

کلید طلایی سلامت مغز



مطالعات مختلف نشان داده‌اند که رعایت یک رژیم غذایی خاص، مزایای عالی برای مغز دارد.

به گزارش ایسنا، کارشناسان تغذیه می‌گویند کلید داشتن مغزی سالم و فعال در سنین بالاتر، بستگی دارد به نوع مواد غذایی که در بشقاب خود می‌گذارید.

با بالا رفتن سن، مغز ما نیز همراه با پیر می‌شود. این فرایند از دهه‌های ۳۰ و ۴۰ زندگی آغاز می‌شود و بخش‌هایی را که مسئول یادگیری و حافظه‌اند، تحت تأثیر قرار می‌دهد.

براساس اعلام متخصصان دانشگاه کلمبیا، سلول‌های مغزی همچنین شروع به تولید ترکیبی می‌کنند که ممکن است نشانه‌ای از بیماری آلزایمر باشد. با این حال، مواد مغذی موجود در برخی غذاها نشان داده‌اند که می‌توانند این فرایند را کند کنند. التهاب در بافت‌های سالم با بیماری‌های مزمن مرتبط است و طی دهه گذشته در چند بررسی به بیماری آلزایمر نیز ارتباط داده شده است.

«یکپولا لادلان رین»، کارشناس تغذیه در این رابطه می‌گوید: تأثیر مثبت رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر سلامت مغز به طور فزاینده‌ای شناخته شده است. این امر با حجم روزافزونی از شواهد پشتیبانی می‌شود که مشخصات تغذیه‌ای این رژیم را به عملکرد شناختی و حفاظت عصبی مرتبط می‌کند.

رژیم مدیترانه‌ای سرشار از غذاهای ضدالتهابی است از جمله مغزا، زیتون و گوجه‌فرنگی. این رژیم بر گیاهان و چربی‌های سالم تأکید دارد از جمله روغن زیتون فرابکر.برای صبحانه، ماست یونانی و انواع توت را امتحان کنید و برای ناهار سالاد مرغ و برای شام، سالمون همراه با لوبیا و اسفناج. ماهی بخش کلیدی این رژیم است و سالمون و ساردین، سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند.

به گزارش ایندیندنت، براساس اعلام دانشکده پزشکی هاروارد، مشخص شده است که این چربی‌های سالم، میزان پروتئین مخرب مرتبط با بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهند.

همچنین به گفته «کیت پیرسون»، کارشناس رسمی تغذیه، افزودن ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی‌گرم مکمل روغن ماهی در روز، نقطه شروع خوبی است.

برای گیاه‌خواران، گردو منبع عالی پروتئین و چربی‌های سالم است. طبق اعلام پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس (UCLA)، خوردن کمی کمتر از یک مشت گردو در روز با بهبود توانایی شناختی مرتبط است.

همچنین براساس یک بررسی در «بیمارستان بریگهام و زنان» در هاروارد، توت‌ها هم زوال حافظه را به تاخیر می‌اندازند. مصرف زیاد، حدود ۷/۵ فنجان در ماه، عدد جادویی است.

در یک مطالعه دیگر، متخصصان دانشگاه رانش در شیکاگو دریافته‌اند که خوردن تنها یک وعده سبزیجات برگ‌دلر در روز نیز مزایایی برای محافظت از حافظه دارد. طرفداران کافئین نیز اکنون دلیلی برای خوشحال بودن دارند چون نوشیدن قهوه با کاهش خطر زوال عقل مرتبط است و همچنین به عنوان تقویت‌کننده خلق‌و‌خو عمل می‌کند.

در بررسی دانشمندان، مصرف چهار تا شش فنجان در روز با کمترین خطر همراه بودو اما رژیم‌های غذایی پرالتهاب تأثیری کاملاً معکوس دارند.

پیتزا را کنار بگذارید

یک بررسی دیگر، افزایش خطر زوال عقل بر اثر دنبال کردن رژیم غذایی پرالتهاب را شناسایی کرد. بررسی دیگری نیز ارتباط بین التهاب روده و زوال حافظه را نشان داد.

غذاهای بیش از حد شیرین، شور، فرآوری‌شده و چرب مانند بستنی، هات‌داگ و پیتزا می‌توانند التهاب را در سراسر بدن افزایش دهند. دکتر «پوجا آگاروال»، استادیار در مرکز پزشکی دانشگاه راش گفت: اگرچه تحقیقات ما ثابت نمی‌کند که یک رژیم غذایی سالم به کاهش رسوبات مغزی پلاک آمیلوئید، یعنی علامت بیماری آلزایمر، منجر می‌شود اما می‌دانیم که رابطه‌ای میان آنها وجود دارد و پیروی از رژیم‌های «ماینده» و مدیترانه‌ای می‌توند یکی از راه‌هایی باشد که افراد با آن، سلامت مغزی خود را بهبود بخشند و با افزایش سن از توانایی شناختی خود محافظت کنند.

خواص آب گوجه فرنگی برای بینایی و لاغری

حذف گوجه فرنگی از رژیم غذایی موجب افزایش ماده‌ای به نام n-تلوپپتید در خون می‌شود. این ترکیب، شاخص سلامت استخوان است و زمانی سطح آن در خون و یا ادرار بالا می‌رود که تحلیل یافت استخوانی وجود داشته باشد.



پیشگیری از بروز عفونت مجرای ادراری با آب

گوجه فرنگی

از بروز عفونت مجرای ادراری پیشگیری می‌کند. آب گوجه فرنگی مانع از بروز یبوست و اسهال می‌شود و سموم را از بدن دفع می‌کند و مصرف منظم گوجه فرنگی سنگ صفرا را از بین می‌برد.

فواید و خواص آب گوجه فرنگی

آب گوجه فرنگی برای تسکین دردهای آرتریتاگر از آرتريت در دست‌ها و پا هر کدام از مفاصل بدنتان رنج می‌بريد به آب گوجه فرنگی اعتماد کنید. این نوشیدنی سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که قدرت تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها را دارد. در نتیجه بدنتان در برابر التهاب ها و مشکلات مربوط به آرتريت قوی می‌شود. یادتان باشد که باید خودتان دست به کار شوید و نوشیدنی خانگی خود را تهیه کنید. فقط در این صورت است که می‌توانید از خواص طبیعی آن بهره مند شوید. چون نوشیدنی‌های آماده حاوی مواد نگه دارنده و قند افزوده هستند که منجر به بروز التهاب در بدن می‌شوند. توصیه می‌کنیم از گوجه فرنگی‌های ارگانیک و کاملاً رسیده استفاده کنید.

خواص آب گوجه فرنگی برای پوست صورت
برای نشاط و طراوت پوست ، گوجه فرنگی له شده را به مدت ۱۰ دقیقه روی آن قرار دهید، بسیاری در دنیا پوست صورت خود را روزی دو مرتبه و هر بار به مدت ۱۵ دقیقه با آب و گوشتابه گوجه فرنگی می‌پوشانند و این به آنها کمک می‌کند تا چربی سطح پوستشان را کاهش دهند.

اگر دارای پوست حساسی هستید که مرتب جوش می‌زند سعی کنید تا بدن خود را با آب گوجه فرنگی شستشو دهید. این عمل شادابی پوست شما را تضمین می‌کند، آب گوجه فرنگی از پوست در برابر اشعه ی ماوراء بنفش محافظت می‌کند.

اگر بدن شما بوی بدی دارد و نمی‌توانید آن را از بین ببرید سعی کنید تا با شستشوی بدن خود با آب گوجه فرنگی این بوی بد را از بین ببرید.

در عین حال در کشورهای خارجی که داشتن سگ خانگی مرسوم است از آب گوجه فرنگی برای از بین بردن بوی بدن هم انسان و هم سگ نیز استفاده می‌شود.

مواد تشکیل دهنده گوجه فرنگی در از بین بردن بوی بد تأثیر مثبتی دارد.

آب گوجه فرنگی و جلوگیری از سرطان پروستات
گوجه فرنگی منبع غنی فیبر و مواد مفیدی است که خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.

آب گوجه فرنگی و پیشگیری از سرطان سینه
مقاله منتشر شده در مجله مرکز مبارزه با سرطان گوجه فرنگی و آب گوجه فرنگی را به دلیل داشتن ماده‌ای به نام کاروتنویدز زنان را از ابتلا به سرطان پستان محافظت می‌کند.

آب گوجه فرنگی و لاغری

آب گوجه فرنگی یک آمیوه لاغر کننده است. آب گوجه فرنگی یک ماده غذایی چربی سوز به حساب می‌آید، طبق نتایج مطالعه دانشگاه بوستون مصرف گوجه فرنگی و آب گوجه فرنگی تا ۳۰ درصد احتمال بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

سوخت چربی‌ها را در بدن سرعت می‌بخشد. آب گوجه فرنگی یکی از گزینه‌های مناسب تغذیه‌ای برای تناسب اندام و از بین بردن چربی‌های اضافی است.

نحوه گرفتن آب گوجه فرنگی

گوجه فرنگی‌ها را به‌شسته و پاک کنید تا میکروب آنها از بین برود، سپس آن را به چند تکه تقسیم کنید و این تکه‌ها را در یک قابلمه انداخته و آن‌ها را با قاشق فشار دهید تا آب گوجه فرنگی خارج شود که در صورت لزوم می‌توانید مقداری کم آب نیز به قابلمه اضافه کنید و اجازه دهید محتویات داخل قابلمه به خوبی برای مدت زمان ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بجوشد و گوجه‌ها نرم شود.

به گزارش وب گاه نمناک، می‌توانید مواد افزودونی مانند شکر و نمک و فلفل را اضافه کنید و حتما با چشیدن آن حواستان به مقدار افزودنی‌ها باشد، قابلمه را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید سرد شود و سپس آب گوجه فرنگی را از یک پارچه نازک رد کنید تا دانه و تکه‌های سفت آن گرفته شود.

مصرف خودسرانه داروهای هورمونی، تهدیدی برای سلامت جسم و روان



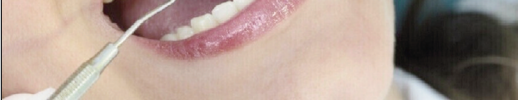
این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: استفاده بی‌رویه و بدون تجویز پزشک از داروهای هورمونی، سلامت جسم و روان افراد را تهدید می‌کند و می‌تواند آثار بلندمدتی بر جای بگذارد.

به گزارش ایسنا، دکتر فاطمه احمدی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز اظهار کرد: داروهای هورمونی شامل استروژن، پروژسترون، تستوسترون و مشتقات آن‌ها هستند که در درمان اختلالات قاعدگی، بهبود علایم یائسگی، بیماری‌های غدد جنسی، ناباروری و یا پیشگیری از بارداری مورد استفاده قرار می‌گیرند.به گفته وی، مصرف داروهای هورمونی لازم‌است با تجویز پزشک انجام شود، در همین راستا، تنظیم دوز و طول مدت مصرف این داروها اهمیت حیاتی دارد و هرگونه استفاده بی‌رویه یا بدون تجویز پزشک می‌تواند آثار بلند مدت و مخربی به همراه داشته باشد.

تداخلات داروهای هورمونی

احمدی با اشاره به تداخلات داروهای هورمونی تصریح کرد: برخی داروهای ضدصرع مانند فنی‌توئین، کاربامازپین و توپیرامات، متابولیسم هورمون‌های جنسی را افزایش داده و باعث کاهش اثر قرص‌های ضدبارداری می‌شوند، همچنین آنتی بیوتیک‌هایی مانند ریفامپین می‌توانند اثربخشی دارهای هورمونی را کاهش دهند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به اینکه داروهایی مانند سایمتدین با مهار متابولیسم هورمون‌ها، خطر بروز سمیت و عوارض جانبی را افزایش می‌دهند، افزود: برخی داروهای ضد ویروس و ضد قارچ نیز در این فرآیند تداخل ایجاد



فک پایین اغلب ناهمتر از است و به تدریج بر سلامت دندان‌ها و لثه‌ها تأثیر می‌گذارد.»
او افزود که سایر علائم نگران‌کننده شامل تحلیل لثه و نمایان شدن ریشه‌های دندان است که به مرور زمان منجر به کاهش حجم و تراکم استخوان و افزایش حساسیت دندان می‌شود. او همچنین تأکید کرد که ساییدگی دندان، به ویژه در دندان‌های فکی (TMJ) باشد.

یک خوردنی شیرین با ارزش غذایی فراوان



عسل، غذایی است که توسط زنبورها و برای زنبورها تهیه می‌شود اما بسیاری از مردم نیز از آن لذت می‌برند و هزاران سال است که به خاطر طعم شیرینش، خوردنی محبوب انسان‌هاست.

به گزارش ایسنا، عسل طبیعی سرشار از آنتی‌اکسیدان، آنزیم‌های مفید و مواد مغذی است که به تقویت سیستم ایمنی، بهبود هضم و محافظت از سلول‌ها کمک می‌کند.

عسل را می‌توان به روش‌های مختلفی برداشت و فرآوری کرد.

دولت ایالات متحده تعریف رسمی از عسل خام ندارد اما «هیئت ملی عسل» آمریکا می‌گوید به طور کلی عسل خام، عسلی است که حرارت ندیده است.

خوردن عسل خام بی‌خطر است، اگرچه کودکان زیر یک سال باید از مصرف همه انواع عسل اجتناب کنند.

برخی از انواع عسل نیز ممکن است فیلتر نشده باشند.

عسل فیلتر نشده یعنی عسلی که بعد از برداشت، از صافی‌های ریز صنعتی عبور داده نشده است. در عسل فیلترشده (کارخانه‌ای)، ذرات ریز موم، گرده گل و گاهی تکه‌های خیلی کوچک زنبور از عسل جدامی‌شوند تا ظاهری شفاف و یکنواخت داشته باشد.

اما در عسل فیلترنشده، این مواد طبیعی باقی می‌مانند و به همین دلیل ممکن است کدترتر باشد یا ذرات ریز در آن دیده شوند ولی قابل خوردن و البته سالم‌تر است.

در واقع عسل فیلترنشده طبیعی‌تر است و مواد مغذی مثل گرده گل و آنزیم‌ها را بیشتر حفظ می‌کند.

همچنین مکان‌هایی که عسل تولید می‌کنند معمولاً قبل از فروش، آن را فرآوری یا پاستوریزه می‌کنند. این بدان معناست که آن را در دمای بالا گرم می‌کنند تا سلول‌های مخمر را از بین ببرند. عسل پاستوریزه، عسلی است که برای افزایش ماندگاری و جلوگیری از شکرک زدن، در دمای بالا حرارت داده می‌شود.

این کار باعث می‌شود عسل شفاف‌تر و روان‌تر باشد اما در عین حال بخشی از آنزیم‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مفید طبیعی عسل از بین می‌رود.یعنی ارزش غذایی عسل پاستوریزه کمتر از عسل خام یا فیلترنشده است.

به گزارش وب‌ام دی، با این حال عسل طبیعی حتی وقتی فرآوری می‌شود نیز همچنان مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌های خود را حفظ می‌کند.

۶۰ درصد ایرانی‌ها اضافه وزن

دارند



استاد بیماری‌های گوارش و کبد، مهم‌ترین رلهکار مقابله با چاقی را تغییر سبک زندگی دانست.
باشگاه خبرنگاران جوان - سید موید علویان، استاد بیماری‌های گوارش و کبد، گفت: ۶۰ درصد جامعه ایرانی دارای اضافه وزن است.

رئیس انجمن مطالعات کبدی ایران، با عنوان این مطلب که چاقی در کل دنیا رو به افزایش است، افزود: در دنیا یک میلیارد و ۹۰۰ میلیون نفر اضافه وزن دارند.

علویان ادامه داد: گاهی چاقی با فشارخون، دیابت، بیماری‌های کبدی و بیماری‌های قلبی و عروقی همراه می‌شود.وی با عنوان این مطلب که اساس درمان چاقی تغییر سبک زندگی است، افزود: البته گاهی ما با افراد چاق مواجه می‌شویم که قادر به کاهش وزن خود نیستند و در این شرایط باید راه دیگری پیش پای آنها قرار دهیم.

علویان در پاسخ به این پرسش که چه کسانی باید از آمپول‌های لاغری استفاده کنند، گفت: در ابتدا، باید مردم را به تغییر سبک زندگی با رغبت کنیم. ما به هیچ وجه تبلیغ کننده دارو نیستیم بلکه مبلغ تغییر سبک زندگی هستیم؛ اما زمانی که چالشی برای کاهش وزن فرد وجود دارد، می‌توان این آمپول‌ها را مدنظر قرار داد. استاد بیماری‌های گوارش و کبد، افزود: با کاهش وزن، شانس اینکه برخی بیماری‌ها در آینده کم شود وجود دارد.

می‌توان تصور کرد در آینده بشر به این نتیجه برسد که کاهش وزن به هر شیوه‌ای از جمله تزریق آمپول‌های لاغری، ریسک برخی از سرطان‌ها را کاهش داده است.منبع: مهر