

به گفته متخصصان تغذیه ورزش در مانی، افراد نباید بدون مشورت با پزشک متخصص از رژیم های تک ماده ای برای کاهش وزن حتی در مدت زمان کوتاه استفاده کنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به باه شیخ الاسلام متخصص اپیدمیولوژی و رئیس انجمن غذا و تغذیه حامی سلامت ایران با خطرناک اعلام کردن این نوع رژیم های غیر اصولی برای سلامت جسم و روان افراد اظهار کرد: مردم باید آگاهی لازم را داشته باشند که برای کاهش یا افزایش وزن حتما از متخصصان و کارشناسان علوم تغذیه مشاوره بگیرند.

لحراه آسان برای بهبود حافظه

مترجم: علیرضا – آیا اخیراً پیدا کردن کلید، به خاطر سپردن نام و قیافه ها برای شما دشوار شده است؟ نگران نباشید با اتخاذ چند روش طبیعی اثبات شده، می توانید حافظه تان را بهبود دهید.

خواب خوب شبانه:

حتماً در این فکر هستید که چگونه می توانید حافظه تان را بهبود دهید؟ باید بدانید که روند بهبود حافظه با استراحت شروع می شود. سعی کنید ۳۰ دقیقه زودتر از ساعت معمول به خواب بروید. به نقل از سایت Reader's Digest این کار را ادامه دهید تا خواب کافی داشته باشید.

پاک کردن ذهن:

قبل از این که خود را درگیر کار یا فعالیتی کنید که به یادآوری و به خاطر سپردن اطلاعات جدید نیاز دارد، کافی

است چشمانتان را ببندید، ذهن خود را خالی کنید و حداقل به مدت ۲ دقیقه نفس عمیق بکشید. نفس عمیق به پاکسازی ذهن و کاهش هورمون های استرس کمک می کند و در پی آن توانایی مغز برای جذب اطلاعات جدید، تقویت می شود.

آموزش تمرکز:

هنگامی که می خواهید اطلاعات جدیدی را به خاطر بسپارید، موارد دیگر را از مغزتان پاک کنید و به طور فعال روی اطلاعات جدید متمرکز شوید. توجه کامل به یک موضوع، به ثبت آن در حافظه کمک می کند.

مکمل افزایش حافظه:

اگر قرار است در آزمونی شرکت کنید و باید اطلاعاتی را به خاطر بسپارید، ژینکو مصرف کنید که یک آنتی اکسیدان قوی است و از گیاهان مؤثر در تقویت حافظه و یادگیری به شمار می رود.

قهوه بنوشید:

یک یا دو فنجان قهوه در روز بنوشید. نتایج مطالعات نشان می دهد که کافئین موجود در قهوه باعث افزایش هوشیاری و تقویت برخی انواع حافظه می شود. بر اساس مطالعات،

اگزما از تاثیر واکسن آنفلوآنزا می کاهد

کافه سلامت

طبق نتایج یک مطالعه جدید، افراد مبتلا به اگزما باید به جای تزریق واکسن در رگ، آن را عضلانی دریافت کنند. به گزارش مهر، محققان دریافته اند تاثیر واکسن آنفلوآنزا در افراد مبتلا به اگزما بر اساس نوع تزریق آن، متفاوت است.

به نظر می رسد این مشکل ناشی از این موضوع است که روی پوست خشک و ترک خورده بیماران مبتلا به اگزما غالباً تجمعی از باکتری های Staphylococcus وجود دارد. به گفته محققان، اگر این واکسن به پوست زده شود، این باکتری ها واکنش ایمنی ناشی از واکسن آنفلوآنزا را کاهش می دهد.

قربابه

آشپزی من

مواد لازم

*گردوی آسیاب شده- ۳۰گرم
*آرد- ۱۹۰ گرم
*یکینگ پودر - یک دوم قاشق چای خوری
*کره نرم- ۱۱۰ گرم

طرز تهیه

کره و پودر شکر را با دور متوسط همزن برقی هم بزنید؛ سپس زرده تخم مرغ و وانیل و آب پرتقال را اضافه و خوب مخلوط کنید تا کره می رنگ شود(حدود ۱۰ دقیقه). آرد و یکینگ پودر و گردوی پودر شده را با هم مخلوط کنید و سپس دور همزن را کم و مخلوط را به مواد اضافه کنید تا خمیر یکدست شود. روی ظرف را با پارچه پیوشانید و به مدت یک ساعت در دمای محیط قرار دهید. پس از آن از خمیر به اندازه یک قاشق چای خوری بردارید و در کف دست گرد کنید و روی سینی فر که با کاغذ روغنی پوشانده و چرب شده است، قرار دهید و به مدت ۱۸ تا ۲۰ دقیقه در فر از پیش گرم شده با دمای ۱۷۵ درجه سانتی گراد بگذارید تا رنگ شیرینی ها متمایل به قهوه ای شود. پس از خارج کردن از فر و بعد از کمی خنک شدن شیرینی ها را در پودر شکر بغلتانید.

هشدار سازمان غذا و داروی آمریکا درباره خطر بالون معده

تازه ها

طبق گزارش محققان، بالون های مملو از مایع که برای درمان چاقی در معده گذاشته می شود، عوارض جدی به همراه دارد.

به گزارش مهر، بالون های در مان چاقی در معده فرد بیمار گذاشته می شود و در کنار رژیم غذایی و ورزش از این شیوه استفاده می شود.
دو نوع سیستم بالون در سال ۲۰۱۵ توسط سازمان غذا و داروی آمریکا تایید شده است: سیستم یکپارچه دو بالونی ReShape و سیستم بالون داخل معدی Orbera
یک نوع مشکل مربوط به بالون های بیش از اندازه پر شده با هوا یا مایعات در معده بیمار ان است. این وضعیت به برداشتن زود هنگام بالون ها منجر می شود.
دومین مشکل خطر ابتلا به پانکراتیت حاد است. این عارضه هم به برداشتن بالون ها منجر می شود. این مشکل ممکن است به دلیل فشردگی ساختار های سیستم گوارش اتفاق بیفتد.

ابتلا به بیماری های واگیر در ایران کاهش یافته است

معاون تحقیقات و فناوری و وزیر بهداشت، در مان و آموزش پزشکی گفت: میزان ابتلا به تمامی بیماری های واگیر به جز هپاتیت B و C در ایران کاهش چشمگیری یافته است.

دکتر رضا ملک زاده افزود: از سال ۱۹۹۰ میلادی شاهد کاهش چشمگیر انواع بیماری های واگیر در دنیا و کشورمان هستیم. وی بیماری های غیر واگیر را از مشکلات اصلی حوزه سلامت برشمرد و بیان کرد: بیماری های قلبی و عروقی، سرطان ها و حوادث جاده ای، بیشترین علل مرگ و میر در ایران است. بر اساس تازه ترین بررسی ها ۲۵ درصد از موارد مرگ و میر در کشور زودرس است و در سنین زیر ۵۰ سال رخ می دهد.

مواد خوراکی استخوان ساز

تغذیه

به گفته کارشناسان، تقویت استخوان باید از دوران کودکی آغاز شود و در دوره های بعد نیز ادامه یابد. به گزارش مهر، کارشناسان تغذیه، مصرف مواد خوراکی زیر را برای ایجاد استخوان های قوی از دوران کودکی توصیه می کنند: شیر، پنیر، ماست، بادام، انجیر، کلم بروکلی، سویا و شلغم که منابع خوبی برای تامین کلسیم است. تخم مرغ، ماهی چرب و غذاهای غنی شده نظیر شیر و آب پرتقال نیز باید مصرف شود. به فرزند خود لوبیا سیاه و سفید، اسفناج، کره بادام زمینی، بادام، آووکادو و نان گندم کامل بدهید، که از منابع خوب منیزیم است. لوبیا سبز، نخود فرنگی یا سبزیجات برگدار سبز (مانند کلم، کلم بروکلی و اسفناج) که حاوی ویتامین K است به فرزندان بدهید. در کنار این مواد غذایی، باید کودک را در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهید تا بدین طریق ویتامین D مورد نیاز بدن وی تامین شود.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۵۹۹۹



پرسش و پاسخ



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

سوال

زنی ۵۷ساله هستم و موهایم علاوه بر ریزش بیش از حد، خیلی نازک شده است. به من گفته شده که علت این موضوع، بالا رفتن سن است لطفا راهنمایی کنید.

جواب

از دست دادن حدود ۱۰۰ تار مو در روز به ویژه اگر موهای بلند دارید، امری طبیعی است. آنچه مهم تر است ظاهر مو است و این که آیا نازک تر شده است یا نه. با بالا رفتن سن موها نازک تر می شود اما این یک فرایند بسیار تدریجی است و می توان این امر را دلیل نازک شدن موی یک فرد ۸۰ ساله دانست اما سن نمی تواند به تنهایی علت کم شدن مو در فردی در دهه پنجم زندگی باشد. یکی از شایع ترین علل ریزش مو کاهش میزان آهن بدن است، به ویژه در افرادی که گوشت کمتری مصرف می کنند. برای کنترل این موضوع نیاز به آزمایش خون دارید.

نازک شدن موی می تواند به دلیل کم کاری غده تیروئید نیز باشد، بنابراین شما با تجویز پزشک آزمایش خون انجام دهید. یک واقعه استرس زا یا عمل جراحی سنگین نیز می تواند چرخه رشد مو را قطع کند و به نازک شدن موها منجر شود، هر چند ممکن است که آشکار شدن این موضوع سه ماه طول بکشد.

سوال

شوهرم بیش از سه سال است که از پلی میا لژی (بیماری خودایمنی بافت همبند) رنج می برد. به او استروئید تجویز شد که توانسته است دوز آن را به ۵ میلی گرم کاهش دهد اما به طور کل کنار گذاشتن این دارو بسیار دشوار است. لطفا راهنمایی کنید.

در بیماری روماتیک پلی میالژی، التهاب در عضلات بزرگ و معمولاً در شانه، بازو، باسن و ران به وجود می آید. این امر به حساسیت به لمس، درد و سفتی، به ویژه هنگام صبح منجر می شود. علایم دیگر آن تعریق شبانه، از دست دادن اشتها و خستگی است.

این بیماری اغلب روی افراد مسن تاثیر می گذارد، به ویژه زنان و افراد در دهه هفتم زندگی. علت این بیماری شناخته شده نیست و در مان استاندارد آن با پردنیزولون، نوعی استروئید قوی است. اما در بسیاری از افراد در مان باید برای چند سال ادامه یابد. در صورت کاهش دادن سریع دوز استروئیدها، علایم بر می گردد.

جواب



اگر دچار سوزش سر دل می شوید

پزشکی

بسیاری از ناراحتی های جسمی می تواند روز ما را خراب کند و یکی از آن ها سوزش سر دل است تصور عام این است که سوزش سر دل تنها در صورت مصرف غذای چرب ایجاد می شود اما این تنها یکی از دلایل بروز این مشکل است. اگر شما هم دچار سوزش سر دل می شوید پیشنهاد می کنیم که به توصیه های ذیل عمل کنید.

اجتناب از خوردن چای سیاه قبل از خواب؛

کافئین موجود در نوشیدنی می تواند سوزش سر دل ایجاد کند و چای سیاه به دلیل ایجاد اسیدیتنه این مشکل را تشدید می کند. از این رو بهتر است دمنوش هایی مانند بابونه یا نعناع را جایگزین چای سیاه کنید.

افراط نکردن در ورزش؛

هنگام ورزش کردن، هزمانی که احساس کردید که فشار بیش از حدی به بدنتان وارد شده، ورزش را متوقف کنید. احساس سوزش در سینه یا درد ماندگار در سینه می تواند نشانه کشیده شدن عضلات باشد. بنابراین به بدن اجازه استراحت و ترمیم بدهید.

بعد از صرف غذا صاف بنشینید؛

هنگام صرف غذا و پس از خوردن آن باید صاف بنشینید تا اسید معده به مری باز نگردد و سوزش سر دل ایجاد نکند.

آب بخورید؛

آب در میزان اسیدیتنه معده تعادل ایجاد می کند؛ بنابراین همیشه در طول روز آب کافی مصرف کنید.