دستگاه گوارش بیش از ۷۰ درصد سیستم ایمنی بدن انسان را تشکیل می دهد. در دستگاه گوارش، باکتری های خوب روده وجود دارد که با بسیاری از عوامل خارجی مهاجم مبارزه می کند. این باکتری ها برای عملکرد بهتر باید به خوبی تغذیه شوند. به گزارش اکونومیست، مصرف مواد مغذی و سرشار از فیبر باید مورد توجه قرار بگیرد. اما در مصرف مواد غذایی فرآوری شده، چربی ها و قند نباید زیاده روی کرد. بر همین اساس است که یک رژیم غذایی متعادل بهترین گزینه برای مبارزه با انواع مختلف ویروس ها و عفونت ها محسوب می شود.

مزیت های مصرف برنج سبوس دار

مترجم: علیرضا - عموماً همه ما برنج را صرفا یک نوع ماده غذایی چاق کننده می دانیم؛ اما این ماده غذایی بدون خاصیت نیست. برنج که ماده غذایی اصلی در سراسر جهان به حساب می آید، انرژی فوری و ویتامین های ضروری بدن را تأمین می کند و از طرفی سلامت پوست را بهبود می بخشد.

برنج در انواع و اندازه های مختلف وجود دارد؛ از جمله برنج دانه سفید که به دلیل تصفیه شدن از ارزش غذایی کمتری برخوردار است. اما نوع دیگر آن برنج سبوس دار است که ارزش غذایی بالایی دارد. به نقل از سایت Prevention، شکی نیست که در صورت مصرف زیاد برنج و کم تحرکی، فرد دچار چاقی می شود. اما اگر متعادل مصرف کنید و فعالیت جسمی نیز داشته باشید، نه تنها ضرری ندارد بلکه هیچ چیزی نمی تواند جای آن را بگیرد. اما ۶ مزیت این محصول، که بیش از نیمی از جمعیت این سیاره را اسیر می کند:

از بیماری آلزایمر جلوگیری می کند

مواد مغذی موجود در برنج قهوه ای با کمک به انتقال دهنده های عصبی مانع از بروز بیماری آلزایمر می شود. مانع از آثار سوء رادیکال های آزاد که می تواند بیماری هایی مانند زوال عقل و آلزایمر ایجاد کند، می شود.

فاقد چربی مضر است

برنج قهوه ای هیچ چربی مضر یا کلسترول یا سدیم ندارد و در نتیجه مانند غذاهای فوری و شیرینی ها مضر نیست.

فشار خون را مهار می کند

از آن جا که برنج سدیم پایین دارد، برای مبتلایان به فشار خون بالا مفید است. سدیم بالا در بدن خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

از بروز سرطان جلوگیری می کند

برنج قهوه ای حاوی فیبرهای غیر محلول است و از بروز انواع مختلف سرطان پیشگیری می کند. فیبر از بدن در برابر سرطان به خوبی محافظت می کند. همچنین، ویتامین های مختلف و ترکیبات فلاوانوئیدی موجود در برنج به بدن کمک می کند تا از شر رادیکال های آزاد، رهایی پیدا کند.

از پوست مراقبت می کند

استفاده موضعی از برنج به ویژه آب برنج نیز می تواند در درمان برخی بیماری های پوستی مؤثر واقع شود. ترکیبات برنج، به ویژه برنج سبوس دار، التهاب را کاهش می دهد. آنتی اکسیدان های موجود در برنج نیز روند پیری را به تأخیر می اندازد.

منبع انرژی است

برنج یک نیروگاه بزرگ انرژی به حساب می آید، زیرا مقادیر زیادی کربوهیدرات دارد که به عنوان سوخت بدن عمل می کند. کربوهیدرات از طریق روند سوخت وساز به انرژی قابل استفاده تبدیل می شود. حتی مصرف کمی برنج، مقدار زیادی انرژی در بدن تولید می کند.

گیاهان — درمان سرطان با گیاهان

طبق مطالعات، رژیم غذایی ناسالم سبب افزایش شاخص های التهابی می شود که این شاخص ها در بروز سرطان نقش موثری دارد. فرهاد وحید متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: موادی مانند زعفران، زردچوبه، سیر و پیاز خاصیت ضد التهابی دارد. مصرف مداوم این مواد، موجب کاهش التهاب در بدن افراد می شود و از بروز سرطان جلوگیری می کند. مصرف بیش از حد روغن های صنعتی حاوی اسیدهای چرب ترانس و اشباع، گوشت قرمز و لبنیات پرچرب به افزایش التهاب منجر می شود که احتمال ابتلا به سرطان را در افراد افزایش می دهد. اگر چه قرار گرفتن در معرض بعضی از آلودگی ها، امری اجتناب ناپذیر است و نمی توان آن را به طور کامل از زندگی حذف کرد، اما روش هایی وجود دارد که می توان با به کارگیری آن، از انباشت سموم در بدن جلوگیری کرد. به عنوان مثال می توان آدامس نخورد، اگر قرار است غذایی از بیرون منزل تهیه کنیم ظرف مناسب همراه داشته باشیم تا مجبور نباشیم غذا را برای چند ساعت در ظروف یک بار مصرف نگه داری کنیم، می توانیم خودروی خود را برای مسیرهای کوتاه از پارکینگ خارج نکنیم؛ اگر گوشت تهیه کرده ایم آن را همراه چند شاخه رزماری یا آویشن، تخم گشنیز بپزیم تا اطمینان حاصل کنیم که سموم گوشت تا حدی گرفته شده است و بعد از پختن، سبزی را از ظرف بیرون بیاوریم. علاوه بر رعایت این موارد، یکی از کارهای کمک کننده استفاده از دمنوش ها و مواد خوراکی است که سم زداست تا سمومی که در طول روز در بدن ما جمع شده است، دفع شود.

* **چای سبز:** از بوته ای به نام «کامیلیا سینسیس» به دست می آید و همان بوته ای است که چای سیاه، سبز و سفید از آن به دست می آید. رنگ، طعم و مزه آن به میزان رشد برگ ها، زمان برداشت و طرز عمل آوری آن ارتباط دارد. چای سبز با سرطان سینه، معده و پوست مقابله می کند.

* **سیر:** این گیاه با بروز سرطان گوارشی مقابله می کند. مصرف سیر در حفظ سلامت قلب و عروق نیز نقش دارد.

* **عصاره دانه انگور:** نتایج آزمایش های بالینی نشان می دهد عصاره دانه انگور با سرطان سینه، معده، روده بزرگ، پروستات و ریه مقابله می کند.

پرسش و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.

سوال — **۴۵ سال دارم و هر از گاهی درد شدیدی در مفصل انگشت سوم پای راستم احساس می کنم که حدود ۲۰ دقیقه به طول می انجامد. آیا دلیل این درد نقرس است؟**

جواب — اگرچه نقرس می تواند باعث التهاب پا شود اما مفصلی که اغلب تحت تاثیر قرار می گیرد، در پایه انگشت شست پاست. علایم اصلی نقرس تورم، قرمزی و مفصل دردناک است که راه رفتن یا پوشیدن کفش را دشوار می کند. بنابراین با توجه به توضیحات شما، بعید می دانم دردتان ناشی از نقرس باشد. بدون معاینه تشخیص مشکل است به همین دلیل توصیه می کنم به پزشک مراجعه کنید.

سوال — **به من گفته شده است، خستگی مداومی که دارم به دلیل پایین بودن میزان ویتامین D است و این که باید به مدت یک سال این ویتامین را مصرف کنم و سپس برای آزمایش مجدد مراجعه کنم. سوالم این است که برای چه مدت طول خواهد کشید و این که چرا باید یک سال صبر کنم تا دوباره آزمایش دهم؟**

جواب — شایع ترین علایم پایین بودن ویتامین D خستگی و درد مبهم عضلانی است. منبع اصلی ویتامین D نور خورشید است. به افرادی که بیش از یک سال در مناطق کم آفتاب زندگی می کنند مصرف روزانه مکمل این ویتامین به میزان ۱۰ میکروگرم توصیه شده است. بیشتر مردم بالاترین سطح ویتامین D را در پایان تابستان دارند.

بنابراین اگر اکنون میزان ویتامین D بدن شما پایین است، لازم است ویتامین مصرف کنید. طی چند روز متوجه مزایای مصرف ویتامین D خواهید شد، اما بازگشت سطح این ویتامین به حالت عادی زمان بر است و ممکن است تا آن زمان احساس خستگی برطرف نشود.

سوال — **چند روز پیش حس کردم در چشمم مژه رفته است؛ تلاش کردم آن را دربیاورم اما متوجه شدم به قسمت سفیدی چشم چسبیده و باعث التهاب شده است**

جواب — سعی کنید با کمک دوستی که دستش لرزش ندارد و یا خودتان با استفاده از آینه آن را دربیاورید. اگر موفق نشدید به چشم پزشک مراجعه کنید. این کار را هر چه زودتر انجام دهید بهتر است تا از التهاب قرنیه که غشای ظریف چشم به حساب می آید پیشگیری شود.

تازه ها — بازگشت بیماری فراموش شده

به گفته محققان بیماری اسکوربوت که برای مدت طولانی فراموش شده بود، دوباره در افراد دیده شده است. به گزارش ایران اکونومیست به نقل از ساینس، بیماری اسکوربوت به دلیل مصرف کم ویتامین C در استرالیا دیده شده است. این بیماری به علت مصرف نکردن میوه و سبزی حاوی ویتامین C در سیدنی شیوع پیدا کرده است. بیماری اسکوربوت در میان ملوانان قرن ۱۸ و ۱۹ شایع بود، زیرا این افراد مدت طولانی در سفر دریایی بودند و به میوه های تازه و سبزی دسترسی نداشتند. بازگشت این بیماری باعث شگفتی در پزشکان شده است، چرا که این بیماری برای مدت طولانی دیده نشده بود.

علایم بیماری

محققان اظهار کرده اند: علایم اولیه بیماری اسکوربوت شامل از دست دادن اشتها، تب، افزایش تدریجی وزن، تنفس سریع، اسهال، حساسیت به لمس، تورم استخوان های بلند، ناراحتی در پاها، احساس فلجی و خونریزی است و اگر درباره این بیماری اقدامات لازم انجام نشود، به مرگ فرد منجر می شود.

کافه سلامت — غذاهایی که نباید در مایکروفر گرم کنید

هنوز بسیاری از ما به شکل اشتباهی از مایکروفر استفاده می کنیم. به گزارش مشرق، مایکروفر نمی تواند غذا را به صورت مساوی و یکسان بپزد که این یعنی برخی باکتری های موجود در غذا می تواند زنده بماند. مایکروفر به صورت مستقیم به تولید برخی سموم سرطان زا کمک می کند. برای این که خطر آسیب این وسیله به غذاها را کاهش دهید، بهتر است این غذاها را هرگز در آن گرم نکنید.

تخم مرغ آب پز:

چه با پوست چه بدون پوست، وقتی یک تخم مرغ آب پز داخل مایکروفر گذاشته می شود، رطوبت درون آن باعث ایجاد بخار آب می شود، درست مانند یک زودپز، تا نقطه ای که ممکن است تخم مرغ منفجر شود، ممکن است وقتی تخم مرغ را از مایکروفر در می آورید، در دست یا بشقابتان منفجر شود.

شیر مادر:

بسیاری از تازه مادرها شیر خود را برای استفاده های بعدی منجمد و ذخیره می کنند. این روش تا زمانی که شیر داخل مایکروفر گرم نشود خوب است. درست همان طور که مایکروفر یک بشقاب غذا را یکسان گرم نمی کند، در مورد یک بطری شیر مادر نیز چنین قابلیتی ندارد در مقابل نقاط داغی را ایجاد می کند که می تواند باعث سوختگی شدید دهان و گلوی نوزاد شود. همچنین گرم کردن شیر در بطری پلاستیکی زمینه سرطان زایی آن را نیز به وجود می آورد. توصیه می شود شیر مادر یا هر نوع شیر دیگری را در قابلمه و ظروف مخصوص روی حرارت گرم کنید.

گوشت های فرآوری شده:

گوشت های فرآوری شده حاوی مواد شیمیایی و نگهدارنده است که به طول ماندگاری آن کمک می کند.

گرم کردن گوشت های فرآوری شده با تشعشعات مایکروفر به شکل گیری اکسیداسیون کلسترول کمک می کند، مشخص شده است که این ماده از کلسترول خالص بیشتر به شریان ها آسیب می رساند. اکسیداسیون کلسترول همچنین به طور مستقیم با بیماری عروق کرونر قلب مرتبط است.

برنج: در مایکروفر گذاشتن برنج به سادگی می تواند باعث مسمومیت غذایی شود. برنج نپخته حاوی هاگ هایی از باکتری است که می تواند در فرایند گرم شدن زنده بماند.

آشپزی من — نان پوری هندی

مواد لازم

آرد - یک پیمانه
آرد سبوس دار - یک پیمانه
خمیرمایه - یک دوم قاشق غذاخوری
بکینگ پودر - یک دوم قاشق چای خوری
روغن کنجد - ۲ قاشق غذاخوری
نمک - نصف قاشق چای خوری
آب ولرم - یک پیمانه

طرز تهیه

*خمیرمایه را در کمی آب گرم یا شیر حل و بعد از ۲۰ دقیقه به مواد بیفزایید.
*آردهای الک شده، بیکینگ پودر و نمک را مخلوط و روغن را اضافه کنید و به تدریج آب ولرم را بیفزایید تا خمیر نرم و یکدست شود.
*یک ساعت استراحت بدهید تا حجمش دو برابر شود.
*سپس روغن را داغ کنید و از خمیر تقریبا به اندازه گردو گلوله های کوچکی بردارید و با ورد نه پهن و در روغن داغ سرخ کنید (نان در روغن شناور باشد).

سلامت — آیا موز چاق کننده است؟

این سؤالی است که ممکن است برای شما نیز پیش آمده باشد. می خواهید جواب آن را بدانید این مطلب را به نقل از سایت ام اس ان بخوانید. آمار جهانی نشان می دهد که تعداد طرفداران این میوه بیش از تعدادی است که هیچ علاقه ای به این میوه ندارند.

موز میوه ای سرشار از پتاسیم، ویتامین C، ویتامین B۶، منیزیم، فیبر و همچنین چربی است. هنگام کاهش وزن خیلی از افراد از مصرف این میوه خودداری می کنند، زیرا احساس می کنند که موز چاق کننده است.

اما آیا واقعاً چنین است؟

موز حاوی ۱۰۵ کالری و مقدار مشخصی از چربی و ساکاروز است، با این حال، مقدار چربی و ساکاروز در آن نمی تواند باعث افزایش شدید وزن شود، مگر این که به طور افراطی مصرف شود. موز در مقایسه با سایر میوه ها مانند پرتقال یا سیب دارای مقدار بیشتری ساکاروز و چربی است. اما تا زمانی که در مصرف موز افراط نشود، در مورد افزایش وزن جای نگرانی وجود ندارد.

آیا موز میوه سالمی است؟ همان طور که ذکر شد موز سرشار از مواد مغذی است و ویتامین های مختلفی دارد، بنابراین، میوه بسیار سالم با خواص درمانی متعددی است.

نتایج مطالعات ثابت کرده است که ویتامین B۶ و پتاسیم در این میوه می تواند میزان انرژی بدن را افزایش دهد و همچنین افسردگی را درمان کند.

علاوه بر این، موز سرشار از فیبر است که می تواند یبوست را کاهش دهد.

ویتامین C در آن سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. بنابراین، به طور کلی موز میوه ای بسیار سالم است!

پزشکی — جراحان زیبایی صورت مراقب عوارض بینایی افراد باشند

دبیر علمی انجمن جراحان پلاستیک و ترمیمی چشم ایران، بر ضرورت معاینه چشم قبل از انجام اعمال جراحی و غیر جراحی زیبایی صورت تاکید کرد و گفت: این معاینه از بروز عوارض چشمی جلوگیری می کند.

به گزارش مهر، دکتر محسن بهمنی کشکولی اظهار کرد: با توجه به حساسیت چشم، معاینه قبل از جراحی زیبایی در اطراف چشم، ضروری است. توصیه اکید ما به متخصصان مختلف که روی صورت کار می کنند، این است که قبل از انجام کار، حتما بیمارشان را به چشم پزشک ارجاع بدهند.

چشم افراد متقاضی عمل زیبایی بخش فوقانی و میانی صورت باید به لحاظ میزان خشکی چشم، کارآیی غده اشکی، قدرت تاندون های اصلی پلک، بالانس عضلات چشم، دید چشم و به ویژه سطح کره چشم از نظر کیفیت اشکی، بررسی شود تا عارضه ای برای چشم فرد ایجاد نشود.

این معاینه اهمیت بسیاری دارد و از عوارض بینایی جلوگیری می کند. بنابراین، توصیه ما این است که قبل از انجام کارهای جراحی و غیر جراحی برای قسمت فوقانی و میانی صورت، حتما با چشم پزشک مشورت شود.