

کلید سلامت جسم و روان در حساس ترین دوره رشد



Receive NasrNews

روی نقش مهمی در رشد استخوان و عملکرد ایمنی بدن دارند و مصرف زیاد آهن می‌تواند جذب روی را کاهش دهد و بالعکس، که این موضوع لزوم تعادل در مکمل یاری را نشان می‌دهد.

ویتامین‌ها و سایر ترکیبات ضروری

وی ادامه داد: ویتامین‌های A، C، E، و فولات در این دوره اهمیت زیادی دارند. کمبود مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها و لبنیات در میان نوجوانان، دریافت ناکافی این ویتامین‌ها را به‌دنبال دارد. از دیگر ترکیبات غذایی ضروری می‌توان به فیبر اشاره کرد که در پیشگیری از چاقی، بیماری‌های قلبی و دیابت مؤثر است.

الگوی تغذیه سالم برای نوجوانان

شیخ الاسلام خاطر نشان کرد: الگوی تغذیه‌ای سالم برای نوجوانان ارائه شده که این الگو شامل مصرف نان‌های

تفاوت‌های تغذیه‌ای بین دختران و پسران

شیخ الاسلام ادامه داد: پسران به دلیل افزایش رشد استخوانی و عضلانی نسبت به دختران به انرژی و مواد مغذی بیشتری نیاز دارند و از سوی دیگر، نیاز دختران به آهن به دلیل شروع عادت ماهانه بیشتر است و این کمبود می‌تواند زمینه‌ساز کم‌خونی، ضعف ایمنی، اختلال خلقی و کاهش حافظه شود.

نقش کلیدی درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها

وی افزود: انرژی موردنیاز نوجوانان باید بر اساس واحد قد محاسبه شود، نه صرفاً سن یا وزن. همچنین تأمین پروتئین، کربوهیدرات‌های پیچیده، و چربی‌های مفید در کنار محدودیت مصرف چربی‌های اشباع‌شده از اصول کلیدی تغذیه این سنین است.

به گفته شیخ الاسلام، مواد معدنی نظیر کلسیم، آهن، و

خوراکی‌های مفید برای سلامت قلب و مغز

برای حفظ سلامت قلب، عروق و مغز، داشتن یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی، ضروری است زیرا حدود ۲۵ درصد از خون بدن ما به مغز می‌رسد.

به گزارش ایسنا، متخصصان تغذیه و سلامت تأکید دارند مصرف غذاهای سرشار از چربی‌های اشباع‌شده و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده به‌ویژه خوراکی‌های فوق‌فرآوری‌شده می‌تواند به رگ‌های خونی مغز آسیب برساند و خطر اختلال در عملکرد مغز و احتمال سکته مغزی و زوال عقل را افزایش دهد.

مجمین مهم است که از مصرف بیش از حد قند پرهیز کنیم. قند زیاد می‌تواند توانایی مغز را در تولید «آدنوزین تری‌فسفات» (ATP) که انرژی لازم برای انجام فرایندهای حیاتی سلولی را تأمین می‌کند، مختل کند. علاوه بر این، قند زیاد می‌تواند باعث افزایش ناگهانی انسولین و اختلال در متابولیسم مغز شود و احتمالاً بر عملکرد شناختی تأثیر بگذارد.

البته زوال شناختی معمولاً برگشت‌پذیر نیست اما پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای مغز می‌تواند سرعت تخریب سلول‌های عصبی را کاهش دهد و خطر ابتلا به آلزایمر را کم کند.

نشریه «نیوپورک‌پست» در همین رابطه هشت خوراکی مفید برای سلامت مغز را برشمرده است.

ماهی‌های غیرپرورشی

ماهی تازه به‌ویژه ماهی‌های چرب سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند. این چربی‌های سالم خواص ضدالتهابی دارند.

سعی کنید ماهی را تا حد امکان تازه و از نوع غیرپرورشی تهیه کنید. ماهی‌های پرورشی اغلب از مولدی تغذیه می‌کنند که ممکن است تمایلی به مصرف آنها نداشته باشید.

سبزیجات برگ‌دار

سبزیجات برگ‌دار سرشار از فیبر، فولات، لوتئین و بتاکاروتن هستند.

مارچوبه یا بروکلی که بخارپز شده یا تفت‌داده شده‌اند، هم انتخاب‌های مناسبی هستند. البته مارچوبه برگ‌دار

آنتی اکسیدان‌ها و محافظت از سلول‌های سالم



کاروتنوئیدها

بتاکاروتن، لیکوپن و لوتئین کاروتنوئیدهای شناخته‌شده‌ای هستند که می‌توانند بدن را در برابر «رادیکال‌های آزاد» که مسئول ایجاد سرطان هستند محافظت کنندبه گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،قرار گرفتن در معرض فاکتورهای محیطی مانند سیگار کشیدن، آلودگی و اشعه ماوراء بنفش (UV) خورشید سبب تولید مولدی به نام «رادیکال‌های آزاد» می‌شود که به سلول‌های سالم حمله می‌کنند. هنگامی که سلول‌های سالم ضعیف می‌شوند، بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و انواع خاصی از سرطان هستند. آنتی اکسیدان‌ها مانند ویتامین‌های C و E و کاروتنوئیدها که شامل بتاکاروتن، لیکوپن و لوتئین می‌شوند به محافظت از سلول‌های سالم در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند.

چند توصیه در مورد سردرد

سینوسی

در صورت ابتلا به سینوزیت که یک عفونت در سینوس‌های شماسات (مجاری که هوای استنشاق‌شده از بینی را به ریه‌ها می‌رسانند)، ممکن است دچار سردرد سینوسی شویدبه گزارش ایسنا، درمان سینوزیت می‌تواند به تسکین سردرد سینوسی کمک کند.

درمان‌های موثر در این مواقع عبارتند از:

ضد احتقان‌ها: این داروها تورم بینی و سینوس‌ها را تسکین می‌دهند. ضد احتقان‌ها به صورت قرص، شربت، اسپری و قطره در دسترس هستند.

آنتی بیوتیک‌ها: اگر پزشک تشخیص دهد که یک عفونت باکتریایی باعث سینوزیت شما شده است، آنتی بیوتیک‌هایی مانند آموکسی سیلین و ... را تجویز می‌کند.

اگر عفونت در عرض یک هفته یا بیشتر از بین نرود، ممکن است پزشک، آنتی بیوتیک دیگری را برایتان تجویز کند. در عین حال برخی درمان‌های خانگی ساده هم وجود دارند که می‌توانید برای کاهش علائم، از آنها استفاده کنید مانند نوشیدن مایعات زیاد، مصرف مسکن‌های بدون نسخه و ضداحتقان‌ها و استفاده از محلول‌های نمک‌شوینده بینی یا اسپری بینی. همچنین به یاد دلشته باشید وقتی صحبت از عفونت‌های سینوسی می‌شود به طور کلی، پروسه درمان ممکن است کمی طول بکشد و زمان، اغلب بهترین دروست.

غذایی پرکالری که چاق‌تان نمی‌کند

چاقی و اضافه وزن یکی از معضل‌های امروز افراد است‌ما به شما غذایی پر کالری معرفی می‌کنیم که با خوردن آن وزنتان اضافه نمی‌شود و چربی خونتان پایین می‌آید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران: شام یکی از وعده‌هایی است که اغلب افراد برای کاهش وزن و سلامت بدن ترجیح می‌دهند سالاد بخورند، چاقی و چربی خون بالا و به دنبال آن بیماری‌های قلبی و دیابت نیز یکی از معضل‌های زندگی امروز ما است.ما به شما غذایی سبک را معرفی می‌کنیم که در عین حال با وجود اینکه کالری بالایی دارد اما چاق‌کننده نیست.

این سالاد حاوی آووکادو یکی از سالمترین موادغذایی است که شما همیشه می‌توانید آن را بخورید، علاوه بر این آووکادو مغذی‌ترین میوه دنیا محسوب می‌شود؛ سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست و با سرطان، آرتروز و حتی آب‌مروارید مبارزه می‌کند. این میوه با وجود اینکه کالری بالایی دارد اما به دلیل خاصیت شگفت آور و فیبر بالایی که دارد موجب چاقی و اضافه وزن نمی‌شود و پس از خوردن آن احساس خوبی به شما دست می‌دهد.

ماهی تن یکی دیگر از اجزای این سالاد ضد چاقی و کاهشده چربی است، ماهی تن حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای بدن ضروری است.

اسیدهای چرب به کاهش سطح کلسترول و افزایش جریان خون در بدن کمک می‌کنند همچنین از ابتلا به بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند ودر سلامت و زیبایی پوست نیز موثر است.

غذای ضد سرطان و پر کالری

۲ عدد کنسرو ماهی تن

یک عدد آووکادو رسیده

نصف فنانج کرفس خرد شده

نصف فنانج پیاز خرد شده

نصف سیب قرمز خرد شده

نصف فنانج گردو خرد شده

یک قاشق غذاخوری آب ترشی یا آب لیمو

یک قاشق چایخوری شوید خشک

نصف خردل

نصف چایخوری زیره

نمک و فلفل

کافی است، آووکادو را خرد کرده‌ماهی تن، کرفس، پیاز، سیب و گردو را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط کنید، سپس آب ترشی یا آبلیمو، خردل، زیره و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. این سالاد را تا یک هفته می‌توانید در یخچال نگهداری کنید.

تهدید سلامت مردم با داروهای عطاری غیرمجاز

عرضه داروهای غیرمجاز در عطاری‌ها سلامت جامعه را تهدید می‌کند.به گزارش صدا و سیما، کارشناس اداره فراروده‌های طبیعی، سنتی و مکمل معاونت غذا و داروی اهواز، چالش‌های اصلی نظارت بر واحدهای عرضه گیاهان دارویی را پراکندگی این واحدها و نبود اتحادیه صنفی مستقل عنوان کرد.

دکتر حسین کالمی، در ادامه افزود: با توجه به افزایش اقبال عمومی شهروندان به مصرف گیاهان دارویی، اطلاع‌رسانی صحیح و منطقی به مردم در این زمینه ضروری است.

وی با بیان اینکه کارشناسان معتقدند مصرف بی‌رویه، استفاده نداشتنه از گیاهان دارویی مشکوک یا تقلبی، و آسیب‌های ناشی از درمان‌گران بی‌تجربه از جمله چالش‌های مهم این حوزه هستند تأکید کرد: تهیه گیاهان دارویی باید با مشورت متخصصان طب و داروسازی سنتی انجام شود.

کالمی ادامه داد: گیاهان دارویی باید به صورت بسته‌بندی شده (نه فله‌ای) و کاملاً خشک از عطاری‌ها تهیه شده و دارای برجستگی شامل نام گیاه، تاریخ تولید و انقضا، وزن، شماره پروانه و نام شرکت بسته‌بندی کننده باشند.

این کارشناس با یادآوری اینکه شرکت‌های بسته‌بندی مجاز به درج اثرات درمانی گیاهان دارویی نیستند و این اطلاعات صرفاً برای داروهای دارای مجوز از وزارت بهداشت مجاز است، بیان کرد: برای گیاهانی که مصرف عمومی دارند، می‌توان از مشورت متخصصان طب سنتی و داروسازی سنتی بهره‌بردوی با شاره به اینکه هنگام خرید از عطاری‌ها، توجه به نصب جواز کسب و پروانه عطاری ضروری است. گفت: داروها و عصاره‌های گیاهی باید به روش درست فرآوری شوند، در غیر این صورت ممکن است خواص خود را از دست داده یا عوارض ایجاد کنند.کالمی با هشدار به عطاری‌ها که نباید با فروش داروهای غیرمجاز، به خصوص داروهای ترکیبی چاقی، لاغری، ترک اعتیاد و افزایش جنسی، در درمان دخالت کرده و سلامت جامعه را به خطر اندازند، به شهروندان توصیه کرد: از شهروندان خواسته شد از خرید این داروها از عطاری‌ها خودداری کنند و عطاری‌ها به عرضه گیاهان دارویی محدود شوند.

جنگ با بی‌خوابی شبانه

با ۱۰ داروی گیاهی موثر



از دیدگاه طب ایرانی دلیل بی‌خوابی به خشکی مغز مرتبط است، هنگامی که مغز به مقدار کافی رطوبت نداشته باشد، بی‌خوابی حاصل می‌شود؛ به منظور بهبود این مشکل می‌توان از داروهای گیاهی کمک گرفت.

به گزارش مهر، بی‌خوابی و اختلال در خواب شبانه مشکلی بسیار آزار دهنده است که موجب می‌شود تا صبح فردا با کرتخی و بی‌حوصلگی از خواب بیدار شوید و تمام طول روز را با خواب‌آلودگی طی نمائید. برای رفع این مشکل چه باید کرد؟ یکی از ساده‌ترین راهکارها مراجعه به پزشک و مصرف دارو است اما اگر ترجیح می‌دهید تا از راهکارها و درمان‌های خانگی برای بهبود مشکل خواب استفاده کنید.

اگر نزدیک به زمان خواب خود از تنفلات استفاده کنید و یا ساعت شام خوردن شما خیلی دیر باشد، ممکن است دچار مشکلات معده شده و در طی شب چندین بار نیاز به دستشویی رفتن داشته باشید و در نتیجه نتوانید خوب بخوابید. گرنانی بابت مسئله‌ای که برایتان اتفاق افتاده یا قرر است اتفاق بیفتد ممکن است موجب شود نتوانید خوب بخوابید یا در طول شب بارها از خواب برخیزید، اگر هوا خیلی گرم یا سرد باشد، لذت خواب آرام شبانه را از شما سلب خواهد کرد.خوابیدن در معرض نورهای مصنوعی در خواب اختلال ایجاد می‌کند. نوشیدن چای و نوشیدنی‌های انرژی‌زا قبل از خواب ممکن است باعث شود تا دیروقت بیدار بمانید؛ اگر تنظیم خواب‌شما به هم بخورد، ممکن است پس از آن نتوانید خوب بخوابید.انجام تمرینات ورزشی بیش از خواب ضریان قلب را افزایش داده و به خواب رفتن را مشکل می‌کند. برای دلشنی یک سبک زندگی سالم، ورزش را جز برنامه صبحگاهی خود قرار دهید.

قوی‌ترین داروی گیاهی خواب‌آور

از دیدگاه طب ایرانی دلیل بی‌خوابی به خشکی مغز مرتبط است، هنگامی که مغز به مقدار کافی رطوبت نداشته باشد، بی‌خوابی حاصل می‌شود. در این حالت فرد به هنگام شب نمی‌تواند بخوابد و تازه نزدیک به صبح احساس خواب برایش ایجاد می‌شود؛ با اینکه شب‌هنگام چند ساعت کوتاه به خواب رفته و سپس بیدار شده و دیگر به خواب نمی‌رود. به منظور بهبود این مشکل می‌توان از داروهای گیاهی کمک گرفت.

گیاه سنبل الطیب

گیاه سنبل الطیب می‌تواند به عنوان قوی‌ترین دروی گیاهی خواب‌آور نام برد. این گیاه در صورتی که از نوع تازه آن استفاده شود، تأثیر بسیار خوبی در کیفیت خواب خواهد داشت. به منظور تهیه دم‌نوش سنبل الطیب، تکه‌های ریشه سنبل الطیب را در ۲ لیوان آب جوش ریخته و چند دقیقه صبر کنید تا دم بکشد و بعد مورد مصرف قرار دهید. بهتر است هر شب ۲ ساعت قبل از خواب این دم‌نوش را بنوشید.

گیاه گل گاوزبان

گیاه گل گاوزبان خاصیت آرام‌بخشی فوق‌العاده‌ای داشته و اگر دلیل بی‌خوابی به اضطراب و نگرانی مرتبط باشد به خوبی می‌توان با این گیاه مشکل را بهبود بخشید. جهت تهیه گل گاو زبان ۱۵ گرم از این گیاه را در یک قوری آب جوش ریخته و ۲۰ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد.

سعی کنید یک عدد لیمو عمانی سوراخ شده را نیز درون قوری بیندازید زیرا گل گاو زبان گرم است و اگر در کنار آن از لیمو استفاده شود، متعادل خواهد شد.دقت کنید که گل گاو زبان فشار خون را بالا می‌برد و افراد مبتلا به فشار خون بالا نباید از آن استفاده کنند.

بابونه قوی‌ترین گیاه خواب‌آور

گیاه بابونه قوی‌ترین درلوی گیاهی خواب‌آور به شمار می‌رود. بابونه نیز به آرام کردن اعصاب کمک کرده و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد. ۵ گرم بابونه را در یک لیوان آب جوش ریخته و ۱۵ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. می‌توانید مقداری عسل نیز به دم‌نوش خود اضافه کنید تا طعم دلچسب‌تری پیدا کند. این دم‌نوش و به طور کلی همه دم‌نوش‌هایی را که به قصد بهبود خواب مصرف می‌کنید، بهتر است ۲ ساعت پیش از خواب میل شوند.

گیاه عناب و دم‌نوش بادرنوبیه

عناب خاصیت آنتی‌اکسیدانی داشته و با تقویت سیستم ایمنی در پیشگیری از بیماری‌هایی همچون سرماخوردگی موثر است اما بهبود خواب نیز یکی از مزایای استفاده از عناب است.به منظور تهیه دم‌نوش عناب یک مشت عناب را در ۲ یا ۳ لیوان آب جوش ریخته چند دقیقه صبر کنید تا دم بکشد و سپس میل نمائید. دم‌نوش بادرنجبویه خواص درمانی بسیاری دارد و با بهبود سلامت قلب و مغز تأثیر چشمگیری در مدلوی بی‌خوابی می‌گذارد. یک قاشق غذاخوری برگ بادرنجبویه را در یک قوری آب جوش ریخته و ۱۵ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. بادرنجبویه برطرف کننده تنگی نفس نیز بوده و ممکن است به بهبود آپنه خواب نیز کمک کند.

گیاه گل بنفشه و دم‌نوش بهار نارنج

گیاه بعدی که می‌تواند به کم‌خوابی کمک کند گل بنفشه است، ۲ قاشق غذاخوری گل خشک بنفشه را در یک قوری آب جوش ریخته و پس از دم کشیدن آن را بنوشید. همچنین می‌توانید جوشانده این گل را به صورت و شقیقه‌های خود بمالید. به خصوص افراد صفرلوی مزاج می‌توانند برای بهبود خواب خود از این روش استفاده کنند.

بهار نارنج بهترین و قوی‌ترین داروی گیاهی خواب‌آور می‌تواند باشد که به راحتی در دسترس بوده و می‌تول از آن بهره گرفت. بهار نارنج به مدلوی افسردگی نیز کمک می‌کند. ۱۵ گرم بهار نارنج را در یک قوری آب جوش ریخته و ۱۰ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد و سپس نوش جان کنید.

گیاه گل ساعتی

برای درمان بی‌خوابی و آرامش بخشیدن به خواب می‌توان از گیاه گل ساعتی استفاده کرد. این گیاه می‌تواند در بی‌خوابی‌هایی که ریشه عصبی دارند، بسیار موثر واقع شود. کافی است تا ۱ قاشق مرباخوری گل ساعتی را با ۱ فنجان آب جوش دم کرده و ساعتی پیش از خواب مصرف کنید تا نتایج بی‌نظیر آن را از نزدیک مشاهده نمائید.