

تاکنون علت دقیق بروز سرطان تخمدان در بین زنان شناخته نشده است اما عوامل محیطی و ژنتیکی بسیاری از جمله نازایی، چاقی و... در بروز این سرطان نقش دارد. سرطان تخمدان علامت مشخصی ندارد اما در برخی موارد با علائم گوارشی به ویژه نفخ شکم بروز می کند؛ البته تنها بروز نفخ رانمی توان دلیلی برای ابتلای فرد به سرطان تخمدان محسوب کرد. نفخ و دیگر علائم گوارشی در زنان باید جدی تلقی شود. به گزارش ایسنا، در سرطان رحم نیز شایع ترین علامت، خون ریزی های غیر طبیعی است و معمولاً عواملی مانند چاقی، پریودهای دیر به دیر، فشار خون بالا و دیابت می تواند از عوامل خطر باشد.

غذاهایی که هرگز نباید در مایکروویو گرم شود

بر اساس نتایج تحقیقات گرم کردن برخی مواد غذایی در مایکروویو به بدن آسیب می رساند. موارد زیادی پیش می آید که غذا از وعده های قبلی باقی مانده باشد یا افراد غذای تهیه شده را به محیط کار یا تحصیل می برند تا در وقت صرف غذا، از طریق اجاق گاز یا مایکروویو آن را گرم کنند. اما در استفاده از مایکروویو برای گرم کردن مواد غذایی باید اصولی را



سیب زمینی

در زمره مواد غذایی است که پس از پخته شدن در بار اول در صورتی که در دمای اتاق سرد شده باشد، می تواند عامل مسمومیت غذایی شود، با سرد شدن سیب زمینی در دمای اتاق، امکان رشد باکتری بوتولیسم در آن وجود دارد. به همین دلیل توصیه می کنیم که اگر قصد ندارید سیب زمینی را بلافاصله بعد از پخته شدن مصرف کنید، تا مدت زمان استفاده، آن را در یخچال نگهداری کنید، گرم کردن سیب زمینی پس از سرد شدن در یخچال خطر آفرین نیست.



برنج

در صورتی که در دمای اتاق سرد شده باشد، ممکن است حاوی اسپور باکتری هایی باشد که می تواند تقسیم و باعث مسمومیت غذایی شود. گذاشتن برنج در مایکروویو نمی تواند این باکتری ها را بکشد، پس بهتر است یا برنج را فوراً بخورید یا آن را در یخچال قرار دهید. در این صورت می توانید آن را دوباره گرم کنید.



قارچ

دسته دیگری از سبزی هایی است که هرگز نباید گرم کنید. قارچ بعد از این که گرم می شود به علت ریزمغذی هایی که دارد، می تواند باعث بروز مشکلات معده شود. پس بهتر است قارچ را در یک وعده مصرف کنید و برای وعده بعد نگه ندارید. در صورتی که قارچ را در دمای اتاق رها کنید، ممکن است باکتری هم روی آن رشد کند.



شیر

در صورتی که قصد دارید به نوزاد شیر بدهید آن را در مایکروویو گرم نکنید. به گزارش FDA تحقیقات نشان می دهد مایکروویو شیر و غذای بچه را به صورت ناهمگون گرم می کند و باعث به وجود آمدن نقاط داغ (Hot spots) می شود که می تواند دهان و گلو کودک را بسوزاند. به گزارش سلامت نیوز، برای ایمنی بیشتر، شیری را که می خواهید به کودک بدهید، با روش بن ماری (حرارت دادن غیر مستقیم با بخار آب) روی اجاق گاز گرم کنید.

نکات مهم برای سلامت جسم و روح

بیشتر بدانیم

۱۵ دقیقه پیاده روی پس از شام سرعت حرکت غذا را در معده افزایش می دهد و به هضم بهتر، غذا کمک می کند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، ۱۵ دقیقه پیاده روی پس از صرف شام، سرعت حرکت غذا را در معده افزایش می دهد و به هضم بهتر غذا کمک می کند؛ همچنین میزان قند خون فرد را هم را بهبود می بخشد. خواب راحت و اصلاح عادت نامناسب غذایی، از دیگر نتایج مثبت پیاده روی پس از صرف شام است.

نوشیدنی هایی برای افزایش روحیه

محققان ژاپنی دریافته اند افرادی که در روز پنج فنجان چای سبز (۱) می نوشند تا ۲۰ درصد کمتر دچار استرس می شوند. نوشیدن آب بیشتر در طول روز، به تقویت روحیه کمک زیادی می کند.

جلوگیری از آمبولی با ورزش

بسیاری از بیماری های قلبی، عروقی به علت آمبولی است؛

آمبولی تجمع و گیر کردن لخته خون یا هوا در داخل عروق است؛ اختلالات بینایی، شنوایی، اختلال در تکلم، تنفس دشوار و سردرد از نشانه های آمبولی است.

ورزش و کنترل تغذیه، فشار خون و چربی از مهم ترین راه های پیشگیری از آمبولی است.

محافظت از پوست با امگا ۳

جالب است بدانید که مصرف امگا ۳ و امگا ۶ به رشد سلول های پوستی کمک زیادی می کند؛ برای مثال اسیدهای چرب امگا ۳ در رشد مطلوب غشای سلولی پرپایه لیپید، موثر است؛ این غشاء، آب و مواد مغذی را به پوست می رساند، همچنین با ایجاد یک سپر روغنی روی پوست از بر خورد اشعه ماورای بنفش به پوست جلوگیری می کند. امگا ۳ می تواند رنگ پوست را هم شفاف کند. گوشت ماهی منبع امگا ۳ است؛ همچنین در اسفناج، گردو و لوبیا قرمز هم وجود دارد.

رول بادمجان با پنیر

آشپزی من



مواد لازم

بادمجان - دودعد
پنیر سفید - ۱۵۰ گرم
زیتون - چهار عدد
جعفری خرد شده - چهار قاشق سوپ خوری
مواد لازم برای سس:
روغن زیتون - یک قاشق سوپ خوری
آب پرتقال - نصف فنجان
پیاز خرد شده - چهار عدد
سیر خرد شده - چهار حبه
فلفل دلمه ای قرمز خرد شده - دودعد
نمک و فلفل - به مقدار لازم

روش تهیه

* پیاز و سیر را با دو قاشق روغن زیتون کمی تفت می دهیم تا پیازها طلایی شود.
* بعد فلفل و آب پرتقال را به آن اضافه و حرارت را کم می کنیم و حدود ۴ تا ۵ دقیقه زمان می دهیم تا سس جابجفت.
* بادمجان ها را از طول چند برش می زنیم (برش ها حدود یک سانتی متر باشد) به آن ها نمک می زنیم چند دقیقه ای کنار می گذاریم تا تلخی بادمجان ها گرفته شود.
* بعد بادمجان ها را خشک و کمی روغن زیتون اسپری می کنیم و در فر می گذاریم تا هر دو طرف بادمجان ها طلایی شود.
* مواد داخل رول های بادمجان را با هم مخلوط می کنیم (پنیر، زیتون سیاه خرد شده، جعفری خرد شده) و روی هر برش بادمجان به اندازه یک قاشق سوپ خوری از مواد می گذاریم و بادمجان ها را رول می کنیم. از طرف انتهایی رول در ظرف می چینیم و سس آماده شده را روی آن می ریزیم و به مدت چند دقیقه روی حرارت ملایم می گذاریم تا مواد گرم شود و سس به خورد بادمجان ها برود (۵ تا ۱۰ دقیقه زمان کافی است.)



پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

«دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی» کانال تخصصی

س: چرا مصرف پنک باعث بی اشتهاهی کودک می شود ؟ برای میان وعده سالم چه خوراکی هایی را پیشنهاد می کنید ؟

ج: پنک تا ۹ برابر وزنش، آب جذب می کند، پس معده را پر می کند و سبب بی اشتهاهی می شود. از طرفی کودکان در اثر مصرف آن به کم خونی، کوتاهی قد، پوکی استخوان و ریزش مود چار می شوند. در قدیم برای میان وعده که به آن چاشت می گفتند، اهمیت زیادی قائل بودند.

تغذات سالم از جمله: میوه های تازه، نان و پنیر و گردو، خشکبار مثل کشمش، گندم، توت خشک و انواع میوه های خشک به سلامت گوارش و تقویت حافظه کودکان کمک می کند و ارزش غذایی بالایی دارد. همان طور که می دانید بعضی از عوامل باعث کاهش حافظه کودکان می شود از جمله:

* کم خونی

* مصرف مواد غذایی باطبع سرد که با ازدیاد بلغم سبب اختلال در حافظه می شود.

* بی خوابی، کم خوابی و بد خوابی از عوامل مؤثر در این زمینه است. در خواب، مغز اطلاعات را طبقه بندی می کند بنابراین برای تقویت حافظه باید خواب را اصلاح کرد.

* عوامل روانی مثل استرس، اضطراب و نگرانی نیز باعث کاهش تمرکز می شود.

* غذای نامناسب و مشکلات گوارشی مثل سوء هاضمه، یبوست، پر خوری و تداخل مصرف غذا، مصرف بیش از اندازه لبنیات و مواد غذایی که طبع سرد دارد، فعالیت مغز را مختل می کند و حافظه را کاهش می دهد.

«کسری طبری دندان پزشک-فارس»

س: من هم از پودر های سفید کننده و هم از ژل های آن استفاده می کنم. می خواستم بدانم ضرر کدام کمتر است ؟

ج: استفاده طولانی مدت از پودر های سفید کننده دندان نه تنها مفید نیست بلکه ممکن است موجب وارد آمدن برخی آسیب های جبران ناپذیر به دندان شود.

مواد داخل این پودر های سفید کننده در طولانی مدت باعث از بین رفتن یک لایه از سطح دندان ها می شود و دندان ها را مستعد پوسیدگی می کند. استفاده از ژل های سفید کننده دندان خطر کمتری نسبت به پودر ها دارد به دلیل این که ژل های موجود در بازار دارای خواص اسیدی کمتری است و با شستن دهان یا خوردن غذا اثر آن از بین خواهد رفت.

رعایت نظافت دهان و دندان و مسواک زدن به موقع کمک زیادی به سلامت دندان ها خواهد کرد، همچنین اگر افراد از تغییر رنگ دندان های خود ناراضی اند بهتر است با مراجعه به دندان پزشک و با روش های اصولی اقدام به برطرف کردن جرم دندان کنند.

حرکتی برای لاغری پهلوی و شکم

تناسب اندام

(دوشنبه ها)

محصولات و حرکات ورزشی زیادی برای آب کردن چربی شکم و پهلوی وجود دارد ولی باید به این نکته توجه کنید که شما نمی توانید در عرض چند ماه تمام چربی های این نواحی را آب کنید. قبل از این که شما را با این حرکت آشنا کنیم، باید بگوییم که برای لاغری ورزش کردن کافی نیست و شما باید تغذیه مناسب هم داشته باشید.

نحوه اجرا: این حرکت ورزشی بسیار برای شکم و پهلوی مفید است. روش انجام این حرکت به این صورت است که باید به پشت بخوابید و زانوهای خود را به طرف سینه خم کنید. یک دمبل سبک را با دو دست خود نگه دارید. بعد پای چپ را مانند تصویر به حالت ۴۵ درجه برسانید، زانوی سمت راست را کمی خم نگه دارید. سر و شانه های خود را بلند کنید و دمبل را به طرف بیرون زانوی سمت راست ببرید. با فشار حرکت کرانچ را انجام دهید، مانند تصویر. خم خال پای چپ را مقابل پای راست بیاورید و وزنه را به طرف سقف بالا ببرید. سعی کنید سر و شانه خود را بالاتر از زمین نگه دارید مانند تصویر. در مرحله بعدی این حرکت را به صورت برعکس تکرار کنید. این حرکت ورزشی را شش مرتبه و ۵ تا ۱۵ بار در هفته انجام دهید.



پاک سازی بدن در ۱۰ روز با معجونی سبز

سم زدایی بدن در ۱۰ روز نوشیدنی سبز، روش بسیار مفیدی است که پس از سال ها، زیبایی، شادی، سلامتی و تناسب اندام را به شما باز می گرداند. با خواندن این کتاب زندگی تان از این رو به آن رو می شود. معجون های سبز سالم، مفید و خوشمزه است و طرز تهیه آن ها بسیار ساده و سریع است. پس از ۱۰ روز علاوه بر این که ۸ کیلو گرم از وزن تان کاسته می شود، شاهد کاهش اشتها، درخشندگی پوست و بهبودی کلی بدن خواهید بود. آیا برای داشتن اندامی زیبا، زندگی سالم و پر از نشاط آماده هستید؟ فقط پیش از شروع برنامه ۱۰ روزه حتما خود را وزن کنید و اندازه دور کمر و جاهای دیگر بدن خود را بگیرید و یک عکس از صورت تان بگیرید. بعد از ۱۰ روز دوباره این کارها را تکرار کنید. از نتیجه آن شگفت زده خواهید شد. حداقل کاهش دو سایز از بدن و ۸ کیلو گرم از وزن و پوستی درخشان و... با خواندن این کتاب و عمل کردن به توصیه های آن در انتظار شماست!

نویسنده: جی جی اسمیت

مترجم: مهرآه فیروز

ناشر: البرز

معرفی کتاب

(دوشنبه ها)

