

محققان دریافته‌اند ترکیبات گیاهی موجود در برگ‌های چای مانع از جذب قند در خون می‌شود و می‌تواند از دیابت پیشگیری کند. به گزارش ایران اکونومیست؛ یافته‌های جدید نشان می‌دهد پلی‌فنول‌ها، ترکیبات گیاهی موجود در چای به شکل قابل توجهی موجب کاهش میزان گلوکز در بزرگسالانی شد که در دست قبل از نوشیدن چای، نوشیدنی مملو از ساکارز دریافت کرده بودند. محققان ادعا می‌کنند مصرف چای به خنثی کردن روند افزایش میزان قند خون که با مصرف اسنک‌های شیرین آغاز می‌شود، کمک می‌کند.

ویژگی‌های بلوغ

بلوغ دوره خاصی است که از طریق بعضی تغییرات در تکامل و رشد فرد شناخته می‌شود. این تغییرات در هیچ زمان دیگری در طول حیات فرد اتفاق نمی‌افتد و ویژگی‌های خاص دارد که مهم‌ترین آن‌ها به شرح زیر است: بلوغ دوره کوتاهی را شامل می‌شود؛ بلوغ دوره نسبتاً کوتاهی است و از ۲ تا ۴ سال طول می‌کشد و معمولاً به سه مرحله تقسیم می‌شود

مرحله قبل از بلوغ:

در این مرحله صفات جنسی پدیدار می‌شود (پیدایش مو در صورت پسران و در ناحیه اندام تناسلی هر دو جنس و تغییر آهنگ صدا در پسران) ولی اعضای تناسلی و تولید مثل هنوز کاملاً رشد نکرده‌اند. این دوره که اوایل نوجوانی است سنین ۱۲-۱۰ سالگی را شامل می‌شود.

مرحله بلوغ جنسی:

در این مرحله ضمن ادامه بروز صفات ثانویه جنسی، سلول‌های جنسی هم پیدا می‌شود و اسپرم‌های زنده در ادرار پسران یافت می‌شود. این دوره که سنین ۱۴-۱۳ سالگی را در بر می‌گیرد، اواسط نوجوانی است.

مرحله بعد از بلوغ:

در این مرحله صفات ثانویه جنسی کاملاً ظاهر شده‌اند و عمل اعضای تناسلی و تولید مثل کامل است. این دوره که سنین ۱۹-۱۵ سالگی را شامل می‌شود، اواخر نوجوانی است.

بلوغ زمان تغییرات سریع است:

بلوغ یکی از دو مرحله در سرتاسر طول زندگی هر فرد است که با تغییرات مشخص و رشد سریع در همه اندام‌های بدن همراه

جنسی می‌شود.

در زمان بلوغ هورمون‌های جنسی به تدریج افزایش می‌یابد و باعث تغییرات بدنی می‌شوند. به نظر می‌رسد در ۱۶ تا ۱۷ سالگی سطح هورمون مردانه (تستوسترون) در خون خیلی زیاد می‌شود و سپس به آهستگی کاهش می‌یابد تا در افراد بزرگسال به میزان ثابتی برسد.

تغییرات جسمی در دوران بلوغ

هنگام رشد سریع و ناگهانی در دوران بلوغ، از نظر جسمانی تغییراتی در نوجوانان به وجود می‌آید. به طور کلی چهار تغییر مهم جسمی در نوجوانان ایجاد می‌شود که عبارتند از:

تغییر در اندازه بدن

افزایش سریع قد در مراحل اولیه بلوغ اتفاق می‌افتد و حداکثر این افزایش در پسران در ۱۴ سالگی است. بیشترین افزایش قد در سال بعد از بلوغ است و بعد از آن سرعت رشد کاهش پیدا می‌کند.

افزایش وزن

افزایش وزن در هنگام بلوغ فقط مربوط به افزایش چربی

است.

(مرحله دیگر از دو مرحله یاد شده، دوره جنینی و شش ماه اول زندگی نوزاد است). این رشد سریع و ناگهانی یک تا دو سال قبل از این که پسر یا دختر به بلوغ جنسی برسند شروع می‌شود و شش ماه تا یک سال بعد از آن هم ادامه می‌یابد، بنابراین دوره کامل این مرحله رشد سریع حدود سه سال طول می‌کشد. تغییرات ناگهانی و سریعی که هنگام بلوغ اتفاق می‌افتد موجب سراسیمه شدن، دستپاچگی و نگرانی نوجوانان می‌شود و در خیلی از موارد به بروز رفتارهای ناهنجار و نامطلوب در آنان منجر می‌شود.

سن رسیدن به بلوغ متفاوت است

بلوغ می‌تواند در هر زمانی بین ۱۰ تا ۱۹ سالگی اتفاق افتد ولی متوسط سن بلوغ در دختران ۱۱ سالگی است و پسران یک یا دو سال بعد از آن به سن بلوغ می‌رسند.

علل بلوغ

هورمون‌ها باعث بروز بلوغ می‌شوند. از حدود ۵ سال قبل از بلوغ جنسی، میزان کمی از هورمون‌های جنسی تولید و ترشح می‌شود، که این میزان به تدریج در دوران بلوغ افزایش می‌یابد و سبب تکامل ساختمانی دستگاه تناسلی و عمل غدد

اشپزی من

سالاد سبزیجات و ماست چکیده

مواد لازم

ماست چکیده - یک و نیم پیمانه
سیر - ۳ تا ۴ حبه
رشته سوپی - به میزان لازم
قلقل کابی (قلقل شیرین) - یک عدد
ذرت پخته - نصف پیمانه

طرز تهیه

رشته‌ها را در آب جوش به همراه کمی نمک بپزید و با آب سرد آبکش کنید.

سیر را داخل ماست رنده ر رشته‌ها را اضافه کنید.

سبزیجات، ذرت، خیار شور، قلقل ریز خرد شده و شوید را اضافه و خوب مخلوط کنید. در صورت نیاز نمک و قلقل بیشتری اضافه کنید.

داخل قالب را سلفون بکشید و مواد را داخل آن بریزید و ۲ ساعت در یخچال قرار دهید. سپس داخل ظرف سرو برگردانید و نایلون را جدا کنید. کمی از ماست چکیده را روی سطح سالاد بریزید و صاف کنید و بقیه ماست را داخل قیف با سر ماسوره بریزید و دور تا دور سطح سالاد را قیف بزئید و به شکل دلخواه تزئین کنید.

سلامت

خدا حافظی با نقرس

مطالعات محققان بیمارستان عمومی ماساچوست نشان می‌دهد رژیم غذایی DASH که تاکنون به دلیل کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و فشار خون شناخته شده بود، احتمال ابتلا به نقرس را هم به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. به گزارش ایرنا، این مطالعات نشان می‌دهد رژیم غذایی DASH نقش مهمی در کنترل نقرس دارد. این رژیم غذایی بر مصرف مقدار زیاد میوه، سبزی، غلات سبوس دار، محصولات لبنی کم چرب، روغن سبزیجات و حبوبات تأکید و از طرفی مصرف نوشیدنی‌های شیرین و چربی‌های اشباع شده را ممنوع می‌کند. رژیم غذایی DASH، احتمال بروز انواع سرطان، سکته مغزی، بیماری‌های قلبی، نارسایی قلبی، سنگ کلیه و دیابت را کاهش می‌دهد و یک راه موثر برای کاهش وزن است. این رژیم غذایی از سال ۲۰۱۱ میلادی تاکنون، عنوان برترین رژیم غذایی را در پایگاه خبری U.S. News به خود اختصاص داده و اکنون از تباطان با کاهش احتمال ابتلا به نقرس اثبات شده است. اسید اوریک محصول زائنی است که از تجزیه برخی از مواد غذایی به ویژه پروتئین‌ها در بدن تولید می‌شود. تصفیه اسید اوریک در بدن از طریق کلیه‌ها انجام می‌شود و این مایه مضر با ادرار دفع می‌شود؛ ولی زمانی که مقدار آن زیاد باشد، فرآیند تصفیه و دفع با موفقیت انجام نمی‌شود و مقدار اضافی آن در بدن جمع می‌شود. افزایش غلظت اسید اوریک خون در نهایت به کریستال‌های (دانه‌های بلوری) اورات تبدیل می‌شود که در اطراف مفاصل و بافت‌های نرم تجمع می‌یابد. این کریستال‌های سوزن شکل مسئول التهاب و علائم دردناک نقرس است. برخی عوامل بروز این بیماری:

• داشتن سابقه خانوادگی نقرس

• اضافه وزن

• داشتن مشکلات کلیوی

• قرار گرفتن در معرض سرب

• نوشیدن الکل

پرسش و پاسخ



تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان‌پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سیدسعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

سوال

خانمی ۴۵ ساله‌ام که چند سال پیش جراحی رحم داشته‌ام و لکه‌های سیاهی روی بازو و پشتم دیده می‌شود که از بین نمی‌رود

مواد زیادی که در دوره عادت ماهانه دفع می‌شده، با برداشتن رحم تجمع پیدا کرده است و باید به طریق دیگر دفع شود مثلاً از طریق روده‌ها. از جمله اقدامات مفید در این زمینه می‌توان به مصرف آب پنیر طبی اشاره کرد. روزی یک تا دو لیوان میل کنید تا به تدریج مواد زائد از طریق روده و ادرار دفع شود.

آب پنیر طبی: برای تهیه یک لیوان آب پنیر طبی یا ماءالجبن می‌توانید بعد از جوشاندن شیر، داخل یک لیوان از آن یک قاشق سر که بریزید. شیر به حالت بریده در می‌آید. آب پنیر را که زیر تکه‌های دلمه پنیر ایجاد می‌شود صاف و میل کنید.

سوال

دختری ۲۵ ساله و مجردم. کیست تخمدان سمت چپ از نوع درموئید دارم که بنا به تشخیص پزشک باید جراحی کنم. آیا گیاهی مفید و موثر در این زمینه وجود دارد؟ ضمن این که هیچ علامتی مانند درد و بی‌نظمی قاعدگی ندارم؟

معمولاً در مان شما ترکیبی از اصلاح تغذیه، انجام بادکش در ناحیه شکم و خوردن داروهایی است که از رازپانه و سیاهدانه تشکیل شده است. شما می‌توانید با راهنمایی یکی از همکاران طب سنتی در مان‌های لازم را دریافت کنید تا نیازی به جراحی پیدا نکنید.

سوال

فردی ۲۵ ساله‌ام و هر کاری کنم چاق نمی‌شوم. لطفاً من را راهنمایی کنید؟

لاغری دو تیپ دارد و بیشتر در افرادی که مزاج گرم و خشک یا سرد و خشک دارند دیده می‌شود.

در مزاج گرم سوخت و ساز بالاست و برای تعدیل مزاج بهتر است خوراکی‌های سرد مانند ماست، دوغ، کاهو و ترشی که می‌تواند اشتها را بیشتر کند، مصرف شود. در مزاج سرد و خشک غذاهای سرد و ترش مناسب نیست و باید از غذاهایی با طبیعت گرم و تر استفاده کرد. خوردن انجیر، انگور، عسل، برنج و گوشت گوسفند مناسب است. برای رفع بی‌اشتهایی رب سیب یا رب و خاکشیر هم مناسب است. ترکیب ساده برای این افراد این است که چند انجیر را در عرق انیسون خیس کنند و بعد دانه‌های انجیر را همراه با عرق میل کنید.

سندروم نشت روده به دلیل زیاده روی در ورزش

بیشتر بدانیم

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد فعالیت فیزیکی شدید و طولانی مدت که فشار زیادی را به بدن وارد می‌کند، می‌تواند باعث ابتلا به سندروم نشت روده و تغییر ترکیب باکتری‌های روده شود.

به گزارش ایرنا، با توجه به ارتباط قوی که میان سلامت روده و سلامت کلی بدن وجود دارد، وارد شدن فشار شدید فیزیولوژیکی باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های می‌شود.

نتایج بررسی محققان نروژی از سربازانی که در یک برنامه آموزشی فشرده شرکت کرده بودند، نشان می‌دهد که حرکات فیزیکی، یا ورزشی شدید و طولانی مدت باعث نفوذپذیری سد محافظ در روده و ابتلا به «سندروم نشت روده» می‌شود؛ وضعیتی که بر اثر آن مواد مضر به جریان خون وارد می‌شود. روده‌های سالم از یک سد نیمه نفوذپذیر برخوردار است که همچون محافظ عمل می‌کند و در عین ممانعت از ورود مواد مضر و باکتری‌ها به جریان خون، مواد مغذی سالم را به جریان خون راه می‌دهد. باکتری‌های موجود در روده در هضم غذا نقش موثری دارند، به تولید ویتامین‌های خاص مانند B و K کمک می‌کند و نقش مهمی نیز در عملکرد دستگاه ایمنی دارد.

اما نتایج مطالعات متعدد نشان می‌دهد که ضعف سلامت روده‌ها با بیماری‌هایی همچون سندروم روده تحریک‌پذیر، دیابت، پرفشاری خون، افسردگی، چاقی، آسم دوران کودکی، کولیت و سرطان روده بزرگ ارتباط دارد. محققان دریافته‌اند که در پایان این دوره آموزشی سخت، میکروبیوم و متابولیت‌ها -مواد مورد نیاز برای متابولیسم- در نمونه‌های خون و مدفوع سربازان به طور قابل توجهی تغییر کرده؛ علاوه بر این، دفع سوکرالوز در نمونه ادرار آنها به طور قابل توجهی افزایش یافت که نشانه افزایش نفوذپذیری روده است. گفته می‌شود فشار جسمی با افزایش نشت پذیری روده، موجب افزایش خطر التهاب، بیماری و علائم اسهال می‌شود. پژوهشگران برآورد می‌کنند که بدن انسان از حدود ۳۰ تریلیون سلول و ۳۹ تریلیون باکتری تشکیل شده است.

توصیه هایی به سودا مزاج ها

طب سنتی

افرادی که مزاج سرد و خشک دارند، از خشکی پوست رنج می‌برند و باید پوست خود را با روغن زیتون یا روغن کنجد چرب کنند. استفاده مداوم از رایانه و تماشای زیاد تلویزیون، «سودا» را افزایش می‌دهد.

به گزارش پویا، در میان و کلیات طب سنتی ایران برای هر مزاج تدابیر خاص بیان شده است.

۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی بعد از شام برای افراد دارای مزاج سرد و خشک مفید است؛ افراد با مزاج سرد و خشک، هویج و آب سیب را فراموش نکنند چرا که مانع غلبه خشکی در بدن می‌شود. حمام کردن با آب و لرم و ماساژ دادن بدن با روغن‌های مناسب مثل روغن بادام شیرین برای افراد با مزاج سرد و خشک مفید است.

ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی نیز مناسب است همچنین سفرهای کوتاه به ویژه به مناطق مرطوب و معتدل توصیه می‌شود.

این افراد حداقل به ۵ تا ۶ ساعت خواب نیاز دارند. خوابیدن طی روز برای آن‌ها مضر است. از قرار گرفتن در معرض هوای سرد و خشک مثل هوای پاییز، محیط و فعالیت‌هایی که موجب افزایش سردی و خشکی می‌شود، تا حد امکان خودداری کنند.



نزاع سر سفره موجب کاهش اشتهای کودکان می‌شود

کودک

محیطی که غذا در آن صرف می‌شود، در اشتهای کودک تأثیر زیادی خواهد داشت. انتظارات ناجایی که والدین از فرزندشان دارند،

نزاع بر سر سفره و دیگر استرس‌های احساسی، همگی تأثیر نامطلوبی در این زمینه دارند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران پویا، غلامرضا کردافشاری متخصص طب سنتی در باره غذاهای دوران کودکی اظهار کرد: خانواده‌ها باید خودشان میان وعده را در خانه تهیه کنند و آموزش‌های تغذیه‌ای لازم را به کودک یا نوجوان بدهند.

از بسیاری از موارد، شکل‌گیری عادت‌های صحیح طی سال‌های اولیه زندگی به‌یچ‌ها کمک می‌کند که در این دوران در خصوص تغذیه‌شان، بهتر تصمیم بگیرند.

یک‌ناهار خوب در مدرسه عبارت است از ساندویچی که از نان کامل و یک غذای غنی از پروتئین (گوشت، تخم‌مرغ، کره...) تشکیل شده باشد.

از میوه تازه، سبزی‌ها و روغن‌ها، شیر نیز به عنوان دسر استفاده می‌شود. کردافشاری یادآور شد: از سوی دیگر امروزه اعضای یک خانواده کمتر با هم غذا می‌خورند که قسمتی به‌خاطر برنامه کاری آنها، مصرف غذا جلوی تلویزیون و کاهش زمان تهیه غذا در خانه است. در یک مطالعه مشخص شد، کودکان مدرسه‌ای که همراه خانواده خود شام می‌خوردند، مقادیر میوه و سبزی بیشتر و غذاهای سرخ‌شده کمتری استفاده می‌کردند.

این متخصص طب سنتی یادآور شد: استفاده از انواع گروه‌های غذایی (غلات، حبوبات، گوشت، لبنیات، سبزیجات و میوه‌های تازه) برای کودکان و نوجوانان ضروری است.