

نتایج یک تحقیق نشان می دهد ویتامین های گروه B می تواند در برابر تاثیرات آلودگی هوا در بدن نقش حفاظتی داشته باشد. به گزارش ایسنا، متخصصان آمریکایی دریافته‌اند مصرف این ویتامین ممکن است آسیب‌های ناشی از ذرات معلق موجود در هوا را تعدیل کند. محققان دریافته‌اند مصرف چهار هفته مکمل ویتامین B تاثیرات ناشی از ذرات معلق کمتر از ۵/۲ میکرون را بین ۲۸ تا ۷۶ درصد روی ژن ها کاهش می دهد.

کاهش وزن بعد از تعطیلات

شاید شما هم از جمله افرادی باشید که در طول تعطیلات نوروز دچار اضافه وزن شده‌اند؛ اما تا دیر نشده بهتر است به فکر کاهش این اضافه وزن باشید. یکی از بهترین گزینه‌ها ورزش است به طور معمول ورزش کردن در حالت عادی باعث کاهش وزن نمی‌شود. شما باید ورزش خود را دوری تنظیم کنید که این اتفاق بیفتد. برای کاهش وزن به نکات زیر توجه کنید:

به یاد داشته باشید که چر ا ورزش می‌کنید:

اگر می‌خواهید وزن کم کنید باید میزان کالری دریافتی را با میزان کالری که می‌سوزانید مقایسه کنید. در واقع میزان کالری دریافتی شما باید کمتر از کالری که می‌سوزانید باشد. به عنوان مثال اگر ورزش می‌کنید بعد از ورزش ش پفک و چیپس نخورید این کار باعث می‌شود که خیلی بیشتر از آن مقداری که کالری سوزانده‌اید، کالری دریافت کنید.

از تاثیر افزایش اشتها بر اثر ورزش آگاه باشید:

ورزش کردن باعث می‌شود که اشتهای شما افزایش پیدا کند. باید در کنار ورزش مراقب میزان غذا خوردن خود باشید. ورزش ممکن است حتی باعث افزایش وزن شود چون اشتهای شما برای خوردن را بیشتر می‌کند. شما نباید میزان غذا خوردن خود را تغییر دهید تنها باید ورزش را به برنامه روزانه خود اضافه کنید و مانند قبل غذا بخورید.

مراقب نوشیدنی‌های ورزشی باشید:

نوشیدنی‌های ورزشی حاوی شکر و نمک است تا آب از دست رفته بر اثر تعریق را جبران کند. بعضی از نوشیدنی‌های ورزشی کربوهیدرات نیز دارد. به گزارش ایسنا بهتر است افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند آب معمولی بنوشند یا از نوشیدنی‌های

راز سلامت قلب

پزشکی

عواملی مانند جنس، نژاد، افزایش وزن و بیماری‌هایی مانند فشار خون، تأثیر چشمگیری در ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی مانند تنگی عروق کرونر دارد.

سید محسن میرحسینی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در این باره گفت: در انسان یک سری ریز فاکتورها وجود دارد که تحت کنترل خود فرد نیست به طور مثال آمار بیماری‌های قلبی و عروقی

در مردان بیشتر از زنان است البته پس از سن یائسگی این میزان در زنان با مردان برابر می‌شود. همچنین سیاهوستان نیز بیشتر در معرض ناراحتی‌های قلبی عروقی قرار دارند. از دیگر عواملی که احتمال ابتلا به اختلالات قلبی عروقی را افزایش می‌دهد، وجود سابقه خانوادگی ووراثت است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، وی اظهار کرد: برخی از عوامل مانند فشار خون در بروز سکنه‌های قلبی، مغزی، مشکلات کلیوی و چشمی نقش موثری دارد.

مصرف سیگار باعث افزایش ضریان قلب و چربی‌های مضر مانند کلسترول، تری‌گلیسیرید و LDL می‌شود. برخی از راهکارهای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی عبارتند از: اجتناب از مصرف فست‌فود و غذاهای آماده مانند سوسیس و کالباس، کنترل قند خون به ویژه در افرادی که سابقه خانوادگی وارثی دارند. خودداری از مصرف قندهایی مانند گلوکز و ساکارز.

کاهش اضطراب و استرس و داشتن خواب راحت که برای جلوگیری از سکنه‌های قلبی موثر است. مصرف سبزیجات، میوه و مواد غذایی فیبردار برای دفع چربی‌های مضر بدن ضروری است. همچنین ذکر این نکته ضروری است که آلودگی هوانقش موثری در افزایش آمار بیماری‌های قلبی عروقی دارد؛ زیرا در هوای آلوده سیستم اکسیژن‌رسانی به اندام‌ها وریه با مشکل مواجه می‌شود.

پلوبلغور یا کوفته

آشپزی من

مواد لازم

*بلغور – ۲ لیوان
*پیاز – ۲ عدد
*سیب زمینی – یک عدد
*آب گوشت یا مرغ – یک لیوان
*روغن زیتون – به میزان لازم
*گوشت چرخ کرده – ۳۰۰ گرم
*ادویه شامل نمک، فلفل و زردچوبه – به میزان لازم
*رب گوجه فرنگی – ۲ قاشق غذاخوری
*زرد تخم مرغ – یک عدد

طرز تهیه

دولیوان بلغور پلوپی را بشوید. داخل قابلمه یک عدد پیاز را ریز خرد کنید و تفت دهید. نمک و ادویه و زردچوبه و بلغور را اضافه کنید. عصاره مرغ و یک عدد سیب زمینی درشت خرد شده را به بقیه مواد بیفزایید و باد قاشق غذاخوری روغن زیتون روی حرارت ملایم قرار دهید تا آب آن گرفته شود. سپس دمکش قرار دهید. ۳۰۰ گرم گوشت چرخ کرده و یک عدد پیاز نده شده و نمک و فلفل و زردچوبه و یک عدد زرد تخم مرغ اضافه ر اوزر دهید و نیم ساعت در یخچال بگذارید. سپس به اندازه گردوبر دارید و به صورت کوفته قلقلی کنید.

رب گوجه را با کمی روغن تفت دهید. بلغور را در دیس بشکیند و کوفته‌ها را با سس روی آن بریزد.

سلامت

دستورات غذایی در فصل بهار

توصیه‌های تغذیه در بهار در طب سنتی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. به گزارش سایت باشگاه خبرنگاران جوان، دفتر طب سنتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی چنین توصیه می‌کند:

در بهار باید از مصرف زیاد مواد زیر پرهیز کرد: **گوشت به میزان زیاد؛**

مصرف زیاد گوشت به ویژه گوشت قرمز باعث افزایش گرمی و تری در بدن می‌شود و با توجه به اینکه مزاج فصل بهار هم گرم و تر است، افزایش بیش از حد گرمی و تری بدن را دچار مشکل می‌کند.

غذاهای شور و غلیظ؛ بهتر است در فصل بهار از خوردن غذاهای شور و غلیظ مانند کله پاچه، گوشت گاو، خامه و ماست ترش پرهیز شود. مصرف زیاد آجیل شور نیز که در نوروز مرسوم است، مناسب فصل بهار نیست.

ادویه تند؛ بهتر است انواع ادویه تند مانند دارچین، فلفل، زنجبیل و ... کمتر مصرف شود.

توصیه‌های غذایی؛ حکمای طب سنتی عقیده دارند که در فصل بهار باید به تلطیف غذا پرداخت. کلمه تلطیف غذا ممکن است در ذهن این معنی را ایجاد کند که باید غذایی خورده شود که از آن خون رقیق تولید شود. یا ممکن است کسی با شنیدن این کلمه فکر کند که باید غذای کمتری مصرف کند؛ در حالی که مقصود از تلطیف غذا، هیچ یک از این دو مورد نیست زیرا غذاهایی که خون رقیق در بدن تولید می‌کند، اغلب طبیعت گرم دارد و مصرف غذاهای دارای طبیعت گرم در این فصل مناسب نیست؛ بلکه باید غذاهایی با طبیعت مایل به سرد مصرف شود تا هیجان و رقت اخلاط و مواد



را تعدیل کند؛ از سوی دیگر درون بدن و دستگاه گوارش گرم و به هم می‌چسبد و هضم تقویت می‌شود و بدن به غذای بیشتری نیاز دارد؛ به علاوه گرمسنگی باعث تحریک بیشتر اخلاط می‌شود؛ پس کم کردن مقدار غذا نیز در بهار صحیح نیست؛ اما منظور اطبای سنتی از تلطیف غذا، خوردن غذایی است که هر چند از لحاظ مقدار زیاد است، ولی کالری کمی دارد؛ مانند میوه‌ها و سبزیجات؛ در واقع باید با مصرف مقدار زیاد غذا با کالری کم، دستگاه گوارش را فریب داد و سرگرم کرد. در این شرایط مواد زیادی وارد عروق نمی‌شود و به هیجان اخلاط و مواد نمی‌افزاید؛ بدین ترتیب باید به طبیعت فرصت داد که اخلاط اضاف را آماده و از بدن دفع کند.

پرسش و پاسخ

داریوش دائر، عضو انجمن متخصصان پوست و موی ایران – فارس

آیا بین عفونت‌های سینوسی با ریزش موی سر ارتباطی وجود دارد؟

ریزش موی سر به دلایل مختلف رخ می‌دهد که عوامل ژنتیکی و هورمونی یکی از این علت‌ها ست. اختلال در عملکرد تیروئید، فقر آهن و بیماری‌های مفاصل مثل روماتیسم می‌تواند در ریزش موی سر افراد تاثیر گذار باشد.

یکی از بیماری‌های شایع در آقایان ریزش موی سر است به طوری که ۵۰ تا ۸۰ درصد آقایان به نوعی در طول زندگی خود ریزش موی سر را تجربه می‌کنند. همچنین ریزش مو در خانم‌ها نیز مشاهده می‌شود اما آمار دقیقی از میزان شیوع آن در خانم‌ها در دسترس نیست. عواملی مانند استرس‌های روزمره، تغذیه نامناسب، خونریزی‌های شدید و استرس‌های بارداری نیز می‌تواند در ریزش موو طاسی دخیل باشد.

ریزش موی سکه‌ای از نظر طبقه بندی جزو بیماری‌های مرتبط با سیستم ایمنی بدن است. ۵۰ درصد از علت‌های ریزش موی سکه‌ای به صورت ناشناخته است اما عواملی مانند استرس، عفونت‌های سینوسی و لته همچنین عفونت‌های مرتبط با گردن و دندان را می‌توان از علل ریزش موی سکه‌ای برشمرد.

روش‌های درمان نوع ریزش مو: این ضایعه معمولاً به صورت مصرف داروها، تزریق دارو به محل، استفاده از داروهای تنظیم‌کننده سیستم ایمنی و در برخی مواقع کاشت مو در آن ناحیه انجام می‌شود.



توصیه های بهاری از زبان متخصص طب سنتی

طب سنتی

یکی از ویژگی های فصل بهار، امکان به حرکت در آوردن بلغم انباشته شده در زمستان است که با گرمای بهار حل شده و

به حرکت در می آید.

مصرف شیدر با قره قروت

از خوراکی هایی که می‌تواند بلغم را نضج دهد و به حرکت در آورد شیدر به همراه قره قروت حل شده در آب شیرین شده با کمی شکر قرمز است. دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی در ادامه این پیشنهاد می‌افزاید: در این صورت جرم‌های بلغمی و صفراوی می‌تواند از بدن تخلیه و باعث ایجاد انبساط عروقی و تصفیه بدن از سموم زائد شود. بهتر است حداقل در بهار هر هفته یک نوبت این حالت را در بدن ایجاد کنیم.

مزایای مصرف سبزی های بهاره

این گیاهان به دلیل عطر و رایحه دل انگیزشان به قدری شامه نوازند که بیشتر افرادی که برای تفریح و لذت از طبیعت به دشت و صحرا می‌روند، ترغیب به جمع‌آوری آن‌ها می‌شوند.

این گیاهان به دور از کودهای شیمیایی و از طریق باران آبیاری می‌شود و زیر نور خورشید رشد می‌کند. این گیاهان در مقایسه با سبزی‌هایی که به روش مصنوعی پرورش می‌یابد، عطر و طعم متفاوت تری دار و دمنغی‌تر و طبیعی‌تر و در واقع ارگانیک است.

تاثیر مصرف طولانی داروهای ناباروری بر سلامت قلب زنان

بانو

نتایج مطالعه جدید نشان می دهد زنانی که روش درمانی لقاح مصنوعی IVF در آنها ناموفق باشد، یک پنجم بیشتر از دیگران در معرض بیماری قلبی قرار می گیرند؛ این افزایش خطر به واسطه تداوم استفاده از داروهای قوی ناباروری ایجاد می شود. به گزارش ایرنا، این داروها می تواند تاثیر زیادی در فشار خون بگذارد و خطر تشکیل لخته های خونی را افزایش دهد.

نتایج این مطالعه نشان داد، خطر ابتلا به بیماری قلبی و عروقی در بیمارانی که روش لقاح خارج رحمی IVF انجام داده بودند اما هنوز فرزندی نداشتند، در قیاس با بیمارانی که لقاح مصنوعی انجام داده و بچه دار شدند، ۱۹ درصد بیشتر بود.

محققان در این مطالعه وضعیت جسمی زنانی را بررسی کردند که به آنها داروهای هورمونی گنادوتروپین داده شده بود؛ گنادوتروپین تزریق هورمونی است که تخمدان ها را تحریک می کند تا در ماه بیش از یک تخمک تولید کنند. این داروها با افزایش خطر لخته شدن خون یا تغییر نحوه کنترل فشار خون بدن، به قلب زنان آسیب می رساند. تحریک بیش از حد تخمدان ها باعث ترشح مواد شیمیایی در جریان خون می شود که منافذ رگ های خونی را افزایش می دهد. در پی این امر خون باقی مانده در رگ ها غلیظ و احتمال تشکیل لخته های خونی بیشتر می شود.