



سلامت

۴ دلیل بلوغ زودرس کودکان

ظاهر شدن علائم بلوغ (فیزیکی و هورمونی) در دختران قبل از هشت سالگی و در پسران قبل از ۹ سالگی بلوغ زودرس اطلاق می‌شود

کودکانی که دچار بلوغ زودرس می‌شوند در ابتدا از هم‌سن‌های خود بلندتر به نظر می‌رسند اما در نهایت قد کوتاه‌تری خواهند داشت. عوامل متعددی در بلوغ کودکان نقش دارد که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم:

۱- اضافه‌وزن

وزن یکی از عواملی است که باعث بلوغ زودرس می‌شود. زمان شروع عادت ماهیانه در دخترانی که وزن‌شان بیش از ۳۰ درصد وزن طبیعی آن‌هاست و نسبتاً چاق هستند، زودتر از حد میانگین است.

۲- سیگار کشیدن مادر

مادران باردار، باید سیگار ا‌ترک کنند و چون یکی از مهم‌ترین دلایل، ابتلای فرزندشان به بلوغ زودرس است. محققان می‌گویند دختران مادرانی که هر روز حداقل ۱۰ نخ سیگار طی دوره بارداری می‌کشند، سه تا چهار ماه زودتر از مادران غیر سیگاری بلوغ را تجربه می‌کنند. مصرف سیگار در دوران بارداری علاوه بر این که برای جنین مضر است، به مادر هم آسیب می‌رساند.

۳- مصرف گوشت زیاد

مصرف زیاد گوشت می‌تواند موجب بروز بلوغ زودرس در دختران شود. به گزارش بی‌بی‌سی، دخترانی که در دوران کودکی زیاد گوشت می‌خورند، زودتر از دیگر دختران بالغ می‌شوند.

۴- نبود پدر

شاید گمان کنید که نبودن یکی از والدین تنها به مشکلات عاطفی و روانی در دختر بچه‌ها منجر می‌شود اما محققان می‌گویند این اتفاق علاوه بر تمام پیامدهایی که دارد، سیستم هورمونی دختران را به هم می‌ریزد و آن‌ها را به مشکل بلوغ زودرس دچار می‌کند.

باید‌ها ونباید‌های مصرف‌قهوه

قهوه برای افزایش هوشیاری و بهره‌وری بیشتر

نوشیدن مناسبی است اما باید زمان و میزان

مصرف آن را تنظیم کرد

تغذیه

مهدیس مرادیان | خبرنگار

قهوه نوشیدنی محبوبی است که میزان مصرف آن بعد از آب در برخی کشورها رتبه دوم را به خود اختصاص داده است. کافئین موجود در قهوه باعث بهبود خلق و خو، هوشیاری بیشتر و بهبود عملکرد مغز می‌شود، با این حال نوشیدن مقادیر زیاد قهوه منجر به بروز اضطراب، بی‌قراری، تپش قلب و و خیم تر

اسید هیدروکلریک در دستگاه گوارش می‌شود که اغلب برای افرادی که در معرض ابتلا به گاستریت (ورم معده)، هستند در دسر ساز می‌شود.

آیا نوشیدن قهوه با معده خالی سطح هورمون استرس را افزایش می‌دهد؟ نوشیدن قهوه با معده خالی سطح هورمون استرس کورتیزول را افزایش می‌دهد. کورتیزول توسط غدد فوق کلیوی تولید می‌شود و به تنظیم متابولیسم، فشار خون و سطح قند خون کمک می‌کند.

مصرف قهوه با لیمو

مصرف قهوه با لیمو باعث می‌شود بدن دو برابر آنتی‌اکسیدان دریافت کند، زیرا فلاونوئیدهای موجود در قهوه با ویتامین C لیمو بر ادیkal های آزاد تأثیر گذارتر است. همچنین ویتامین C و کافئین تأثیر مثبتی بر سیستم ایمنی بدن دارد.

شدن حملات وحشت (حمله حاد شدید اضطراب همراه با احساس مرگ قریب‌الوقوع) می‌شود حتی ممکن است در برخی افراد به بروز سردرد، میگرن و فشار خون بالا منجر شود به همین دلیل بیشتر متخصصان بر این باورند باید میزان کافئین خود را در حدود ۴۰۰ میلی‌گرم معادل چهار تا پنج فنجان در روز کاهش دهید. اما این که می‌توان قهوه را صبح با معده خالی مصرف کرد یا نه؟ پاسخی است که هلث لاین، در مقاله‌ای به آن می‌پردازد:

دیگر عوارض جانبی نوشیدن قهوه با معده خالی قهوه عوارض جانبی منفی دیگری هم ممکن است داشته باشد. به عنوان مثال، کافئین می‌تواند اعتیادآور باشد و ژنتیک برخی از افراد، آن‌ها را نسبت به قهوه حساس می‌کند؛ زیرا نوشیدن منظم قهوه می‌تواند شیمی مغز را تغییر دهد. قهوه بر سلامت روان هم تأثیر دارد. تولید بیش از حد اسید در معده می‌تواند باعث نوسانات خلقی شود زیرا اسید معده به اضطراب و افسردگی مرتبط است به خصوص هنگامی که مقدار زیادی قهوه مصرف شود. با این حال شواهد علمی اندکی نشان می‌دهد، نوشیدن آن با معده خالی مضر است. بنابراین خوردن قهوه بعد از ناهار و بعد از وعده غذایی می‌تواند بسیار آرام‌بخش و دلپذیر باشد.

منبع: ایمنالود، کتر

آشپزی بن

نوشیدنی

اسموتی توت‌فرنگی، خنک تابستانی

- توت‌فرنگی
- ماست یونانی یا شیر (پرچرب یا کم‌چرب)
- آب پر تقال طبیعی
- موز
- تخم‌کتان یا دانه چیا
- انواع مغز مانند گردو، بادام، فندق و بادام‌هندی
- سبزیجاتی مانند کلم پیچ یا اسفناج (در صورت تمایل برای تزیین)
- سس شکلات یا پودر کاکائو در حدیک فاششق
- غذاخوری
- شیر نارگیل، شیر بادام یا شیر سویا به جای شیر یا ماست



بیشتر بدانیم

لیموترش یخ‌زده شفا بخش خانگی!

استفاده از لیمو به صورت منجمد روشی بهینه برای دریافت خواص آن و مقابله با ۲۲ عامل سرطان‌زا است

میوه منحصر به فرد

لیموترش سرشار از ویتامین ث‌روی، پتاسیم، منیزیم و کلسیم می‌باشد و جزو آن دسته مرکباتی است که همه‌بخش‌هایش قابل استفاده است. اغلب افراد لیمو را بدون پوست استفاده می‌کنند و در حالی که پوست این میوه که سرشار از خواص پنهان است دور ریخته می‌شود در حالی که



مقدار هر کدام از مواد را می‌توانید سلیقه‌ای تعیین کنید، اما توجه کنید که در اسموتی توت‌فرنگی، طعم توت‌فرنگی باید غالب باشد.

روش تهیه

- از توت‌فرنگی یخ‌زده استفاده کنید زیرا در این صورت دیگر نیازی به تکه‌های یخ در اسموتی نخواهید داشت.
- اگر موز اضافه می‌کنید، در باره موز هم همین کار را انجام دهید.
- ماست یونانی هم به دلیل پروتئین بالایی که دارد، می‌تواند گزینه بسیار مناسبی در تهیه اسموتی باشد.
- از آب پر تقال تازه استفاده کنید تا اسموتی سالم‌تری داشته باشید.
- می‌توانید غلظت مایع اسموتی را هم طبق سلیقه زیاد یا کم کنید.
- اسموتی توت‌فرنگی را درون یک لیوان مناسب بریزید و میل کنید.
- می‌توانید روی اسموتی را با گردو یا مغزهای دیگر، برگ اسفناج یا حتی سس شکلات تزیین کنید.

خواص گیاهان

۵ دمنوش گیاهی مخصوص بانوان

مهسا کسنوی
خبرنگار

بانوان

خیلی وقت است که دمنوش‌های گیاهی جای خود را دوباره در برنامه روزانه ما باز کرده‌اند و خیلی از مانوشیدن آن‌ها را به جای ترجیح می‌دهیم زیرا معتقدیم دمنوش‌ها خواص درمانی بیشتری نسبت به چای دارند. در ادامه به بررسی فواید چند دمنوش برای خانم‌ها می‌پردازیم.

۱. دمنوش گزنه

گزنه استرس را کاهش می‌دهد، سموم بدن را دفع می‌کند و پوستی سالم و درخشان را برای شما به ارمغان می‌آورد.

متخصصان گیاهان دارویی اغلب این گیاه را برای کاهش خونریزی بیش از حد و بهبود کیفیت و بالا بردن میزان شیر مادر، برای خانم‌های باردار و شیرده توصیه می‌کنند. گزنه دارای آهن و ویتامین K است و برای داشتن ناخن‌های قوی و موهای سالم به شما کمک می‌کند.

۲. دمنوش گیاه پنچ انگشت (درخت عصمت)

دمنوش پنچ انگشت گیاهی برای زنان است که تقریباً منحصراً در موارد مربوط به چرخه قاعدگی استفاده می‌شود. این گیاه مدت‌هاست که به عنوان یک تثبیت‌کننده هورمون، برای تنظیم قاعدگی مبارزه با سندروم پیش از قاعدگی و باروری استفاده می‌شود. همچنین در دوران یائسگی برای تعادل هورمون‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۳. دمنوش برگ تمشک قرمز

برگ تمشک قرمز، یکی دیگر از گیاهان غنی از ویتامین و مواد معدنی است که سرشار از آهن و کلسیم، فسفر، پتاسیم، منیزیم، منگنز و ویتامین‌های E و A است. دمنوش برگ تمشک قرمز، حاوی ترکیبی است که برای تقویت عضلات رحم شناخته می‌شود و برای خانم‌های باردار و دوران قاعدگی مفید است. دریک مطالعه نشان داده‌شده که ممکن است این دمنوش از ایمان را کوتاه کند و عوارض آن را کاهش دهد. همچنین ترکیب ویتامین‌ها و مواد معدنی در برگ تمشک قرمز، منجر به استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها می‌شود.

۴. دمنوش آشواگاندا (بوزیدان)

این گیاه سابقه طولانی در طب سنتی دارد و برای جلوگیری از استرس و اضطراب استفاده می‌شود. همچنین این گیاه باعث آرامش سیستم عصبی و خواب راحت می‌شود. از دیگر فواید این دمنوش، می‌توان به متعادل‌سازی هورمون‌ها در دوران یائسگی، افزایش سطح انرژی و بهبود خلق و خو اشاره کرد. همچنین بانوشیدن این دمنوش خطر ابتلا به سرطان، آلزایمر و دیابت نوع ۲ کاهش می‌یابد.

۵. دمنوش دونگ‌کونی

این دمنوش برای دوران قاعدگی و یائسگی توصیه می‌شود به این دلیل که به عنوان متعادل‌کننده هورمون‌ها عمل می‌کند. بهتر است آن را قبل یا بعد از قاعدگی مصرف کنید و از نوشیدن آن در طول قاعدگی و در دوران بارداری پرهیزید.

ترفندها

روش صحیح بن‌ماری کردن مواد غذایی

بن‌ماری روشی برای گرم کردن مواد غذایی مختلف است که مواد به‌آرامی و به صورت غیرمستقیم گرم می‌شوند. در این روش با قرار دادن مواد غذایی در ظرف جداگانه و گذاشتن آن روی بخار داغ یا آب داغ اقدام به ذوب کردن آن می‌کنند.

بن‌ماری کردن به ۳ روش رایج است

۱- با استفاده از قرار دادن یک ظرف کوچک داخل یک ظرف آب جوش بزرگ‌تر؛ در این روش تنها باید بخار آب با ظرف برخورد کند.

۲- با قرار دادن ظرف روی بخار کتری در حال جوش

۳- با استفاده از قرار دادن یک ظرف بزرگ‌تر روی ظرف آب جوش کوچک‌تر به طوری که ظرف با آب جوش تماس نداشته باشد.

بن‌ماری در فر

شما می‌توانید از روش بن‌ماری کردن در فر هم استفاده کنید. برای این کار باید داخل یک ظرف مناسب حدود دو سوم آب بریزید و سپس یک ظرف دیگر را طوری روی ظرف زیرین قرار دهید که با آب برخورد نکند و روی آن قرار گیرد. شما می‌توانید از این روش برای تهیه انواع دسر در فر استفاده کنید.

فوت‌وفن‌ها

۱- توجه داشته باشید که برای انواع بن‌ماری باید از ظرف مقاوم‌تر برابر حرارت بالا استفاده شود.

۲- در روش بن‌ماری هیچ‌گاه ظرف دومی که روی ظرف آب جوش قرار می‌گیرد نباید با آب جوش تماس داشته باشد و تنها باید در معرض بخار آب قرار بگیرد.

۳- برای هم‌زدن مواد غذایی که قرار است به روش بن‌ماری کردن حرارت دهید، حتماً از ظرف و قاشق کاملاً خشک استفاده کنید.