

کارشناسان سلامت معتقدند مصرف حیوانات مثل نخود و لوبیا با ایجاد احساس سیری در فرد به کاهش وزن کمک می کند. به گزارش ایسنا، وعده های غذایی مملو از پروتئین با حبوباتی همچون نخود فرنگی و لوبیا، در مقایسه با وعده های غذایی سرشار از پروتئین های حیوانی، خاصیت سیر کنندگی بیشتری دارد. این موضوع تا حدودی برخلاف باور رایج است که مصرف زیاد پروتئین گوشتی، احساس سیری را در فرد بیشتر و طولانی تر می کند. طی یک مطالعه، افراد در سه گروه با رژیم غذایی متفاوت دسته بندی شدند که شامل رژیم غذایی سرشار از پروتئین با محوریت گوشت، رژیم غذایی سرشار از پروتئین با محوریت لوبیا و نخود فرنگی بود.

نشانه های ممنوعیت استفاده از رنگ مو

مترجم: علیرضا - کی و چگونه می توانیم بفهمیم که دیگر نباید موهايمان را رنگ کنیم؟ اغلب ما، به محض سفید شدن مو به طور مداوم آن را رنگ می زنیم اما باید بعد از مدتی از این کار دست کشید. در این مطلب به نقل از سایت ام اس ان، به چند نکته در این باره اشاره شده است.



بیشتر بدانیم

از مغز مه آلود چه می دانیم؟

مغز مه آلود حس مبهمی است که هنگام تلاش برای به خاطر آوردن چیزی در شما شکل می گیرد اما نامی توانید روی آن متمرکز شوید. تلاش برای یادآوری و استفاده از توان مغز، می تواند به اندازه یک فعالیت جسمانی انرژی شمار تخلیه کند. به گزارش ایسنا، عصر ایران نوشت: «آیا قادر نیستید کلیدهای خود را پیدا کنید؟ نام همسایه جدیدتان را فراموش کرده اید؟ این موارد، به دلیل شرایطی که به نام «مغز مه آلود» شناخته می شود، بروز می کند.

آمان ان نوشت: «با افزایش سن، نگرانی درباره این که مغز مه آلود سر آغازی برای ابتلا به بیماری آلزایمر باشد، افزایش می یابد. مغز مه آلود به عنوان یک بیماری و مشکل پزشکی شناخته نمی شود و معمولاً اصطلاحی است که مردم برای توصیف نشانه های ابهام ذهنی از آن استفاده می کنند. افزون بر فراموشی، نشانه های دیگری که مردم گزارش می کنند از خستگی و سردرد تا کمبود

انرژی را شامل می شود. تجربه این شرایط، به ویژه در دوران نوجوانی و جوانی، به دلیل هراس از ابتلا به آلزایمر می تواند عذاب آور باشد. آلزایمر شایع ترین شکل زوال عقل است که اکنون درمانی ندارد و شناسایی آن در مراحل اولیه نیز دشوار است.

دلایل احتمالی بروز مغز مه آلود

اگر ابهام شکل گرفته در شما نشانه ای از زوال عقل نیست، چه چیزی می تواند عامل آن باشد؟ احتمالات فراوانی در این زمینه وجود دارد. یکی از مواردی که می تواند زمینه ساز شکل گیری مغز مه آلود شود، خواب نا کافی است. هنگامی که بدن به اندازه کافی استراحت نمی کند، مغز نیز تحت تاثیر قرار می گیرد. یکی دیگر از دلایل ایجاد مغز مه آلود، تحت فشار بودن و مواجهه مداوم با موقعیت های استرس زاست. برای جلوگیری از بروز مغز مه آلود باید استرس و اضطرابان را

به مرور زمان رنگ مو کمرنگ تر می شود.

آیا هر بار رنگی را که بر موهایتان می زنید کمرنگ تر از قبل است؟ در این شرایط باید بدانید که سفیدی مویتان بیشتر شده است. رنگ کردن مداوم تنها هدر دادن پول و وقت است؛ بنابراین این بگذارید موها همان رنگ طبیعی روشن یا سفید خود را داشته باشد.

چگونه موهای آسیب دیده را ترمیم کنیم.

وقتی می بینید موهایتان آسیب دیده، رنگ کردن را کنار بگذارید و برای ترمیم آن فکری کنید. از ششوار کردن، استفاده از اتوی داغ و عوامل دیگر که به مو آسیب می رساند، بپرهیزید. موی قابل مشاهده، به طور بیولوژیکی مرده به حساب می آید اما زیر آن موی سالم در حال رشد است.

بنابراین برای کمک به رشد آن باید موهای آسیب دیده را کوتاه کنید.

بهتر است ماهی یک بار، به طور منظم سر موهایتان را کوتاه کنید. این کار کمک می کند موها در یک طول بدون آسیب دیدگی یا موخوره رشد کند.

از نرم کننده های حاوی روغن های طبیعی مانند روغن نارگیل و تقویت کننده مو استفاده کنید. از این محصولات نباید روی پوست سر استفاده شود بلکه تنها باید روی مو استفاده شود.

موها خشک و شکننده می شود.

رنگ موی معمولی آسیبی به موی نمی رساند اما ماده بی رنگ کننده مو، مسلماً به آن آسیب می رساند. مو دارای یک پوشش به نام کوتیکول است که وقتی سالم است، حالتی صاف و یکدست دارد، اما زمانی که بر اثر دکلره کردن آسیب می بیند، شکننده، وز و دچار موخوره می شود و الکتریسیته را در خود نگه می دارد.

در کمتر از دو هفته موسفید می شود.

اگر برای رنگ کردن موها یا ریشه آن هر دو هفته یک بار به آرایشگاه مراجعه می کنید بهتر است از این کار صرف نظر کنید چون مجبورید وقت زیادی را برای آن صرف کنید در حالی که می توانید وقت خود را در کار های مهم تری صرف کنید.

پوست سر خارش دار و آزرده است.

مدت زمانی که شروع به رنگ کردن کردید چه مو کوتاه باشد چه بلند، بروز خارش بی دلیل، آزدگی یا ترشح می تواند نشانه حساسیت پوست سر به رنگ باشد. برخی افراد به عنصر موجود در رنگ مو به نام P-فنیلن دی آمین (PPDA) حساس هستند. این ماده باعث ثابت شدن رنگ می شود. به گفته متخصصان شروع علائم حساسیت پوست می تواند خیلی خفیف باشد و به همین دلیل بسیاری از افراد متوجه آن نمی شوند.

کاهش دهید. تکنیک های تنفس عمیق و انجام تمرینات یوگا، از جمله کارهایی است که می توانید برای مقابله با استرس انجام دهید. عوارض جانبی دارو یکی دیگر از مواردی است که می تواند زمینه ساز مغز مه آلود شود. مسائل هورمونی نیز ممکن است به شکل گیری مغز مه آلود منجر شود. بانوان باردار باید خود را برای تجربه این شرایط طی دوران بارداری آماده کنند. همچنین، در دوران یائسگی نیز احتمال تجربه مغز مه آلود زیاد است. کار کشیدن بیش از اندازه از مغز یکی دیگر از دلایل شکل گیری مغز مه آلود است. اگر همواره تلاش می کنید چند کار را در یک زمان انجام دهید، تعجب ندارد که اندکی دچار ابهام و گیجی شوید. مغز مه آلود ممکن است نشانه ای از برخی بیماری ها مانند سندروم خستگی مزمن، فیبرومیالژیا، لوپوس و ام اس باشد. همچنین این شرایط می تواند در نتیجه ابتلا به افسردگی شکل بگیرد.



آشپزی من

موس انار

طرز تهیه

مواد لازم

•سفیده تخم مرغ - ۲ عدد
•پودر قند - ۴۰ گرم
•پنیر خامه ای - ۱۰۰ گرم
•خامه - ۱۰۰ گرم
•آب انار - ۳ قاشق غذاخوری
•انار - یک عدد

ابتدا تخم مرغ را نیم ساعت در دمای اتاق قرار می دهیم. سپس سفیده را جدای کنیم و با همزن برقی به خوبی هم می زنیم تا حالت اسفنجی پیدا کند و از طرف نریزد. پودر قند را کم کم اضافه می کنیم و به هم زدن ادامه می دهیم. پنیر خامه ای، خامه و آب انار را جداگانه مخلوط می کنیم تا کاملاً صاف و یکدست شود، سپس خیلی آرام آن ها را به سفیده اضافه و با لیسک به صورت دورانی مخلوط می کنیم تا یف آن نخبود. روی مواد را با یک لایه سفون کاملاً می پوشانیم و برای یک ساعت در یخچال می گذاریم، بیشتر دانه های انار را در ظرف مخصوص سرو می ریزیم و موس را اضافه می کنیم و با باقی مانده های دانه های انار تزئین و سرو می کنیم.



سلامت

دمنوشی برای افزایش طول عمر

دمنوش های تبتی در سراسر جهان محبوبیت دارد زیرا اعتقاد بر این است که باعث افزایش طول عمر می شود. به نقل از سایت هلت نیوز برای جلوگیری از بروز بسیاری از بیماری ها به طور منظم چای تبتی مصرف کنید. البته در صورت حساسیت داشتن به موادی که در آن استفاده می شود، با پزشک مشورت کنید. این دمنوش خستگی و التهاب را از بین می برد، به عنوان مسکن عمل می کند و باعث پایین آمدن تب می شود. همچنین با تقویت کردن سیستم ایمنی بدن، طول عمر را افزایش می دهد. برای تهیه چای به یک چهارم پیمانه آب لیمو، یک قاشق چای خوری زنجبیل خرد شده، کمی پودر فلفل، کمی پودر را بانه و یک قاشق غذاخوری عسل نیاز دارید. برای تهیه ابتادو لیتر آب را به جوش بیاورید، سپس بگذارید خنک شود. مواد ذکر شده را اضافه کنید و هم بزنید. پس از خنک شدن از صبح تا عصر هر یک ساعت یک فنجان از آن مصرف شود. در صورتی که می خواهید در یک وعده استفاده کنید یک ساعت قبل از ناهار میل کنید.



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

۴۲ سال دارم و به تازگی به آنژیوادم (نوعی ادم پوست) را برای من تشخیص داده اند. درواقع این مشکل زندگی را برای من دشوار کرده است زیرا هر آن ممکن است پوستم دچار ورم شود. این حالت با خارش شروع می شود و سپس پوستم ورم می کند. لب هایم به طور وحشتناکی ورم می کند. راه درمان این بیماری چیست؟

جواب

حتی در این عصر و زمان، برخی از بیماری ها برای حرفه های پزشکی یک راز است از جمله آنژیوادم. در آنژیوادم سیستم ایمنی بدن در پوست به طور ناگهانی واکنش بیش از حد نشان می دهد که به خارش، قرمزی و تورم پوست منجر می شود. گاهی اوقات علت آن آشکار است، مانند خوردن یک غذا یا تماس با یک محرک شیمیایی مانند فرو رفتن خار گزنه در پوست. در برخی از موارد اضطراب، استرس یا عفونت جزئی یا تغییر در درجه حرارت و حتی ورزش به عنوان محرک عمل می کند. پس به جای مراجعه کردن به پزشک به شیوه زندگی خود بیشتر دقت کنید؛ شاید بتوانید به دلیل این مشکل بی بربید. معمولاً در مواردی علت آن ژن معیوب است و ۵۰ درصد احتمال انتقال آن به فرزندان وجود دارد. علت هر چه باشد، درمان یکی است، مصرف آنتی هیستامین ها و آستروئیدها.

سوال

هنگام استفاده از وسایل عمومی برای فرار از سروصدای مسافران به طور منظم از هدفون استفاده می کنم. این امر باعث شده است قدرت شنوایی گوش راستم کمتر شود. آیا دلیل آن می تواند استفاده منظم از این وسیله باشد؟

جواب

احتمال تجمع موم در گوش وجود دارد. موم گوش به طور مستمر تولید و به مرور به خارج کانال گوش هدایت می شود. مسدود شدن مداوم گوش باعث گیر کردن موم و در نتیجه مشکل شنوایی می شود. این نوع تراکم را می توان با استفاده از قطره های نرم کننده همراه با شستن آرام گوش با آب گرم رفع کرد. توجه داشته باشید هنگام شستن گوش، دوش دستی را از فاصله شانه نزدیک تر نکنید. زیرا افراز دادن نزدیک دوش دستی به گوش، به آن آسیب می رساند. برای مدتی از هدفون استفاده نکنید تا جرم گوش خارج شود. در غیر این صورت به پزشک مراجعه کنید.

بازی

چگونه واکسیناسیون را برای نوزاد آسان کنیم؟

متخصصان اطفال معتقدند موثرترین راه برای آرام کردن نوزاد هنگام واکسیناسیون، استفاده از بی حس کننده موضعی لیدو کائین است. به گزارش ایسنا، متخصصان پس از بررسی چندین روش اظهار کردند که بهترین روش برای آرام کردن نوزادان هنگام واکسیناسیون، استفاده از بی حس کننده موضعی لیدو کائین در محل تزریق است. دکتر آنا تادیو از محققان این مطالعه در تورنتو کانادا گفت: واکسیناسیون برای والدین و نوزادان استرس زا و آزار دهنده است و در نتیجه در مواردی به امتناع از تزریق و اکسن منجر می شود. همچنین درباره بهترین روش برای به حداقل رساندن درد ناشی از واکسیناسیون، دانش کافی وجود ندارد. به گزارش هلت دی نیوز، در این بررسی محققان پی بردند استفاده از بی حس کننده موضعی لیدو کائین، قرار دادن مقدار اندکی خوردنی شیرین در دهان نوزاد و در کنار آن، آموزش والدین برای تسکین دادن کودک، بهترین روش برای به حداقل رساندن استرس و درد ناشی از واکسیناسیون برای نوزاد و مشکلات آن برای والدین است.

ممنوعیت مصرف خودسرانه مکمل "منیزیم"

بدن روزانه ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم به منیزیم نیاز دارد و اگر فرد ۲ تا ۳ وعده سبزیجات به صورت خام و پخته مصرف کند، ۱۰۰ درصد منیزیم مورد نیازش تأمین می شود.

به گفته خدیجه میرزایی، متخصص تغذیه و رژیم در مانی، افرادی که ورزش های سنگین انجام می دهند یا مبتلا به دیابت نوع یک یا ۲ و یا باردار هستند، در معرض کمبود منیزیم قرار دارند زیرا هر جا که عملکرد انسولین مختل شود، فرد در معرض کمبود منیزیم قرار می گیرد؛ به همین دلیل توصیه می شود افراد دایبیتی حتماً منابع منیزیم را در رژیم غذایی شان لحاظ کنند.

افرادی که رژیم های غذایی سخت می گیرند و در زمان کوتاه کاهش وزن زیادی پیدا می کنند نیز در معرض کمبود منیزیم قرار دارند.

وی در پاسخ به این سوال که کمبود منیزیم چگونه باید جبران شود، گفت: در درجه اول از طریق رژیم غذایی مناسب. اگر رژیم غذایی مناسب در بر طرف کردن کمبود منیزیم مؤثر نباشد در آن صورت، فرد می تواند با مشورت پزشک از مکمل های منیزیم استفاده کند که شامل سبزیجات برگ سبز تیره، لبنیات و مغزهاست. پسته و بادام از نظر میزان منیزیم در یک سطح است و فرق چندانی با هم ندارد.

افرادی که به علت مشکلات گوارشی، آنتی اسیدهای حاوی منیزیم مصرف می کنند، میزان منیزیم دریافتی شان نسبت به کسانی که این دارو را دریافت نمی کنند، بیشتر است.

این متخصص گفت: بهتر است این افراد از منابع حاوی منیزیم کمتر استفاده کنند تا دچار عوارض ناشی از مصرف منیزیم نشوند. البته درست است که مسمومیت با مکمل منیزیم کمتر اتفاق می افتد اما مصرف خودسرانه مکمل منیزیم نیز توصیه نمی شود زیرا ممکن است عوارض داشته باشد که البته اسم آن مسمومیت نیست.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۵۹۹۹

طب سنتی

سیب پخته درمان کننده وسواس، سرفه های خشک و افسردگی است

سیب پخته در رفع سرفه های خشک بسیار مؤثر است. برای درمان وسواس، افسردگی، لاغری مغرطوب نیز به کار می رود. به گزارش تسنیم، محبوبه ابریشم کار، دانشجوی دکتری تخصصی طب سنتی درباره فائوده سیب، اظهار کرد: سیب در متون طب سنتی ایران با عنوان تفاح آمده است. این میوه که در تمام فصول قابل دسترسی است، فواید متنوعی دارد.

به گفته وی سیب دارای عطر و لطافت است و به همین دلیل مفرح (شادی بخش) و دارای آثار قلبی است، همچنین سیب بهبود عملکرد مغز و کبد می شود.

ابریشم کار بیان کرد: سیب پخته برای سرفه های خشک بسیار مؤثر است. سیب اضافه کرد: مریای شکوفه آن در تقویت اعضای بدن و به ویژه قوای جنسی مؤثر است. اگر به دنبال یک میان وعده خوشمزه، ارزان و مناسب برای تمامی سنین و مزاج ها هستید، توصیه ما به شما فائوده سیب است.

روش تهیه فائوده سیب

پس از پوست کندن سیب آن را رنده کنید و با مقداری گلاب یا عرق بیدمشک و یک قاشق عسل هم بزنید تا کاملاً مخلوط شود. می توان به ضرورت های خاص به آن زعفران یا عرق کاسنی، شاهره یا تخم خرفه اضافه کرد.