

نتایج یک مطالعه نشان می دهد، ماده موجود در کلم بروکلی به کنترل بهتر قند خون در برخی افراد مبتلا به دیابت کمک می کند. به گزارش مهر، محققان دریافته اند عصاره ماده ای موسوم به «سولفورافان» به بیماران چاق مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک می کند تا میزان قند خون بالای خود را کنترل کنند. با این حال محققان اذعان می کنند، هنوز به تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است. همچنین در این مطالعه از این عصاره در کنار داروی مخصوص دیابت «متفورمین»، و نه به جای آن، استفاده شده است.

پرسش و پاسخ

دکتر اسماعیل اکبری رئیس موسسه تحقیقات سرطان – تسنیم

کدام یک از امواج تلویزیون، تلفن همراه یا مایکروویو خطرناک تر است؟

همیشه درباره امواج الکترومغناطیس سؤال های متعددی می شود؛ گاهی با عنوان امواج رادیویی، گاهی پارازیت و گاهی موج های بلند یا مایکروویو.

بدن انسان از منابع مولد امواج الکترومغناطیس است. در واقع هر سلولی در بدن میزانی از موج را تولید می کند و به تبع آن هر عضوی هم میزانی؛ بنابراین اگر امکان اندازه گیری این امواج را داشته باشیم می توانیم به سلامت آن عضوی ببریم. نوارهای قلبی یا مغزی از وسایل تشخیصی است که بیماری هایی را در قلب یا مغز نشان می دهد، همچنین در عکس برداری با دستگاه MRI هم از این روش استفاده می شود. یعنی میزان مغناطیس در هر عضوی را به حدی تشدید می کند که امکان تفاوت بین دو نسج و در نتیجه تشخیص توده ها را آسان می کند. حال اگر به هر دلیلی امواج مغناطیسی از خارج به بدن بتابد، روی مکانیسم و کار اعضا اثر می گذارد و می تواند به بروز اختلالات منجر شود، بنابراین امواجی که از تلویزیون ها، مایکروویوها، تلفن همراه، رادیو و... ساطع می شود می تواند عارضه هایی در پی داشته باشد. پارازیت ها هم از همین امواج است که برای خنثی کردن امواج در شبکه های تلویزیونی به کار می رود و معمولاً همان قدرت را دار یعنی خیلی با دیدن تلویزیون تفاوتی نمی کند. به هر حال اگر به طور مستمر در معرض این امواج باشیم، زیان بار است و این زیان برای کودکان بیشتر از افراد بزرگسال است، با وجود این، رابطه این امواج با سرطان هنوز ثابت نشده است و هیچ تحقیقی وجود ندارد که بتوانیم اعلام کنیم این امواج سرطان زاست.



قهوه خوش طعم و خوش عطر، چگونه؟

تغذیه

هیچ چیز بدتر از نوشیدن یک فنجان قهوه جوشیده و بدطعم نیست؛ اما خوشبختانه ترندهای ساده ای برای پیشگیری از خراب شدن این نوشیدنی خوش عطر وجود دارد.

اولین مرحله اطمینان از تازه بودن دانه های آن است. هر چه دانه قهوه تازه تر باشد، نوشیدنی آن عطر غنی تر و طعم بهتری خواهد داشت. آب سرد نیز نقش بسیار مهمی در این امر ایفا می کند. به یاد داشته باشید که آب گرم با حتی ولرم موجب می شود تا قهوه شما طعم ماندگی به خود بگیرد.

اگر آب قهوه هنگام دم کشیدن داغ تر از ۹۰ درجه باشد، قهوه شما طعم جوشیده و بدی می گیرد.

همچنین، هنگام دم کردن قهوه، دمای آب باید

بدبینی و کاهش طول عمر

در تحقیقاتی که بین ۲۳۹ زن میانسال ۵۰ تا ۶۵ ساله انجام گرفت مشخص شد، افراد با درجه بدبینی و دشمنی زیادت، در معرض خطر بالاتر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و بیماری های متابولیک قرار می گیرند و معمولاً در سنین پایین تری فوت می کنند.

حرص خوردن و خودخوری سبب وخیم تر شدن اوضاع خواهد شد. این کار باعث

بین ۹۰ تا یک صد درجه سانتی گراد باشد تا طعم خوبی بگیرد.

بو دادن دانه قهوه نیز در طعم آن تاثیر بسزایی دارد. درست است که این دانه ها باید به اندازه ای بوداده شود که رنگشان قهوه ای شود، اما اگر در این کار زیاده روی کنید، دانه ها سیاه می شود و بوی سوختگی به خود می گیرد. در نتیجه، قهوه ای که با آن تهیه می شود، تلخی ناخوشایندی خواهد داشت. کثیف بودن ظروفی که در آن ها قهوه را دم می کنید نیز در عطر و طعمش تاثیر می گذارد. به طور مثال اگر فرنچ پرس مورد استفاده تان را تمیز نسته و فقط آب گرفته باشید، بوی قهوه مانده در آن باقی می ماند و موجب بدطعم شدن نوشیدنی جدید می شود.

آشپزی من

مربای غنچه گل محمدی

مواد لازم

شکر- ۲ لیوان
غنچه گل محمدی- یک لیوان یا ۱۵۰ گرم
آب لیمو- دوقاشق غذاخوری
آب- دوونیم لیوان

طرز تهیه

ابتدا شکر را با آب مخلوط کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید. ساقه غنچه ها را بگیرد و کاسبرگ ها را جدا کنید. دقت کنید حالت غنچه گل حفظ شود و شکل ظاهری غنچه به هم نریزد.

غنچه ها را با آب سرد بشویید و آبکش کنید و در شهد بریزید و با حرارت ملایم بپزید. در ظرف را بنندید و باز بگذارید تا رنگ گل تغییر نکند. وقتی غنچه ها نرم شد و شهد شروع به حباب زدن کرد، آب لیمو را اضافه کنید و یک دقیقه دیگر صبر کنید تا با آب لیمو بجوشد. این مربای معطر را پس از خنک شدن در شیشه بریزید و در جای خنک و دور از نور نگه دارید.



سلامت

مبارزه ورزشی با ام اس

آرام کششی است، می تواند بدن را آرام کند. بسیاری از بیماران که دچار سفتی عضلانی یا کاهش دامنه حرکاتی بودند، با انجام یوگا بهبودی خوبی را تجربه کردند.

پیلاتس

این ورزش نیز مانند یوگا دارای تمریناتی است که سبب تقویت جسمانی و روانی می شود و به تازگی در بین بیماران رواج پیدا کرده است.

ایروبیک یا ورزش های هوازی

در گذشته عقیده بر این بود که ورزش سبب تشدید خستگی و ضعف عضلات در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس می شود اما تحقیقات اخیر نشان داده است که انجام ورزش های هوازی، سبب بهبود کیفیت زندگی بیماران و کاهش علایمی مانند خستگی و ضعف می شود.

تمام حرکات یا ورزش هایی که سبب افزایش ضربان قلب و سرعت تنفس شود هوازی محسوب می شود. انجام ۱۵ دقیقه ورزش هوازی در روز مطلوب است. اگر با انجام ورزش های هوازی زود خسته می شوید می توانید حرکات را به سه بخش پنج دقیقه ای در طول روز تقسیم کنید.

حرکات کششی

ورزش یوگا که ترکیبی از نفس کشیدن و حرکات

به بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس یا ام اس، ورزش های زیادی توصیه می شود که در ادامه به برخی از آن ها می پردازیم.

حوضچه آب خنک:

ورزش در آب خنک برای بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس ایده آل است. آب مانع از گرم شدن بدن می شود و این امکان را به آن ها می دهد تا یک سری از فعالیت هایی را که در محیط خشکی قادر به انجام آن ها نیستند، انجام دهند. به کار بردن حلیقه نجات و تخته شنا می تواند گزینه های کمکی مناسبی برای بیماران باشد.

تمرین با وزنه

تمرین با وزنه و دستگاه های بدنسازی از گزینه های پیشنهادی است. توصیه می شود در ابتدا تمرین را با وزنه های سبک تر یا حتی بدون وزنه شروع کنند. همچنین تمرین سنگین که امکان انجام آن در یک روز نیست تقسیم شود مثلاً روز اول فقط تمرین عضلات بالاتنه و روز بعد تمرین عضلات پایین تنه انجام شود.



سبک زندگی بر ژنوم افراد تاثیر دارد

تحقیقات جدید نشان می دهد که افکار منفی تاثیر خود را بر ساختارهای DNA بر جای می گذارد و باعث تخریب آنها می شود. به گزارش سلامت نیوز، همچنین به نظر می رسد که عواملی نظیر روابط اجتماعی، محیط کار و سبک زندگی بر ژنوم (ترکیب ژنی انسان) افراد تاثیر گذار است. حتی اگر افراد با ژن های خاصی به دنیا آمده باشند، روش زندگی آن ها می تواند در نوع بروز و بیان ژن ها تاثیر گذار باشد. دانشمندان معتقدند بخش هایی از DNA با نام تلومر، میزان سرعت رشد سلول ها را تعیین می کند. تلومر های کوتاه یکی از دلایل اصلی پیر شدن سلول های افراد به شمار می آید، اما تحقیقات از مایشگاهی نشان می دهد که سلول ها می توانند عمر طولانی تری داشته باشند. به عبارت دیگر، روند پیری می تواند با شتاب کمتری رخ دهد یا اینکه حتی در مواردی، این روند معکوس شود.

افزایش استرس و فشار در بدن و همچنین کوتاه تر شدن تلومرها (بخشی از ژن) می شود. همچنین تلاش برای سرکوب کردن احساسات و افکار، تاثیرات منفی بر جای می گذارد. هرچه فشار و اجبار برای این کار بیشتر باشد، جلب توجه به آن بیشتر خواهد بود. در یک مطالعه مشخص شد که اجتناب از بروز احساسات و داشتن افکار منفی باعث کوتاهی تلومر ها می شود.

از طرفی حتی تمرکز نداشتن نیز برای تلومرها بد است، زیرا وقتی افراد درباره کارهایی که انجام می دهند فکر نمی کنند، هرگز به اندازه زمانی که درباره آن فکر می کنند، خوشحال و خرسند نخواهند بود. به گزارش سلامت نیوز، از این رو توصیه می شود تا با انجام اعمال عبادی (مانند نماز خواندن، روزه گرفتن، دعا کردن و ...)، پیاده روی (طولانی مدت) و پیروی از یک برنامه غذایی سالم، زمینه آسیب کمتر به تلومرها و افزایش طول عمر و سلامتی خودتان را فراهم کنید.



بیش از ۱۰ درصد نوجوانان در سراسر جهان سیگار می کشند

بیشتر بدانیم

یک نظرخواهی جهانی از دانش آموزان نشان می دهد که حدود ۱۱ درصد از نوجوانان در سنین ۱۳ تا ۱۵ در سراسر جهان فراورده های دخانی مانند سیگار و سیگار برگ مصرف می کنند.

به گزارش رویترز، پژوهشگران در گزارش مصرف دخانیات جوانان منتشر شده به وسیله مراکز کنترل و پیشگیری بیماری های آمریکا (CDC) می نویسند: مصرف دخانیات بزرگ ترین علت قابل پیشگیری مرگ و بیماری های وخیم است.

پژوهشگران در این تحقیق، داده های به دست آمده از نظرخواهی ها از نوجوانان در ۶۱ کشور را که در سال های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۵ انجام شده بود، بررسی کردند. آنان دریافتند در نیمی از این کشورها میزان سیگار کشیدن در میان پسران دست کم ۱۵ درصد و در میان دختران دست کم ۸ درصد است. رنه آرازولا، رئیس اداره سیگار کشیدن و سلامت در CDC و نویسنده اصلی این گزارش گفت: «نشان داده شده است که سیگار کشیدن تقریباً به هر اندام بدن زیان می رساند و یافته های علمی نشان می دهد که اغلب بزرگسالان سیگاری، سیگار کشیدن را در دوران نوجوانی شروع می کنند.»

او افزود: افراد جوانی که از سن پایین تر سیگار کشیدن را شروع می کنند، نسبت به افرادی که در سنین بالاتر سیگار کشیدن را شروع می کنند، با احتمال بیشتری دچار اعتیاد درازمدت به نیکوتین می شوند. بنابراین تلاش برای پیشگیری از مصرف دخانیات به وسیله نوجوانان برای پیشگیری از ایجاد نسل دیگری از بزرگسالان سیگاری که دچار بیماری و مرگ ناشی از سیگار کشیدن خواهند شد، ضروری است.

در میان کشورهای بررسی شده در این تحقیق، کمترین میزان سیگار کشیدن در نوجوانان در سریلانکا (۱/۷ درصد) و بالاترین شیوع در تیمور شرقی (۳۵ درصد) مشاهده شد. در میان پسران، کمترین شیوع سیگار کشیدن در تاجیکستان با ۲/۹ درصد و بالاترین شیوع سیگار کشیدن در تیمور شرقی با ۱/۴ درصد بود.

کاهش فعالیت پشه های ناقل مالاریا با نور شدید

پزشکی

محققان دانشگاه نوتردام دریافتند وجود یک منبع نور شدید در شب، موجب کاهش فعالیت پشه های ناقل مالاریا می شود.

به گزارش ایرنا از ساینس دیلی، با اینکه پشه ها در طول روز هم فعال هستند و مواردی از گزش آن ها به چشم می خورد، محققان با بررسی رفتار پشه آنوفل که ناقل بیماری مالاریاست، دریافتند که فعالیت اصلی این حشرات پس از غروب آفتاب آغاز می شود و در صورتی که شب هنگام یک منبع نورانی حتی برای مدت کوتاهی محیط را روشن کند، فعالیت این پشه ها به میزان چشمگیری کاهش می یابد.