

#### میوه مفید برای سلامت قلب زنان



مطالعه جدید در دانشگاه دیویس کالیفرنیا نشان می‌دهد انبه، فشار خون و کلسترول زنان را پس از یانسنگی به‌میزان قابل‌توجهی کاهش می‌دهد. به گزارش ایسنا، مطالعه‌جدید از سوی متخصصان علوم پزشکی دانشگاه دیویس کالیفرنیا نشان می‌دهد که مصرف روزانه حدود دو وعده انبه (۳۳۰ گرم یا حدود ۱/۵ پیمانه) به مدت دو هفته، چند شاخص فشار خون را (در کوتاه‌مدت) و همچنین کلسترول کلی و کلسترول بد (ل‌دی‌ال) ناشتا را در زنان سالم پس از یانسنگی به‌میزان قابل‌توجهی کاهش می‌دهد. دوران یانسنگی که زنان ممکن است تا ۴۰ درصد از عمرشان را در آن طی کنند، مرحله‌ای از زندگی است که در آن خطر بیماری‌های قلبی به‌میزان چشمگیری افزایش می‌یابد. کاهش این شاخص‌های خطرزا به این صورت بود که دو ساعت پس از خوردن انبه، فشار خون سیستولیک (عدد بالا در اندازه‌گیری فشار خون) شرکت‌کنندگان در حالت درازکش حدود شش واحد (۶/۳ میلی‌متر جیوه) و فشار خون میانگین شریانی (MAP) نیز ۲/۳ میلی‌متر جیوه کمتر شد.

علاوه بر این، مصرف روزانه انبه به مدت دو هفته باعث کاهش حدود ۱۳ واحدی کلسترول کلی (۱۲/۹ میلی گرم در دسی‌لیتر) و کاهش تقریباً ۱۳ واحدی ل‌دی‌ال (۱۲/۶ میلی گرم در دسی‌لیتر) شد. به گزارش ایندینپندنت، دکتر رابرتا هولت، متخصص دانشگاه دیویس و نویسنده همکار این مطالعه می‌گوید: زنان پس از یانسنگی با تغییرات متابولیکی خاصی مواجه می‌شوند که می‌تولّد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی را افزایش دهد. یافته‌های ما به شناسایی راهکارهای غذایی هدفمند مانندمصرف روزانه انبه تازه برای کمک به این گروه در معرض خطر و حمایت از سلامتی قلب و کاهش احتمالی خطر بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. به گفته دکتر هولت، عواملی مانند فشار خون بالا و کلسترول بالا از عوامل خطر اصلی بیماری‌های قلبی‌عروقی هستند و رژیم غذایی غنی از مواد مغذی شامل میوه‌های تازه مثل انبه، مدت‌هاست که به‌عنوان راهی موثر برای کاهش این خطرات شناخته شده است. این مطالعه نشان می‌دهد در برخی گروه‌های جمعیتی حتی تغییرات کوتاه‌مدت‌مثل مصرف روزانه انبه تازه‌هم می‌تواند بر کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن تأثیری مشهود داشته باشد. دکتر هولت می‌گوید برای زنان یائسه و سایر افرادی که نگران سلامتی قلب و سوخت‌وساز بدن خود هستند، انبه راهکاری طبیعی، شیرین و سرشار از مواد مغذی است که هم‌زمان باعث بهبود شاخص‌های سلامت قلب شود و از مصرف قندهای افزوده نیز جلوگیری می‌کند.

#### بی‌خوابی می‌تواند ناشی از عصبی بودن باشد

دانشمندان برزیلی ارتباط مستقیم بی‌بی‌خوابی و ویژگی‌های شخصیتی از جمله عصبی بودن را کشف کردند.باشگاه خبرنگاران جوان؛ دانشمندان برزیلی از دانشگاه ساووپائولو موفق شدند ارتباط مستقیمی میان ویژگی‌های شخصیتی و خطر ابتلا به بی‌خوابی مزمن را شناسایی کنند. به گفته این پژوهشگران، بیشترین خطر متوجه افرادی است که دارای ویژگی شخصیتی "عصبی بودن" هستند، ویژگی‌ای که به ناپایداری عاطفی مشهور است.بی‌خوابی، که حدود ۳۰ درصد از جمعیت جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌هایی همچون فشار خون بالا، دیابت و افسردگی همراه است.

این تیم تحقیقاتی داده‌های ۵۹۵ نفر را که به دو گروه افراد مبتلا به بی‌خوابی و افراد سالم تقسیم شده بودند، بررسی کردند. با استفاده از آزمون شخصیتی ۶۰ سولی، مشخص شد که ۶۱/۷ درصد از بیماران مبتلا به بی‌خوابی سطح بالایی از عصبی‌بودن دارند، در حالی که این رقم در گروه کنترل تنها ۳۲ درصد بود.

همچنین پژوهش نشان داد افرادی که تمایل کمتری به تجربه‌های جدید دارند، بیشتر در معرض اختلالات خواب هستند. جالب‌تر اینکه، اضطراب نقش واسطه‌ای کلیدی میان عصبی بودن و بی‌خوابی ایفا می‌کند.باربارا کانوی، سرپرست این پژوهش، توضیح داد: "عصبی بودن زمینه‌ای مناسب برای ایجاد بی‌خوابی فراهم می‌کند. چنین افرادی تمایل دارند روی مسائل منفی تمرکز کنند که این امر خواب آنها را مختل می‌کند."بی‌خوابی یک اختلال پیچیده است که به عوامل متعددی از جمله استرس، سبک زندگی و وضعیت جسمی وابسته است. تحقیقات قبلی نشان داده‌اند که عوامل دیگری مانند مصرف زیاد کافئین، استفاده بیش‌ازحد از دستگاه‌های دیجیتال و حتی رزتیک نیز می‌توانند در بروز این اختلال مؤثر باشند. این مطالعه جدید، اما نقش شخصیت را به‌عنوان عاملی بنیادین در ایجاد این اختلال برجسته می‌کند. این یافته‌ها می‌توانند مسیر جدیدی برای پیشگیری و درمان بی‌خوابی باز کنند. شناسایی افراد در معرض خطر و ارائه راهکارهای روان‌شناختی برای کاهش اضطراب می‌تواند گامی مؤثر در بهبود کیفیت خواب باشد.

#### سلامت

## تاثیر ورزش صبحگاهی با معده خالی در کاهش وزن



ورزش با معده خالی می‌تواند مشکلاتی به دنبال داشته باشد از جمله اینکه احتمال افت قند خون و ایجاد عوارضی

مانند حالت تهوع، سرگیجه و سردرد را در فرد افزایش می‌دهد، احتمال مصرف پروتئین به عنوان سوخت مصرفی در این حالت وجود دارد که می‌تواند منجر به تحلیل عضلانی در فرد شود و در نهایت توانایی افرادی که با معده خالی ورزش می‌کنند، برای انجام تمرینات با

### معجزه طبیعت برای درمان، زیبایی و سلامت بدن



گیاه مورد طبیعی سرد و خشک دارد و از برگ، میوه و شاخه‌های آن برای تهیه دمنوش‌های گیاهی، روغن‌ها و پودرهای درمانی استفاده می‌شود.

به گزارش خبرنگار مهر، گیاه مورد با نام علمی Myrtus communis یکی از گیاهان دارویی ارزشمند و چندمنظوره است که از دیرباز در طب سنتی، آشپزی و درمان‌های طبیعی کاربرد داشته است. این گیاه همیشه‌سبز با برگ‌های سبز زمردین و گل‌های سفید ستاره‌ای، به دلیل خواص متعدد دارویی و درمانی‌اش، شهرت بسیاری یافته است.

خواص گیاه مورد در طب ایرانی و درمان‌های

نوین

گیاه مورد طبیعی سرد و خشک دارد و از برگ، میوه و شاخه‌های آن برای تهیه دمنوش‌های گیاهی، روغن‌ها و پودرهای درمانی استفاده می‌شود. خواص دارویی مورد شامل درمان عفونت‌های تنفسی، بیماری‌های گوارشی، مشکلات پوستی و حتی پیشگیری از بیماری‌های جدی مانند سرطان و آلزایمر است.

در دوران پاندمی کرونا، استفاده از دمنوش‌ها و گیاهان دارویی مانند گیاه مورد، با استقبال بیشتری مواجه شد؛ چرا که بسیاری از افراد به داروهای شیمیایی واکنش منفی نشان می‌دهند. دم‌نوش گیاه مورد با ترکیبات فعالی چون ژرانیول، لینالول، سینئول و کامفن، خواص ضدباکتریایی و ضدویروسی قوی دارد و برای تقویت سیستم ایمنی بدن، پاکسازی ریه و آرام‌سازی اعصاب توصیه می‌شود.

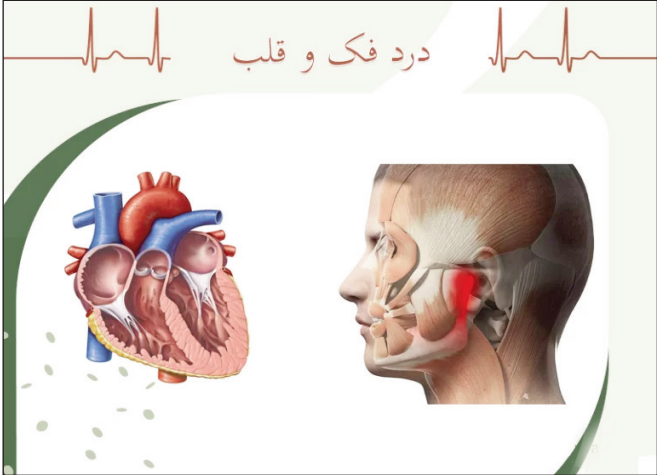
خواص پودر مورد برای پوست صورت؛ زیبایی طبیعی

با درمان‌های گیاهی

یکی از شناخته‌شده‌ترین فواید گیاه مورد، تأثیر آن بر زیبایی و شفافیت پوست صورت است. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی قوی موجود در پودر برگ خشک‌شده مورد، به بهبود سریع سلول‌های آسیب‌دیده پوست کمک می‌کند. استفاده موضعی از ماسک گیاه مورد به درمان آکنه، تبخال، لک و حتی چین وچروک کمک می‌کند.

پودر مورد در ترکیب با سدر، یک ماسک طبیعی برای جوان‌سازی پوست ایجاد می‌کند. همچنین، استفاده منظم از آن، به رفع جوش‌های سرسبیه و آگزما نیز کمک می‌کند. روغن مورد نیز در ترکیبات بسیاری از داروهای

### درد فک و گردن هنگام بروز مشکلات قلبی چگونه احساس می‌شود؟



به گزارش پرید، البته باید توجه داشت که برخی از دیگر مشکلات قلبی مانند اختلال در دریچه‌های قلب و مشکلات ریتم قلب نیز می‌توانند باعث درد در گردن و فک شوند. در عین حال، درد فک و گردن ممکن است ناشی از گرفتگی عضلانی، عفونت دندان، اختلالات مفصلی یا مشکل در ستون فقرات هم باشد. برای همین است که توجه به غربالگری‌های لازم برای افراد مستعد و مبتلا به مشکلات زمینه‌ای، حیاتی است.

تشخیص زودهنگام و توجه به تمامی علائم هشداردهنده حتی نشانه‌هایی که غیرمعمول هستند مثل درد فک یا گردن می‌تواند نتیجه درمان را به‌میزان چشمگیری موفق‌تر کند.

است چند دقیقه، چند ساعت یا حتی چند روز پیش از حمله قلبی ظاهر شود. در واقع می‌توان آن را به نشتی یک لوله تشبیه کرد که گاه ممکن است تا مدت‌ها قطره‌قطره نشتی داشته باشد اما این امکان هم وجود دارد که ناگهان بترکد.

پزشکان توصیه می‌کنند در صورت مواجهه با درد در فک و گردن، حتما به اورژانس مراجعه کنید، چرا که این‌ها می‌توانند نشانه‌ای از حمله قلبی باشند. این موضوع به‌ویژه برای افرادی که در معرض خطر بالای حمله قلبی قرار دارند مانند مبتلایان به دیابت، بیماری شریان کرونر، فشار خون بالا، کلسترول بالا، افراد سیگاری یا کسانی که سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارند، بسیار مهم‌تر است.

#### غذاهایی که کمکتان می‌کنند بهتر نفس بکشید



در گزارش زیر چند ماده‌ی غذایی که به تنفس راحت‌تر کمک می‌کنند را آورده‌ایم.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان،برخی از مواد مغذی به بهبود عوارض مربوط به مجاری تنفسی، مانند آسم، آلرژی و یا تلاش برای ترک سیگار کمک می‌کنند. در این مطلب چند ماده‌ی غذایی که به تنفس راحت‌تر کمک می‌کنند را آورده‌ایم؛ با ما همراه باشید.

سیب

حتماً شنیده‌اید که سیب میوه‌ی سلامتی است. سیب سرشار از اسید فنولیک و فلاوونوئیدهایی است که در کاهش التهاب‌راه‌های هوایی شهرت دارند. التهاب‌راه‌های هوایی، یک ویژگی مشترک آسم و خس خس سینه است. خیلی از افراد به این دلیل به آسم مبتلا می‌شوند که رژیم غذایی آن‌ها طی دهه‌های گذشته‌ی زندگی‌شان چندان سالم نبوده است.

روغن زیتون

چربی‌های چندغیرلبنایع و فیتونوترینت‌های موجود در روغن زیتون فقط برای پوست و مو و قلب شما مفید نیستند، بلکه در سلامت ریه‌های‌تان نیز نقش دارند. در واقع، روغن زیتون می‌تواند به مبارزه با ریسک فاکتورهای مرتبط با آلرژی‌کی هوا، مثل افزایش فشارخون و آسیب رگ‌های خونی که فاکتورهایی هستند که تأمین اکسیژن بدن را کاهش داده و باعث می‌شوند قلب سریع‌تر بزند و تنفس را دشوارتر کند، کمک نماید.

در مطالعه‌ای سه گروه افراد در نظر گرفته شده و به یک گروه روغن ماهی داده شده و به گروه دیگر روغن زیتون. به گروه سوم هم روغنی داده نشد. بعد از یک ماه، این افراد هوای فیلتر شده و هوای آلوده را به مدت چند ساعت تنفس کردند. گروهی که روغن زیتون مصرف کرده بودند، واکنش رگ‌های خونی‌شان نسبت به آلودنده تقویت شده و سطح tPA خونشان که یک پروتئین حل‌کننده‌ی لخته خون است نیز افزایش یافته بود. لخته خون می‌تواند سبب تنگی نفس شود.

دانشمندان عقیده دارند اولئیک اسید که یک عنصر ضد التهاب در روغن زیتون است، عامل این نتایج مثبت بوده است. روغن زیتون روغن سالمی است که عملکرد آنتی‌اکسیدانی دارد. این روغن به مبارزه با تأثیرات آلاینده‌ها که التهاب و مولکول‌های بد ناشی از آن است و اکسیدان محسوب می‌شوند کمک می‌کند.

قهوه

قهوه فقط هوشیارتان نمی‌کند، بلکه ظاهر‌آمی‌تواند علائم آسم‌تان را هم تسکین بدهد. کافئین یک بازکننده‌ی خفیف برونش است، اما نمی‌توانید آن را با اسبری استنشاقی مقایسه کنید. حتی اگر قهوه‌ی صبحانه به تنفس بهترتان کمک کند، تأثیر آن دوام چندانی ندارد. یعنی شما همیشه باید اسبری استنشاقی خود را همراهتان داشته باشید.

سالمون

اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی‌هایی مانند سالمون به کاهش التهاب در ریه‌ها کمک کرده و می‌توانند با باکتری‌های بچکنند. التهاب می‌تواند عامل بسیار بدی در بیولوژی باشد.

چای سبز

یک فنجان چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که بدن را آرام می‌کنند، التهاب را کاهش می‌دهند و به اتیام بهتر کمک می‌نمایند. عامل اثرات خوب چای سبز، کوئرستین است که یک آنتی‌اکسیدان بوده و به عنوان یک آنتی‌هیستامین عمل می‌کند. یعنی این آنتی‌اکسیدان می‌تواند ترشح هیستامین و دیگر مواد شیمیایی التهابی را در بدن که سبب علائم آلرژی می‌شوند کاهش دهد.

آب داغ نیز برای تسکین حلق و محافظت از ریه‌ها در برابر تحریک توسط موکوس بسیار عالی است. خیلی مهم است که زیاد آب بنوشید و بدن را هیدراته نگه دارید تا ترشحات موکوس‌تان تنظیم شده و راه‌های هوایی‌تان تمیز بماند.

دانه‌ها

دانه‌ها هر چند ریز و کوچک‌اند، اما راه مناسبی برای بهبود سلامت ریه‌ها هستند. تخم کدو، تخم آفتابگردان و بذر کتان، منیزیم زیادی به بدن‌تان می‌رسانند که برای ماده‌ی معدنی بسیار مهم برای افراد مبتلا به آسم می‌باشد. منیزیم به عضلات موجود در راه‌های هوایی کمک می‌کند شل شده و از التهابشان کم شود، بنابراین شما می‌توانید بهتر و راحت‌تر نفس بکشید. شما می‌توانید به عنوان میان وعده، دانه‌های مغذی مصرف کنید یا آن‌ها را در اسموئی‌های‌تان بریزید یا روی سالادنان بپاشید.

سبزیجات کلمی

سبزیجات کلمی مانند بروکلی، کلم فندقی، کلم برگ یا گل کلم می‌توانند به کاهش ریسک سرطان ریه کمک کنند. البته به تحقیقات بیشتری نیاز است تا این ارتباط دقیق‌تر مشخص شود، اما یک مطالعه‌ی گسترده نشان داده زنانی که در هفته بیش از پنج وعده میوه و سبزی شامل سبزیجات کلمی مصرف می‌کردند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار داشتند.این خانواده از سبزیجات سرشار از گلوکوزینولات‌هاست که ترکیباتی هستند که معلوم شده می‌توانند با غیرفعال کردن سلول‌های سرطانی و کاهش التهاب رشد تومالی از سرطان‌ها در حیوانات و برخی از انسان‌ها را مهار کنند. از جمله سرطان ریه.

سبزی‌ها و میوه‌های نارنجی

میوه‌ها و سبزی‌های نارنجی مانند کدو حلواپی، پرتقال و پاپایا، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای ریه هستند، خصوصاً بتاکاروتن و ویتامین C. ویتامین C در مبارزه با عفونت‌ها و التهاب‌ها شهرت دارد و مروری بر مطالعات نیز نشان داده این ویتامین می‌تواند در کاهش تعداد دفعات حملات آسم ورزشی (تا ۵۲ درصد) مفید باشد. اما شما باید انواع و اقسام میوه‌ها و سبزی‌ها را مصرف کنید، نه فقط نارنجی‌ها را از سبزیجات و میوه‌های متنوع بهره ببرید تا تمام آنتی‌اکسیدان‌های مفید را به بدن‌تان برسانید.

سیر

سیر این ماده‌ی غذایی خوش عطر و بو نیز دارای خواص ضد التهابی بوده و از آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد می‌کاهد. مطالعه‌ای درباره افرادی که سیر خام مصرف می‌کردند نسبت به آن‌هایی که سیر خام نمی‌خوردند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار داشتند. ضمناً، سیگاری‌هایی که سیر خام می‌خوردند، ۴۰ درصد کمتر از سیگاری‌هایی که سیر خام مصرف نمی‌کردند، ممکن بود به سرطان ریه دچار شوند. البته فراموش نکنید که مصرف سیر خام هرگز جایگزین ترک سیگار نمی‌شود.