



تغذیه

۵ خوراکی برای افزایش هوش

غذاهایی که می‌خوریم تأثیر زیادی در ساختار و سلامت مغز دارد. دنبال کردن یک رژیم غذایی تقویت‌کننده مغز می‌تواند از عملکرد کوتاه‌مدت و بلندمدت مغز پشتیبانی کند.

مغز عضوی است که از حدود ۲۰ درصد کالری بدن استفاده می‌کند، بنابراین برای حفظ تمرکز در طول روز به سوخت کافی نیاز دارد. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

نیاز مغز برای ترمیم

مغز برای ساخت و ترمیم خود به اسیدهای چرب امگا ۳ نیاز دارد و آنتی‌اکسیدان‌ها تخریب عصبی را که منجر به بیماری مانند آلزایمر می‌شود، کاهش می‌دهد.

۱) امگا ۳

ماهی‌های حاوی امگا ۳ می‌تواند به تقویت سلامت مغز کمک کند.

ماهی‌های روغنی منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. این ماده مغذی به ساخت غشاهای سلول‌های مغزی کمک می‌کند.

امگا ۳ در دانه‌های سویا و بذرتان‌هم وجود دارد.

۲) شکلات تلخ

شکلات تلخ حاوی کائوآست، کائو هم حاوی فلاونوئیدهاست. آنتی‌اکسیدان‌ها به ویژه برای سلامت مغز مهم هستند زیرا مغز به کاهش شناختی مربوط به افزایش سن و بیماری‌های مغزی کمک می‌کند.

۳) توت

توت‌فرنگی مانند شکلات تلخ حاوی آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئیدی است. تحقیقات نشان می‌دهد که توت‌ها غذای خوبی برای مغز هستند.

آنتی‌اکسیدان‌ها به کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو کمک می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در توت شامل آنتوسیانین، اسید کافئیک، کاتچین و کوئرستین است. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در توت‌ها تأثیرات مثبتی بر مغز دارد، از جمله:

- ✓ بهبود ارتباط بین سلول‌های مغز
- ✓ کاهش التهاب در سراسر بدن
- ✓ افزایش انعطاف‌پذیری
- ✓ کاهش یا به تأخیر انداختن بیماری‌های وابسته به سن

۴) قهوه

قهوه یک کمک‌کننده برای افزایش هوشیاری محسوب می‌شود، بسیاری از افراد برای بیدار ماندن قهوه می‌نوشند.

نکته

محققان دریافته‌اند که کافئین باعث افزایش آنروپی مغزی می‌شود که به فعالیت پیچیده و متغیر مغز اشاره دارد. وقتی آنروپی زیاد باشد، مغز می‌تواند اطلاعات بیشتری را پردازش کند.

۵) بادام زمینی

بادام زمینی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع نشده و پروتئین است تا سطح انرژی فرد را در طول روز حفظ کند. بادام زمینی ویتامین‌ها و مواد معدنی کلیدی را برای سالم نگه داشتن مغز از جمله مقادیر بالای ویتامین E و رسوراترول فراهم می‌کند.

رسوراترول یک آنتی‌اکسیدان غیر فلاونوئیدی طبیعی است که در بادام زمینی، توت و ریواس یافت می‌شود.

آنتی کرونا

چگونه شب‌های گرم مرداد را پشت سر بگذاریم؟

با این روش‌ها شب‌های گرم‌ترین ماه تابستان را بدون وسیله سرمایشی خنک بخواهید

سلامت

مهین رضایی | خبرنگار

روزهای گرم مرداد، جای خودش را به شب‌های پرستاره می‌دهد و ما با این امید که بتوانیم کمی خنک‌تر شویم، سر

لباس مناسب انتخاب کنید

لباس‌های نخی و گشاد برای خوابیدن در گرمای هوا مناسب است زیرا به جریان هوا به زیر لباس و خنک شدن پوست تان کمک می‌کند. پس دور لباس‌هایی از جنس مواد تنگ را خط بکشید.

آب خنک بنوشید

بطری‌های فلزی را پر از آب کنید و بعد از خنک شدن در یخچال کنار رختخواب خود قرار دهید و با نوشیدن آن خود را خنک کنید.

در مسیر هوای خنک بخواهید

در این شب‌های گرم مکان خوابیدن خود را تغییر دهید و کنار پنجره بخواهید تا از نسیم خنک شبانگاه که ممکن است بوزد، بهره ببرید.

دست و پاها را مرطوب کنید

قبل از خواب می‌توانید پا‌های خود را بشوید و محل نبض دست‌تان و لاله گوش را مرطوب کنید. با این شیوه به طور چشمگیری به خنک شدن بدن‌تان کمک کرده‌اید.

انتخاب مناسب روبالشتی و ملحفه

ملحفه و روبالشتی خود را از جنس خنک و نخی انتخاب کنید و زمانی که احساس گرمای بیشتری کردید ملحفه خود را کمی خیس کنید.

دوش بگیرید

قبل از خواب دوش آب گرم بگیرید تا بدن‌تان خنک شود. جالب است بدانید دوش آب سرد اگر چه لذت‌بخش است اما بعد از مدتی احساس گرمای بیشتری می‌کنید زیرا بدن برای گرم شدن حرارت بیشتری تولید می‌کند.

ارتفاع را کم کنید

اگر برایتان امکان دارد در طبقات پایین‌تر منزل بخواهید. می‌توانید به جای خوابیدن روی تخت‌خواب روی زمین بخواهید. چراغ‌ها را خاموش کنید، پرده‌ها را کنار بزنید و بخواهید و مطمئن باشید حشرات به سراغ شما نمی‌آیند.

غذای سنگین نخورید

شب‌از غذای سبک استفاده کنید تا هضم آن آسان باشد

آشپزی من

بستنی خانگی با طعم وانیل

- ۱- داخل یک ظرف استیل شیر بریزید و روی شعله بگذارید.
- ۲- شکر، هل، وانیل و ثعلب را در ظرف دیگر بریزید و با هم ترکیب کنید.
- ۳- مخلوط شکر، وانیل، هل و ثعلب را وقتی شیر گرم شد به آن اضافه کنید.
- ۴- گلاب را اضافه کنید و برای خوب مخلوط شدن مواد، عمل هم‌زدن را انجام دهید.
- ۵- ظرف را از روی شعله بردارید و کنار بگذارید تا سرد شود و سپس در فریزر قرار دهید.
- ۶- بعد از یک ساعت ظرف را خارج کنید و بستنی را هم بزنید و دوباره در فریزر قرار دهید.
- ۷- چند بار با فاصله یک ساعت در میان هم‌زدن را تکرار کنید.
- ۸- بعد از اتمام تکرار، ظرف را چند ساعت در فریزر بگذارید تا خوب سفت شود.
- ۹- بستنی را از فریزر خارج و سرو کنید.

- شیر- ۲ لیوان
- شکر- نصف لیوان
- وانیل- یک دوم قاشق چای‌خوری
- ثعلب- یک دوم قاشق چای‌خوری
- هل- یک دوم قاشق چای‌خوری
- گلاب- کمی

بهداشت

استرس دشمن پوست سالم

مهاکسنوی

خبرنگار

بانوان

استرس و اضطراب جزء جدایی‌ناپذیر از زندگی ما هستند و قطعاً شما هم از مضرات استرس بر بدن آگاه هستید اما باید بدانید استرس نه تنها روی عملکرد اعضای بدن شما تأثیر می‌گذارد بلکه می‌تواند سلامت پوست شما را هم تهدید کند. از آنجایی که سلامت و صافی پوست برای بیشتر خانم‌ها موضوع مهمی است در ادامه به آثار استرس روی پوست صورت خواهیم پرداخت.

۵ آکنه

عادات غذایی نامناسب و استرس زیاد از عوامل پرخطر اصلی مرتبط با آکنه هستند. برای جلوگیری از بروز آکنه باید از مصرف غذاهای چرب و پرادویه بهره‌برد و تاجایی که می‌توانید استرس و اضطراب خود را کنترل کنید.

۵ تبخال

عامل تبخال، ویروسی است و معمولاً به صورت تاول‌های کوچک دور لب ظاهر می‌شود. تبخال هم به طور مستقیم از راه باقی‌مانداس پوستی و هم به طور غیر مستقیم مانند استفاده از لیوان یا فنجان فرد مبتلا منتقل می‌شود. عواملی مانند سرماخوردگی، تب و به خصوص استرس می‌تواند ویروس تبخال را فعال کند.

۵ کهیر و جوش

استرس سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند و می‌تواند بدن را به تحریک و ترشح هیستامین حساس کند که باعث ظهور کهیر و جوش‌های استرسی خواهد شد.

۵ کاهش سرعت بهبود زخم‌ها

با پایین آمدن ایمنی، بدن توان خود را در بهبود زخم‌ها از دست خواهد داد. به همین دلیل است هنگامی که شما سطح استرس و اضطراب بالایی را تجربه می‌کنید متوجه خواهید شد بدن‌تان دیرتر از همیشه زخم‌ها را بهبود می‌بخشد.

۵ خشک شدن پوست

استرس سبب کاهش آب بدن می‌شود و در نتیجه رطوبت پوست شما کاهش می‌یابد و دچار خشکی پوست خواهید شد. شما باید به طور مرتب از پوست خود مراقبت کنید، روزانه هشت لیوان آب بنوشید و هر صبح و عصر پوست‌تان را مرطوب کنید.

بیشتر بدانیم

۶ نکته برای داشتن تغذیه سالم

هنگام تغذیه با نان و غلات نکات بسیار مهمی وجود دارد که باید به آن‌ها توجه کرد. در این مطلب با چند نکته آشنا می‌شویم.

- ۱- بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنید.
- ۲- بیشتر از نان‌های دارای سبوس (مثل نان جوو سنگک) استفاده کنید.
- ۳- برای کامل کردن ارزش غذایی پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آن‌ها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید تا همه اسید آمینه‌های ضروری تأمین شود مانند عدس پلو، ماش پلو، باقلا پلو، عدسی با نان و... نان‌هایی را مصرف کنید که فرایند تخمیر در آن‌ها به طور کامل انجام شده و اسید فیتیک موجود در خمیر مهار شده باشد.
- ۴- در نان‌هایی که برای ور آمدن خمیرشان به جای خمیر مایه از جوش شیرین استفاده شده باشد عمل تخمیر انجام نشده است و اسید فیتیک موجود در نان مانع جذب فلزات دو ظرفیتی از جمله آهن، روی و کلسیم موجود در نان می‌شود. در نتیجه کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن و کمبود روی و کلسیم ایجاد می‌شود.
- ۵- انواع غلات بوداده و کم‌نمک یا بدون نمک مثل برنجک، گندم برشته و ذرت بوداده تنقلاتی با ارزش هستند. به جای کیک و شیرینی خامه‌ای و بیسکویت کرم‌دار از بیسکویت سبوس دار استفاده کنید.
- ۶- می‌توانید به جای مصرف برنج در بیشتر وعده‌های غذایی از نان سبوس دار و ماکارونی غنی شده با فیبر استفاده کنید. استفاده از برنج قهوه‌ای که سبوس بیشتری دارد از برنج سفید بهتر است.

شماره پیامک زندگی‌سلام
۲۰۰۹۹۹

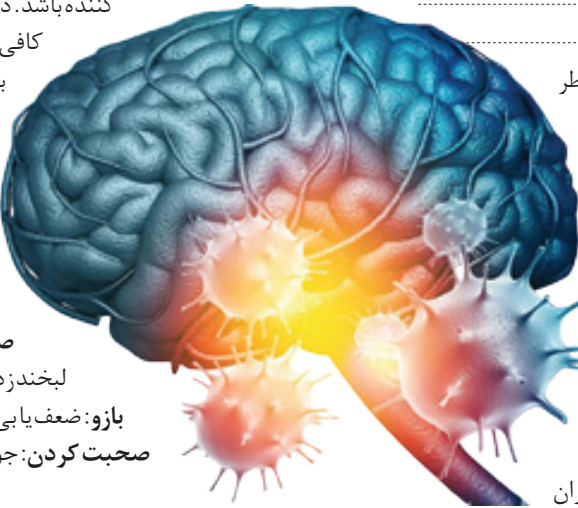
کننده باشد. در حقیقت، علایم کووید ۱۹ متوسط تا شدید به تنهایی هشدار ی کافی برای پزشک است تا او داروهای رقیق‌کننده خون را برای بیمار بستری در بیمارستان تجویز کند. در حالت کلی، اگر به طور طبیعی در معرض خطر بروز سکتة مغزی قرار ندارید و علایم کووید ۱۹ در شما خفیف است، جایی برای نگرانی در باره سکتة مغزی وجود ندارد.

● علایم هشدار

تعادل: از بین رفتن ناگهانی تعادل یا هماهنگی اعضای بدن
چشم: مشکل ناگهانی بینایی در یک یا هر دو چشم
صورت: افتادگی یابی حسی صورت یا نامتوازن بودن آن در هنگام لیخنزدن

بازو: ضعف یابی حس بودن یکی از بازو ها یا افتادن آن به هنگام بالا بردن
صحبت کردن: جویده جویده حرف زدن یا ناتوانی در صحبت کردن یا تکرار جملات

منبع: bannerhealth.com



مطالعات جدید نشان داده‌اند ابتلا به کووید ۱۹ هم از عواملی است که می‌تواند با افزایش خطر سکتة مغزی مرتبط باشد. دکتر «محمد تلهب»، مسئول بخش علوم اعصاب از مرکز پزشکی «بنر دسرت» مستقر در ایالت آریزونا ی آمریکاست. به گفته‌وی، علایم شایع کووید ۱۹ متوسط تا شدید شامل التهاب، عملکرد ضعیف اندام‌های بدن و ایجاد لخته‌های خون است. همه این علایم و علایم دیگری که در موارد شدید کووید ۱۹ شایع هستند خطر ابتلا به ترومبوآمبولی وریدی و شریانی را- که عبارت است از تشکیل لخته‌های خونی که می‌تواند منجر به حمله قلبی و مغزی شود- افزایش می‌دهد.

دکتر تلهب می‌افزاید: «عفونت کووید ۱۹ نه تنها باعث ایجاد التهاب در سراسر بدن می‌شود، بلکه این بیماری به عنوان عامل تشدید انعقاد خون شناخته شده است. ترکیب این دو ویژگی می‌تواند به طور ویژه عامل خطرناکی برای بروز سکتة باشد.»

● چه کسانی بیشتر در معرض خطر قرار دارند؟

عفونت کووید ۱۹ می‌تواند برای افرادی که دارای چندین فاکتور خطر سکتة هستند، بیشتر نگران