

محققان دریافته اند که قرار گرفتن مداوم در معرض نور کم، به کاهش قابل توجه فاکتور نوروتروفیک مغز منجر می شود که یک پپتید (ترکیبی از اسیدهای آمینه با ترتیب مشخص) است که اتصالات سالم و نورون ها را در هیپو کامپ حفظ می کند. به گزارش ایسنا، فاکتورهای نوروتروفیک (NTFs) گروهی از زیست مولکول هاست که تقریباً همگی از پپتید یا پروتئین های کوچک است و در رشد، زنده ماندن و تمایز سلول های عصبی نابالغ و بالغ موثر است. در دستگاه عصبی بالغ، این فاکتور ها موجب بقای سلول های عصبی، ایجاد انعطاف پذیری سیناپسی و تنظیم شکل گیری حافظه در از مدت می شود.

بخورید و لاغر شوید

فیبر ها به روند لاغری شما سرعت بیشتری می دهد، به شرط این که بدانید چگونه و به چه نحوی آن ها را مصرف کنید.

کدام فیبرها، چرا و چگونه؟

باید بدانید که فقط فیبر های طبیعی که در میوه ها، سبزی ها و غلات کاملی مانند نان، پاستا، برنج و ... وجود دارد، به طور واقعی به حفظ وزن ایده آل شما کمک می کند. در واقع برخی از مواد غذایی دیگر مثل شیر یا سایر محصولات لبنی که با فیبر ها غنی می شود، تأثیر اندکی روی لاغری می گذارد.

تأثیر اصلی قرص های سیبوس (سیبوس برنج و سیبوس گندم) در راحت کردن دفع است و بیوست را از بین می برد. در واقع تأثیر لاغری آن ها قابل مقایسه با فیبر های طبیعی نیست.

آیا برای لاغری باید در هر وعده غذایی از فیبر ها استفاده شود؟

برای این که تأثیر لاغری فیبر بیشتر شود، بهتر است که در هر وعده غذایی فیبر لازم را مصرف کنید. اگر تغذیه متنوعی داشته باشید، فیبر های مختلفی را جذب می کنید که خواص تکمیلی دارد.

چگونه مصرف کنیم؟

برای صبحانه نان کامل و یک واحد میوه بخورید. سعی کنید برای صبحانه یک واحد میوه را حتما مصرف کنید.

برای ناهار و شام حتما برای پیش غذا یا به عنوان غذای اصلی سالاد سبزیجات میل کنید.

از مصرف نخود و لوبیا سفید نیز غافل نشوید. می توانید برای این وعده ها پاستا یا برنج کامل نیز میل کنید.

دسر هایتان را بر میوه میل کنید. به جای کیک های شکلاتی، تارت سیب بخورید. انواع سبزی و میوه را در هر وعده غذایی تان بگنجانید.

میزان ایده آل مصرف فیبر چقدر است؟

سبزیجات: برای صبحانه و همین طور شام حداقل ۲۰۰ گرم سبزیجات مصرف کنید. سبزیجات پخته، خام، تازه، خشک، کنسروی و ...

میوه: روزانه یک تا چهار واحد بر حسب میزان گرمی و میلтан میوه مصرف کنید.

اگر مواد غذایی نشاسته ای مثل نان، پاستا و برنج مصرف می کنید، حواستان باشد که از نوع کامل آن ها استفاده کنید.

لوبیا قرمز و لوبیا سفید را فراموش نکنید. اگر با مصرف این مواد غذایی دچار نفخ و مشکلات گوارشی می شوید تنها راه چاره این است که آن ها را به تدریج وارد برنامه غذایی خود کنید و کم کم میزان مصرفتان را بالا ببرید.

فیبر هایی که در مواد غذایی گیاهی وجود دارد، به وسیله روده ها جذب نمی شود. از این گذشته این فیبر ها حاوی هیچ نوع کالری نیست و دفع را راحت تر می کند. این فیبر ها در

سبزی های سبز رنگ و حبوباتی مثل لوبیا قرمز، لوبیا سفید و ... میوه ها و همچنین غلات کامل به طور چشمگیری وجود دارد.

تغذیه ای سرشار از فیبر، دریافت کالری ها را محدودتر می کند. توجه داشته باشید که سبزی ها یا میوه هایی که از منابع مهم فیبر محسوب می شود، جزو کم کالری ترین مواد غذایی محسوب می شود.

فیبر ها به جودین بیشتری نیاز دارد و برای همین باعث می شود که ما آرام تر غذا بخوریم بنابراین کمتر می خوریم.

چرا فیبر جلوی انباشته شدن چربی ها را می گیرد؟

زمانی که فیبر بیشتری مصرف می کنیم کالری ها کمتر مجال انباشتگی می یابند. زیرا:

فیبر ها ترشح هورمون انسولین را که باعث انباشتگی کالری ها می شود، کاهش می دهد. فیبر از طریق مدفوع بخشی از چربی های موجود در غذا را دفع می کند. توصیه می کنیم برای پیشگیری از انباشتگی کالری ها و تجمع چربی ها، فیبر ها را دریابید.

وزنتان هر چه قدر که می خواهد باشد، فیبر لاغرتان می کند

به گزارش عصر ایران، حتماً شما هم افرادی را دیده اید که رژیم های سخت می گیرند و خودشان را هلاک می کنند تا لاغر شوند؛ اما بعد از مدتی به وزن اولیه خود و گاهی بیشتر از آن بر می گردند. در روش لاغری با فیبر ها با این مشکل مواجه نخواهید شد. در واقع مواد غذایی سرشار از فیبر مثل میوه و سبزی نه تنها شما را لاغر می کند بلکه باعث می شود که شما لاغر بمانید.

مُسکن‌های طبیعی دردهای مزمن

دردهای مزمنی مثل سردرد و کمر درد، دردهای مفصلی و استخوانی از جمله شایع‌ترین مشکلات دوره میان‌سالی و سالمندی است که امروزه جوانان هم آن‌را تجربه می‌کنند. متأسفانه بسیاری از افراد با اولین احساس درد، قرص مسکن مصرف می‌کنند.

ابراهیم ایران دوست، متخصص طب ایرانی، در گفت‌وگو با فارس درباره روش‌های برطرف کردن دردهای مزمن در طب ایرانی گفت: در بسیاری از مواقع مصرف داروهای مسکن اثری ندارد

لذا می‌توان با مصرف برخی گیاهان که خواص دارویی دارد، این دردها را برطرف کرد. یکی از ضدالتهاب‌های طبیعی **روغن زیتون** است که در کاهش دردها و التهاب‌های مزمن تأثیر قابل‌توجهی دارد. علاوه بر خواص ضد درد و ضد التهاب، **روغن زیتون** فواید ارز شمند دیگری هم دارد.

زردچوبه نیز در تسکین دردهای آرتрит روماتوئید تأثیرگذار است و می‌توان با مصرف آن، این دردها را کاهش داد.

مصرف **زنجبیل** فقط برای درمان درد معده و سرماخوردگی نیست زنجبیل سرشار از ترکیباتی است که در کاهش دردهای استخوانی و ماهیچه‌ها نقش مهمی دارد.

امروزه در بسیاری از نقاط دنیا از عصاره **زنجبیل** برای درمان دردهای ناشی از پوکی استخوان و دردهای مفصلی استفاده می‌کنند.

مصرف **قهوه** نیز می‌تواند به درمان سردرد ها و به ویژه میگرن کمک کند. البته باید توجه کرد که وابستگی طولانی مدت به کافئین می‌تواند

پنکیک مراکشی



• آب گرم (دمای ۴۶ درجه سانتی گراد) - یک فنجان

• مخمر خشک فعال - نصف قاشق

• چای خوری

• شکر - نصف قاشق چای خوری

• شیر - یک فنجان

• آرد ساده - یک فنجان

• آرد سمولینا - یک فنجان

• تخم مرغ - دو عدد

• بیکینگ پودر - دو قاشق چای

• خوری

• نمک - یک قاشق چای خوری

• کره - شش قاشق غذاخوری

• عسل - سه چهارم فنجان

• عرق بهار نارنج (اختیاری) - یک قاشق چای خوری

• آب گرم، مخمر و شکر را در کاسه همزن بریزید و بدون هم زدن آن را پنج دقیقه به حال خود رها کنید تا مخمر عمل و شروع به کف کردن کند. سپس شیر، آرد ساده، آرد سمولینا، تخم مرغ، بیکینگ پودر و نمک را شروع اضافه کنید. ترکیب را حدود یک تا دو دقیقه با همزن هم بزنید تا خمیری یکدست و روان حاصل شود. اجازه دهید خمیر به مدت ۳۰ دقیقه داخل کاسه باقی بماند.

• برای تهیه شربت مخصوص پنکیک، کره، عسل و بهار نارنج را در شیرجوش بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا کره آب شود و مایه شروع به جوشیدن کند. سپس را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا خنک شود.

• ماهیتابه چسبی را روی حرارت متوسط قرار دهید. خمیر پنکیک را چند ثانیه هم

روش تهیه:

که به رفع سوء هاضمه، سوزش معده و حتی سردرد و تهوع کمک می کند.

در این میان، ایزوتیوسیانات که علت تندی و تیزی تراب است، می تواند به بهبود گردش خون و جلوگیری از لخته شدن آن کمک کند.

به گزارش سایت دیده بان علم، عصاره گرفته شده از تراب خام به صورت سنتی برای تسکین سردرد، تب، التهاب لثه و سوزش یائسگی کاربرد داشته است، زیرا آثار ضدالتهابی و خنک کننده دارد.

تراب سفید مقادیر زیادی پتاسیم، ویتامین ث و فسفر دارد و مواد مغذی آن برای حفظ و ارتقای سلامت ضروری است.

فواید ترب سفید برای سلامتی

ترب سفید دارای ویتامین های گروه A، B و C فراوان و همچنین مواد معدنی فسفر، آهن، کلسیم، پتاسیم، منگنز و منیزیم، کربوهیدرات ها، فیبر و قند است.

کالری آن کم است و خوردن آن به تسریع روند هضم غذا کمک می کند؛ به همین دلیل برای افرادی که رژیم دارند، مناسب است. پس از درآمدن این گیاه از خاک در صورت باقی ماندن برگ، خاصیت آن کاهش می یابد برای همین بعد از درآوردن آن از خاک، برگ ها کنده می شود.

معمولاً ترب سفید به صورت خام مصرف می شود. اما برای نگهداری از آن به مدت طولانی، به صورت ترشی یا خشک شده هم قابل استفاده است. ژاپنی ها از قسمت انتهایی ترب که کمی خشک است، برای سالاد و از قسمت نزدیک برگ که پرآب و شیرین است، برای پخت و پز استفاده می کنند.

افزودن این گیاه به رژیم غذایی در مرحله نخست موجب بهبود گوارش، به واسطه آنزیمی به نام دیاستاز می شود



پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر محمد جواد احسانی، فوق تخصص گوارش و کبد و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

س: چه عواملی سلامت کبد را به خطر می اندازد؟

ج: اگر میزان چربی های اتاری گلیسیرید در کبد حداقل پنج درصد باشد، به آن کبد چرب اطلاق می شود. وقتی روند سوخت و ساز چربی در کبد مختل شود، کبد چرب ایجاد می شود. علت آن مقاومت به انسولین، وزن بالا، بی تحرکی، تری گلیسیرید بالا، افزایش اندازه دور کمر و کاهش اچ دی-ال خون است. مقاومت به انسولین باعث می شود چربی که باید از خون خارج شود، در کبد ذخیره شود. به دنبال این قضیه، پدیده التهاب در کبد ایجاد می شود. اگر فرد درمان نشود، به دنبال التهاب و تجمع سلول های التهابی فیبروز ایجاد می شود. در این شرایط کبد آسیب می بیند و فرد ممکن است به سرطان مبتلا شود. ورزش منظم روزانه، حداقل نیم ساعت در روز، مفید است. پیاده روی باید تند باشد، به طوری که فرد تعریق داشته باشد و ضربان قلب او افزایش یابد. در این افراد کاهش وزن باید تدریجی و مداوم باشد. کاهش ناگهانی وزن، کبد چرب را تشدید می کند. حداکثر ۵ تا ۷ درصد کاهش وزن طی شش تا ۱۲ ماه، کبد چرب را اصلاح می کند. حداکثر کاهش وزن نباید از سه تا چهار کیلوگرم در ماه بیشتر باشد. در برخی افراد در شرایطی نمونه برداری از کبد لازم است. گاه نیاز به سونوگرافی احساس می شود. بهترین روش تشخیصی برای میزان آسیب دیدگی کبد، نمونه برداری است. انجام ام آر آی در برخی افراد که در معرض خطر پیشرفت هستند، می تواند جایگزین نمونه برداری شود.

س: آیا افرادی که سابقه اعتیاد دارند، به کبد چرب مبتلا می شوند؟

ج: اگر هپاتیت ویروسی نگرفته باشند به کبد چرب هم مبتلا نمی شوند، مگر این که چاق باشند، اما ارتباط مستقیم بین کبد چرب و اعتیاد وجود ندارد.

س: آیا فرد مبتلا به ام اس به کبد چرب دچار می شود؟

ج: ارتباط مستقیمی بین این دونیست. اگر بیمار داروی استروئیدی مصرف کند و دچار افزایش وزن و بی تحرکی نیز باشد، مستعد کبد چرب می شود.

س: آیا ویتامین B۱۲ برای در مان کبد چرب مفید است؟

ج: بله اما شرایط خاص برای مصرف آن وجود دارد؛ این که نمونه برداری از کبد انجام شده، بیماری پیشرفته باشد و فر دینزی دیابت نداشته باشد. در این صورت فقط با تجویز پزشک باید مصرف شود.

آیا پاستیل برای استخوان سازی خوب است؟

ژلاتین موجود در پاستیل از نوع ژلاتین حیوانی است و ژلاتین در واقع نوعی پروتئین بی کیفیت است. میزان پروتئین موجود در پاستیل بسیار کمتر از پروتئین گوشت، شیر، تخم مرغ و ... است و بسیاری از اسیدهای آمینه ضروری را ندارد، بنابراین پروتئینی نامرغوب است که نسبت به سایر پروتئین ها از رشد غذایی بسیار پایینی دار دو منبع خوبی برای تأمین کلسیم دیگر رژیم غذایی های مورد نیاز بدن نیست. طعم های میوه ای و نوشابه ای و ... پاستیل ها هم فقط به دلیل استفاده از اسانس و طعم دهنده های مصنوعی است و هیچ فرقی بین پاستیل نوشابه ای و میوه ای وجود ندارد.

به دنبال ویتامین و مواد معدنی نباشید: هر یک مشت پاستیل تقریباً هیچ ویتامین و ماده معدنی مهمی مثل آهن، کلسیم و ویتامین ث را برای بدن تان تأمین نمی کند. پس وقتی حدود یک مشت پاستیل می خوریم با این که حدود ۱۱۰ تا ۱۴۰ کالری انرژی دریافت می کنیم، اصلاً ویتامین و مواد مغذی دیگری همراه آن به بدن خود نمی رسانیم. علاوه بر آن با مصرف این میزان کالری، در واقع چاقا را برای مصرف غذاهای مغوی دیگر تنگ و این مواد را جایگزین آن مواد مغذی مفید می کنیم. مثلاً اگر به جای مصرف یک عدد سیب یک مشت پاستیل بخوریم، به مقدار زیادی پتاسیم، ویتامین ث و فیبر را که قرار بود با خوردن آن سیب به بدن ما برسد، از دست خواهیم داد.

مواد غذایی خوشبو کننده دهان

آیا می دانید چرا برخی از افراد از بوی بد دهان رنج می برند؟ آیا می دانید با مصرف برخی از مواد غذایی می توان به رفع بوی بد دهان کمک کرد؟

به گزارش بهداشت نیوز، بوی بد دهان می تواند در نتیجه رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان، پوسیدگی دندان، عفونت لثه یا آبسه ایجاد شود. این عارضه می تواند نشانه بیوست و سینوزیت هم باشد. همچنین در برخی موارد بیماری زمینه ای مانند نار سایی کبدی کلیوی و دیابت کنترل نشده، باعث ایجاد بوی بد دهان می شود.

درمان های رایج بد بویی دهان

چنان چه بوی بد دهان به علت بیماری زمینه ای نباشد، برنامه غذایی صحیح و رعایت بهداشت دهان می تواند آن را بر طرف کند. اما چنان چه بوی بد دهان به راحتی بر طرف نشود، مراجعه به دندان پزشک و پزشک ضروری است. استفاده از دهان شویه ها می تواند در بر طرف شدن بوی بد دهان و همچنین از بین رفتن باکتری های مضر موثر باشد.

مواد غذایی مفید برای رفع بوی دهان

سبزی های تازه: جعفری، شوید و گشنیز تازه یا دانه هل در صورتی که بعد از غذا جویده شود به پیشگیری از بوی بد دهان کمک می کند. جویدن نعناع، آویشن و ترخون نیز می تواند اثر مشابهی داشته باشد.

فیبر: نان های سبوس دار، برنج و ماکارونی در صورتی که به طور منظم مصرف شود به رفع بیوست و احتمالاً بهتر شدن بوی دهان کمک می کند.

مواد غذایی که دهان را بد بو می کند: از مصرف شیرینی ها، نوشیدنی های شیرین، کیک و بیسکویت باید پر هیز شود زیرا باعث افزایش پوسیدگی دندان و بیماری های دهان می شود. مصرف سیر، پیاز و غذاهای آویهدار نیز باعث تشدید بوی بد دهان می شود.

نکته: نوشیدن آب کافی در روز به رفع بیوست و حفظ رطوبت دهان کمک می کند. این کار از شدت بوی بد دهان می کاهد. جویدن آدامس های بدون قند که حاوی زایلنول است، به بهبود بهداشت دهان در بین وعده های غذایی کمک می کند.