

به گفته محققان، نوجوانانی که رژیم غذایی سالم و مناسبی دارند، در سنین بالاتر اضافه وزن کمتری خواهند داشت. به گزارش مهر، پژوهشگران دریافتند ترغیب نوجوانان به خوردن انواع میوه ها و سبزی ها و همچنین پروتئین های کم چرب و غلات کامل سبوس دار و محدود کردن مصرف مواد قندی، گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده می تواند تاثیر بلند مدتی در حفظ وزن مناسب داشته باشد. محققان طی مطالعات خود دریافتند رژیم غذایی سالم تر در داوطلبانی که در ۱۵ سالگی خیلی لاغر نبودند موجب شد که در ۲۰ و ۲۵ سالگی بسیار لاغر و متناسب باشند.

علائم هشدار دهنده مرتبط با گوش



مترجم: علیرضا - جرم گوش، از گوش محافظت می کند و آن را تمیز و سالم نگه می دارد. به طور طبیعی جرم گوش نارنجی تا قهوه ای تیره است، اما اگر رنگ آن سبز، زرد، سفید یا سیاه است می تواند نشانه عفونت باشد و باید به پزشک مراجعه کرد. عفونت می تواند به طور ناگهانی به وجود بیاید و پزشک قادر به تشخیص علت دقیق آن نباشد، آبی که در گوش باقی می ماند، می تواند باعث عفونت گوش شود؛ در این مطلب به نقل از نیوزویک به چند علامت اشاره شده که نشان دهنده وجود مشکلی در گوش است:

جرم گوش پوسته پوسته است:

با بالا رفتن سن، جرم گوش و پوست کنار گوش حالت پوسته پوسته پیدا می کند. این علامت می تواند نشانه اگزما نیز باشد که خیلی آسان در مان می شود. این حالت و همچنین احساس کوفتگی اگر چه خیلی شایع نیست اما می تواند نشانه پسوریازیس باشد. با بالا رفتن سن، غدد بدن کم کارتر می شود.

بوی نامطبوع جرم گوش:

جرم گوش نباید بو بدهد و بو دادن آن نشانه ابتلای گوش

میانی به عفونت است. این مسئله می تواند به بروز علایمی به نام اوتیت مزمن میانی منجر شود. یکی از علایم آن این است که گوشتان ترشحات بسیار بدبویی دارد. اگر گوش میانی شما جرم بگیرد در حس تعادل اختلالاتی رخ می دهد. اگر گوشتان دچار وزوز شود یا احساس کنید که گرفته یا پر شده است، حتما به پزشک مراجعه کنید.

آبکی بودن جرم گوش:

اگر دچار تعریق شده اید احتمالاً ترشحات آبکی گوش نتیجه تعریقی است که به داخل گوشتان رفته و با جرم گوش تر کیب شده است در غیر این صورت اگر متوجه شدید که جرم آبکی گوش مایل به رنگ سبز یا زرد تیره است می تواند نشانه عفونت یا بیماری مزمن باشد.

خارش:

خاریدن گوش هر از گاهی یک امر طبیعی است اما خارش شدید و فرو کردن انگشت در گوش برای رفع خارش می تواند نشانه عفونت باشد.

ترشح غیر عادی:

عفونت یا پارگی در صماخ گوش می تواند باعث ترشح غیر طبیعی پوست شود. این اختلال نوعی ساختار کیست مانند است که به جمع شدن جرم و کثیفی در مجرای گوش منجر می شود. برخلاف قبل که ترشحات نامحسوسی داشتید این بار کثیفی و چربی به شکل مایع از گوش خارج می شود.

کودکان را هر روز حمام نبرید

کودک

متخصصان پوست دانشگاه واشنگتن می گویند، کودکان نباید هر روز دوش بگیرند. به گزارش سلامت نیوز، به گفته محققان بر اساس سن و میزان فعالیت، کودکان فقط دو تا سه بار در هفته نیاز به حمام کردن دارند. در بدن کودکان وجود بعضی باکتری ها تا سن مشخصی ضروری است تا بدن بتواند با باکتری های دیگر مقابله کند و سیستم ایمنی قوی تر ی بسازد. متخصصان پوست چندین راهکار را برای حمام کردن کودکان توصیه می کنند که عبارت است از: اگر کودک شش تا ۱۱ ساله است، دو تا سه بار در هفته حمام کند و فقط یک بار شامپو زدن در هفته برای موو بدنش لازم است. در صورتی که کودک پس از گل بازی یا شنا در دریاچه کثیف شده باشد و یا بوی تند عرق بدهد، می توان تعداد دفعات حمام در هفته را افزایش داد.

اگر فرزندان شما در ابتدای سن بلوغ قرار دارند، بهتر است که هر روز دوش بگیرند تا از چربی های بدنشان رهایی یابند. پس از ۱۲ سالگی، نوجوانانی که موهای خشک یا فرقی دارند می توانند موهایشان را هر ۷ تا ۱۰ روز شامپو کنند.

بهتر است برای کودکان از نرم کننده مو استفاده نشود، اما در صورت نیاز فقط باید آن را برای سر موها استفاده کرد، نه برای کف سر.

هر چند به گفته محققان همه کودکان مانند هم نیستند و روش و تعداد دفعات حمام هر کودک متفاوت از دیگری است، اما این توصیه ها جنبه عمومی دارد. متخصصان خاطر نشان کردند کودکانی که اگر مادران در باید از توصیه های پزشک خود در رابطه با حمام پیروی کنند.

آشپزی من



مواد لازم

آرد- یک پیمانه
ماس- نصف پیمانه
کره آب شده- ۲ قاشق مرباخوری
جوش شیرین- نوک قاشق مرباخوری
شکر- یک پیمانه
آب- یک پیمانه
پودر هل- کمی
روغن- به اندازه کافی

طرز تهیه

در کاسه ای آرد، ماست، کره و جوش شیرین را باهم مخلوط کنید و ورز دهید تا خمیر به دست بیاید.
بگذارید خمیر به مدت ۱۰ دقیقه بماند.
شکر، آب و هل را باهم بجوشانید تا شربت غلیظی به دست بیاید.
خمیر را به چند قسمت به اندازه گردو تقسیم کنید و شکل بدهید.
و در روغن سرخ کنید و سپس در شیره به مدت یک شب کامل بخوابانید.
قبل از سرو با بادام، پسته یا نارگیل تزیین کنید.



تغذیه

برگ چغندر و هویج سرشار از مواد مغذی

شلغم:

برگ شلغم هم از جمله برگ های سرشار از خاصیت است که البته شاید به شکل خام قابل مصرف نباشد. کمی طعم تند دارد و منبع غنی ویتامین های A، C و همراه با فولات، مس، منگنز، فیبر و کلسیم است.

هویج:

برگ های هویج، بافتی با طعم شیرین است. هویج مملو از ویتامین های A، B۶، K، فولات، نیاسین، پتاسیم، تیامین (ویتامین B) و منگنز است.

چغندر:

چغندر طعمی شبیه کلم دارد. برگ های این گیاه سرشار از پروتئین، فسفر، زینک (روی)، آنتی اکسیدان و فیبر است.

سلامت

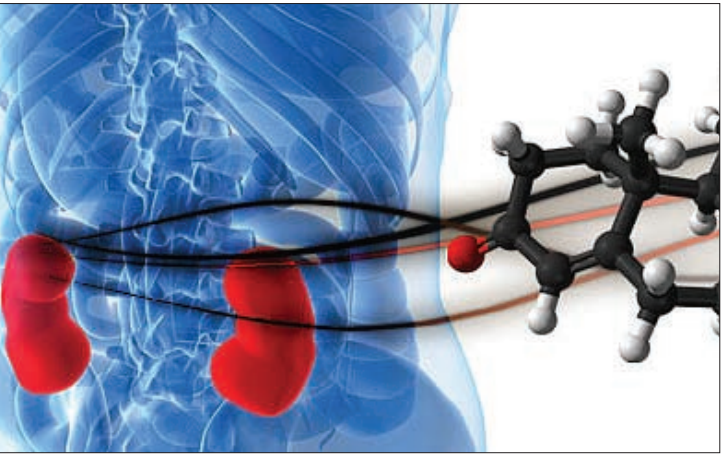


کور تیزول تضعیف کننده استخوان و عضله

آن به مدت طولانی افزایش یابد، عملکرد سیستم دفاعی بدن پایین می آید و احتمال بیمار شدن فرد وجود دارد. اما علایم بالا بودن کورتیزول را به نقل از سایت ام اس ان بیشتر بشناسید:

* فشار خون بالا می تواند نشانه بالا بودن میزان کورتیزول باشد. همچنان زمانی که فرد دچار

کورتیزول یکی از هورمون های بدن است که از غده آدرنال یا فوق کلیه ترشح می شود و چند عملکرد مختلف دارد. عملکرد اصلی این هورمون افزایش ذخیره آمینو اسیدها در کبد در مواقعی است که مقدار این ماده کم باشد. کورتیزول همچنین در بالا بردن فشار خون و قند خون مؤثر است و وقتی مقدار



کاهش عوارض بارداری با طب سنتی

دوران بارداری، حساس ترین دوره زندگی یک خانم است که باید برای پشت سر گذاشتن آن آگاهی های لازم را کسب کند. بیشتر خانم هادر این دوره با مشکلات متفاوتی از جمله بیوست، تهوع، تورم پاها، نفخ شکم، لکه بینی و خونریزی خفیف و... مواجه می شوند.

دکتر سید مهدی میر غضنفری، پزشک و متخصص فیزیولوژی در گفت وگو با جام جم می گوید: از دیدگاه طب سنتی و نوین یک خانم باید در دوران بارداری پرهیزهایی انجام دهد تا دچار علایم ناخوشایند این دوران نشود.

او با اشاره به این که بیوست از جمله علایم شایع و آزار دهنده ای است که در دوران بارداری به کرات اتفاق می افتد و عوارض بیشتری نسبت به ایام غیر بارداری دارد، می گوید: در این دوران به واسطه افزایش اشتها و عطش، مصرف مواد غذایی و نوشیدنی بیشتر و وزن و طویت بدنی زیاد می شود و چون عادت ماهانه قطع و فعالیت بدنی و تعریق کم می شود، دفع سموم از بدن کاهش پیدا می کند؛ تنها راه دفع مواد زائد، مدفوع است که باید به خوبی انجام شود. اما در این دوران، به دلیل افزایش طویت دیواره روده و کاهش قوای گوارشی، احتمال ابتلا به بیوست افزایش می یابد.

راه های رهایی از بیوست بارداری

یک مادر باردار برای رفع بیوست باید به چند نکته تغذیه ای توجه کند. دکتر میر غضنفری به مادران توصیه می کند که در این دوران از آشامیدن آب بسیار سرد و گرم، خوراکی های تند و تیز و ترش و قابض اجتناب کنند. همچنین از ملین هایی همچون انجیر و آلو بخاری