



## کودک

## پیش بینی ابتلا به آلرژی از روی اولین مدفوع نوزاد

محتویات اولین پوشک نوزاد تازه به دنیا آمده، می تواند نشان دهنده احتمال ابتلای کودک به آلرژی در سال های آینده ز ندگی او باشد. در مطالعه جدیدی که به تازگی در CellReportsMedicine منتشر شده است، گروهی از محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا (UBC) نشان داده اند که ترکیب اولین مدفوع نوزاد ماده ای غلیظ و سبز تیره معروف به مکنونیوم (Meconium) است که می تواند تا حد زیادی احتمال ابتلای کودک به آلرژی را در سال های آینده نشان دهد. مکنونیوم که به طور معمول در اولین روز زندگی از دستگاه گوارش خارج می شود، از انواع مواد خورده شده و دفع شده در طی رشد، سلول های پوستی، مایع آمنیوتیک و مولکول های مختلف معروف به متابولیت ها تشکیل شده است. مکنونیوم همانند یک کپسول آشکار کننده موادی است که کودک در هنگام رشد با آن ها مواجه شده است. این ماده شامل انواع مولکول هایی است که در رحم مادر جمع شده است و سپس منبع اولیه غذایی برای اولین میکروب های روده می شود. این گروه های باکتری نقش مهمی در ایجاد و بلوغ یک اکوسیستم وسیع از میکروب های روده دارد که به عنوان میکروبیوتا شناخته می شود و نقش قدرتمندی را در سلامتی و بیماری ایفا می کند.

منبع: فرارو

## سلامت

## کپک های روی دیوار دشمن سلامتی خانواده

کپکی که روی دیوار های خانه ایجاد می شود می تواند بیماری های مختلفی را برای ساکنان ایجاد کند. ماکسیم دیاکوف، متخصص گروه قارچ شناسی دانشکده زیست شناسی دانشگاه دولتی مسکو هشدار داد که برخی از این قارچ ها بیماری زا هستند، به این معنی که می توانند در بافت های انسان تکثیر و منجر به بیماری های جدی مرتبط با قارچ ها و آلرژی ها شوند. فردی که بدنی سالم داشته باشد در صورت کم بودن غلظت این عوامل بیماری زا در برابر آثار قارچ مقاومت می کند اما اگر فردی از بیماری های مزمن رنج ببرد یا تحت عمل جراحی قرار گرفته باشد، در معرض خطر است. کپک به خصوص برای افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، خطرناک محسوب می شود؛ بنابراین، در صورت نقص ایمنی، میکوز ممکن است منجر به مرگ شود. باکتری های موجود در پوست و غشاهای مخاطی اولین خط دفاعی بدن در برابر عفونت های خارجی هستند. وقتی آن ها را با آنتی بیوتیک از بین ببریم، قارچ های بیماری زا به راحتی در آن جا مستقر می شوند.

منبع: باشگاه خبرنگاران

## داده تصویری

# محافظت از مغز

تغذیه صحیح و سبک زندگی سالم باعث می شود سلول های خاکستری مغز سالم بماند



## سلامت

هر لحظه اطلاعات زیادی وارد مغز می شود و شما نیاز دارید که این اطلاعات را باز یابی و در زمان مناسب استفاده کنید. به همین دلیل سلامت و پویایی مغز اهمیت بسیاری دارد و باید به آن توجه ویژه داشته باشیم. فشار خون، کلسترول و چاقی و سبک زندگی پر استرس می تواند سلامتی شما را به خطر بیندازد و باعث بروز بیماری های روحی و جسمی متعدد شود. ادامه مطلب را در زمینه محافظت از مغز در برابر بیماری ها و تقویت سیستم مغزی مطالعه کنید:

## یادگیری ورزش مغز

هر چیزی که در زندگی تجربه می کنید، بخشی از ذخیره حافظه تان را تشکیل می دهد. این همان چیزی است که به آن ذخیره شناختی می گویند. هر چه ذخیره شناختی تان بزرگتر باشد، مغز تان در برابر پیری زود هنگام ایمن تر خواهد بود. در نتیجه در برابر بیماری های احتمالی مغزی، ایمن تر هستید. به همین دلیل باید هر روز چیز های جدیدی یاد بگیرید.

## تغذیه و سلامت مغز

مغز به تنهایی ۲۰ تا ۳۰ درصد از کالری دریافتی تان را مصرف می کند. به همین دلیل باید از خوردن چربی زیاد و غذاهای صنعتی اجتناب کنید، زیرا در بلندمدت به سلامت مغز تان آسیب می زند. مصرف این مواد برای سلامت مغز توصیه می شود:

## ✓ تربیتوفان

تربیتوفان در غذاهایی مانند ماهی، تخم مرغ، مغزها، موز، آناناس و آووکادو وجود دارد.

## ✓ کولین

سویا و تخم مرغ سرشار از کولین است و این ماده برای

## دانشتني ها

## ۳ دلیل درد در سمت چپ بدن

درد سمت چپ بدن ممکن است علاوه بر مشکلات قلبی دلایل دیگری هم داشته باشد از جمله پارگی طحال و سیاتیک که باید علایم هر کدام را بدانید تا به پزشک متخصص مراجعه کنید. قلب در سمت چپ بدن قرار گرفته است و به طور معمول همه ما از درد سمت چپ بدن نگران می شویم در حالی که ممکن است این درد دلایل دیگری هم داشته باشد. به طور کلی درد خود به خود برطرف می شود اما با علایم یاد شده زیر بهتر است به پزشک مراجعه کنید:

## ۱) آسیب یابزرگی طحال

طحال اندامی است که در سمت چپ شکم واقع شده است. طحال بخش مهمی از سیستم ایمنی

انتقال پیام های عصبی به عضلات لازم است.

## ✓ فلاوونوئید

فلاوونوئیدها پیر شدن عصب ها را کاهش می دهد و حافظه را قوی می کند. فلاوونوئیدها در حبوبات و شکلات یافت می شود.

## ✓ ویتامین E

این ویتامین هم لازم است زیرا به فعالیت عصبی کمک می کند و جلوی اکسیداسیون غشای عصب را می گیرد. آووکادو، گردو، بادام زمینی، زیتون و روغن زیتون حاوی این ویتامین است.

## چند کار همزمان ممنوع

توانایی انجام چندین فعالیت به صورت همزمان باعث کندی می شود. اگر کار های متعددی را در یک زمان واحد انجام می دهید، مغز در ذخیره سازی اطلاعات یا نادیده گرفتن آن ها با مشکل مواجه نخواهد شد.

## فعالیت منظم بدنی

ورزش برای سلامت مغز توصیه شده است. ورزش، جلوی آلزایمر و پارکینسون را می گیرد یا وقوع آن ها را به تأخیر می اندازد. یک ساعت پیاده روی روزانه،

## ✓ علایم سیاتیک

کمر ختی، درد تیز در زمان عطسه و سرفه، توانایی نداشتن در صاف نشستن، ضعف، احساس سوزش در

## ۳) حمله قلبی

حمله قلبی زمانی روی می دهد که شریانی که خون را به قلب می رساند مسدود شود. عروق مسدود شده اکسیژن کمی به قلب می رساند، عضله قلب آسیب می بیند و منجر به حمله قلبی می شود.

## ✓ علایم

احساس ناراحتی در وسط سینه، احساس فشردگی و درد در دست ها، سینه یا هر دو، تنگی نفس، عرق سرد

، احساس سبکی سر

## بیشتر بدانیم

وقتی گرسنه می مانیم چه اتفاقی در بدن می افتد

## بانوان

## مهسا کسنوی

خبرنگار

اولین راه حلی که برای لاغر شدن به ذهن هر خانمی می رسد این است که چیزی نخوریم تا لاغر شویم اما برای لاغر شدن به کاری فراتر از نخوردن نیاز داریم. در حقیقت شما با نخوردن نه تنها به فرایند لاغری خود کمک نمی کنید بلکه از آن دور هم می شوید. در ادامه به اتفاقاتی که وقتی گرسنه هستید در بدن می افتد، خواهیم پرداخت.

## ● کاهش قند خون

وقتی شما گرسنه می شوید دچار کاهش قند خون و به دنبال آن بی حالی، تعریق، لرزیدن، دلشوره و اضطراب، سردرد، اختلال بینایی، سرگیجه، ضعف، اختلال در فکر کردن یا غش کردن خواهید شد و این ها در عملکرد بدن یا حتی مغز شما اثر می گذارد.

## ● ترشح هورمون ها

بعد از احساس گرسنگی و کاهش قند خون بدن ما برای استفاده از ذخایر کربوهیدرات و چربی و مقابله با این شرایط هورمون های ایی نفرین، کورتیزول و استیل کولین را ترشح می کند. در این موارد شما احساس استرس و اضطراب خواهید کرد و دچار پر خوری عصبی خواهید شد.

## ● پایین آمدن سوخت و ساز بدن

سوخت و ساز بدن هر فردی با توجه به سن جنسیت، خورده خوراکی و فعالیت بدنی با بقیه افراد متفاوت است. اگر متابولیسم بدن تان پایین باشد شما کالری کمتری نسبت به بقیه می سوزانید و در نتیجه چاقی خواهید شد. بنابراین باید تا می توانید با توجه به نوع خورد و خوراک و فعالیت بدنی خود آن را بالا ببرید. مهم ترین نکته در جلوگیری از پایین آمدن متابولیسم بدن، گرسنه نماندن است. شما با گرسنگی علاوه بر این که سوخت و ساز بدن خود را پایین می آورید به بدن تان هشدار قحطی می دهید و با این کار هر چه بخورید جذب خواهد شد.

## ● برهم خوردن تعادل چرخه قاعدگی

گرسنگی منجر به مشکلات زیادی می شود. یکی از این مشکلات برهم خوردن چرخه قاعدگی است. بنابراین کسانی که دایم گرسنه هستند باید به این نکته توجه داشته باشند که اگر بدن شان کم وزن شود ممکن است به سادگی از تولید استروژن جلوگیری کند و باعث وقفه در قاعدگی شود.

## ● پوکی استخوان

گرسنگی می تواند منجر به از دست دادن تراکم استخوان ها شود. وقتی شما از یک رژیم غذایی با مصرف کالری پایین پیروی می کنید، استخوان های شما بازسازی نمی شود و چگالی استخوان های شما کاهش می یابد که می تواند منجر به شکنندگی شود.

## اشنیرهن

## غذای اصلی

## کوکوی قارچ، سالم و رژیمی



- قارچ - ۲۰۰ گرم
- سیب زمینی متوسط - ۲ عدد
- پیاز - یک عدد
- جعفری خرد شده - ۴۰ گرم
- تخم مرغ - ۲ عدد
- روغن - به مقدار لازم
- آرد سفید - یک قاشق غذاخوری
- آب لیموی تازه - یک قاشق غذاخوری
- نمک، زردچوبه و فلفل سیاه - به مقدار لازم

- ۵- سپس قارچ ها را به ظرف سیب زمینی اضافه و مخلوط کنید.
- ۶- پیاز را هم با رنده ریز رنده و به مواد اضافه کنید.
- ۷- جعفری خرد شده، تخم مرغ، آرد و ادویه را هم به سیب زمینی اضافه و مخلوط کنید.
- ۸- در یک ماهیتابه کمی روغن بریزید و بعد از داغ شدن، مایه کوکو را اضافه و پخش کنید.
- ۹- بعد از این که یک طرف کوکو سرخ شد، آن را برگراندید تا طرف دیگر هم آماده شود.

- ۱- ابتدا سیب زمینی ها را بشویید و با دو پیمانه آب روی حرارت ملایم به مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا آب پز شود.
- ۲- سیب زمینی ها را بعد از سرد شدن پوست و با رنده ریز، رنده کنید.
- ۳- سپس قارچ ها را نگینی خرد کنید و در ماهیتابه با کمی روغن تفت دهید.
- ۴- برای سیاه نشدن رنگ قارچ ها، در هنگام تفت دادن، یک قاشق آب لیمو به آن اضافه کنید.

# تفاوت غذای بخارپز و سرخ کرده

