

## تغذیه

## غذاهای تاثیر گذار بر زوال عقل

نتایج مطالعه جدید که در نشریه آنلاین Neurology منتشر شد، نشان می‌دهد مصرف غذاهایی خاص با هم می‌تواند بر خطر زوال عقل تاثیر گذار باشد. به نقل از "ایزی هلت آپشنز"، ماهی‌های چرب، شکلات تلخ، قهوه، بلوبری و زردچوبه همگی از جمله مواد غذایی است که به حفظ سلامت مغز انسان کمک می‌کند، اما غذاهایی هم وجود دارد که مصرف‌شان با یکدیگر بر روند زوال عقل تاثیر می‌گذارد که در ادامه به نمونه‌هایی در این باره اشاره می‌کنیم:

تمام غذاهایی که مصرف می‌کنید بر ایجاد میکروبیوم روده‌ای منحصر به فرد که بر خطر زوال عقل و همچنین خطر بیماری‌ها تاثیر گذار است، نقش دارد. این مطالعه پنج ساله با حضور ۲۰۹ شرکت‌کننده که به زوال عقل مبتلا بودند و ۴۱۸ شرکت‌کننده که به این شرایط مبتلا نبودند، انجام شد. پژوهشگران از تمام شرکت‌کنندگان درخواست کردند تا در ابتدای مطالعه یک پرسشنامه غذایی را تکمیل کنند و پس از آن معاینات پزشکی را روی آن‌ها انجام دادند. زمانی که پژوهشگران پرسشنامه‌های غذایی را بررسی کردند، میزان مصرف گوشت‌های فراوری شده در افراد مبتلا به زوال عقل زیاد بود و آن‌ها گوشت‌های فراوری شده را همراه با غذاهای نشاسته‌ای مانند سیب زمینی، کلوچه‌ها و کیک‌ها مصرف می‌کردند. به عنوان مثال، فرد مبتلا به زوال عقل احتمال بیشتری داشت تا سوسیس را همراه با سیب زمینی پخته یا سرخ‌شده مصرف کند، اما فردی که به این شرایط مبتلا نبود، به احتمال زیاد سوسیس را همراه با بروکلی مصرف کند. یک تفاوت بزرگ دیگر بین رژیم‌های غذایی افراد مبتلا به زوال عقل و آن‌هایی که به این شرایط مبتلا نبودند، تنوع بود. افراد که به زوال عقل مبتلا نبودند یک رژیم غذایی با تنوع بسیار بیشتر را مصرف می‌کردند که شامل انواع مختلفی از غذاهای سالم مانند میوه‌ها، سبزیجات، غذاهای دریایی و گوشت‌ماکیان می‌شد.

### جایگزین‌های مناسب

باید در انتخاب جفت‌های غذایی خود دقت بیشتری داشته باشید. اگر قصد دارید یک خوراکی ناسالم مانند سوسیس و کالباس را به میزان زیاد مصرف کنید، بهتر است آن را همراه یک سالاد سالم و نه سیب زمینی سرخ‌شده مصرف کنید. از جمله منابع غذایی خوب در این زمینه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: بروکلی، دانه‌های کدو تنبل، شکلات تلخ، مغز دانه‌ها، زردچوبه، چای سبز، تخم‌مرغ، پرتقال، بلوبری، قهوه، ماهی‌های چرب.

# ۳ تمرین تنفسی برای بهبود عملکرد ریه‌ها

تمرین‌های تنفس عمیق به افزایش ظرفیت ریه و پاک‌سازی مخاط از ریه‌ها پس از ذات‌الریه کمک می‌کند



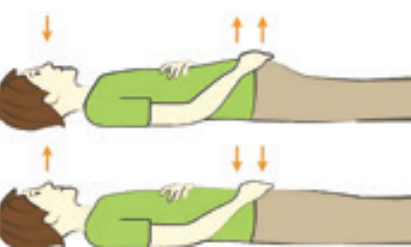
### سلامت

ریه تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن را فراهم می‌کند و عواملی مانند سن، سیگار کشیدن، آلودگی و عوامل دیگری می‌تواند کارایی ریه‌ها را کاهش دهد. به گزارش «نیوز مدیکال تودی» برخی تمرین‌های تنفسی می‌تواند به کاهش تنگی نفس کمک کند. در این مطلب با تمرین‌هایی که می‌تواند به کاهش تنگی نفس در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن ریه کمک کند، آشنا می‌شویم:

#### ● تمرین اول: تنفس عمیق

برای انجام این تمرین باید ۵ تا ۱۰ بار عمیق نفس بکشید، سپس چند بار با قدرت سرفه کنید و این کار را تکرار کنید.

#### ● تمرین دوم: تنفس شکمی



تنفس شکمی به تقویت عضله دیافرام کمک می‌کند و امکان تنفس عمیق را فراهم می‌کند.

#### ✓ روش انجام تنفس شکمی

دست یا یک جسم سبک وزن را روی شکم خود قرار دهید. به آرامی از طریق بینی عمل دم را انجام دهید و توجه داشته باشید شکم شما چه اندازه بالا می‌آید. عمل بازدم را از طریق دهان انجام دهید. از طریق بینی عمل دم را دوباره انجام دهید و این بار تلاش کنید شکم نسبت به عمل دم قبلی ارتفاع بیشتری بالا بیايد.

### بیشتر بدانیم

## آب را بیش از یک بار نجوشانید

بسیاری از ماعادت داریم تا آب جوشیده و سرد شده داخل کتری را برای درست کردن چای دوباره بجوشانیم. در حالی که کارشناسان تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تبریز می‌گویند به دلیل افزایش غلظت نیترات و نیتريت‌های موجود در آب جوشاندن مجدد آب جوشیده کار درستی نیست. از جمله تغییراتی که در اثر جوشاندن مجدد آب ایجاد می‌شود، می‌توان به

کتری را به اندازه‌ای که نیاز دارید از آب پر کنید و هر بار برای آماده کردن چای آب تازه درون کتری بریزیم و به محض جوش آمدن آب چای را دم کنیم. البته برای این که چای شما خوش رنگ تر شود بهتر است بعد از جوش آمدن کتری، شعله گاز را کم کنید تا بافت چای در اثر حرارت زیاد آب آسیب نبیند. بنابراین اجازه دهید تا کمی از جوشش آب کمتر شود و سپس چای را دم کنید.

افزایش غلظت املاح اشاره کرد این در صورتی است که بعضی از املاح برای سلامت بدن، مضر محسوب می‌شود. همچنین با جوشاندن چندبار آب، میزان اکسیژن کاهش می‌یابد و در این صورت از گوارایی آب کاسته می‌شود. به گزارش جام‌جم، از جمله عوارض این کار می‌توان به حذف بعضی از املاح و مواد معدنی مفید مانند کلسیم و منیزیم اشاره کرد. بهتر است

### اشتباه‌ن

## فوت و فن

## ۱+۸ نکته جالب برای تهیه یک ترامیسوی خوشمزه

تیرامیسو دسر خوشمزه ایتالیایی است که به راحتی در منزل تهیه می‌شود و بنا به سلیقه می‌توان از خامه، بستنی یا پنی‌ر استفاده کرد. برای افرادی

که روش تهیه آن را می‌دانند به نکاتی برای تهیه این دسر اشاره می‌کنیم:

- معروف‌ترین بیسکویت‌های تیرامیسو بیسکویت لیدی فینگر است که به علت بافت سفت استفاده از آن توصیه می‌شود.
- می‌توانید به جای بیسکویت لیدی فینگر از کیک اسفنجی برش یا نان شیرینی لطیفه استفاده کنید. بیسکویت پتی بور نیز گزینه مناسبی است.
- شکلات تیرامیسو، بهتر است تیره و با درصد بالای کاکائو باشد، زیرا برای سلامت نیز مفید است.
- می‌توانید به جای استفاده از پنیر ماسکارپونه در دستور تهیه تیرامیسو کلاسیک از خامه یا بستنی استفاده کنید.
- استفاده از پنیرهای خامه‌ای معمولی که طعم شوری دارد، طعم تیرامیسو را خراب خواهد کرد.
- بهترین قهوه برای تهیه تیرامیسو، قهوه اسپرسو و تلخ و سیاه



## ضد عفونی کردن داخل خودرو

نکاتی که هنگام ورود به خودرو و هنگام استفاده از آن باید رعایت کنید تا مطمئن شوید خودروی شما به ویروس آلوده نیست



محل‌های ضد عفونی کننده دست پاک کنند تا بدین ترتیب از انتقال و انتشار ویروس‌های احتمالی از طریق دستان خود به دیگر سطوح کابین داخلی خودرو جلوگیری کنند.

منبع: ایسنا

### زیبایی

## چشم‌انی زیبا با مژه‌های پر پشت و بلند



### بانون

مژه‌ها نه تنها از چشمان شما محافظت می‌کنند بلکه در زیبایی شما هم نقش مهمی دارد. برای داشتن مژه‌های پر پشت و بلند کافی است از یک سری روغن‌ها و روش‌های مهم و تاثیر گذار استفاده کنید، چون این روغن‌ها مستقیماً با چشم در ارتباط است و باید با دقت استفاده شود تا به داخل چشم نفوذ نکند. روش‌های پر پشت شدن مژه عبارت است از:

#### ● روغن کرچک

شب‌ها قبل از خواب یک تکه پنبه یا برس آرایشی تمیز را به روغن کرچک آغشته کنید و با دقت به مژه‌های‌تان بزنید و صبح با آب بشویید. برای استفاده از روغن کرچک به عنوان یک درمان خانگی، نیاز به یک تکه پنبه یا برس آرایشی کوچک تمیز دارید که به عنوان یک اپلیکاتور برای مژه‌ها استفاده کنید. قبل از رفتن به رختخواب، با دقت روغن را به مژه‌های‌تان بزنید و اجازه دهید تا جذب شود.

#### ● ژل آلوتئه‌ورا

برای استفاده از ژل آلوتئه‌ورا ابتدا با دقت آلوتئه‌ورا را بشویید، سپس کمی ژل آلوتئه‌ورا را بردارید و قبل از خواب به مژه‌های‌تان بزنید تا صبح صبر کنید و بعد با آب گرم ژل را بشویید.

#### ● روغن زیتون

یک برس ریمل قدیمی که تمیز است، یا یک تکه پنبه را بردارید و درون روغن زیتون گرم قرار دهید و بعد به مژه‌های‌تان بمالید. روغن راشب قبل از خواب بزنید و صبح بعد از بیدار شدن بلافاصله با آب شست‌و شوید. تا رسیدن به نتیجه مطلوب این روش را ادامه دهید.

#### ● مخلوط پوست لیمو

پوست لیمو را با روغن زیتون یا روغن کرچک درون یک ظرف خیس کنید و بگذارید تا دو هفته بماند. برای استفاده از این مخلوط یک تکه پنبه یا برس تمیز ریمل را به روغن آغشته کنید و با دقت به مژه‌ها بمالید. این کار را هر شب تکرار کنید و صبح قبل از انجام هر کاری شست‌و شو دهید.

#### ● چای سبز

خانم‌هایی که از مژه‌های نازک رنج می‌برند، چای سبز یک پیشنهاد ویژه است. برای شروع کار ابتدا یک فنجان چای سبز آماده کنید، که اگر شیرین باشد بهتر است. بعد از خنک شدن چای، یک تکه پنبه را که به چای سبز آغشته شده است بروی مژه‌ها از ریشه تا انتهای آن بمالید. این کار را با دقت انجام دهید که چای وارد چشمان‌تان نشود و مژه‌ها زیاد خیس نشود. پس از ۱۵ دقیقه مژه‌ها را شست‌و شو دهید. استفاده از چای سبز برای مژه‌ها را ۲ بار در هفته تا ۳ ماه ادامه دهید.

منبع: nammak

### ورزش



## مقدار فعالیت بدنی در دوران شیوع کرونا

توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی درباره میزان فعالیت

روزانه

✓ نوزادان زیر یک سال به روزانه چندین بار فعالیت بدنی نیاز دارند.

✓ کودکان زیر پنج سال باید روزانه ۱۸۰ دقیقه به فعالیت‌های بدنی بپردازند، کودکان ۳-۴ ساله به طور متوسط یک ساعت در روز را فعال باشند.

✓ کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۷ سال روزانه حداقل یک ساعت فعالیت بدنی متوسط تا شدید شامل فعالیت‌هایی برای تقویت عضلات داشته باشند. این کار باید حداقل سه روز در هفته انجام شود.

✓ بزرگسالان بالای ۱۸ سال باید در طول هفته ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط رو به بالا یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید داشته باشند که شامل فعالیت‌های قدرتی دو روز در هفته یا بیشتر می‌شود.

✓ سالمندان کم‌تحرک به منظور افزایش تعادل برای جلوگیری از افتادن، باید سه روز در هفته یا بیشتر فعالیت بدنی داشته باشند.

#### ● فعال ماندن در خانه

✓ سعی کنید نشستن به مدت طولانی را در هنگام کار، مطالعه، تماشای تلویزیون، خواندن، استفاده از رسانه‌های اجتماعی و بازی‌های صفحه نمایش کاهش دهید. بین هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه نشستن، ۳ تا ۵ دقیقه استراحت کوتاه کنید. بایستید و بدن خود را بکشید یا بهتر از آن، دور خانه راه بروید یا از پله‌ها بالا و پایین بروید.

✓ یک برنامه روزانه برای فعال ماندن داشته باشید مثلاً خودتان یک فعالیت بدنی یا استراحت بین آن برنامه ریزی کنید، یک زمانی را تعیین کنید که با دوستان یا همکاران خود آنلاین ورزش کنید.

✓ همراه با خانواده خود فعالیت بدنی داشته باشید؛ برقراری ارتباط با دیگران می‌تواند به شما و خانواده‌تان در خانه و جاهای دیگر کمک کند که در کنار هم وقت بگذرانید و فعال باشید. انجام بازی‌های همراه با فعالیت بدنی، راه رفتن در پارک یا دوچرخه سواری گزینه‌های خوبی هستند.