

زیاد دارچین نخورید؛ داروهایتان بی اثر می شود



می تواند خطر تداخلات دارویی را ایجاد کند.»

محققان هضم روغن دارچین و ترکیبات کلیدی آن:

سینامالددید و سینامیک اسید، شبیه سازی کردند.

آنها دریافتند که هر دو می توانند گیرنده های زنبوبوتیک بدن را فعال کنند. اینها حسگرهایی هستند که به کنترل نحوه

پردازش داروها توسط بدن کمک می کنند. استفاده بیش از

حد دارچین می تواند باعث شود بدن برخی از داروها را خیلی

سریع دفع کند و آنها را کمتر موثر کند.

این مطالعه دقیقاً نگفته است که چه مقدار دارچین زیاد

است، اما محققان هشدار داده اند که اشکال غلیظ دارچین،

مانند مکمل ها، خطر بیشتری دارند. آنها به بیماران توصیه

می کنند قبل از استفاده از مکمل های دارچین یا سایر

تحقیقات جدید نشان می دهد که مصرف بیش از حد دارچین ممکن است بر نحوه جذب برخی داروها توسط بدن تأثیر بگذارد.

به گزارش مهر به نقل از واشنگتن پست، این مطالعه به بررسی چگونگی تأثیر دارچین و ترکیبات کلیدی آن بر نحوه پردازش داروها توسط بدن پرداخته است.

در حالی که مقادیر کم دارچین می تواند فوایدی برای سلامتی داشته باشد، محققان می گویند که استفاده بیش از حد یا در مقادیر زیاد ممکن است منجر به تداخلات دارویی شود. «بیل گورلی»، محقق ارشد در مرکز ملی تحقیقات محصولات طبیعی دانشگاه می سی سی پی، گفت: «ما می دانیم که سینامالددید پتانسیل فعال کردن این گیرنده ها را دارد که

دوغ؛ بهترین نوشیدنی برای فصل گرما



یک متخصص حوزه کشاورزی،

نسبت به مصرف دوغ و کفیر در فصل

گرما به منظور جبران آب از دست

رفته و تقویت بدن در برابر برخی

بیماری ها تأکید کرد. به گزارش مهر

محمد شاهدی باغ خندان متخصص

حوزه کشاورزی و مشاور امور پژوهشی

فرهنگستان علوم، با اشاره به این که

بدن کودکان تا ۷۰ درصد از آب

تشکیل شده، درباره لزوم تغذیه سالم

در فصل گرما توضیح داد و گفت: با

کمبود آب مشکلاتی برای بدن پدیدار

شده و حتی گیچی و بیهوشی را در پی

خواهد داشت.

وی عملکرد تعریق را به سیستم

خنک کننده ای برای بدن تشبیه کرد و ادامه داد: در فصل

گرما بخشی از آب بدن توسط تعریق دفع می شود و این آب با

تبخیر، بدن را خنک می کند. انسان مقادیر بسیاری آب را از

این طریق از دست می دهد که باید جبران شود و بهترین راه

نیز نوشیدن آب تمیز و سالم است.

شاهدی باغ خندان بهترین آب را نه سرد و نه گرم دانست

علائم خستگی مزمن

و راه های مقابله با آن



خستگی مزمن یک اختلال شدید و مداوم در

سیستم های ایمنی، قلبی عروقی و هورمونی است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ دارا سالنیکوواروانشناس

متخصص می گوید که خستگی مزمن یک اختلال

شدید و مداوم در سیستم های ایمنی، قلبی عروقی و

هورمونی است.او می گوید: «استرس، خستگی شدید و

بی ثباتی سیستم عصبی می تواند منجر به بیماری های

مزمن شود، که تأیید می کند خستگی مزمن یک

تشخیص پزشکی است.»به گفته او، نشانه مهم

خستگی مزمن، بی خوابی یا خواب آلودگی مداوم است.

این روانشناس می گوید: «وقتی فردی مثلاً ۱۲

ساعت به طور مداوم به مدت ۳-۴ روز می خوابد، اما

هنوز خواب کافی ندارد. یا برعکس: حدود دو یا سه

هفته نمی تواند بخوابد. خستگی مزمن احساس

ناراضایتی و ضعف است. در این مورد، مقایسه خود

با گذشته و حال مهم است.»او اضافه می کند:

«بهبودی از خستگی مزمن، مانند هر بیماری

دیگری، زمان می برد. به همین دلیل است که در

نظر گرفتن این موضوع و درک این که واقعاً بیمار

هستید، بسیار مهم است.»به گفته دارا سالنیکووا،

برای درمان خستگی مزمن، باید روال های روزانه

تغییر کنند، با توجه به اینکه دنیای مدرن با سرعت

زیادی در حال حرکت است، بنابراین افرادی که برای

رسیدن به اهداف خود تلاش می کنند، اغلب سلامت

روان خود را فراموش می کنند و از خستگی مزمن رنج

می برند، که جامعه پزشکی آن را یک بیماری تجمعی

توصیف می کند. این دلشمنند توصیه هایی در مورد

چگونگی مقابله با خستگی مزمن ارائه می دهد:

با آن مثل یک بیماری رفتار کنید - به خودتان زمان

بدهید تا بهبود یابید.

- شما باید روال روزانه خود را تغییر دهید - شروع

به انجام کاری متفاوت کنید، یعنی شروع به فکر کردن

به روشی متفاوت کنید. البته تغییر مغز پس از ۴۰، ۳۰

یا ۵۰ سال تفکر به یک شکل و حالا تلاش برای

بازسازی آن بسیار دشوار است؛ بنابراین این باعث

استرس اضافی در ابتدا خواهد شد.

- شما باید به دنبال کمک باشید، که اغلب به

معنای مصرف دارو، مشاوره با یک متخصص و

دریافت حمایت از اقوام و دوستان است.

به گفته او، نباید انتظار نتایج سریع داشت - نتایج

سریع همیشه کوتاه مدت هستند. بنابراین، برای

دستیابی به نتایج بلندمدت، فرد باید متوجه شود که

وضعیتش رو به وخامت خواهد رفت. فرد باید بداند

که این نشانه ای آن است که او در حال پیشرفت و

حرکت به جلو است و درجا نمی زند.

دارا سالنیکووا اشاره می کند که برای جلوگیری

از خستگی مزمن، استراحت کردن، یعنی تغییر

فعالیت های معمول و جایگزینی استرس جسمی و

روحی مهم است.

این خوراکی ها برای کودکان

کشنده هستند!



بسیاری از خوراکی ها و تنقلات محبوب کودکان از

رنگ ها و فرآورده های نفتی سرطان زا تهیه می شوند و

باید خرید یا استفاده از آن ها هرچه زودتر متوقف شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، خوراکی ها و تنقلات

بسیاری هستند که کودکان علاقه و اصرار زیادی به

مصرف آن دارند اما حقیقت این است که موادی در

آن ها وجود دارد که بسیار خطرناک و سرطان زا است.

رنگ های خوراکی که در بسیاری از خوراکی ها

استفاده می شود، قرمز و زرد است که در واقع از

پترولیوم با نفت بدست می آید.

پترولیوم ماده ای است که برای ساخت نفت و گاز

استفاده می شود و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها

همچون بیش فعالی در کودکان، سرطان، واکنش های

آلرژیک را افزایش می دهد.

علاوه بر این، رنگ های مصنوعی که در برخی از

غذایا استفاده می شود موجب شب ادراری،

عقونت های گوش، حساسیت شدید، سردرد، چاقی،

آسم، دیابت، آگزما، نوسانات خلقی، بیش فعالی، اختلال

در خواب، آسیب های کروموزومی، کپهر، احتمال

هیپوگلیسمی و افزایش رفتارهای پرخطر می شود.

هم اکنون استفاده از بسیاری رنگ های خوراکی در

مواد غذایی و خوراکی در بسیاری از کشورها منع شده

است زیرا این رنگ ها به شدت سمی هستند.

از جمله این محصولات می توان به تارت های میوه

فرآوری شده، شکلات های میوه ای آماده، اسنک های

پنیری، برخی باستیل ها و تنقلات ترقه ای اشاره کرد و

مصرف این خوراکی ها می تواند اثرات جبران ناپذیری

بر سلامتی کودکان داشته باشد.

عواملی که در محیط کار دست به

دست هم می دهند تا چاق شوید



این شغل شما نیست که شما را چاق می کند بلکه عوامل مختلفی در محیط کار دست به دست هم می دهند تا روز به روز چاق تر شوید!

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، عدم تحرک و نشستن پشت میز برای ساعات طولانی، خوردن غذاهای بدون ارزش هنگام انجام کار و ... همگی از فاکتورهای موثر بروز چاقی در محل کار هستند. با این حال مواردی هم وجود دارند که به نظر کم اهمیت و کوچک و در عین حال چاق کننده ستند:

دفتر کار پر سر و صدا؛ اگر در جایی کار می کنیم که پر ازدحام، شلوغ و پر سر و صدا است (مثل دفاتری که کارمندان زیادی در یک اتاق ستند و یا سالن ای آرایشگاه)، صدای ازدحام از عواملی است که ما را به خوردن میان وعده ای زیاد در بین وعده ای اصلی، ترغیب می کند. تحقیقات نشان می دند که افرادی که در حین رفع یک مشکل یا انجام یک کار، در معرض صدای زیاد قرار دارند، غذای بیشتری می خورند. علاوه بر این، افرادی که در محیط پر از صدا کار می کنند، تمایل بیشتری به خوردن غذائی ناسالم مثل چیپس دارند. پس پر سر و صدا بودن محیط کار، م تمایل ما را به پرخوری بیشتر می کند و م انتخاب ای غذائی ما را ناسالم تر می نماید.

استرس و کار زیاد؛ مطالعات نشان می دند که استرس مزمن در محل کار، احتمال بروز سندرم متابولیک را در افراد افزایش میدهد. سندرم متابولیک به مجموعه ای از مشکلات در سلامت فرد مثل افزایش محیط شکم، افزایش فشار خون و مقاومت به انسولین که می تواند به دیابت نوع ۲ منجر شود، گفته می شود. زنان، پنج برابر بیشتر از مردان در معرض خطر بروز سندرم متابولیک قرار دارند، زیرا زنان بیشتر از مردان دچار استرس ناشی از کار می شوند. وقتی که دچار استرس می شویم، غدد فوق کلیه، ورمون کورتیزول بیشتری ترشح می کنند. این ورمون، ذخیره چربی را در بدن افزایش می دد (مخصوصا زمان ایی که باید مدت طولانی را به کار مشغول شده و از خوردن غذا صرف نظر کنیم). ذخیره چربی به ویژه در سلول ای چربی ناحیه شکم، اتفاق می افتد و خطر بروز دیابت نوع ۲ را افزایش می دد. ترشح کورتیزول مجببن، بر روی ورمون ای افزایش دنده گرسنگی م تاثیر می گذارد. این موضوع باعث افزایش اشتنا و در نتیجه افزایش وزن می شود. استراحت ای گاه و بی گاه برای نوشیدن قوه یا چای: برای بسیاری از ما، نوشیدن تعداد زیادی لیوان چای یا قوه به عادت و باید تبدیل شده است و بدون آن نمی توانیم کاملا هشیار باشیم. این مساله می تواند بر روی سایز دور کمر تاثیر بگذارد. در اینجا مقصر فقط شکر موجود در این نوشیدنی ها نیست. کافئین موجود در بعضی از نوشیدنی ا مثل قوه، تغییرات ورمونی در بدن ایجاد می کند که به ذخیره چربی در بدن می انجامد. وقتی که کافئین مصرف می کنیم، پیامی به غده پیوفیز در مغز فرستاده می شود و غدد فوق کلیه به ترشح آدرنالین، تحریک می شوند.

در نتیجه، این تصور اشتباه برای بدن به وجود می آید که در معرض خطر قرار گرفته است و باید مبارزه کند. این مساله به افزایش قند خون منجر می شود و بدن انسولین بیشتری ترشح می کند تا قند خون را به حالت عادی برگرداند. انسولین یکی از ورمون ای اصلی در ذخیره چربی است و گلوکز استفاده نشده در بدن را به صورت گلیکوزن در مایچه ذخیره می کند و باقیمانده قند را م به چربی تبدیل می نماید. این روند با نوشیدن ۵ فنجان یا بیشتر از ۵ لیوان قوه، افزایش پیدا می کند. به طور خلاصه، مصرف بیش از حد قوه، احتمال افزایش وزن و دیابت نوع ۲ را افزایش می دد.منبع: سلامت نیوز

توصیه هایی برای کاهش متانول

در عرقیات گیاهی

رئیس اداره آزمایشگاه کنترل غذا و دارو بر اهمیت توجه به میزان متانول در عرقیات گیاهی تأکید کرد و از مصرف عرقیات نامعتبر و فاقد مجوز بهداشتی هشدار داد.

به گزارش مهر، رؤیا امیری رئیس اداره آزمایشگاه کنترل غذا و دارو گفت: در گیاهان ترکیب سمی به نام متانول وجود دارد که بسته به نوع گیاه، شرایط رشد و تنش های وارده، میزان آن متفاوت است.

امیری با اشاره به تأثیر فرآیند تولید بر میزان متانول موجود در عرقیات اظهار کرد: روش تهیه عرقیات از گیاه بر سطح متانول نهایی تأثیرگذار است. به همین دلیل توصیه می شود از خرید عرقیات فاقد مجوز بهداشتی و نامعتبر خودداری شود.

وی افزود: برخی افراد علاقه مند به تولید گلاب و عرقیات گیاهی در منزل هستند که در این صورت رعایت چند نکته ضروری است.

امیری توصیه کرد: پیش از آغاز فرآیند، گیاهان به دقت پاک سازی شده و در مواردی که امکان دارد از ساقه و شاخه های کمتر استفاده شود.

همچنین مدت زمان خیساندن گیاه در آب و زمان جوش و تقطیر باید تا حد امکان کوتاه شود.

وی تأکید کرد: بخار حاصل از جوشاندن گیاهان در طی فرآیند عرق گیری تا زمان سرد شدن، بهتر است در ظرف درپاز ریخته شود؛ زیرا باز بودن درب ظرف به تبخیر متانول کمک می کند.

رئیس اداره آزمایشگاه کنترل غذا و دارو تصریح کرد: برخی گیاهان مانند خارشتر، شنبلیله و کاسنی به طور طبیعی متانول بیشتری دارند.

بنابراین بهتر است عرقیات گیاهی از این دسته گیاهان، در حجم بالا و به طور مداوم مصرف نشود تا از خطرات احتمالی جلوگیری شود.

موسیر بهتر است چند دقیقه قبل از پخت، این گیاه را خورد کرده و یا قبل از پخت، آب لیمو یا آب نارنج یا سرکه به آن اضافه کنند این امر باعث می شود که ترکیبات گوگردی، موجود در موسیر باعث افزایش اثرگذاری مطلوب بر بدن انسان شود.

این متخصص تغذیه گفت: یکی از خواص مهم گیاهانی همچون سیر و موسیر خواص گندزدائی آن است که برای دفع انگل ها همراه غذا از آن استفاده می شود.

او در پایان تأکید کرد: زیاده روی در خوردن موسیر خام برای افراد گرم مزاج مضر بوده و بشدت حرارت بدن را افزایش می دهد. اگر قصد تهیه ماست موسیر را دارید از ماست های کم چرب به همراه موسیر تازه و کمی پونه و فلفل به جای نمک استفاده کنید.

سرطان می شود و در کاهش فشارخون، قند خون، چربی خون و همچنین حفظ کلیه ها و کبد بسیار موثر است.

او توصیه کرد: گیاه موسیر را می توان جایگزین آنتی آکسیدانها و آنتی بیوتیک های شیمیایی کرد.

این متخصص تغذیه گفت: ترکیبات سولفور در گیاهانی همچون موسیر، پیاز و سیر سبب خواص پزشکی و بوی تند در آنها شده است.

جوزدانی بیان کرد: موسیرها سرشار از پلی فنول، فلاونوئید و کوئرستین هستند که این مواد خاصیت ضد التهابی و درد دارند.این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: مصرف مختلف بدن، اسهال، درد معده و هومورئید از این گیاه استفاده می کردند.

جوزدانی درباره خواص موسیر در طب مدرن بیان کرد:

پزشکان امروزی معتقدند که این گیاه باعث جلوگیری از بروز