

متخصصان ایرلندی دریافته‌اند که مصرف ماست برای افزایش استحکام استخوان و کاهش شکستگی در سالمندان موثر است.
پوکی استخوان، بیماری مزمنی است که با کاهش استحکام استخوان و افزایش خطر شکستگی آن همراه است. به گزارش ایسنا، این یافته‌ها نشان می‌دهد، افزایش مصرف هر واحد ماست در زنان با کاهش ۳۱ درصدی خطر ابتلا به استئوپروز (پوکی استخوان) همراه است. مصرف ماست در مردان نیز خطر ابتلا به پوکی استخوان را ۵۲ درصد کاهش می‌دهد.

علل بروز اختلال تولید رنگدانه در پوست

بیماری لک و پیس در هر فرد متفاوت است. ویتیلیگو (برص - لک و پیس) یک اختلال تولید رنگدانه است که در آن ملانوسیت‌ها (سلول‌هایی که رنگدانه تولید می‌کنند) در پوست، غشاهای مخاطی و شبکه تخریب و در نتیجه لکه‌های سفید پوست در نواحی مختلف بدن ظاهر می‌شود. مویی هم که در نواحی مبتلا به ویتیلیگو رشد می‌کند، معمولاً سفید می‌شود. علت بیماری ویتیلیگو ناشناخته است، اما پزشکان و محققان چندین نظریه متفاوت را مطرح کرده‌اند. یک نظریه این است که در بدن افراد آنتی بادی‌هایی تولید می‌شود که ملانوسیت‌های بدن را تخریب می‌کند. نظریه دیگر این است که ملانوسیت‌ها خود به خود تخریب می‌شود. همچنین بعضی افراد گزارش کرده‌اند که یک‌رخداد مانند آفتاب سوختگی یا فشار روحی باعث بروز ویتیلیگو می‌شود. ولی مورد اخیر از نظر علمی ثابت نشده است. در بیماری لک و پیس هر قسمت از بدن ممکن است تحت تاثیر قرار گیرد، ولی محل‌های معمول شامل صورت، گردن، چشم‌ها، نوک سینه، ناف، اندام تناسلی، زیر بغل و کشاله ران است. در محل‌های ضربه

وجود دارد. سلول‌های رنگدانه‌ای به دنبال اختلال عملکرد سلول‌های عصبی آسیب می‌بیند، گاهی یک واکنش خود ایمنی در برابر سلول‌های رنگدانه‌ای ایجاد می‌شودو سلول‌های رنگدانه‌ای را به عنوان بافت خارجی نابود می‌کند. سلول‌های رنگدانه‌ای خودشان باعث تخریب خود می‌شوند. شدت بیماری لک و پیس در هر فرد متفاوت است؛ افرادی که پوست روشن دارند معمولاً در طول تابستان متوجه از دست رفتن رنگدانه می‌شوند چون تابش آفتاب باعث اختلاف رنگ بین



پوست بیمار و سالم می‌شود. افراد با پوست تیره ممکن است هر زمان متوجه شروع بیماری شوند. در موارد شدید بیماری، ممکن است رنگ کل بدن از دست رود. هیچ راهی برای پیش‌بینی اینکه بیماری لک و پیس چقدر پیشرفت می‌کند، وجود ندارد. از دست رفتن رنگدانه در هر پلاک بیماری لک و پیس متفاوت است. بدین معنا که ممکن است رنگ‌های مختلفی از قهوه‌ای تا سفید در پلاک لک و پیس وجود داشته باشد. به وجود چند رنگ در یک پلاک لک و پیس، لک و پیس سهرنگ یا "trichrome"

ارتباط ضریب هوشی بالا در کودکی و عمر بیشتر

یک تحقیق جدید نشان می‌دهد ضریب هوشی یا IQ بالا موجب افزایش طول عمر می‌شود. به گزارش مهر، محققان اسکاتلندی داده‌های حدود ۶۶ هزار فرد متولد شده در اسکاتلند در سال ۱۹۳۶ را که در ۱۱ سالگی تست IQ داده بودند، بررسی کردند و آنها را تا ۷۹ سالگی یا تا پایان عمر تحت نظر داشتند. پژوهشگران دریافتند کودکان دارای IQ بالاتر در مقایسه با همسن و سال‌های کم‌هوش‌تر خود، عمر طولانی‌تری دارند. محققان دریافتند نمره بالاتر در تست IQ در دوره کودکی با ۲۸ درصد کاهش خطر مرگ به دلیل بیماری تنفسی، ۲۵ درصد کاهش خطر مرگ به دلیل بیماری قلبی و ۲۲ درصد کاهش خطر مرگ ناشی از سکنه مرتبط است. همچنین آنها دریافتند IQ بالاتر در دوره کودکی ارتباط چشمگیری با کاهش خطر مرگ به دلیل جراحی، سرطان‌های مرتبط با سیگار کشیدن (به‌ویژه ریه و معده)، بیماری گوارشی و زوال عقل دارد. به گفته محققان، در مجموع IQ بالا در دوره کودکی با خطر کمتر عوامل اصلی مرگ در زندگی مرتبط است و البته سبک زندگی، به‌ویژه‌ر هیز از مصرف سیگار، مولفه مهمی در این زمینه است.

کودک

سلامت

معجون خانگی ۱۰ برابر قوی تر از آنتی‌بیوتیک!

در این مطلب ترکیبی طبیعی و خانگی را به شما معرفی می‌کنیم که ۱۰ برابر از آنتی‌بیوتیک قوی‌تر است. در بعضی از افراد دستگاه ایمنی بدن شاید در مقابل برخی تهدیدات ضعیف عمل کند که در نتیجه فرد بیمار می‌شود. آنتی‌بیوتیک‌ها هر چند از گزینه‌های مناسب است اما مصرف آن‌ها می‌تواند آثار جانبی برای بدن داشته باشد.

علاوه بر آن، برخی از ویروس‌ها در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم است و در بدن باقی می‌ماند؛ حال اگر گزینه طبیعی در اختیار داشته باشیم که علاوه بر نداشتن آثار جانبی، بتواند تمام ویروس‌ها را از بین ببرد، باید از آن استفاده کرد.

از سوی دیگر، شکی نیست که در مان طبیعی همیشه گزینه بهتری نسبت به مواد شیمیایی است زیرا اثر جانبی خاصی ندارد؛ گزینه‌های طبیعی علاوه بر تقویت دستگاه ایمنی بدن می‌تواند سلامت را به شما بازگرداند.

به همین دلیل قصد داریم ترکیبی طبیعی را به شما معرفی کنیم که ۱۰ برابر از آنتی‌بیوتیک قوی‌تر است و به نوعی معجزه می‌کند؛ این ترکیب در برابر آسم، سرفه مداوم، گلودرد، عفونت اندام تنفسی، بروشیت مزمن و مشکلات تنفسی، بسیار مؤثر عمل می‌کند؛ در این ترکیب ۳ ماده وجود دارد که همه شما به احتمال فراوان آنها را در خانه خود دارید.



زنان در دوره یائسگی ورزش کنند



محققان توصیه می‌کنند با ورود زنان به دوره یائسگی، تغییراتی در بدن ایجاد می‌شود که ورزش می‌تواند برخی از آنها را تعدیل کند. به گزارش مهر، طبق اعلام انجمن ورزش آمریکا، ورزش بعد از شروع یائسگی به طرق زیر به حفظ سلامت بدن کمک می‌کند:
- ورزش بیماری قلبی و پوکی استخوان را که هر دو بعد از یائسگی بسیار شایع است، کاهش می‌دهد.
- موجب بهبود خلق و خوو همچنین کاهش اضطراب و افسردگی می‌شود.
- به کاهش چربی دور شکم کمک می‌کند.
- استخوان‌های بدن را تقویت می‌کند.
- میزان کلسترول را بهبود می‌بخشد و تناسب اندام را حفظ می‌کند.

بانو

آشپزی من

پکـــوره



مواد لازم	<p>سیب زمینی – ۳ عدد متوسط</p> <p>پیاز – یک عدد متوسط</p> <p>آرد لپه – ۳ قاشق غذاخوری</p> <p>آب – به مقدار لازم</p> <p>نمک و فلفل و زردچوبه – به میزان لازم</p> <p>جعفری ساطوری شده – به میزان لازم</p> <p>تخم کشنیز – به میزان لازم</p>
------------------	--

سیب زمینی ها و پیاز را رنده کرده و بعد آرد لپه را اضافه کنید؛ آن قدر آب اضافه کنید تا به غلظت ماست چکیده برسد.

بقیه مواد را اضافه کنید و هم بزنید.

درتابه روغن بریزید تا کامل داغ شود و بعد قاشق قاشق مواد را داخل تابه بریزید و زیر شعله را کم کنید تا مغز آن کاملاً پخته شود.

مواد لازم برای تهیه سس تار تار:

سس مایونز – ۴ قاشق غذاخوری

تخم مرغ آبپز – یک عدد

سبزیجات معطر – به میزان لازم

لیموترش – یک عدد کوچک

خیار شور – ۲ عدد متوسط

نمک و فلفل – به میزان لازم

این غذا را می‌توانید با هر سس دلخواه میل کنید.
* این نوع غذا در کشور هند سرو می‌شود.



پرسش و پاسخ

حسین فودازی دبیر انجمن رادیوترابی و انکولوژی ایران –اینا

آیا سرطان‌های سر و گردن با آلودگی هوا ارتباط دارد؟

تغییر صدا بیش از دو هفته می‌تواند پیش در آمدی از سرطان حنجره باشد. عوامل زیست محیطی و آلودگی هوا در کلان شهرها احتمال ابتلا به سرطان‌های دستگاه تنفسی و تومورهای سر و گردن را افزایش می‌دهد. در ۷۰ درصد موارد ابتلا به سرطان، عوامل محیطی و خارجی در ۳۰ درصد آن عوامل ژنتیکی و داخلی نقش دارد.

از جمله عوامل محیطی که ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد، تغذیه و مصرف مواد غذایی ناسالم، افزایش وزن، آلودگی‌های زیست محیطی، استعمال سیگار و دخانیات است همچنین می‌توان این عوامل محیطی را مدیریت کرد تا احتمال ابتلا به سرطان کاهش یابد. با پرهیز از استعمال دخانیات می‌توان ۳۰ درصد احتمال ابتلا به انواع سرطان را کاهش داد. کنترل وزن بسیار حائز اهمیت است. همچنین استفاده از فست قودها، غذاهای چرب، نمک سود شده و کاهش مصرف فیبر، میوه و سبزی‌های تازه خطر ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد. این مسئله سبب شده تا خطر ابتلا به سرطان افزایش پیدا کند. همچنین عوامل زیست محیطی و آلودگی هوا در کلان شهرها احتمال ابتلا به سرطان‌های دستگاه تنفسی و تومورهای سر و گردن را افزایش می‌دهد. فعالیت فیزیکی کافی حداقل ۵ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه، کنترل وزن و پرهیز از مصرف دخانیات تا حد زیادی احتمال ابتلا به انواع سرطان را کاهش می‌دهد. لمس توده در سر و گردن، اختلال شنوایی، گرفتگی طولانی مجاری تنفسی، وزوز گوش، تغییر صدا (به‌ویژه در سرطان‌هایی مثل حنجره) از علایمی است که باید سریع توسط پزشک گوش، حلق و بینی بررسی شود. تغییر صدا بیش از دو هفته می‌تواند پیش در آمدی از سرطان حنجره باشد که حتما باید به پزشک مراجعه شود. وجود عدد لنفاوی در گردن، زیر چانه یا قسمت بناگوش که به دنبال بیماری‌ها و مشکلات عفونی ایجاد نشده باشد، حتما نیاز به بررسی دارد.

فایده روغن زیتون تصفیه نشده برای مبتلایان به آلزایمر

کافه سلامت

روغن زیتون خام و تصفیه نشده دارای فواید زیادی برای سلامت است. محققان بر این باورند که روغن زیتون ممکن است به‌از بین رفتن برخی تاثیرات بیماری آلزایمر کمک کند. در مطالعه جدید، محققان دانشگاه تمپل پنسیلوانیا دریافتند روغن زیتون به عنوان بخشی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای، از حافظه و عملکرد مغز حفاظت می‌کند. به گزارش مهر، دکتر دومینیکوپراتیکو، سرپرست گروه تحقیق، در این باره می‌گوید: ما دریافتیم روغن زیتون موجب کاهش التهاب مغز می‌شود، اما مهم‌تر این است که موجب فعال سازی فرایندی موسوم به «اتوفاژی» می‌شود. اتوفاژی، فرایند عادی بدن است که با نابودی سلول‌ها مقابله می‌کند. این تحقیق، روی نوع خاصی از موش‌ها انجام شد که با اقدامات مهندسی مبتلا به مشخصات آلزایمر نظیر اختلال حافظه شده بودند. یافته‌ها نشان داد موش‌هایی که خوراک سرشار از روغن زیتون خورده بودند به شکل قابل توجهی در تست‌های حافظه و یادگیری بهتر عمل کردند. به علاوه روغن زیتون به تغییرات ظاهری نظیر اضافه وزن منجر نشده بود.

۳۰ دقیقه طلایی پیشگیری از بیماری قلبی

بیشتر بدانیم

محققان می‌گویند اگر می‌خواهید از خطر بیماری قلبی دور باشید، روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید. به گزارش مهر، ساعت‌های طولانی نشستن در مقابل رایانه یا انجام کارهای شغلی پشت میزی، خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. با این حال نتایج مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد بعد از هر نیم ساعت نشستن، تند راه رفتن به مدت ۲ دقیقه به شکل قابل توجهی میزان اسیدهای چرب را که به گرفتگی عروق منجر می‌شود، کاهش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که زمان زیادی در طول روز می‌نشینند در معرض خطر بالای بیماری قلبی، دیابت یا مرگ به هر علتی قرار دارند. از سوی دیگر، پیاده‌روی‌های منظم کوتاه، ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی مداوم و یا هر دو باهم، می‌تواند سلامت متابولیکی فرد را بهبود بخشد. این یافته‌ها پیام سلامت مهمی را به همراه دارد؛ اگر چه نیم ساعت فعالیت در حد متوسط تا شدید بسیار برای حفظ سلامت مهم است، اما میزان محدود آن هم بعد از نشستن‌های طولانی می‌تواند در بلندمدت موثر باشد.

مواد غذایی که اشتها را کنترل می‌کند

تغذیه

محققان دریافته‌اند مصرف بعضی از مواد غذایی مانند گردو در کنترل اشتها موثر است. مواد غذایی مانند گردو، ماهی سالمون و روغن کانولا در کنترل اشتها موثر است و شما بعد از خوردن آنها کمتر احساس گرسنگی می‌کنید. یافته‌ها نشان داده‌است افرادی که به‌طور منظم این مواد غذایی را مصرف می‌کنند، اشتهایشان کنترل می‌شود و کمتر احساس گرسنگی می‌کنند. به گزارش ایسنا، نتایج این مطالعه حاکی از آن است که مصرف رژیم غذایی سرشار از PUFA باعث کاهش هورمون گرلین – هورمون موثر در گرسنگی – می‌شود. علاوه بر این، رژیم غذایی غنی از PUFA، باعث افزایش قابل توجهی در پپتید YY (YY) – هورمون موثر در افزایش سیری یا احساس پری – می‌شود. هورمون اشتها در مقدار مواد غذایی که می‌خوریم بسیار موثر است.