

افراد مجرد در مقایسه با افراد متأهل بیشتر در معرض خطر زوال عقل قرار دارند. به گزارش مهر، دکتر لورا فیلیپس، عضو گروه تحقیق، در این باره می گوید: «افراد متأهل به طور کلی طول عمر بیشتری دارند و از سلامت بیشتری برخوردارند که احتمالاً شاخص های گوناگونی در این زمینه دخیل است.» به گفته وی، «تعاملات اجتماعی به حفظ ذخایر شناختی کمک می کند یعنی به فرد امکان می دهد تا قبل از شروع علائم بیماری آلزایمر برای مدت طولانی تری عملکرد مغزی خوبی داشته باشد.»

بهترین راه پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه

برای پیشگیری از بیماری سرطان سینه، روش های مختلفی وجود دارد که یکی از آن ها سزم دایی از بدن است. خانواده های بسیاری تا کنون به دلیل فوت مادر، خواهر یا دخترشان بر اثر ابتلا به این بیماری داغدار شده اند. باید دانست ابتلا به سرطان سینه پایان راه نیست اما همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. علاوه

بر داشتن تحرک کافی، انجام ورزش، نداشتن استرس و پرهیز از مصرف دخانیات، انجام آزمایش های منظم هورمونی و ماموگرافی به ویژه از ۳۵ سالگی به بعد، می تواند در پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه مفید باشد. یکی از عادت های اشتباه خانم ها به ویژه در فصول گرم سال استفاده از انواع دئودورانت هاست که به دلیل داشتن مواد شیمیایی مانند آلومینیم، TEA، DEA، پروپیلن گلیکول، فتالات و تریکلوسان می تواند سبب التهاب غدد لنفاوی در بدن شود؛ به این ترتیب با تحریک سیستم ایمنی بدن، شرایط برای ابتلای فرد به سرطان سینه فراهم می شود. بهترین شیوه تخلیه سموم از بدن، تعریق طبیعی است که طی آن بخشی از سموم از بدن خارج می شود؛ همچنین بدن بخشی از سموم را از طریق ادار و مدفوع خارج می کند؛ اما استفاده از دئودورانت، راه خروج سموم از طریق تعریق را از بین می برد و از طرفی ترکیبات سمی را وارد بدن می کند. برخلاف باور عموم، پوست بیش از ۶۰ درصد از موادی که روی آن قرار می گیرد مانند عطر و ادکلن، انواع کرم ها و لوسیون ها و نیز دئودرانت ها و انواع اسپری ها را جذب می کند، به همین دلیل استفاده از

تهیه ماسک:

یک قاشق چای خوری سرکه سیب یک قاشق غذاخوری خاک رس بنتونیت (گل سرشوی) یک تا دو قاشق چای خوری آب

روش تهیه

تمام مواد اولیه را در یک کاسه شیشه ای بریزید و با استفاده از یک قاشق چوبی یا پلاستیکی به طور کامل مخلوط کنید. از کاسه یا ظروف فلزی استفاده نکنید.

زیر احواس ترکیب دارویی را از بین می برد.

روش استفاده:

ناحیه زیر بغل و به ویژه اطراف غدد لنفاوی را با یک لایه نازک از این ترکیب آغشته و به مدت ۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید. بهتر است در دفعات اول ۵ دقیقه شروع کنید و به تدریج مدت باقی ماندن ترکیب روی پوست خود را به ۲۰ دقیقه برسانید. سپس با استفاده از پنبه یا پارچه نخی ترکیب را با آب ولرم بشویید و پاک کنید، امکان دارد که در دفعات اول پوست شما اندکی قرمز شود اما اگر این قرمزی و التهاب مداومت داشته



باشد، نشان دهنده حساسیت است، مصرف ترکیب را قطع و به تدریج بوی بد تعریق بدن از بین می رود و همچنین از غدد لنفاوی زیر بغل سم زدایی به عمل می آید.

انواع سرطان سینه

سرطان مجرای: ۸۵ تا ۹۰ درصد افراد مبتلا به سرطان سینه، دچار این نوع سرطان هستند. در این نوع، فقط در داخل مجرای سینه، سلول های سرطانی رشد می کند.

سرطان لوبولی: ۸۰ درصد افراد مبتلا به سرطان سینه، دچار این نوع هستند. وجود توده سفت، تورم، تغییر ظاهر سینه و نوک سینه برگشته، از نشانه های این سرطان است.

سرطان التهابی سینه: این نوع سرطان در پوست رخ می دهد و موجب قرمزی و ورم سینه می شود.

اگر علائم زیر را داشتید، فوراً به پزشک مراجعه کنید: اندازه سینه به طور ناگهانی بزرگ شود، پوست سینه شیشه پوست پر تقال باشد، پوست سینه دائم در حال خارش باشد، سینه گرم و سفت شده باشد، در سینه داشته باشید، نوک آن تورفته باشد و ورم گرگه لنفاوی زیر بغل وجود داشته باشد.

بیماری پازه نوک سینه: در این بیماری که معمولاً در یک سینه وجود دارد، نوک سینه خارش دار و فلس مانند و قرمز رنگ می شود و به راحتی با جوش اشتباه گرفته می شود.

زمان مناسب برای معاینه سینه توسط خود فرد اگر شما هنوز یائسه نشده اید: چند روز بعد از اتمام قاعدگی، این معاینه را انجام دهید. در این هنگام، میزان هورمون ها ثابت و سینه کمتر حساس است.

اگر شما یائسه شده اید: روز مشخصی را در هر ماه به این معاینه اختصاص دهید.

بعضی روش های معاینه توسط خود فرد

بایستید و دستان خود را بر مفاصل ران بگذارید و ظاهر هر دو سینه خود را بررسی کنید.

اندازه، شکل و فاصله بین سینه ها را نگاه کنید.

اگر تغییری در رنگ پوست یا بافت سینه می بینید، آن را یادداشت کنید.

به نوک سینه و هاله اطراف آن نگاه کنید و ببینید که سالم به نظر می رسد یا نه.

گلی برای مقابله با آلزایمر موثر است. بیماری آلزایمر در نتیجه کاهش سطح یکی از انتقال دهنده های عصبی پروز می کند که مریم گلی این روند را کاهش می دهد.

سیر: ماده مغذی موجود در سیر از مغز در برابر روند پیری و بیماری محافظت می کند؛ علاوه بر آن

بر پروز بیماری های مربوط به اعصاب مانند آلزایمر و پارکینسون نیز پیشگیری می کند. سیر با مقاومت کردن مغز در برابر استرس و التهاب مربوط به روند پیری و بیماری ها، به اعصاب سود می رساند.

در زردچوبه وجود دارد، با کاهش التهاب، افزایش سلامت را به دنبال دارد. زردچوبه با غنی از آپی ژنین، به دفع آلزایمر، پارکینسون و افسردگی منجر می شود.

بابونه: انتخاب همیشگی برخی مصرف کنندگان

چای در اواخر شب، جای بابونه است؛ چون از بین

برنده استرس است. بابونه هم حاوی فلاونوئید

آپی ژنین است که مصرف آن به کاهش سطح

اضطراب منجر می شود.

زردچوبه: کور کومین ماده ای که به طور طبیعی

سلامت

میان وعده سالم برای کودکان بیش فعال

و دیگر فراورده های سیوس دار در رژیم غذایی کودک خود بگنجانید.

نوع سبزی ها

کربوهیدرات های پیچیده برای این کودکان مفیدتر است از جمله سبزی ها و برخی از میوه ها (شامل پرتقال، نارنگی، گلابی، گریپ فروت، سیب و کیوی). اگر کودک شما بیش فعال است، با خوردن کربوهیدرات های پیچیده در هنگام شب خواب بهتری خواهد داشت.

مغز ها

انواع مغز های خام مانند مغز گردو سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و علائم بیش فعالی را کنترل می کند؛ بنابراین می توان آن را در برنامه صبحانه یا میان وعده بچه ها قرار داد.

تخم مرغ

پروتئین فراوان و مرغوب موجود در تخم مرغ می تواند با حفظ تعادل ریز مغذی ها در بدن، باعث کنترل علائم بیش فعالی در کودکان مبتلا به این اختلال شود. پروتئین تخم مرغ برخلاف پنیر، می تواند قدرت تمرکز را در بچه های بیش فعال افزایش دهد و طول دوره اثربخشی داروهای آن ها را بیشتر کند.

چوب شور و کرکرا ها

اگر از علاقه فرزندتان به خوردن چیپس و میان وعده های شور در مانده اید – که به علت حجم بالای چربی و ترانس پایایی که دارند اصلاً توصیه نمی شود – پیشنهاد ما به شما کراکر و چوب شور البته به میزان کم است؛ همچنین پاپ کرن هم می تواند گزینه ای مناسب برای میان وعده کودکان باشد.



نان گندم و افزایش تمرکز

غلات کامل و فراوری نشده، حاوی سیوس و جوانه است. غلات کامل منبع خوبی برای تأمین فیبر و دیگر مواد مغذی است. می توانید غلات کامل را در قالب نان با آرد تیره (مانند نان سنگک)

گیاهان

بهترین مواد غذایی که بدون هیچ کالری اضافی و بدون چربی، نه تنها عطر و طعم خوبی به غذاها می دهد بلکه می تواند منافع بی شماری برای اندام های مختلف بدن داشته باشد، گیاهان و ادویه است. به گزارش ایران آگنومیسیت؛ خواص و تاثیر برخی گیاهان و انواع ادویه در افزایش میزان حافظه، کاهش اضطراب و حتی در مواردی پیشگیری از تومورهای مغزی ثابت شده است.

جعفری و آویشن: یک نوع فلاونوئید به نام آپی ژنین در این دو گیاه وجود دارد که موجب

دلمه کاهو

آشپزی من



مواد لازم

برگ کاهو- ۵۰۰ گرم
نمک و فلفل سیاه- به مقدار لازم
لبه خیس شده - ۵۰ گرم
روغن مایع - به مقدار لازم
گوشت چرخ کرده (مخلوط گوسفند و گوساله) - ۲۰۰ گرم
رب گوجه فرنگی - ۲ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه

* قابلمه ای را تا نیمه از آب پر کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا جوش بیاید سپس کمی نمک در آن بریزید و برگ های کاهو را داخل قابلمه قرار دهید تا به مدت یک دقیقه بپزد و نرم شود. سپس آن ها را آبکش کنید و روی سطح صافی بگذارید تا آب آن ها کاملاً گرفته شود.

* لبه را در قابلمه ای حاوی مقداری آب، روی حرارت ملایم بگذارید تا نیم پز شود، در آخر کمی نمک به آن اضافه و آبکش کنید.

* در تابه کمی روغن بریزید تا داغ شود، گوشت چرخ کرده را تفت دهید تا آب آن کاملاً کشیده شود.

* هنگام انجام این کار، گوشت را با قاشق چوبی، از هم باز کنید؛ سپس رب گوجه فرنگی (تفت داده شده)، لبه، پیاز داغ و زردچوبه را به گوشت اضافه کنید و به مدت ۲ دقیقه دیگر تفت دهید. پس از این مدت، عصاره و آب گوشت را به مواد اضافه کنید تا گوشت پخته شود.

* آب روی برنج خیس شده را خالی کنید و آن را به مدت ۱۰ تا ۱۴ دقیقه داخل قابلمه ای حاوی آب جوش، روی حرارت زیاد بریزید تا آماده شود. سپس آبکش کنید و به همراه اسبزی، به تابه حاوی گوشت اضافه کنید. تابه را از روی حرارت بردارید.

* از مواد به اندازه یک قاشق سوپ خوری بردارید و داخل برگ های کاهو بریزید سپس برگ های کاهو را مانند بقیچه یارول، محکم بپیچید. بقیه مخلوط را نیز به همین شکل داخل برگ های کاهو بپیچید. کف قابلمه مقداری کره (دوب شده) و روغن بریزید و چند عدد برگ کاهو روی آن قرار دهید. دلمه ها را به صورت ردیفی طوری قرار دهید که نوک آزاد برگ دلمه ها، در زیر قرار گیرد.

یک ردیف را چیده، ردیف دوم را مخالف جهت ردیف اول بچینید (یک ردیف افقی و ردیف بعدی عمودی) طوری که دلمه ها با هم فاصله ای نداشته باشد و یک بشقاب روی دلمه ها قرار دهید و وزنه های سنگین نیز روی آن بگذارید تا هنگام پخت باز نشود. سپس بقیه آب گوشت و کره را از کناره های ظرف روی دلمه ها بریزید. در قابلمه را بگذارید و حرارت را زیاد کنید تا بخار آن بلند شود. سپس حرارت را ملایم کنید و بگذارید دلمه ها به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بپزد.

* سبزی دلمه شامل گشنیز، شوید، ترخون، مرزه و جعفری از هر کدام به یک اندازه است.



پرسش و پاسخ

زهر ا عبد الهی می در دفتر بهیود تغذیه جامعه وزارت بهداشت فارسی

توصیه های تغذیه ای شما برای سفرهای تابستانی چیست؟

کیاب کوبیده، کالباس و سوسیس بسیار فساد پذیر است. غذایی که برای بین راه تهیه می کنید، نباید آبکی باشد. غذاهای آبکی مثل انواع خورش ها، سریع تر فاسد می شود؛ چون میکروب ها و باکتری ها در فضای مایع، محیط مناسب تری برای رشد و تکثیر دارند. غذایی را که برای سفر آماده می کنید، با توجه به فصل گرمادر طول راه کاملاً خنک نگه دارید.

به جای نوشابه های گازدار، همراه باغذا، دوع کم نمک وبدون گاز سفارش دهید. در طول راه، به عنوان تنقلات، مقداری آجیل مثل نخودچی، کشمش، خرما، انجیر خشک، گردو، بادام، پسته و فندق کم نمک یا تخمه های کم نمک به همراه داشته باشید. این تنقلات بسیار سالم تر در سفرتر از چیپس، پنک و نوشابه های گازدار است. گوشت و مرغ را از منزل، در ظرف یخ بگذارید و دقت کنید در طول راه و قبل از کیاب کردن، کاملاً سرد بماند. از گوشت هایی که در هوای آزاد آویزان شده و بفروشی می رسد، استفاده نکنید. انواع میکروب ها و تخم انگل ها با مصرف این گوشت ها که ممکن است خوب هم پخته نشود، به بدن منتقل می شود.

توصیه هایی برای پخت کیاب

در موقع تهیه کیاب و جوجه کیاب، مواظب باشید که تمام قسمت های آن به ویژه داخل آن کاملاً حرارت ببیند و به خوبی پخته شود تا آلودگی احتمالی آن، با پختن از بین برود. کبابی که خوب پخته شده باشد، قهوه ای رنگ است و اگر قسمت داخل آن هنوز قرمز رنگ است، به این معناست که پخته نشده و آلودگی احتمالی آن از بین نرفته است که نتیجه اش مسمومیت غذایی همراه با اسهال، استفراغ، دل درد و دل پیچه خواهد بود.

خواص و مضرات دل، قلوه و مغز گوسفند

تغذیه

طبیعت قلوه، معتدل است و به خشکی گرایش دارد. دیر هضم است و اخلاط بد پدید می آرد. مغز گوسفند سرد و تر است. هضمش دشوار و برای معده زیان آور است.

به گزارش مشرق، ارزش غذایی گوشت بسیار زیاد است اما هضم آن دشوار است مگر این که شخص قدرت هضم قوی داشته باشد؛ به همین دلیل لازم است بیماران و به ویژه بیماران گرم مزاج، از مصرف زیاد گوشت پرهیز کنند.

قلوه (کلیه): طبیعت آن معتدل است و به خشکی گرایش دارد. دیر هضم است و اخلاط بد پدید می آورد.

دل گوسفند: طبیعت دل گوسفند گرم و تر است. در مجموع بسیار سخت و دیر هضم است و اگر با فلفل و زیره خورده شود و بعد از آن مرهای زنجبیل مصرف شود، هضم آن آسان تر می شود.

سیرابی و شیر دان: طبیعت آن سرد است. دیر هضم است و چون جایگاه فضولات حیوان است، باید خوب شسته و سپس پخته شود.

پاچه: پاچه گوسفند دارای طبع معتدل و زود هضم است و به علت حالت لزجی که دارد، ملین است.

مغز گوسفند: مغز گوسفند سرد و تر است. هضمش دشوار و برای معده زیان آور است و اشتها را از بین می برد. برای هضم بهتر باید آن را با ادویه گرم مصرف کرد.

چشم گوسفند: چشم گوسفند گرم و تر است. تری آن زیادتر از دیگر اعضای داخلی است و گرمی آن مایل به اعتدال است.

جگر گوسفند: جگر گوسفند گرم و تر است. جگر بریان شده، برای شب کوری مفید است ولی بسیار دیر هضم است.

آثار مخرب دیابت بر دندان ها

۳۲ مروراید

دیابت با تغییر در میکروبیوم (ریز اندامک های همزیست) دهان، احتمال بروز التهاب را در اطراف بافت دندان ها افزایش می دهد.

به گزارش مهر، مطالعه جدید محققان دانشگاه پنسیلوانیا نشان می دهد میکروبیوم دهان تاثیر دیر دیابت، با تغییر در آن موجب افزایش بیماری می شود. محققان تأکید می کنند بیماران مبتلا به دیابت می توانند با حفظ بهداشت دهان، از بروز این مشکلات دندانپیشگیری کنند.

نکاتی درباره بوسیدن نوزادان و کودکان

کودک

بوسیدن کودکان به طور کلی مناسب نیست. درست است که بوسیدن کودک، نشانه محبت پدر و مادر است، ولی زیاد بوسیدن کودک به ویژه هنگام بیماری حتی به مادر توصیه نمی شود. بهتر است، قبل از بوسیدن کودک دست و صورت با آب و صابون شسته شود و دیگر نزدیکان نیز نباید صورت و لب کودک را ببوسند.

در صورتی که پدر یا مادر بیمار باشند، بوسیدن کودک توصیه نمی شود و بهتر است از ماسک استفاده شود. رفتن کودک در سنین پایین به فضاهای بسیار شلوغ توصیه نمی شود؛ حضور مادر در کنار کودک در این مجالس ضروری است.

به گزارش سلامت نیوز، فضاهای شلوغ ممکن است، باعث انتقال بیماری های ویروسی دستگاه تنفس به کودکان شود. در سنین بالاتر نیز بوسیدن کودکان ممکن است، باعث انتقال هپاتیت و مونونوکلئوز عفونی شود. فائز ژیت استریتو کو کی که باعث گلودر چرکی می شود نیز از طریق بزاق قابل انتقال است.