

طبق گزارش انجمن پزشکی آمریکا، فناوری اندازه گیری چربی در بدن نشان می دهد که آسیابیی ها با شاخص توده بدنی مساوی در مقایسه با اروپایی ها، چربی انباشته بیشتری در شکم خود دارند و این موضوع، احتمال ابتلا به دیابت را در آنها افزایش می دهد. به گزارش ایرنا، همچنین ساکنان کشور های آسیایی و به ویژه جنوب آسیا بیشتر از دیگران در برابر این بیماری آسیب پذیر هستند. چربی بافت های بدن را در برابر انسولین (هورمون مسئول تنظیم قند خون) مقاوم می کند. بنابر این گلوکز در خون انباشته می شود و زمینه را برای ابتلا به دیابت نوع دو فراهم می کند.

افت بویایی، جدی یا غیر جدی؟

مترجم: علیرضا – استشمام بوی خوب مانند بوی غذای مادر بلافاصله احساس آسایش و خوشحالی می آورد، در حالی که بوی نامطلوب مانند بوی غذای فاسد هشدار می دهد. اما گاهی هم فرد دچار مشکل بویایی می شود! به نقل از سایت نیوزویک، تغییر در حس بویایی می تواند نشانه یک مشکل باشد. از دست دادن حس بویایی می تواند علت های مختلفی داشته باشد. برخی افراد بوی چیزی را حس می کنند که وجود ندارد و دیگران متوجه نمی شوند و یا این که بویی را که قبلا دوست داشتند دیگر برایشان لذت بخش نیست. برخی افراد یاد چارفت حس بویایی می شوند یا این که کاملاً آن را از دست می دهند. اگر این مشکل به علت سرماخوردگی نباشد، بهتر است با پزشک در میان بگذارید. مشکلات بویایی با اختلالات متعدد ارتباط دارد و اغلب در اوایل پیشرفت بیماری خود را نشان می دهد.

۱. آلزایمر:

محققان از دانشگاه فلوریدا با استفاده از کره بادام زمینی، حس بویایی شرکت کنندگان را مقایسه کردند. آن ها حس بویایی قسمت راست و چپ بینی افراد را بررسی کردند و دریافتند افرادی که قادر به بو کردن

۳. فشارخون:

بالارفتن فشارخون می تواند علت های زیادی داشته باشد از جمله مصرف زیاد نمک اما به گفته متخصصان بیشتر مردم متوجه نیستند که ۹۰ درصد از حس چشایی بویایی است. بنابر این وقتی نمی توانند مزه غذا را بفهمند

۲. پارکینسون:

برای تشخیص بوها، بینی و مغز باید بتوانند با هم کار کنند. در قسمت بالای بینی نورون های حس بویایی وجود دارد و هر وقت که بوی چیزی به مشام شما برسد این نورون ها به مغز پیغام ارسال می کنند. پس اگر نمی توانید بوی نان داغ یا دود آگروز خودروی همسایه را حس کنید، بدانید که در مغز مشکلی پیش آمده است؛ از جمله این موارد می توان به بیماری پارکینسون اشاره کرد.

از سمت چپ نیستند احتمالاً در مرحله اولیه بیماری آلزایمر قرار دارند. به گفته یک متخصص گوش، حلق و بینی کاهش حس بویایی یکی از علائم اولیه بیماری آلزایمر است. این بیماری فاسد کننده مغز قبل از این که حتی به عنوان بیماری تشخیص داده شود، روی حس بویایی تاثیر می گذارد.

۴. چاقی مفرط و دیابت:

اگر نمی توانید غذای خود را بو یا مزه کنید این احتمال وجود دارد که به سختی سیر شوید. بدون شک پر خوری فرد را به چاقی مستعد می کند که یکی از مهم ترین عوامل خطر دیابت نوع ۲ است.

راه های تشخیص فیبر و توده های بدخیم در سینه

فیبر آدنوما راه در مان خاصی ندارد. به طور کلی این فیبرها به توده های بدخیم تبدیل نمی شود ولی گاهی سلول های بدخیم زیر این فیبرها تجمع و فعالیت نامطلوب خود را آغاز می کند بنابر این توصیه می شود افرادی که دچار این مشکل هستند، هر چند ماه یک بار به پزشک مراجعه و برای انجام سونوگرافی یا ماموگرافی اقدام کنند. این متخصص

زنان و زایمان ادامه داد: فیبر و کیستیک و فیبر های آدنوما سبب تشکیل تومور سینه نمی شود ولی با این وجود پیگیری این مشکل توسط بیمار ضرورت دارد و باید تحت مراقبت پزشک قرار داشته باشد. تومور های بدخیم، متحرک نیست و بافت های مجاور خود را هم در گیر می کند بنابر این در صورتی که این فیبرها بدون درد باشد نشانه خوبی نیست.

به طور کلی سرطان در سینه یکطرفه و منفرد است و به تدریج بزرگ می شود. به گفته اولادی، در زمانی که درد در سینه ایجاد و فرد متوجه وجود فیبر می شود جای نگرانی وجود ندارد، چرا که در هنگام ایجاد تومور های بدخیم در بیشتر مواقع توجه بیمار به توده جلب نمی شود و زمانی که بیماری پیشرفت می کند، نشانه های آن بروز می کند.

جدول سلامت

۱ • برخی از قسمت های بدن را تقویت می کنند. این ورزش برای شکم، پشت پا و عضلات تحتانی دیگر مفید است.

۲ • استخوان ها و مفصل ها تقویت می شود. با تقویت شدن این دوازده ورزش پوکی استخوان و برخی آسیب های مربوط به ورزش پیشگیری می شود.

۳ • حالت بدن بهتر می شود. با تقویت شدن عضلات شکم و اطراف آن حالت نشستن، راه رفتن و دوپا شدن نیز بهبود پیدا می کند.

۴ • ترشح هورمون ها متعادل می شود. با بالا رفتن تستوسترون و هورمون های رشد کم کردن وزن راحت تر می شود و عضلات نیز سریع تر رشد می کنند.

۵ • عضلات پاها شکل می گیرد. با تقویت شدن عضلات این قسمت ها کشاله ها و پاها شکل خوبی می گیرد.

تاثیر اسکوات روی بدن



آشپزی من

پنکیک سیب زمینی و عدس

مواد لازم

سیب زمینی متوسط – ۶ عدد
عدس – یک لیوان
پیاز – یک عدد
تخم مرغ پخته – ۲ عدد
تخم مرغ خام – یک عدد
آرد – نصف لیوان
نمک و فلفل به مقدار لازم
روغن برای سرخ کردن – به میزان لازم



طرز تهیه:

عدس را که از شب قبل خیس کرده اید با ۳ لیوان آب داخل قابلمه بریزید و بپزید تا آب آن تمام شود؛ پیاز را ریز خرد کنید و در روغن تفت دهید، تخم مرغ های پخته شده را ریز خرد کنید و به همراه عدس پخته ، نمک و فلفل به پیازها اضافه کنید و ۵ دقیقه همه مواد را با هم تفت دهید؛ سپس از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا خنک شود. سیب زمینی ها را بپزید و در چرخ گوشت بریزید تا خوب نرم شود سیب زمینی های له شده را با یک عدد تخم مرغ خام و کمی نمک مخلوط کنید. آرد را کم کم اضافه کنید و هم بزید تا خمیر لطیفی به دست بیاید (خمیر باید نرم باشد و نیازی به افزودن آرد زیاد نیست). روی سطح تمیز آرد بپاشید و به اندازه یک گردو از خمیر بردارید و روی سطح آرد پاشی شده پهن کنید، به اندازه یک قاشق غذاخوری از مایه عدس بردارید و داخل خمیر بریزید و اطراف خمیر را با دست جمع کنید تا مایه عدس داخل خمیر پنهان شود، تمام خمیرها را به همین صورت آماده کنید. در ماهیتابه مناسب پنکیک ها را به نوبت قرار داده و اجازه دهید برشته و طلایی شود سپس برگردانید تا طرف دیگر هم طلایی شود، پس از آن پنکیک سیب زمینی و عدس را داغ و به همراه سس یا ماست سرو کنید.



پرسش و پاسخ



موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلایان همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «هاترین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.

س: فقط ۲۰ سال دارم و در سال گذشته درد مفاصل داشتم. به ویژه در زانو و مچ پا. در این سن کم چرا باید این همه درد داشته باشم؟

ج: از آن جا که درد مفصل در فرد ۲۰ ساله غیر عادی است، این موضوع باید فوراً توسط پزشک بررسی شود تا در صورت وجود مشکل جدی تحت مداوا قرار بگیرید. پزشک پاها، قوزک و زانو را بررسی می کند تا از نداشتن ورم مفصل یا التهاب مطمئن شود. علاوه بر آن پزشک می تواند آناتومی قوس کف پا را نیز بررسی کند. به پزشک بگویید که چه چیزی باعث درد می شود (مانند ورزش) و این که درد در یک مکان ثابت است یا حرکت می کند. دکتر چند علت احتمالی درد را در نظر خواهد گرفت از جمله مشکلاتی مانند درد در پاشنه و کف پا و صاف بودن قوس پا. او همچنین انواع مختلف آرتрит را در نظر خواهد گرفت به ویژه روماتوئید که نوع جدی آرتريت است و در افراد جوان مشاهده می شود. در صورت ورم مفاصل، احتمالاً پزشک در خواست آزمایش خون می دهد. **س: یک خال در قسمت بالای پشتم بیش از حد خارش دارد. آیا این جای نگرانی دارم و می تواند سرطانی باشد؟** ج: خیلی از خال های پوستی می تواند خارش داشته باشد و معمولاً با سرطان ارتباط ندارد. هر نوع رشد پوستی جدید که چند هفته روی پوست می ماند باید معاینه و بررسی شود. به ویژه اگر شکل آن نامنظم باشد، اندازه آن بزرگ تر شود یا این که رنگ آن تیره یا متفاوت شود. اگر ما، بیماری پوستی تماسی، کهیر و قارچ، زگیل و تومور پوستی خوش خیم نیز می تواند خارش دار باشد. بزرگ تر شدن خال ها نیز باید توسط یک متخصص پوست بررسی شود.

س: ۲۹ ساله هستم و انواع مختلف سرطان در خانواده ام شایع است، از جمله سرطان پروستات. سوال من این است که در چه سنی من به طور کلی مردان باید برای معاینه پروستات به پزشک مراجعه کنند؟ ج: به طور کلی، توصیه می شود که افراد با سابقه احتمال خطر ابتلا به سرطان پروستات از ۵۰ سالگی معاینه دوره ای انجام دهید. برای بیماران با سابقه سرطان در خانواده، بهتر است معاینه زودتر انجام شود. در مورد شما، پزشک درباره این که چه کسانی و در چه سنی و چه نوع سرطان داشته اند سوال می کند.

بیشتر بدانیم

زیاده روی در استفاده از لوازم

آرایشی، تخریب پوست را در پی دارد

زیاده روی در استفاده از لوازم آرایشی باعث تخریب پوست به ویژه در دوره نوجوانی و جوانی می شود. دکتر افشار رمضانپور، متخصص پوست، با بیان این که استفاده از لوازم آرایشی هیچ منفعتی برای شادابی پوست ندارد، در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: استفاده مداوم از مواد آرایشی عوارضی به دنبال دارد؛ این عوارض ممکن است به صورت حساسیت و خارش، سپس قرمزی و دانه های قرمز و ابدار آشکار شود. وی تصریح کرد: استفاده از لوازم آرایشی باید منطبق با استانداردها و با توجه به وضعیت پوست و نوع آن انجام شود و تاکید داریم نوجوانان و جوانان با توجه بیشتر به سلامت خود از استفاده بی رویه از این گونه وسایل اجتناب کنند. وی، بهره مندی از مزایای کرم های ضد آفتاب را برای سلامت و شادابی پوست ضروری دانست و گفت: البته باید قبل از هر گونه استفاده از کرم های ضد آفتاب از پزشک مشاوره گرفته شود تا مشکلی در آینده فرد را تهدید نکند.

تغذیه

تغذیه ای برای افزایش هوش کودکان

مواد حاوی فسفر در افزایش هوش و تمرکز کودکان بسیار موثر است.

محمد حسین عزیزی، متخصص و رئیس انجمن صنایع غذایی، در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: هوش عاملی ژنتیکی است ولی تاحدی بستگی به محیطی دارد که کودک در آن رشد می کند. همچنین خانواده و تغذیه مناسب در افزایش هوش کودک تاثیر زیادی دارد. وی افزود: از آن جا که فسفر، تقویت کننده اعصاب و مغز است مواد غذایی حاوی فسفر در این زمینه مفید است. عزیزی تاکید کرد: فسفر در مغز بادام، مغز پسته، مغز گردو، مواد پروتئینی، انواع گوشت قرمز و سفید به ویژه ماهی، فراورده های دریایی چون میگو و نیز در لبنیات وجود دارد. وی بیان کرد: نور آنت ۵۰ درصد، تغذیه مناسب ۲۰ درصد و تمرین های تمرکزی ۳۰ درصد در افزایش هوش و تقویت حافظه موثر است.

به گفته وی مطالعه، حل مسائل ریاضی و جدول از جمله روش هایی است که موجب تقویت و پرورش مهارت های تمرکزی می شود.

