



کاهش وزنی که علت آن مشخص نیست و فرد در عرض ۶ ماه ۱۰ درصد وزن بدنش را از دست دهد، همچنین اسهال و بیوستی که بیش از ۳ یا ۴ ماه طول بکشد باید بررسی شود. رضا ملایری فوق تخصص آنکولوژی، در گفت و گو با فارس، گفت: افراد بالای ۵۰ سال که مبتلا به کم خونی هستند، باید تست خون مخفی در مدفوع دهند. درد شکمی و احساس وجود غده در ناحیه شکم، هر نوع درد شدید در ناحیه روده و معده و ترش کردن مداوم می تواند نشانه ای از سرطان در سیستم گوارشی باشد.

ترک سیگار بدون افزایش وزن

مترجم: علیرضا – بیشتر افرادی که تصمیم می گیرند سیگار را ترک کنند، از افزایش وزن بیم دارند. در واقع برخی افراد سیگار می کشند تا وزن کم کنند. نتیجه بررسی های اخیر

نشان می دهد ۵۳ درصد افراد سیگاری پس از ترک سیگار دچار اضافه وزن می شوند. ۸ درصد افراد در سال اول ترک کردن ۴ تا ۷ کیلوگرم وزن اضافه می کنند. همچنین



محققان دریافتند، افرادی که نگران اضافه وزن هستند، کمتر به ترک سیگار فکر می کنند. اگر شما هم جزو این افراد هستید، باید بدانید راهکارهایی وجود دارد که با اتخاذ آن ها می توانید در کنار ترک سیگار، وزنن آن را نیز کنترل کنید. ترک سیگار مهم ترین اقدامی است که می توانید برای ارتقای سلامت خود انجام دهید. ۱۲ ساعت پس از ترک سیگار، سطح مونواکسید کربن در خون به حد طبیعی می رسد، در عرض دو هفته عمل گردش خون و عملکرد ریه بهبود پیدا می کند و طی یک هفته خطر بروز بیماری قلبی به نصف آنچه هنگام سیگار کشیدن بود، کاهش پیدا می کند. در ادامه به راهکار هایی برای غلبه بر افزایش وزن اشاره می شود:

کنترل حجم و معده غذایی

مصرف سیگار پرز چشایی را ضعیف می کند و حس بویایی را از بین می برد. پس از ترک و بازگشت حس چشایی، برای فرد غذا طعم جدیدی پیدا خواهد کرد و کنترل حجم غذای مصرفی کمی سخت می شود. اما در صورت انتخاب درست بزرگ بودن پرس غذا لزوما به معنی بالا بودن کالری نیست.

به عنوان مثال ۳ و نیم فنجان ذرت بوداده، ۱۴۰ کالری دارد، در حالی که ۱۱ عدد چیپس، دارای ۱۶۰ کالری است. برای ناهار دو فنجان سبزی بر گدار که ۳۰ کالری دارد، کمی روغن زیتون، سرکه با لزامیک همراه با پروتئین بدون چربی و مقدار کمی پاستا، یا پیاز، گوجه فرنگی، قارچ، فلفل دلمه ای (هر کدام یک چهارم پیمانه) را در کمی

روغن زیتون و سیر تفت دهید و با نصف پیمانه برنج قهوه ای و پروتئین بدون چربی میل کنید. پروتئین می تواند متشکل از نصف پیمانه لوبیا سفید، میگو یا مرغ تکه شده باشد.

انتخاب تنقلات سالم

پس از ترک کردن سیگار، افراد به ریزه خواری روی می آورند و در واقع این عادت را جایگزین عادت سیگار کشیدن می کنند. اما در این شرایط احتمال مصرف تنقلات غیر سالم و پر کالری بیشتر می شود. بنابراین خوراکی هایی مثل سبزی های کم کالری و سرشار از آب مانند خیار را جایگزین کنید. هرفنجان خیار ۱۶ کالری، ترب ۱۹ کالری، گوجه فرنگی گیلایی، کلم بروکلی و کرفس ۳۰ کالری دارد. برای مشغول نگه داشتن دست و دهان، میوه تازه و مرکبات را که نیاز به پوست کندن دارد، به برنامه خود اضافه کنید.

مصرف غذاهای سالم

سیگار اشتها را کور می کند و ترک آن اشتها را افزایش می دهد. خوشبختانه برخی انواع مواد غذایی هم می توانند این تاثیر را خنثی کند. به عنوان مثال چربی های مفید مانند مغز میوه، تخمه، زیتون و آواکادو احساس سیری ایجاد می کند و تخلیه معده را کندتر می کند. بنابراین روغن نارگیل و کره مغز ها را به برنامه غذایی خود اضافه کنید.

به طور طبیعی وساز بدن را بالا ببرد

سیگار کشیدن کمی سوخت و ساز بدن را بالایی بردنابر این هنگامی که آن را ترک می کنید باید میزان سوخت و ساز بدن را به حد اکثر برسانید. این روش ها می تواند شامل، افزایش آب مصرفی، چای سبز، افزودن انواع ادویه مانند زنجبیل، فلفل قرمز، فلفل سیاه، سیر و پوست مرکبات به غذا باشد.

فعالیت خود را بیشتر کنید

علاوه بر سوزاندن کالری، ورزش نیز هوس سیگار کشیدن شمارا بر طرف می کند. ورزشی را انتخاب کنید که ضربان قلب را افزایش می دهد.

جوانه غلات؛ بیمه طبیعت در برابر بیماری ها

گیاهان

با مصرف جوانه غلات، خود و فرزندانتان را در برابر بیماری های فصل زمستان بیمه می کنید؛ مصرف جوانه غلات به پریشتی و بلندشدن موها نیز کمک می کند؛ حتی می توان از برنج هم به صورت جوانه استفاده کرد. رحیم فیروزی، دستیار تخصصی طب سنتی ایران، در گفت و گوبا تسنیم در باره راهکارهای تقویت بدن باروش های طب سنتی اظهار کرد: جوانه غلات ارزش غذایی بالاتری از دانه کامل آن دارد. وی افزود: البته این امر بستگی دارد که چقدر دانه قبل از جوانه زدن خیس شده و چقدر جوانه رشد کرده است؛ برای درمان و پیشگیری از کم خونی و نیز تقویت سیستم ایمنی توصیه می شود روزانه از جوانه های مختلف استفاده شود و اگر افراد نمی توانند جوانه ها را به صورت خام مصرف کنند، آن را داخل سوپ یا غذای خود بریزند.

محتویات یک پیترزای ضد سرطانی

تغذیه

اگر شما و خانواده تان عاشق پیترزا هستید نیازی نیست خودتان را محروم کنید. به شرط این که پیترزا را در منزل تهیه کنید و برای حفظ سلامت بدنتان، آن را با مواد غذایی که در ادامه ذکر می شود، غنی کنید. به گزارش ایران اگونومیست از مواد زیر برای تهیه یک پیترزای سالم بهره ببرید.

فلفل دلمه ای سبز

یک فنجان فلفل دلمه ای سبز ۲/۵ گرم فیبر دارد که باعث کاهش بیماری قلبی و دیابت می شود.

پیاز: سرشار از ویتامین C، فیبر، اسید فولیک، آهن، کلسیم و کرتستین است که به کنترل فشارخون و حفظ سلامت قلب و عروق کمک می کند.

قارچ: میزان بالای سلنیم قارچ از آسیب های رادیکال های آزاد تا حد زیادی پیشگیری می کند و «ال – ارگو تیونین» آن برای جوان ماندن پوست مفید است.

زیتون

زیتون خاصیت ضد التهابی دارد و میزان بالای هیدروکسی تیروزول آن ضد سرطان و ضد تحلیل یافت استخوان است.

اسفناج: یک لیوان اسفناج ۳۶۰۰ واحد بین المللی بتاکاروتن دارد که سلامت دستگاه قلب و عروق را تضمین و از پیری و سرطان پیشگیری می کند. میزان بالای ویتامین A موجود در این ماده غذایی و همچنین منیزیم، آهن، اسید فولیک و کلسیم آن باعث غنی سازی پیترزای می شود.

کلم بروکلی: کلم بروکلی بیش از پرتقال ویتامین C دارد. میزان کلسیم آن نیز بیش از یک لیوان شیر کامل است. بروکلی منبع سولفورافان است که یک ترکیب ضدسرطان است.

کدو: کدو منبع منگنز و ویتامین C و است A. این ماده غذایی میزان زیادی لوتئین و زانکسانتین دارد که در حفظ سلامت چشم ها و پیشگیری از دژنراسیون ماکولای چشم موثر است. برای تکمیل غنی سازی پیترزایاتان حتما از نان گندم کامل استفاده کنید. ترکیب این مواد غذایی در پیترزا باعث جذب ویتامین ها و مواد معدنی می شود.

بدن اسیدی چیست؟

پزشکی

هنگامی که مابعات بدن حالت اسیدی پیدا می کند، به محیطی برای شکل گیری بیماری تبدیل می شود. هر اندامی در بدن انسان از ریه تا استخوان، مغز، قلب،

کبد، کلیه، معده، روده و پوست تحت تاثیر اسیدیته قرار می گیرد. بر همین اساس، اگر بدن شما بیش از اندازه اسیدی باشد، احساس خوبی نخواهید داشت. به گزارش عصر ایران، هنگامی که وضعیت قلیایی بدن در سطح مناسب حفظ شود، التهاب مزمن که یکی از دلایل اصلی ابتلا به بسیاری از بیماری ها محسوب می شود، کمتر خواهد شد. هنگامی که بدن در یک وضعیت اسیدیته مزمن قرار می گیرد، مواد معدنی از اندام های حیاتی و استخوان ها تخلیه می شود تا اسید خنثی و از بدن خارج شود. این مسئله یکی از عواملی است که روند ابتلا به یوکی استخوان را تسریع می کند. با تخلیه کامل مواد معدنی، جایگزینی برای آن ها وجود ندارد و بدن هر چه بیشتر اسیدی می شود و شرایط برای ابتلا به بیماری هایی مانند سرطان فراهم می شود. بیشتر غلات، لبنیات، سویا و گوشت اسیدی است. قهوه، غذاهای فرآوری شده، جایگزین های قند و روغن های اصلاح شده ژنتیکی نیز بسیار اسیدی است. هنگامی که چیزی می خورید، مواد زائد اسیدی از سوخت و ساز این غذاها شکل می گیرد. این مواد زائد باید خنثی یا دفع شود. در این شرایط است که غذاهای قلیایی به کار می آید. این مواد غذایی اسیدهای یک رژیم غذایی ناسالم را به معنای واقعی خنثی می سازد.

سلامت

نشانه های اسیدی بودن بدن:

ا مشکلات مربوط به معده از جمله نفخ، سوء هاضمه.

بازگشت اسید و گاز بیش از حد

اعفونت های کاندیدا و مخمری

افزایش وزن یا چاقی

دیابت

احساسیت

اسپاتیگ و سفتی گردن

اپوسیدگی و حساسیت لثه

ا درد مفاصل و درد عضلات



مزایای روغن بادام برای مو

بهداشت

روغن بادام یکی از مغذی ترین روغن هاودرای خواص زیادی از جمله برای مواست. روغن بادام دونوع است؛ روغن بادام تلخ که قابل خوردن نیست وروغن بادام شیرین که قابل خوردن است. روغن بادام شیرین ماده مغذی بیشتری دارد و سرشار از مواد مغذی مانند اسیدهای چرب اشباع نشده و ویتامین هایی مانند ویتامین E است که برای مو و پوست بسیار مفید است. روغن بادام به عنوان مرطوب کننده طبیعی برای پوست عمل و آب پوست را برای مدت طولانی حفظ می کند.

اما خواص آن برای سلامت مو به نقل از سایت اس ام اس:

* با ماساژ دادن پوست سر با روغن بادام، سلول های مرده پوست از بین می رود.

* این روغن منبع خوب منیزیم است و مانع ریزش مو می شود. بادام در بسیاری از محصولات افزایش دهنده رشد مو مورد استفاده قرار می گیرد.

* برای برق کردن و ترمیم مو هفتته ای چند بار قبل از رفتن به حمام، کمی از آن را روی موها بمالید و پس از نیم ساعت بشویید.

* برای پیشگیری از موخوره مقدار مساوی از روغن بادام و زیتون را با هم مخلوط کنید و به انتهای موها بمالید.

* برای نرم کردن موهای زبر به طور منظم از این روغن استفاده کنید.

