



تازه ها

ارتباط نارسایی کلیه با خطر زوال عقل

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد بیماری مزمن کلیوی با افزایش خطر زوال عقل مرتبط است. به گزارش مهر، در افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه، این عضو لوبیایی شکل به تدریج توانایی تصفیه مواد زائد از خون و دفع مایعات را از دست می دهد.

دکتر «هونگ ژو»، سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه کارولینسکا در استکهلم سوئد، در این باره می گوید: «حتی کاهش خفیف عملکرد کلیه با افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی و عفونت ها ارتباط دارد و شواهد فزاینده ای درباره ارتباط بین کلیه ها و مغز وجود دارد.»

به گفته نویسندگان مطالعه، میزان زوال عقل در بین کسانی که میزان فیلتراسیون کلیه های شان کمتر از ۳۰ میلی لیتر در دقیقه بود، بیش از چهار برابر افرادی بود که فیلتراسیون کلیه های شان بین ۹۰ تا ۱۰۴ میلی لیتر در دقیقه محاسبه شد. محققان به این نتیجه رسیدند در مقایسه با افراد دارای عملکرد طبیعی کلیه، افرادی که میزان فیلتراسیون کلیه شان بین ۲۰ تا ۵۹ میلی لیتر در دقیقه است، ۷۱ درصد با خطر ابتلا به زوال عقل روبه رو هستند.

به گفته محققان، از آن جایی که هیچ در مان مؤثری برای کاهش یا جلوگیری از زوال عقل وجود ندارد، شناسایی عوامل پرخطر قابل اصلاح مهم است و اگر ما بتوانیم با پیشگیری یا در مان بیماری کلیوی، از برخی موارد زوال عقل پیشگیری کنیم یا آن ها را به تأخیر بیندازیم، می تواند فواید مهمی برای بهداشت عمومی داشته باشد.

آنتی کرونا

۱۰ علامت پایین بودن سطح اکسیژن در مبتلایان به کرونا

آگاهی از علائم هشدار دهنده سطح کم اکسیژن خون در بیماران کرونایی بسیار مهم است زیرا سطح اکسیژن در خون نشان می دهد که تمام سلول ها اکسیژن کافی دریافت می کنند و هیچ کمبودی وجود ندارد. از طرفی اکسیژن کم به خصوص در بیماران مبتلا به ویروس کرونا باعث نگرانی می شود.

طبق این گزارش، محدوده طبیعی سطح اکسیژن در خون ۷۵-۱۰۰ میلی متر جیوه و دامنه پایین آن کمتر از ۷۰ میلی متر جیوه است.

در صورتی که سطح اکسیژن در خون به کمتر از ۶۰ درصد کاهش یابد، این نشان دهنده یک موضوع بسیار مهم بوده و ممکن است به معنای کمبود اکسیداسیون خون باشد، به گونه ای که سلول ها، بافت ها و اعضای بدن مقدار اکسیژن مورد نیاز بدن را دریافت نمی کنند. در چنین حالتی فرد نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارد تا با یک در مان مناسب سطح اکسیژن خون را احیا کند.

علائم و نشانه ها

- سردرد
- سرگیجه
- تنفس سریع
- تنگی نفس
- بی خوابی
- سوزن سوزن شدن
- فشار خون بالا یا نوسان فشار خون و بی ثباتی
- ضربان قلب سریع
- احساس اختلالات بینایی
- گیجی واز دست دادن تمرکز

کمبود سطح اکسیژن در بیماران کرونایی

برای افراد سالم و عادی، نسبت ۷۰ میلی متر جیوه عالی است و در صورتی که در صد آن کمتر از این باشد، باید با پزشک مشورت شود، ولی برای بیمار مبتلا به کرونا، سطح اکسیژن نباید کمتر از ۹۱ میلی متر جیوه باشد، بنابراین باید به خوبی کنترل شود.



فواید دانه های برنج

برنج در سفره ایرانی ها جایگاه ویژه ای دارد و نمی توان آن را از رژیم غذایی حذف یا ماده دیگری را برای همیشه جایگزین آن کرد

تغذیه

قیمت برنج روز به روز بیشتر می شود و گرانی این محصول که بخش عمده سفره ایرانی ها را تشکیل می دهد باعث شده است این غذا هم در رژیم غذایی ما کم رنگ تر شود و خانواده ها مجبور شوند از برنج هایی با کیفیت پایین تر و به میزان کم استفاده کنند. ما در صفحه سلامت پخت انواع غذاهای مخلوط

تامین انرژی

از جمله خواص برنج برای سلامت می توان به تأمین فوری انرژی، تنظیم و بهبود حرکات روده اشاره کرد. برنج سرشار از کربوهیدرات است که به عنوان سوخت بدن عمل می کند علاوه بر این، در عملکرد طبیعی مغز هم نقش دارد.

مراقبت از پوست

کارشناسان پزشکی معتقدند که استفاده از برنج پودر شده به صورت موضعی، می تواند بیماری های پوستی را در مان کند. پزشکان آب برنج را برای در مان مؤثر سطوح پوستی ملتهب تجویز می کنند. ترکیبات فنلی موجود در برنج قهوه ای خواص ضد التهاب و ضد سوزش دارد و برای تسکین خارش و قرمزی پوست استفاده می شود. مصرف خوراکی یا استفاده موضعی از برنج در رفع بسیاری از بیماری های پوستی مؤثر است.

ضد چین و چروک

آنتی اکسیدان موجود در برنج روند ظهور چین و چروک روی سطح پوست و دیگر علائم پیری زودرس را کاهش می دهد.

تقویت سلامت قلب و عروق

روغن سبوس برنج خواص آنتی اکسیدانی دارد و با کاهش سطح کلسترول بدن، به تقویت سیستم قلبی عروقی کمک می کند.

جلوگیری از کم خونی

انواع ویتامین ها و آهن موجود در برنج برای تشکیل هموگلوبین مفید است زیرا آهن قادر به تشکیل رنگ قرمز است که در گلبول های قرمز وجود دارد.

تسکین علایم سندروم روده تحریک پذیر
برنج سرشار از نشاسته غلیظ است که به شکل غیر قابل هضم به روده می رسد. این نشاسته نامحلول در کاهش تأثیر شریطی مانند سندروم روده تحریک پذیر (IBS) و اسهال بسیار مفید است.

جلوگیری از آسیب بافت عضلانی

بسیاری از فعالیت هایی که ما با استفاده از نیروی زیاد به طور مستقیم انجام می دهیم از ذخایر گلیکوژن یا قند ذخیره شده در خون استفاده می کند. گلیکوژن به اندازه کافی باعث جلوگیری از آسیب به بافت عضله می شود.

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم برنج سفید پخته شده

۱۳۰ کالری
۶۹ درصد آب
۲/۴ گرم پروتئین
۲۸/۷ گرم کربوهیدرات
۰/۲ گرم چربی کل
۰/۱ گرم امگا ۳
۰/۰۴ گرم امگا ۶

از آن جا که ارزش غذایی برنج قهوه ای یا همان برنج سبوس دار بیشتر از برنج سفید است، بهتر است آن را در وعده های غذایی جایگزین برنج سفید کنیم.

ارزش غذایی هر ۱۰۰ گرم سبوس برنج

کالری - ۲۴۶
چربی - ۷ گرم
کربوهیدرات - ۶۶ گرم

بیشتر بدانیم

چگونه به طور طبیعی متابولیسم خود را بالا ببریم

مهسا کسنوی
خبرنگار

یکی از گلایهایی که اغلب خانم ها در فرایند کاهش وزن نسبت به آقایان دارند، این است که می گویند «ماهیچه نمی خوریم اما نسبت به همسریا برادر مان وزن کم نمی کنیم.» اگر شما هم این مشکل را دارید باید روی متابولیسم یا سوخت و ساز بدن خود دقت و سعی کنید آن را بالا ببرید. عادات نادرست تغذیه ای استرس مداوم، خواب کم و ناکافی و گر سنگی زیاد متابولیسم بدن شما را پایین می آورد. در ادامه به بررسی چند روش برای بالا بردن سوخت و ساز بدن خواهیم پرداخت.

ورزش قدرتی

به زبان ساده، هر چه ماهیچه بیشتری داشته باشید کالری بیشتری می سوزانید و متابولیسم بدن تان بالاتر می رود. ماهیچه با انجام ورزش های قدرتی و خوردن پروتئین در بدن ایجاد می شود. از این به بعد سعی کنید به غیر از پیاده روی روزانه از وزنه ها و دمبل ها هم برای انجام حرکات قدرتی استفاده و پروتئین را به برنامه غذایی روزانه خود اضافه کنید.

غذاهای کامل بخورید و از خوراکی های فرآوری شده استفاده نکنید

از خوردن میان وعده ها و غذاهای آماده و نیمه آماده بپرهیزید این خوراکی ها متابولیسم بدن شما را پایین می آورد. شما باید غذاهای سالم و کامل مثل گوشت قرمز، تخم مرغ، ماهی، میوه های تازه، سبزیجات سبز برگ دار، روغن های سالم، غلات کامل و آجیل ها و مغزها را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

به اندازه کافی بخوابید

خوابیدن انرژی لازم و کافی برای فعالیت روزانه را به شما خواهد داد. داشتن خواب کافی (۷-۹ ساعت) سوخت و ساز بدن را بالا می برد، سطح قند خون را تنظیم می کند و باعث می شود در طول شبانه روز کمتر احساس گرسنگی کنید.

چای سبز و قهوه بنوشید

ثابت شده است که چای سبز و قهوه باعث افزایش متابولیسم بدن می شود به این دلیل که پراز آنتی اکسیدان است و درصد چربی سوزی شما را افزایش می دهد. پس سعی کنید نوشیدن یک فنجان چای سبز یا قهوه را برای بالا بردن سوخت و ساز بدن در روز فراموش نکنید.

آب خنک بنوشید

همه ما می دانیم که برای سالم ماندن باید آب زیادی بنوشیم اما جالب است بدانید نوشیدن آب خنک می تواند سرعت متابولیسم را افزایش دهد. بنابراین بهتر است که در فصل گرم بهار و تابستان از این روش استفاده کنیم و متابولیسم بدن مان را بالا ببریم.

آشپزی هنر

ترفند ها

فوت و فن پخت باقالی پلو

۴- بهتر است از شوید تازه برای پخت باقالی پلو استفاده کنید.

۵- می توانید برای طعم و عطر بهتر باقالی پلو در هنگام دم کشیدن آن یک بوته سیر تازه درون آن قرار دهید.

۶- سعی کنید باقالی ها را به مدت طولانی فریز نکنید؛ زیرا باعث تغییر رنگ و طعم آن ها می شود.

۷- باقالی های ناپز را از بقیه باقالی ها در حین پخت جدا کنید زیرا طعم غذا را خراب می کند.

۸- موقع خرید باقالی، حتما باقالی هایی را بخرید که پوست سبز رنگی دارد.

باقالی پلو را می توان با گوشت و هم مرغ تهیه کرد. روش پخت آن فوت و فنی هایی دارد که در ادامه به آن ها می پردازیم:

۱- اگر از باقالی خشک در تهیه باقالی پلو استفاده می کنید بهتر است باقالی را به مدت طولانی تری در آب بپزید تا سفتی آن از بین برود.

۲- بهتر است برای پخت باقالی پلو نصف مقدار برنج از باقالی استفاده کنید.

۳- در هنگام جوشیدن باقالی بهتر است کفرا از روی آب بردارید تا از تیره شدن رنگ آن جلوگیری شود.



سلامت

چه خوراکی هایی را با هم نخوریم

خنثی می کند و باعث ایجاد گاز معده و نفخ در سیستم گوارشی می شود اما بدن برخی افراد به ترکیب این دو نوع غذا از جمله گوشت و سیب زمینی عادت دارد.

در صورتی که می خواهید پروتئین حیوانی و

نشاسته را با هم مخلوط

کنید، سبزیجات سبز

برگ دار را به غذای خود

اضافه کنید.

مصرف همزمان ماست با گوشت برای همه به خصوص مبتلایان به

دردهای مفصلی مناسب نیست و می تواند سبب تشدید بیماری شود.

گاهی بعضی افراد تن ماهی را همراه با تخم مرغ مصرف می کنند یا برای

سرخ کردن ماهی آن را در تخم مرغ می غلتانند این کار ممکن است باعث بروز

مشکلات گوارشی شود.

مصرف همزمان ماهی با شیر و ماست باعث بروز مشکلات مزمن گوارشی

مانند قولنج، پیسی و... می شود.

گوشت ماهی را قبل از طبخ با ادویه های گرمی مانند فلفل سیاه، زیره یا

حتی زنجبیل کمی طعم دار کنید.

مصرف پروتئین حیوانی با کربوهیدرات مانند مصرف گوشت همراه با

نان یا سیب زمینی تأثیر گذاری یکدیگر را

