



شنا در آب سرد شمارا از زوال عقل نجات می دهد

نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد، شنا در آب سرد ممکن است با تحریک یک پروتئین به درمان ماندن از زوال عقل کمک کند. به گزارش دبلیو میل، پژوهشگران دانشگاه کمبریج دریافتند سطح پروتئین شوک سرمایی (RBM3) در بسیاری از شناگران آب سرد که در استخر روباز لندن بین سال های ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۸ شنا می کردند، افزایش یافته است. پروتئینی که بر اساس یک تحقیق سال ۲۰۱۵ که روی نمونه های انجام شده صورت گرفت از آن ها در برابر شروع زوال عقل محافظت می کرد.

دانشمندان می خواستند، ببینند که آیا انسان ها هم قادر به ساخت این پروتئین هستند یا خیر؛ آزمایش نشان داد انسان ها هم قادر به تولید این پروتئین هستند. مطالعات روی نمونه های آزمایشگاهی مبتلا به زوال عقل نشان داده است که این پروتئین می تواند به تاخیر انداختن شروع بیماری هایی نظیر زوال عقل کمک کند. دانشمندان از دانشگاه کمبریج که به طور گسترده ارتباط

بین زوال عقل و پروتئین «شوک سرمایی» را پوشش داده اند، می گویند. تحقیقات آن ها نشان می دهد دارویی که بتواند تولید این پروتئین را تحریک کند می تواند از ابتلا به زوال عقل جلوگیری کند یا آن را به تأخیر بیندازد.

رسوب چربی در رگ



مصرف میوه و سبزی

داشتن رژیم غذایی متعادل با مقدار زیادی میوه و سبزیجات یکی از کلیدهای جلوگیری از میزان بالای کلسترول است. روزانه بین سه تا پنج تکه میوه بخورید. نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات در وعده های غذایی اصلی بپوشانید.

کاهش مصرف سس و چاشنی

مشکل سس هاو چاشنی ها این است که چربی بالایی دارند و به همین دلیل باید از مصرف زیاد آن جلوگیری کرد . به جای سس های چرب می توان از طعم دهنده هایی مانند آب لیمو، سرکه ، گوجه و ادویه چربی سوز مانند زیره و زنجبیل

پزشکی

علائم و درمان بیماری لوپوس

لوپوس بیماری خود ایمنی است که سیستم ایمنی بدن به بافت های مختلف مانند پوست، مفاصل، کلیه، قلب و ریه حمله می کند و چون درمان آن هم نوعی مهار سیستم ایمنی محسوب می شود قطعاً شرایط خاصی را برای فرد مبتلا به وجود می آورد. در ادامه به نکاتی درباره این بیماری اشاره می کنیم:

نشانه های لوپوس

۱- درد مفاصل

شاید بتوان گفت ایجاد راش های (جوش های) پوستی اولین نشانه بیماری لوپوس است اما یکی از مهم ترین علائم این بیماری، درد همراه با تورم و خشکی عضلات و مفاصل است.

پیشنادهایی برای کاهش کلسترول

کلسترول چربی موجود در خون است که برای عملکرد سلول ها لازم است

اما بالا رفتن آن باعث رسوب و گرفتگی رگ ها می شود که با روش هایی می توان آن را کاهش داد



تغذیه

کلسترول چربی خون است که میزان کافی آن برای سلامت ضروری است اما اگر میزان آن بیشتر از حد متعادل باشد مشکلاتی را برای ما به وجود می آورد. اگر چه به گفته پزشکان، افزایش کلسترول خون جنبه ارثی دارد اما بیشتر به تغذیه و رژیم غذایی و میزان فعالیتتی که ما در طول روز انجام می دهیم بستگی دارد. به همین دلیل با تغییر در سبک زندگی، رژیم غذایی متعادل، فعالیت بدنی و به کار بردن روش هایی در پخت غذا می توان کلسترول خون را کاهش داد. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

استفاده کرد.

کاهش مصرف لبنیات چرب

چربی لبنیات چون منشأ حیوانی دارد منبع مهمی از کلسترول است موادی مانند شیر، پنیر و... بهتر است لبنیات کم چرب را جایگزین لبنیات با چربی بالا کنید.

مصرف مارگارین را محدود کنید

کره گیاهی در بسیاری از دستورهای آشپزی کاربرد دارد. در حالی که منبع مهمی از کلسترول است بنابراین بهترین گزینه کاهش مصرف مارگارین و جایگزین آن با چربی های سالم است. چربی های سالم مثل روغن زیتون، روغن نارگیل و روغن آووکادو.

پرهیز از سرخ کردن غذاها

بسیاری از مردم در باره روشی که برای طبخ غذاها استفاده می کنند فکر نمی کنند. در حالی که روش طبخ غذا با جذب کلسترول ارتباط مستقیم دارد. بهتر است به جای سرخ کردن سعی کنید غذاها را کباب یا بخار پز کنید.

مصرف روغن سالم

روغن زیتون و زیتون مصرف کلسترول را کاهش می دهد. روغن زیتون حاوی امگا ۳، مواد معدنی و ویتامین ای است که کلسترول خوب را افزایش می دهد. می توانید از روغن زیتون برای چاشنی سالاد استفاده یا آن را به سوپ، خورش و اسموتی اضافه کنید.

بیشتر بدانیم

صبح خود را با خوردن روغن زیتون شروع کنید

خوردن روغن زیتون در اول صبح شاید خیلی خوشایند نباشد؛ ولی اگر با خواص آن آشنا شوید حتما امتحان می کنید

مارال مرادی

خبرنگار



روغن زیتون برای کاهش التهاب

روغن زیتون بکر و دست نخورده شامل سی پالیفنول است که نوعی آنتی اکسیدان برای کاهش التهابات بدن است. اسیدهای چرب مفید موجود در روغن زیتون خالص، باعث افزایش کلسترول مفید و کاهش کلسترول مضر است. علاوه بر این آنتی اکسیدان های اضافی آن خطر بیماری های قلبی را نیز کم می کند.

پوست تان را در گون می کند

روغن زیتون یکی از مواد اصلی بسیاری از محصولات آرایشی بهداشتی است و می تواند به صورت خوراکی هم برای پوست مفید باشد. این روغن قرمزی و التهاب پوست را کاهش می دهد و ممکن است پوست تان را اسال ها از چین و چروک حفظ کند. روغن زیتون خواص ضد باکتریایی قوی هم دارد و مثل یک ضد عفونی کننده طبیعی عمل می کند.

روغن زیتون مناسب کاهش وزن

اسید روغنی موجود در روغن زیتون شما را اسیر نگه می دارد. مصرف آن هضم غذاهای دیگر را هم کندتر می کند و شما را به مدت طولانی تری سیر نگه می دارد و نیاز ندارید برای صبحانه از اسنک های شیرین استفاده کنید. ممکن است کالری موجود در روغن زیتون زیاد باشد اما تمام کالری موجود در آن در طول روز و زمان گرسنگی از بین می رود.

روغن زیتون و تنظیم قند خون

روغن زیتون می تواند قند خون بدن را کاهش دهد. در مطالعه ای، افرادی که روغن زیتون در وعده های غذایی خود مصرف می کردند نسبت به افرادی که وعده های خود را با روغن ذرت مصرف می کردند قند خون پایین تری داشتند.

برای مغز تان مفید است

مصرف روغن زیتون به از میان رفتن پلاک هایی کمک می کند که درون سلول های مغزی رسوب کرده اند. این پلاک ها ممکن است باعث بیماری آلزایمر شود که شایع ترین بیماری ذهنی در دنیاست. کسانی که به طور مرتب روغن زیتون مصرف می کنند از حافظه بهتری برخوردارند تا کسانی که رژیم غذایی کم چربی دارند.

به حفظ سلامت استخوان ها کمک می کند

مواد مغذی درون روغن زیتون می تواند برای افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی مفید باشد. این روغن زمانی بهتر اثر می گذارد که با روغن ماهی ترکیب شود که منبع غنی اسیدهای چرب امگا ۳ است. عناصر موجود در روغن زیتون فوق بکر، دردهای مفصلی و خشکی سیحگاهی بدن را بهبود می بخشد.

چگونه روز خود را با روغن زیتون آغاز کنیم؟

می دانیم که شروع کردن روز با مصرف روغن زیتون آن هم با معده خالی و اول صبح کار سختی است. در حقیقت اگر روغن را به مقدار زیاد مصرف کنیم، باعث به هم خوردن معده می شود زیرا بدن به آن عادت ندارد. ابتدا از یک قاشق غذاخوری شروع کنید و میزان آن را افزایش دهید. کار دیگر این است که می توانید آن را با آب گرم و یا آب لیمو ترکیب و میل کنید این کار خوردن آن را راحت تر می کند و آب لیمو هم به هضم بهتر روغن کمک می کند. (البته بهتر است قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید.)

در تهیه این مطلب از سایت thealternativedaily کمک گرفته شده است

شماره بیامک زندگی سالم

۲۰۰۹۹۹

آشپزی من

شیرینی

بیسکویت جو میان وعده سالم برای سالمندان

۱- ابتدا کره را از یخچال بیرون آورید تا با دمای محیط آب شود، آرد را در کاسه ای بریزید و با نمک، شکر، جوش شیرین و جو پرک مخلوط کنید. ۲- کره را بیفزایید و همه مواد را خوب مخلوط کنید، اگر لازم بود کمی آب اضافه کنید و خوب ورز دهید تا خمیر یکدست شود. ۳- روی یک سطح صاف کمی آرد بپاشید و خمیر را روی آن قرار دهید و با وردنه باز کنید تا پهن

نازک شود. ۴- خمیر را با قالب مد نظر برش بزنید و داخل سینی فری که با کاغذ روغنی پوشیده شده بچینید، فر را با دمای ۲۲۰ درجه روشن کنید تا گرم شود. ۵- بیسکویت ها را برای یک ربع داخل فر بپزید. بعد از اینکه بیسکویت ها پخت آن را از فر خارج کنید و اجازه دهید تا کاملاً خنک شود سپس داخل ظرف بچینید و سرو کنید.

- جو پرک
- آرد-۴۷۵ گرم
- جوش شیرین- نصف قاشق چای خوری
- نمک- یک چهارم قاشق چای خوری
- کره- ۵۰ گرم
- شکر- ۵۰ گرم



تناسب اندام

ورزش هایی برای درمان بی اختیاری ادرار

نحوه انجام تمرین

تمرینات را می توانید در موقعیت های مختلف انجام دهید و حتما لازم نیست برای انجام آن ها دراز بکشید. شما حتی می توانید در حالت ایستاده حین مسواک زدن یا حمام کردن به تقویت عضلات کف لگن خود بپردازید.

۱) فعال کردن عضلات کف لگن در حالت دراز کش

✓ دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید، کف پاها را به صورت صاف روی زمین و بازوها را در دو طرف قرار دهید. ✓ نفس خود را بیرون دهید و عضلات کف لگن را به اندازه شمارش تا عدد ۳ منقبض کنید. ✓ نفس خود را به داخل بکشید و عضلات را به اندازه شمارش تا عدد ۳ ها کنید. (برای شناسایی عضلات در ست زیر لگن) وقت بگذارید. ✓ ممکن است خیلی عضلات دیگر مانند شکم و پاها به جای عضلات

کف لگن منقبض شوند.)

۲) فعال کردن عضلات کف لگن در حالت نشسته

✓ بنشینید در حالی که دست ها را در دو طرف قرار داده اید کف پاها را به صورت صاف روی زمین بگذارید و به اندازه عرض لگن از هم باز کنید.

✓ با استفاده از روش شماره یک عضلات کف لگن را به اندازه شمارش تا عدد ۳ فعال و سپس تا ۳ شماره آن ها را حرکت دهید.

۳) فعال کردن عضلات کف لگن در حالت ایستاده

✓ مستقیم بایستید، در حالی که دست های خود را در دو طرف نگه داشته و پاها را به اندازه عرض لگن از هم جدا کرده اید. ✓ با استفاده از تکنیک گفته شده عضلات کف لگن را به مدت ۳ شماره منقبض و سپس به مدت ۳ شماره رها کنید.