

طبق نتایج یک مطالعه جدید، اگر چه مصرف داروهای مُسکن نظیر ایبوپروفن و استامینوفن موجب تسکین درد می شود، اما می تواند بر افکار و هیجانات فرد هم تاثیر بگذارد. به گزارش مهر، محققان دانشگاه کالیفرنیا دریافتند این داروها بر نحوه پردازش اطلاعات، تجربه احساس آزار و اذیت و واکنش به تصاویر تحریک کننده هیجانی فرد تاثیر می گذارد. کیل راتنر، سرپرست گروه تحقیق، در این باره می گوید: «از بسیاری از جهات این یافته ها هشدار دهنده است زیرا این داروها تاثیرات روان شناختی بسیار گسترده ای دارد.»

عضله سازی با تخم مرغ کامل

کنجینه ویتامین

دلیل فواید بیشتر تخم مرغ کامل بسیار ساده است، در واقع زرده تخم مرغ کنجینه ای از ویتامین ها، مواد معدنی، پروتئین و چربی است که به همراه هم برای سلامت بسیار مفید است و در روند عضله سازی نقش موثری دارد.

ترکیبی مشابه در سفیده تخم مرغ یافت نمی شود و اگر تنها این بخش را مصرف کنید از فواید چشمگیر تخم مرغ کامل برای سلامت محروم خواهید ماند. به گفته نیکلاس برد، با توجه به روند افزایشی جمعیت جهان ما به راهبردهای پایدار و مقرون به صرفه برای افزایش استفاده از پروتئین در رژیم غذایی نیاز داریم. مطالعه اخیر نشان داده است که مصرف تخم مرغ کامل و دریافت پروتئین از این طریق فواید بیشتری نسبت به پروتئین دریافتی از مصرف سفیده تخم مرغ دارد.

به گزارش «مدیکال نیوز تودی»، تخم مرغ دارای خواص ویتامین ها و مواد معدنی روزانه است

خواص شگفت انگیز تخم مرغ

تقویت عضلات: پروتئین موجود در تخم مرغ به حفظ و تقویت عضلات کمک می کند.

سلامت مغز: تخم مرغ حاوی ویتامین ها و مواد معدنی است که برای عملکرد منظم سلول ها از جمله مغز، سیستم عصبی، حافظه و متابولیسم ضروری است.

مطالعه پژوهشگران دانشگاه ایلینوی آمریکا نشان می دهد که مصرف تخم مرغ کامل پس از ورزش شدید، به عضله سازی بیشتر در مقایسه با زمانی که تنها سفیده تخم مرغ مصرف می شود، کمک می کند. تخم مرغ یکی از مواد تشکیل دهنده اصلی در بسیاری از دستورالعمل های غذایی است.

اما پژوهش های جدید نشان می دهد که مصرف تخم مرغ کامل می تواند فواید بیشتری برای بدن انسان داشته باشد. به گزارش عصر ایران به نقل از "تیست او هوم"، فواید تخم مرغ کامل قابل توجه است و این ماده غذایی می تواند به عضله سازی کمک کند.

نیکلاس برد، استاد علوم زیستی و سلامت جامعه در دانشگاه ایلینوی در این باره می گوید: «ما متوجه شدیم که مصرف تخم مرغ کامل بلافاصله پس از انجام تمرینات ورزشی مقاومتی موجب سنتز پروتئین عضلانی بیشتر نسبت به زمانی می شود که تنها سفیده تخم مرغ مصرف می شود.»

در جامعه مدرن امروز به ماده مغذی پروتئین توجه ویژه ای شده است و پژوهش ها نشان می دهد که ما برای حفظ سلامت خود به پروتئین بیشتری نسبت به آن چه تا پیش از این تصور می کردیم، نیاز داریم.

تازه ها

امیدی تازه برای باروری بانوان مبتلا به سرطان یا یائسگی زودرس

در آینده ای نزدیک بسیاری از بانوان مبتلا به سرطان یا یائسگی می توانند با استفاده از روشی ساده و کم خطر صاحب فرزند شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، کارشناسان انگلیسی به تازگی موفق به کشف راهی برای رشد تخمک خارج از بدن زن با استفاده از برداشت بخش کوچکی از بافت تخمدان بانوان شده اند.

پروفسور اولین تelfer (Evelyn Telfer) و همکارانش در دانشگاه ادینبورگ اسکاتلند معتقدند با استفاده از این روش می توانند تخمک ها را در محیط آزمایشگاهی

رشد دهند. در این روش درمانی که می تواند امیدی تازه برای زنان نابارور باشد، محققان موفق به رشد تخمک از سلول های نابالغ شده اند.

در روش های کنونی تنها تعداد کمی تخمک آزاد می شود، اما در روش نوین درمانی هزاران تخمک از بافت تخمدان تولید می شود و زمانی که به بلوغ می رسد می توان از آن هادر درمان IVF یا انجامد برای امکان باروری در آینده استفاده کرد. از این شیوه درمانی منحصر به فرد به ویژه می توان برای بانوانی که درآستانه یائسگی زود هنگام قرار دارند یا مبتلا به سرطان شده اند، استفاده کرد.

کافه سلامت

مزایای دوش گرفتن در شب

اگر تمام طول روز را بیرون از خانه به سر می برید و به کار یا فعالیت های ورزشی می پردازید که باعث تعریق شما می شود، حتما باید قبل از رفتن به رختخواب دوش بگیرید. زیرا در پایان روز بدن شما از انواع مواد حساسیت زا مانند آلپنده های هوا و گرده های گیاهان پوشیده شده است که می تواند باعث ایجاد تحریکات پوستی، تورم یا خارش شود. مواد حساسیت زا به ویژه در فصل بهار به دلیل گرده افشانی گیاهان و همچنین افزایش آلودگی در برخی موارد عفونت های چشمی می شود.

اگر تمام طول روز را بیرون از خانه به سر می برید و به کار یا فعالیت های ورزشی می پردازید که باعث تعریق شما می شود، حتما باید قبل از رفتن به رختخواب دوش بگیرید. زیرا در پایان روز بدن شما از انواع مواد حساسیت زا مانند آلپنده های هوا و گرده های گیاهان پوشیده شده است که می تواند باعث ایجاد تحریکات پوستی، تورم یا خارش شود. مواد حساسیت زا به ویژه در فصل بهار به دلیل گرده افشانی گیاهان و همچنین افزایش آلودگی در برخی موارد عفونت های چشمی می شود.

سلامت

شناسایی مهم ترین عوامل خطر سکتهدر زنان

زنان بیش از مردان در معرض سکتهد قرار دارند و بعضی از عوامل خطر مختص زنان است. دکتر کاترین کسروود "سرپرست گروه تحقیق از بیمارستان زنان وریگام بوستون، در این باره می گوید: «با بالا رفتن سن زنان، آن ها بیش از آن که در معرض حمله قلبی باشند، در معرض خطر سکتهد قرار دارند.»

به گزارش مهر، این گروه تحقیق به منظور پی بردن به عوامل افزایش دهنده خطر سکتهد زنان به بررسی مطالعات علمی پرداخت. در این مطالعه محققان به عوامل خطر سکتهد در زنان پی بردند که عبارت است از:

- * رسیدن به سن بلوغ قبل از ۱۰ سالگی
- * شروع یائسگی قبل از ۴۵ سالگی
- * میزان پایین هورمون سولفات دی هیدرواپی اندرسترون، DHEAS (dehydroepian- drosterone). هورمونی که از غده فوق کلیه ترشح می شود.
- * مصرف قرص های کنترل بار داری
- * به گفته محققان، سابقه عوارض و مشکلات بارداری هم می تواند از عوامل خطر سکتهد باشد.
- این مشکلات شامل دیابت بارداری و فشارخون بالا در طول بارداری است.
- اگر چه محققان تاکید می کنند برخی از این عوامل خطر شایع است و زنان کمی دچار سکتهد خواهند شد.



آشپزی من

سوپ جو و بلغور گندم



- * جو پوست کنده - یک پیمانه
- * بلغور گندم - نصف پیمانه
- * ذرت پخته - نصف تایک پیمانه
- * خامه - یک پاکت
- * جعفری خردشده - کمی
- * قارچ - ۲۰۰ گرم
- * هویج رنده یا خردشده - سه عدد
- * شیر - دولیتر
- * سینه مرغ - نصف یک عدد
- * کره - ۵۰ گرم

مواد لازم

- * سینه مرغ را با مقدار زیادی آب می پزیم.
- سپس ریش ریش می کنیم و کنار می گذاریم.
- * با آب مرغ، جو و بلغور خیس شده را می پزیم. اگر به آب نیاز داشت می توان کم کم اضافه کرد تا حدی که بپزد.
- * کره را آب می کنیم و به آن چهار قاشق آرد گندم می افزاییم تا حدی که بوی خامی آن از بین برود و سپس شیر را اضافه می کنیم و تند تند هم می زنیم تا بجوشد و سفت شود.
- * شیر را اول کمی اضافه می کنیم تا گلوله نشود.
- * به جو و بلغور، هویج و ذرت، مرغ ریز شده و شیر را اضافه می کنیم و هم می زنیم. در قابلمه را

طرز تهیه

- * بهتر است جو و بلغور را از شب قبل خیس کنید.
- * سوپ سفید را هر چه هم بنزدید کمتر

نکات

با بابونه و خواص بی نظیرش آشنا شوید

خواص گیاهان

بابونه آلمانی با نام علمی Matricaria incutita گیاهی است یک ساله، معطر از خانواده کاسنی Asteraceae و به ارتفاع ۲۰ تا ۴۰ سانتی متر که به صورت خودرو در مزارع و کنار جاده ها می روید. نام لاتین بابونه camomille از کلمات یونانی khamai و malon به معنی گل های کوچک با بوی سیب گرفته شده است.

اندام دارویی: گل های بابونه که کمی تلخ مزه است.

بابونه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از تقویت کننده های تلخ به حساب می آید. جالینوس حکیم آن را برای درمان تب نوبه به کار می برد.

یکی از مهم ترین خواص بابونه درمان زخم معده و ورم معده است. این گیاه دارای اثر ضدنفخ و ضداسپاسم است. همچنین ضد باکتری، ضد قارچ، آرام بخش و ملین و برای رفع علائم سرماخوردگی و سردرد موثر است.

مقدار مصرف:

یک تادو گرم به صورت دم کرده عوارض جانبی آن بسیار ناچیز است. از استعمال این دارو در اطراف و داخل چشم خودداری کنید. دور از نور نگهداری شود.

منابع: ۱- **فارماکوپه گیاهی ایران- کمیته تدوین وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی**
۲- **کتاب مرجع گیاهان دارویی- تالیف و ترجمه: دکتر احمد امامی**



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.

حمیدرضا شایزدی متخصص و جراح بیماری های زانو

س: می خواستم بدانم برای ورزشکاران مبتدی شایع ترین آسیب چیست؟

ج: مفصل زانو یک مفصل لولایی است که از طریق یک سری رباط، استحکام خود را حفظ می کند. در مفصل زانو حداقل چهار رباط اصلی داریم که شامل دور رباط صلیبی و دور رباط جانبی است. این چهار رباط اصلی مفصل را کاملاً پایدار می کند تا ما بتوانیم راه برویم، ورزش کنیم و زندگی روزمره خود را داشته باشیم. اگر این رباط ها دچار آسیب شوند، طبیعتاً مفصل دچار اختلال حرکتی و ناپایداری می شود. یکی از شایع ترین رباط های زانو که معمولاً دچار آسیب می شود، رباط صلیبی قدامی (ای سی ال) است که ورزشکاران آن را به خوبی می شناسند. پارگی این رباط شایع ترین میزان آسیب رباطی زانو است به خصوص در ورزشکاران رشته های فوتبال و والیبال، بسکتبال و اسکی یا آن هایی که ورزش های پر جنب و جوش دارند. این بیماری به ناپایداری در زانوی انجامد و به تدریج با گذر زمان، آسیب های ثانویه ایجاد می شود که می تواند شامل پارگی های مینیسک، آسیب دیدگی سایر رباط های زانو و همچنین آسیب غضروف باشد که به آرتروز زودرس منجر می شود. امروزه در زمینه جراحی و درمان آسیب های رباط صلیبی قدامی پیشرفت های زیادی حاصل شده است بنابراین فردی که دچار این آسیب ه می شود، باید به سرعت برای درمان اقدام کند. ثابت شده است افرادی که دچار آسیب رباط صلیبی می شوند به آرتروز زودرس مبتلا می شوند، بنابراین با درمان جراحی این رباط می توان احتمال آسیب های ثانویه را کاهش داد و سن آرتروز را نیز به تأخیر انداخت. در این زمینه لازم است در اسرع وقت سریع ترین و بهترین درمان را ارائه داد. برای برگرداندن رباط به شکل اولیه باید حتماً جراحی انجام شود اما برای افرادی که علائم زیادی ندارند یا دچار کپولت سن هستند، درمان های فیزیوتراپی کفایت می کند.

ارتباط با صفحه سلامت

سامانه پیام کوتاه: ۰۲۰۰۵۹۹۹

تلگرام: @Zendegiisalam

شماره تلگرام: ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

اطلاعاتی سوال کنید سلامت

سوالات خود را در زمینه های مختلف سلامت، پیشگیری و درمان، گیاهان دارویی، ورزش و طب سنتی را با ما در میان بگذارید و پاسخ آن را از کارشناس دریافت کنید

روش های موثر برای بند آوردن گریه نوزاد

یک پزشک متخصص اطفال ایالات متحده به نام «رابرت همیلتون» به تازگی روشی برای آرام کردن نوزادان دوتا سه ماهه ابداع کرده است که در بیشتر نوزادان اثر گذار است و می تواند مانع از ادامه یافتن گریه آن ها شود. گریه نوزاد معمولاً علل مختلفی دارد؛ از جمله تشنگی، گرسنگی، نیاز به استحمام، بیماری، گرمایا سرمای هوا، کم خوابی و وجود نوری یا سروصدای زیاد در محیط که والدین باید به این موارد توجه کنند و هوشیار باشند، اما در برخی مواقع گریه نوزاد علت خاصی ندارد و تنها باید قلقی وبی حوصلگی است که با تشخیص آن به شیوه ای مدرن می توان نوزاد را آرام کرد.

در این شیوه ابتداء به آرامی بادست چپ سمت شکم وزیر چانه نوزاد و بادست راست پا های کودک یا پشت وی را می گیریم و به حالت نشسته در آغوش نگه می داریم و به آرامی کودک را با حرکات بسیار نرم به صورت عمودی بالا و پایین می بریم. برسی هانسان داد، با استفاده از این روش نوزادان همگی در کسری از ثانیه آرام شدند و گریه آن ها قطع شد. این حرکت نوعی احساس آرامش و راحتی به نوزاد می دهد. البته انجام این کار در نوزادان بزرگتر امکان پذیر نیست زیرا وزن آن ها افزایش پیدا می کند و به راحتی نمی توان این کار را تا قطع شدن گریه نوزاد انجام داد. در خور ذکر است در این روش آرام سازی هیچ آسیبی به نوزاد نمی رسد ولی اگر گریه نوزاد ادامه پیدا کند، والدین باید برای مراقبت های درمانی و بررسی احتمال وجود یک مشکل جدی به پزشک مراجعه کنند. گریه کردن طولانی مدت نوزاد می تواند عوارضی برای او به همراه داشته باشد و باید تا حد امکان از گریه زیاد نوزاد به ویژه پسر جلوگیری کرد.

خواص شگفت انگیز بادام زمینی

بیشتر بدانیم

(سه شنبه ها)

اسیدهای چرب تک اشباع

منبع ویتامین ای

منبع خوب پروتئین رژیمی

غنی از انرژی، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها

منبع ویتامین ای