کند که این هورمون در ایجاد احساس لذت و سرحالی نقش دارد زیرا سطح سروتونین را افزایش می دهد.

مصرف شکلات تمرکز و حافظه را تقویت می کند. در این باره نیز فلاونوئیدها عامل چنین تاثیری هستند که جریان خون رسانی به مغز را طی ۲ تا ۳ ساعت تحریک می کنند.

شکلات به پیشگیری از پوسیدگی های دندان کمک می کند زیرا ترکیبات ضد باکتری در دانه کاکائو تاثیر شکر را تا حد زیادی جبران خواهد کرد.

این خوراکی خوشمزه خستگی را کاهش می دهد و توان بدنی را بهبود می بخشد.

مقدار بالای آنتی اکسیدان های شکلات تیره می تواند امید به زندگی را در افرادی که به طور منظم شکلات می خورند افزایش دهد.شکلات تیره می تواند موجب دید بهتر در شرایط با کنتراست پایین شود.آنتی اکسیدان های شکلات برای قلب بسیار عالی است. خوردن شکلات تیره باعث اتساع عروق و بهبود جریان خون می شود و به علاوه، از تجمع پلاک در دیواره عروق جلوگیری می کند.

بر خلاف تصور همه، شکلات کمک زیادی به افرادی که قصد کاهش وزن دارند می کند. شکلات در موارد رژیم های لاغری بسیار عالی است زیرا آنتی اکسیدان بالایی دارد و بسیار سیر کننده است.

خوردن شکلات در دوران بارداری موجب پیشگیری از استرس و بهبود وضعیت روحیه می شود.

شکلات برای بسیاری از ماسک های زیبایی کاربرد دارد زیرا موجب رطوبت رسانی و لطافت پوست می شود. همچنین تاثیر ضد چروک نیز دارد.

شکلات تیره به کنترل و پیشگیری از سرفه کمک می کند.

آنتی اکسیدان های شکلات در حفظ جوانی موثر است.

فلاونوئیدهای این خوراکی لذیذ برای مقابله و جلوگیری از عملکرد رادیکال های آزاد بدن بسیار موثر است. به همین دلیل، برای پیشگیری از بسیاری از بیماری ها و ترمیم سلول ها مفید خواهد بود.

احتمال ابتلا به حمله قلبی در خانم هایی که در طول هفته ۵۰۰ گرم شکلات تیره می خورند ۲۰٪ کمتر از بقیه است.

کاکائو موجود در شکلات حاوی اسید اولئیک است که این نوع چربی به افزایش سطح کلسترول خوب کمک می کند.

چند توصیه مهم در مورد مصرف شکلات

تنها شکلاتی که واقعا برای سلامتی مفید است، شکلات تیره تلخ خواهد بود. گرچه بعضی از شکلات های سفید نیز فوایدی دارند اما این تاثیرات کمتر از شکلات تیره است.

مصرف شکلات باید در حد متعادل باشد و نباید از ۵۰ گرم در طول روز بیشتر شود.

افراد مبتلا به دیابت و چاقی باید پیش از گنجاندن شکلات تیره در برنامه غذایی با پزشک مشورت کنند.

در هنگام خرید شکلات توجه کنید که کمتر از ۶۵٪ کاکائو داشته باشد.

شباهت نوشابه و هروئین



نوشیدنی های شیرین عامل اصلی مشکلات سلامتی مانند چاقی، دیابت نوع ۲ و پوسیدگی دندان هستند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان و به نقل از مهر، نوشیدنی های شیرین عامل اصلی مشکلات سلامتی مانند چاقی، دیابت نوع ۲ و پوسیدگی دندان هستند.

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری هامی گویند (CDC)، حدود نیمی از جمعیت ایالات متحده، به خصوص جوانان و نوجوانان، روزانه مقادیر بسیاری نوشیدنی های شیرین مصرف می کنند.

محققان در جدیدترین مطالعه خود تاثیر نوشیدنی های شیرین را بر کارکرد بدن مورد بررسی قرار داده اند.

در یک قوطی نوشابه حدود ۱۰ قاشق چای خوری شکر وجود دارد. سازمان بهداشت جهانی (WHO) توصیه کرده که در روز بیش از ۶ قاشق چای خوری شکر مصرف نشود.

نوشیدن فقط یک وعده نوشابه در روز میزان بیشتری شکر را می تواند وارد بدن کند.

به این ترتیب، جای تعجب نیست که مصرف نوشیدنی شیرین با مجموعه ای از بیماری ها مرتبط باشد.

دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد اعلام کرده است که افرادی که روزانه ۱ الی ۲ قوطی نوشابه شیرین مصرف می کنند، به احتمال زیاد ۲۶ درصد بیشتر تحت خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند. براساس یک مطالعه در ماه گذشته، در هر سال ۱۸۴۰۰۰ نفر در جهان در اثر مصرف نوشیدنی های شیرین جان خود را از دست می دهند.

شباهت نوشابه با هروئین

محققان این مطالعه می گویند: شیرینی شدید نوشابه به دلیل میزان قند بالای آن اصولاً باید باعث استفراغ در فرد مصرف کننده شود. اما اسید فسفریک موجود در نوشیدنی های شیرین این شیرینی را خنثی می کند، و ما را قادر به خوردن این ماده می کند.

ظرف ۲۰ دقیقه پس از نوشیدن نوشابه، سطح قند خون به طور چشمگیری افزایش می یابد که منجر به ترشح شدید انسولین می شود. سپس کبد مقادیر بالای قند موجود در بدن ما را به چربی تبدیل می کند.

در عرض ۴۰ دقیقه، تمام کافئین نوشابه جذب بدن می شود و باعث اتساع مردمک چشم شده و فشار خون افزایش می یابد. در این مرحله، گیرنده های آدنوزین در مغز مسدود شده و باعث جلوگیری از خستگی می شود.

پنج دقیقه بعد، تولید دوپامین افزایش می یابد. دوپامین یک ناقل عصبی است که کنترل مراکز لذت و پاداش مغز را بر عهده دارد. روش تحریک این مراکز توسط نوشابه، مشابه اثرات هروئین است و باعث می شود فرد به مصرف بیشتر احساس نیاز کند.

یک ساعت بعد از مصرف نوشابه، تجزیه قند آغاز می شود و این باعث تحریک پذیری و خواب آلودگی می شود. علاوه بر این، آب نوشابه، به همراه مواد مغذی که برای سلامتی انسان مهم هستند، از طریق ادرار کردن از بدن دفع می شود.نوشابه نه تنها فروکتوز بالایی دارد، بلکه مملو از نمک تصفیه شده و کافئین نیز هست. مصرف منظم این مواد در مقادیر بالا که در نوشابه و سایر غذاهای فرآوری شده و نوشیدنی ها یافت می شود می تواند منجر به افزایش فشار خون، بیماری های قلبی، دیابت و چاقی شود.محققان با تاکید بر رعایت اعتدال، معتقدند که مصرف کم این مواد مضرات خاصی ندارند.

خواب و اشتها آوری به نام کاهو



یک متخصص طب سنتی گفت: کاهو تسکین دهنده گرمی خون، صفرا و تشنگی است و خشکی صفرا و سودا را کم می‌کند، به همین دلیل خواب آور خوبی است، همچنین کاهو با سرکه موجب تحریک اشتهاست.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران به نقل از تسنیم، با شناخت مزاج سبزی‌ها و میوه افراد بهتر می‌توانند از فواید آنها بهره ببرند و اگر افراد مزاجشان را بدانند و سبزی‌ها و میوه‌ها را با اطلاع بیشتر مصرف کنند، سلامتی‌شان حفظ خواهد شد.

-کاهو(خَس) دارای طبیعت سرد و تر است.

-کاهو صاف کننده خون است، خون صالح رقیق تولید می کند.

- تسکین دهنده گرمی خون، صفرا و تشنگی است و خشکی صفرا و سودا را کم می کند، به همین دلیل خواب آور خوبی است.

-کاهو با سرکه موجب تحریک اشتها می‌شود، همچنین مصرف کاهو مانع صعود بخارات به مغز می‌شود.

-کاهو ملین و ادرار آور است، باعث ازدیاد شیر می‌شود (البته کاهو با ادویه گرم مانند نعناع یا زیره باید مصرف شود، در غیر این صورت می‌تواند در شیر مادر تاثیر بگذارد و موجب دل درد نوزاد شود).

- زیاده روی در مصرف آن قوه جنسی را کاهش می‌دهد و باعث فراموشی و ضعف دید می‌شود.

-مصلح کاهو نعناع و زیره است.

-خواب آور است، از صعود بخارات به مغز جلو گیری می کند.