

مصرف رنگ های خوراکی مصنوعی در نیم قرن گذشته ۵۰۰ درصد افزایش داشته است و در این میان، کودکان بزرگ ترین مصرف کنندگان محسوب می شوند. بر اساس گفته متخصصان تغذیه برخی رنگ های خوراکی مصنوعی می تواند زمینه ساز واکنش های آلرژیک شود. به گزارش فارس، حسین عبدالعزیزی کارشناس بهداشت مواد غذایی با بیان این مطلب هشدار داد: دلیل استفاده از رنگ های خوراکی مصنوعی، بخشیدن ظاهری جذاب تر به مواد غذایی است و هیچ فایده غذایی ندارد. در نتیجه اگر فرزند شما بیش فعال است یا رفتاری ناهنجار می باشد، حذف رنگ های خوراکی از رژیم غذایی وی می تواند مفید باشد.

افرادی که نباید زنجبیل بخورند

اگر چه زنجبیل جزو گیاهان دارویی پرخاصیت و مفید برای پیشگیری و مقابله با بسیاری از بیماری ها و مشکلات جسمی است اما برخی افراد به دلیل شرایط ویژه ای که دارند، باید از مصرف آن بپرهیزند.

زنجبیل از گیاهي زرد رنگ به دست می آید. قسمت اصلی مورد استفاده در زنجبیل ساقه متورم زیرزمینی است که «ریزوم» نام دارد. زنجبیل دارای ترکیبات ضدسرطانی است و مصرف آن باعث کاهش التهاب کولون می شود. ترکیبات اصلی آن عبارت است از:

- انواع قندها (۵۰ تا ۷۰ درصد)
- چربی ها (۳ تا ۱۸ درصد)
- اولئورزین (۴ تا ۷/۵ درصد)
- ترکیبات سوزاننده (یک تا ۳ درصد)

مهم ترین ترکیبات زنجبیل شامل مواد بودار سوزاننده ای است که خواص اصلی آن بیشتر مربوط به همین مواد است. زنجبیل برای بسیاری از مشکلات جسمی از ناراحتی های گوارشی گرفته تا سرماخوردگی و سرفه مزمن، خاصیت درمانی دارد اما حتی برای مصرف این گیاه پر فایده نیز محدودیت هایی وجود دارد. در این مطلب به افرادی که شرایط ذیل را دارند توصیه می شود از مصرف زنجبیل خودداری کنند:

۱- افرادی که وزنشان کمتر از حد طبیعی است. مصرف زنجبیل معمولاً به عنوان راه حلی برای کاهش وزن توصیه می شود چرا که در کاهش اشتها نقش دارد. بنابراین در افرادی که وزنشان از حد طبیعی کمتر است، مصرف آن می تواند به کاهش اشتها و متعاقباً ریزش موو کمبود ویتامین منجر شود.

۲- افرادی که به اختلالات خونی مبتلا هستند. بدن افراد مبتلا به نوعی اختلال خونی موسوم به "هموفیلی"

با ناتوانی در لخته شدن خون مواجه است. اگر چه در حالت عادی لخته شدن خون در عروق می تواند خطرناک باشد اما در مواردی مانند آسیب دیدگی و خونریزی بر اثر جراحی، این فرایند طبیعی برای بدن ضروری است. بنابراین در مبتلایان به هموفیلی، اختلال در روند طبیعی لخته شدن خون می تواند موجب تشدید خونریزی شود. بنابراین زنجبیل که در افراد سالم گردش خون را بهبود می بخشد، در بیماران هموفیلی می تواند موجب تشدید خونریزی شود و حتی می تواند تأثیر داروهای حیات بخش را در بدن این بیماران خنثی کند.

۳- زنان باردار نیز باید مراقب باشند. اگر چه مصرف زنجبیل در چند هفته نخست بارداری به بهبود تهوع صبحگاهی و کاهش ضعف در مادر کمک می کند اما برای سه ماهه آخر حاملگی به هیچ وجه توصیه نمی شود چرا که می تواند موجب زایمان زودرس و پیش از موعد شود. ۴- افرادی که داروهای خاص مصرف می کنند. برای افرادی که داروی دیابت و فشار خون بالا مصرف می کنند، استفاده از زنجبیل به شدت منع می شود. به گزارش ایسنا، داروهایی چون 'بتابلاکرها'، داروهای ضد انعقاد و انسولین وقتی با زنجبیل ترکیب می شود، می تواند بسیار خطرناک باشد. متخصصان تغذیه برای افرادی که به طعم زنجبیل در غذاها علاقه دارند ولی به دلایل یادشده باید در مصرف آن احتیاط کنند، جایگزین های مناسبی نظیر فلفل دلمه ای قرمز و فلفل شیرین را توصیه می کنند. با این حال مشاوره با پزشک متخصص و دریافت توصیه های متناسب با شرایط بیمار ضروری است.

ژنتیک و حوادث زایمانی بیشترین علت صرع در ایران

پزشکی

متخصص مغز و اعصاب با اشاره به این که ژنتیک و حوادث زایمانی بیشترین علت صرع در ایران است، گفت: بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی متوسط یک در صد از افراد جوامع مختلف به بیماری صرع مبتلا هستند.

به گزارش فارس، محمود متمدی، اظهار کرد: انجمن ILAE جهانی (انجمن بین المللی لیگ علیه صرع)، با تلاش محققان مغز و اعصاب جمهوری اسلامی ایران، انجمن ILAE ایران را

سلامت



۸۵ درصد اختلالات اسکلتی علت پاتولوژی ندارد

حدود ۸۵ درصد اختلالات اسکلتی علت پاتولوژی ندار د ونحوه نادرست نشستن و برخاستن، حمل کردن کیف سنگین، سبک نادرست زندگی و ناآگاهی از مواردی که سلامت ستون فقرات را به خطر می اندازد، از عوامل مهم در بروز این اختلالات محسوب می شود.

زهرامصلی نژاد عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی، انحراف ستون فقرات را در دختران به دلیل نرمی، ضعف و ظرافت عضلات، استفاده از کیف های سنگین، ساختار بدنی و... بیش از پسران دانست.

به گزارش خبرگزاری دانشجو، وی افزود: در مواردی که انحراف ستون فقرات شدید باشد، نخاع و عصب هم تحت تأثیر قرار می گیرد و با کاهش ظرفیت تنفسی، ظرفیت قلبی، به مرحله اعمال جراحی نیز خواهیم رسید. با توجه به عوارض جراحی توصیه می شود در گام اول به فیزیوتراپیست ها مراجعه شود. مداخله زود هنگام فیزیوتراپیست ها می تواند موثر باشد و با صرف وقت و هزینه های کمتر می توان شاهد بهبود این اختلال بود.

حفظ سلامت ستون فقرات بسیار مهم است. از این رو توصیه می شود افراد با مشاهده اختلالات و درد در این نواحی، مراجعه زود هنگام به مراکز درمانی داشته باشند و پزشکان نیز باید به موقع بیماران را به فیزیوتراپیست ها ر جاع دهند تا شاهد کاهش آمار اختلالات ستون فقرات باشیم.

کودک

هر شیطنت و بازیگوشی کودک را به حساب «بیش فعالی» نگذارید؛ طبع بچه ها اغلب "گرم و تر" است و فعالیت زیاد نشانه سلامت آن هاست. به گزارش پویا، امروزه بیشتر کودکان، فضایی برای جست و خیز نمی یابند و اگر بخواهند از همان اندک فضای خانه هم بهره ای ببرند، والدین بر نمی تابند و تحرک کودک را به حساب بیش فعالی می گذارند و به روان پزشک مراجعه می کنند! و از این زمان است که مصرف ریتالین و دیگر داروهای بیش فعالی کلید می خورد.

راهکارهای پیشگیری و درمان بیش فعالی کودکان
اگر فرزند شما درس های مدرسه را یاد می گیرد و نمره قبولی می آورد بیش فعال نیست؛ بچه هایی که بیش فعال هستند، قدرت تمرکز و یادگیری ندارند. پرهیز از تنقلاتی مثل چیپس، پفک، نوشابه، کاکائو و ... برای پیشگیری و درمان بیش فعالی بسیار ضروری است؛ والدین مراقب باشند از همان ابتدای تولد، چنین خوراکی هایی را به کودک خود ندهند و او را علاقه مند

آشپزی من

کوفته سر که و شیره (اصفهان)



خواص:

این غذا سرشار از آنتی اکسیدان هاست. چنان چه دانه های کنجد سیوس دار باشد، منبع املاح مورد نیاز بدن و ویتامین های گروه B است. برای افراد دچار کسرترو ل و فشار خون بالا و برای پیشگیری از پوکی استخوان و عملکرد مغز مفید است. ضعف عمومی و ضعف دستگاه گوارش را بهبود می بخشد. تسکین دهنده دردهای روماتیسمی است.

مورد احتیاط

روزانه بیش از دو میلی گرم زنجبیل خشک که معادل ۱۰ گرم زنجبیل تازه است مصرف نکنید. در کودکان زیر دو سال نباید استفاده شود. مصرف زیاد زنجبیل موجب سوزش سردل می شود. افرادی که سنگ کلیه دارند، قبل از مصرف زنجبیل حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

اگر داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین و آسپیرین مصرف می کنید، زنجبیل نخورید. مصرف زیاد زنجبیل ممکن است با داروهای قلبی و دیابت داخل کند. مصرف زیاد زنجبیل ممکن است باعث اختلالات

پیشنهاد: با زنجبیل پاشویه کنید

در بسیاری از مناطق کوهستانی در کشورهای سردسیر که میزان بارش برف در آن زیاد است، استفاده از زنجبیل به منظور کنترل و درمان سرمازدگی بدن بسیار رایج است. برای این منظور ترکیب برگ ها یا پودر زنجبیل در آب گرم قرار دادن یا هادر آن که بیشترین تماس را به هنگام راه رفتن با برف دارد، توصیه شده 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 سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

س: کسی که چند سال است آسپرین بچه استفاده می کند، آیا می تواند حجامت وزالو درمانی کند؟

ج: بله مصرف آسپرین اشکالی در حجامت وزالو درمانی ایجاد نمی کند. (زیر نظر پزشک)

س: مدتی است دچار ریزش شدید موی سر به ویژه در قسمت پشت سر به صورت سکه ای هستم. به چندین پزشک مراجعه و از روش های مختلفی استفاده کردم از تزریق آمپول کورتون و مصرف دارو گرفته تا شست وشوی موباب پیاز، ماساژ با روغن کنجد و نارگیل و... ولی همچنان هر روز یک قسمت از سرم ابتدا حالت سوزش و سپس ریزش مو دارد. لطفاً راهنمایی ام کنید چه کاری باید انجام دهم تا ریزش موقطع شود.

ج: از مصرف ادویه، سیر، پیاز و مواد چرب و شیرین بپرهیزید. کمتر عصبانی شوید. سه قاشق شربت سکنجبین را در یک لیوان عرق کاسنی و شاهتره بریزید و صبح ناشتا میل کنید. بعد از غذا اناز بخورید. حجامت در محل ریزش مو هم مناسب است.

« دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی – کانال تخصصی

س: آیا مصرف شکر بر کبد تاثیر دارد؟

ج: بدون شک مهم ترین پیامد مصرف زیاد شکر چاقی است.

همه ما می دانیم کالری اضافی در صورتی که سوزانده نشود، به صورت چربی در بدن ذخیره می شود.

مصرف غذاهای سرشار از چربی، پروتئین و فیبر با افزایش سیری مرتبط است. اما مصرف مقادیر زیاد شکر با ایجاد احساس سیری همراه نیست.

برای همین، شما حتی پس از مصرف میان وعده های شیرین، هنوز هم می توانید سر میز شام حاضر شوید!

عملکرد یکسان شکر و الکل بر کبد

مطالعه ای که به تازگی نتایج آن در معتبرترین مجله علمی جهان یعنی نیچر منتشر شده است، تأکیدی می کند گلوکز و فروکتوز در مقادیر بالای مصرف، اثر سمی بر کبد دارد و این اثر مشابه متابولیسم الکل و اثر آن روی این اندام است.

همچنین شکر می تواند مشابه الکل عامل ابتلا به چند بیماری مزمن باشد. از طرفی اگر تصور می کنید اندام لاغر، شمارا از ابتلا به آسیب های کبدی محافظت می کند، سخت در اشتباه هستید.

به تازگی مشخص شده است آسیب دیدگی کبد حتی ممکن است در شرایطی که کالری اضافی مصرف نمی کنید و به اضافه وزن مبتلا نیستید، رخ دهد.

کرنچ اریب زانوی محرک

تناسب اندام

(دوشنبه ها)

وقتی صحبت از عضلات شکم می شود، بسیاری از مردم تصور می کنند عضلات شکم فقط شامل همان جلوی شکم می شود. در صورتی که عضلات شکم تعداد زیادی عضله به هم متصل است که از بالای کمر تا پایین باسن و جلوی ران ها ادامه دارد.

نحوه اجرا: به پشت روی یک توپ طبی دراز بکشید؛ دوران پای خود را از هم فاصله دهید؛ انوا را به زاویه ۹۰ درجه خم کنید. دست

راست را پشت سرتان قرار دهید و انگشتان دست چپ را روی زمین بگذارید تا تعادل تان را حفظ کنید. عضلات اصلی خود را محکم و پای چپ را از روی زمین بلند کنید. شانه راست و قفسه سینه را به سمت زانوی چپ بچرخانید. همزمان با این حرکت، پای راست را بکشید و صاف کنید (پای خود را روی زمین نگه دارید). به حالت شروع بازگردید (پای چپ بلند شده باشد و پای راست خم باشد).

این حرکت را ۱۵ مرتبه انجام دهید؛ سپس جای پاها را عوض و حرکت را تکرار کنید.

بهترین روش ها برای شست وشوی کلم بروکلی

ترفندها

(دوشنبه ها)

استفاده از میوه ها و سبزی های تازه در رژیم غذایی امری حیاتی است اما نه همه را با حشرات، مواد شیمیایی و باکتری هایی که همراه با آن است. پس برای از میان بردن باکتری ها، کثیفی و پسماند های شیمیایی، حتماً میوه ها و سبزی ها را قبل از مصرف به خوبی بشویید. سبزی هایی مثل کلم بروکلی به آسانی شسته نمی شود و باید با روش های خاصی شسته شود. برخی می گویند داخل کلم بروکلی کرم هایی وجود دارد که با شستن معمولی از بین نمی رود، بنابراین باید آن را انگل زدایی کنیم. در این مطلب شمارا باروش های شستن کلم بروکلی آشنایی کنیم.

کلم بروکلی را زیر شیر آب قرار دهید. با دستتان با برس تمام قسمت هایش را خوب تمیز کنید. وقتی تمام شد، با یک حوله تمیز آرام خشک کنید و برای پختن آماده اش کنید.

کلم بروکلی را بین ۵ تا ۱۰ دقیقه داخل سرکه بگذارید. وقتی که کاملاً خیس خورد، با آب خوب بشویید و سپس با حوله ای تمیز خشک کنید.

کلم بروکلی را داخل آب نمک به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه قرار دهید، تا به شانه ها لایه لای آن بیرون برود و بعد از آن با آب، کلم را بشویید.

برای انگل زدایی، ابتدا به مدت ۱۰ دقیقه بروکلی ها را در سه لیتر آب ولرم همراه با یک گرم (نصف قاشق چای خوری) پودر پرکلرین ۷۰ درصد خیس کنید. سپس کلم انگل زدایی شده را از روی آب جمع کنید و آن را دوبار با آب سالم بشویید تا باقی مانده مایع ضد عفونی کننده از آن جدا شود.

یک روش دیگر هم برای از بین بردن انگل های بروکلی گذاشتن آن در آب جوش به مدت ۲ دقیقه است. به این ترتیب می توانید با خیال راحت از این سبزی مفید استفاده کنید.