

#### خواص هندوانه برای سلامتی که نمی دانستید

در این مطلب با ۹ خاصیت شگفت انگیز هندوانه آشنا خواهید شد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از اتفاقات در فصل تابستان می‌توانند به خاطره‌ای بی نظیر تبدیل شوند که هر گاه در طول سال به آن‌ها فکر کنید لبخند بر لب هایتان خواهد آمد و به یاد تابستان شگفت انگیز خود خواهید افتاد.برخی از این چیزها که می‌توانند به خاطره‌ای بی نظیر تبدیل شوند درست کردن کباب در باربیکیوی حیاط پشتی منزلتان و یک سینی پر از هندوانه‌های تازه، رسیده و آب دلر است که با خوردن آن‌ها و چشیدن طعم لذت بخششان هر کز تابستان خود را فراموش نخواهید کرد. اکثر مردم این میوه خوش طعم و خوش بو را دوست دارند، اما بعضی از مردم به خوبی متوجه شده‌ اند که هندوانه‌ها علاوه بر دلشتن عطر و طعمی بی نظیر دارای مواد غذایی منحصر به فردی نیز هستند و همین ویژگی‌های منحصر به فرد توانسته این میوه را به یک میان وعده کاملا سالم تبدیل می‌کند.

در این مقاله با ۹ خاصیت شگفت انگیز هندوانه آشنا خواهید شد:

**هندوانه برای قلب شما خوب است**

هندوانه رنگ قرمز جذاب و دل‌رای خود را مدیون آنتی اکسیدان قدرتمندی تحت عنوان lycopene است که در گوجه فرنگی نیز به وفور یافت می‌شود. در سال‌های اخیر، lycopene توسط جامعه علمی به عنوان یکی از مواد مغذی مهمی که از اهمیت شایان توجهی برای سلامت قلبی عروقی بر خوردار است شناخته می‌شود.مصرف غذاهای غنی از elycopen، مانند هندوانه، باعث بهبود جریان خون شده و LDL را که به عنوان کلسترول بد نیز شناخته می‌شود کاهش می‌دهد؛ به دلیل برخورداری از این مزایا به جرات می‌توان گفت که lycopene موجود در هندوانه برای قلب شما مفید است.

**هندوانه برای استخوان‌های شما مفید است**

یکی دیگر از مزایای استفاده از غذاهای غنی از lycopene این است که با کاهش استرس اکسیداتیو، که می‌تواند منجر به مشکلات و عارضه‌های استخوانی شود سلامت استخوان شما را بهبود خواهد بخشید.

مطالعات اخیر نشان داده‌ اند که lycopene ممکن است یک درمان طبیعی جایگزین برای پیشگیری و درمان پوکی استخوان، به ویژه در زنان بعد از یائسگی باشد.



**هندوانه عملکرد ورزشی فرد را بهبود می‌بخشد**

هندوانه منبع غنی‌ای از citrulline است و citrulline نیز یک اسید آمینه غیر آلفا است که بر اساس تحقیقات اخیر انجام شده استفاده از اسید آمینه‌های ضروری را در طول ورزش افزایش می‌دهد و گردش خون را سریع‌تر به جریان می‌اندازد؛ بنابراین خوردن هندوانه از قبل و بعد از تمرینات ورزشی در دستور غذایی خود بگنجانید، زیرا می‌تواند زمان ریکاوری پس از تمرین را کاهش داده و به افزایش سطح هورمون رشد پس از تمرین‌های مقاومتی کمک کند.

هندوانه چه خواصی دارد؟

**کاهش چربی بدن با مصرف هندوانه**

بدن ما انسان‌ها به طور طبیعی citrulline موجود در هندوانه را به آرژنین موجود در کلیه‌ها تبدیل می‌کند.

شواهد اولیه‌ای که از طریق مطالعات حیوانی به دست آمده نشان می‌دهد که تبدیل سیترولین به آرژنین ممکن است به جلوگیری از لیباشت بیش از حد چربی در سلول‌های چربی بدن کمک کند و لذابه آسانی سبب چربی سوزی گردد.

هندوانه بدن شما را غنی از آب می‌سازد

همانطور که از نام این میوه‌ی فوق العاده نیز پیداست، هندوانه پر از آب است. اما علاوه بر وجود آب، این میوه‌ی بی نظیر منبع خوبی از الکترولیت‌ها است که به بدن شما کمک می‌کند تا هیدراته بماند و علاوه بر این به سرعت مواد معدنی‌ای را که هنگام

عرق کردن از دست داده اید جایگزین خواهد کرد.

**هندوانه یک میوه‌ی ادرار آور طبیعی است**

هندوانه یک میوه‌ی ادرار آور طبیعی است که به بدن ما کمک می‌کند تا جریان ادرار را افزایش دهد، اما بر خلاف قهوه یا الکل، فشار بیش از حدی را به بدن ما وارد نمی‌کند.مصرف منظم هندوانه باعث کاهش فشار اعمال شده بر کلیه‌ها می‌شود و در عین حال سبب می‌شود که بدن شما مایعات اضافی خود را به راحتی دفع نماید.

**هندوانه التهاب را کاهش می‌دهد**

هندوانه حاوی چندین نوع از ترکیبات فنولیک طبیعی است که در کاهش التهاب بدن مفید می‌باشد و لذا می‌تواند به عنوان یک روش جایگزین طبیعی برای پیشگیری یا درمان بیماری‌های التهابی مزمن به کار گرفته شود.

**هندوانه عارضه‌ی مغز مه آلود را کاهش می‌دهد**

هندوانه منبع خوبی از پتاسیم است و این ماده نیز یک آیتم حیاتی برای عملکرد مناسب بدن می‌باشد. علاوه بر این، سطوح پایین پتاسیم می‌تواند منجر به اختلال مغز مه آلود و سردرگمی شود، زیرا در صورت عدم وجود سطوح کافی از این ماده معدنی بسیار حیاتی در بدن، سیگنال‌های الکتریکی که باعث تحریکات مغزی می‌گردند قطع خواهند شد.

**هندوانه باعث بهبود سیستم ایمنی بدن می‌شود**

علاوه بر برخورداری از مزایای دیگر، هندوانه یک روش خوشمزه برای دریافت دوز روزانه ویتامین C است. در واقع یک برش از آن حاوی حدود ۱۶٪ ویتامین سی مورد نیاز روزانه‌ی شما می‌باشد. ویتامین C یکی از محرک‌ترین و موثرترین مواد مغذی موجود در بدن می‌باشد و وجود این ماده در بدن به بهبود ایمنی و افزایش سلامت کلی بدن کمک خواهد کرد.

**بهترین نوع هندوانه چیست؟**

هندوانه میوه‌ای است که هر چه رسیده‌تر باشد مزایای آن بیشتر خواهد بود.

وقتی که هندوانه برسد گوشت آن از سفید به رنگ صورتی و یا قرمز در خواهد آمد، در چنین شرایطی نه تنها این میوه شیرین‌تر و خوشمزه‌تر می‌شود، بلکه حاوی مواد مغذی بیشتری نیز خواهد بود، زیرا چگالی آنتی اکسیدان‌های آن به تدریج افزایش می‌یابد، بنابراین اطمینان حاصل کنید که هندوانه‌ی شما کاملا رسیده باشد تا بتوانید نه تنها از طعم دلپذیر آن بلکه از مواد مغذی موجود در آن نیز لذت ببرید.

**منبع: مجله سلامت**

## رعایت نکات تغذیه‌ای در شرایط کنونی

## کشور برای حفظ سلامت عمومی

رعایت نکات تغذیه‌ای در شرایط کنونی

کشور برای حفظ سلامت عمومی

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: در شرایط فعلی که کشور عزیزمان با حملات رژیم صهیونی به سر می‌برد و رعایت نکات تغذیه‌ای به منظور حفظ سلامت جسمی اهمیت ویژه‌ای دارد.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ضمن تأکید بر اهمیت تغذیه مناسب در شرایط بحرانی، توصیه‌هایی را به شرح زیر برای عموم مردم ارائه کرد.

خرید به‌اندازه نیاز خانوار؛ از خرید و انبار کردن بیش از اندازه مواد غذایی خودداری

شود. واحدهای تولیدی مواد غذایی در کشور با تمام ظرفیت فعال هستند و نگرانی بابت کمبود اقلام ضروری وجود ندارد.

ذخیره غذاهای سالم و فاسد نشدنی: تمرکز خانواده‌ها باید بر تهیه غذاهای سالم با ماندگاری بالا برای تأمین کالری، پروتئین و مواد مغذی ضروری باشد.

تأمین آب سالم: دسترسی به آب آشامیدنی سالم در کشور فراهم است، اما از قرار دادن بطری‌های آب معدنی در



برابر نور خورشید خودداری شود.

تأمین کالری کافی اما متعادل: در شرایط اضطراب و کاهش فعالیت بدنی (مثلاً به علت دورکاری)، احتمال افزایش وزن وجود دارد. دریافت کالری باید متناسب با سطح فعالیت باشد و از منابع سالم مانند غلات سبوس دار، میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات تأمین شود.

مصرف پروتئین کافی: برای حفظ توده عضلانی، مصرف پروتئینی حیوانی مانند تخم‌مرغ و گوشت و همچنین منابع گیاهی مانند حبوبات، سویا و آجیل‌ها ضروری است.

### ترک قند و شکر،

### عملکرد مغز را بهتر می‌کند

به گفته پزشک متخصص فارماکولوژی، ترک قند و شکر حتی برای سه هفته، باعث بهبود عملکرد مغز می‌شود.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ آندری کوندراخین، پزشک و مدرس ارشد گروه فارماکولوژی در مؤسسه داروسازی و شیمی دارویی در دانشگاه پیروگوف، مطرح کرد: «اگر شکر را کنار بگذارید، پس از سه هفته مغزتان عملکرد بهتری خواهد داشت.»مواد غذایی زود هضم شامل کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند قند، شکر، آرد، برنج سفید و سایر کربوهیدرات‌هایی می‌شود که فیبر بالایی نداشته و چون به سرعت معده را تخلیه می‌کنند، معمولاً



قند خون را سریع بالا می‌برند.کربوهیدرات‌ها به دو دسته خوب و بد تقسیم می‌شوند؛ کربوهیدرات‌های خوب، سریع هضم نمی‌شوند، از افزایش قند خون و انسولین جلوگیری کرده و به دیر گرسنه شدن و سیر ماندن کمک می‌کنند.شکر جزء کربوهیدرات‌های زود هضم بوده و برای بدن ما مضر است. کربوهیدرات‌های با جذب سریع، شروع به نفوذ به بدن می‌کنند و به مغز می‌رسند. وقتی که قند را در دهان خود می‌گذارید، پرزهای چشایی زبان را فعال می‌کند تا سیگنال‌های مثبتی را به مغز بفرستد. این سیگنال‌ها سیستم پاداش مغز را فعال می‌سازد تا هورمون

### کشف ویژگی خطرناک جدید برای فست فود



بازسازی کرد.

کارشناسان توصیه می‌کنند که به جای مصرف فست‌فود و مواد غذایی فرآوری‌شده، به سمت رژیم‌های غذایی سالم‌تر با محتوی بالایی سبزیجات، میوه‌ها و چربی‌های سالم روی آورده شود تا سلامت گوارشی و عمومی بدن حفظ شود.

نورخیزسان آتلاین www.NoorDaily.ir

روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

#### تأثیر چاقی در بارداری بر خطر ابتلای فرزند به عفونت



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کودکانی که از زنان چاق متولد می‌شوند، بیشتر در معرض خطر بستری شدن در بیمارستان به دلیل عفونت شدید هستند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند نوزدان زیر ۱ سال در صورتی که مادرشان در دوران بارداری به شدت چاق بوده باشد، ۴۱ درصد بیشتر در معرض خطر بستری شدن در بیمارستان به دلیل عفونت هستند.

این مطالعه نشان داد که این خطر تا دوران کودکی و نوجوانی نیز ادامه دارد، به طوری که کودکان تا ۵ تا ۱۵ ساله ۵۳ درصد بیشتر احتمال دارد که به دلیل عفونت به بیمارستان مراجعه کنند.

«بکتوریا کوتاواب»، محقق اپیدمیولوژی در دانشگاه آکسفورد انگلستان، نوشت: «بیشترین موارد پذیرش در بیمارستان به دلیل عفونت ناشی از عفونت‌های تنفسی و گوارشی و عفونت‌های ویروسی چند سیستمی بوده است»

محققان افزودند: «این یافته‌ها نشان دهنده نیاز به کمک به زنان برای دستیابی و حفظ وزن سالم قبل از بارداری است.»

محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند درصد زنانی که در دوران بارداری چاق هستند تقریباً دو برابر شده و از کمتر از ۹ درصد در دهه ۱۹۹۰ به بیش از ۱۶ درصد در دهه ۲۰۱۰ افزایش یافته است.

برای بررسی خطرات بالقوه چاقی در دوران بارداری برای کودکان، محققان به یک مطالعه طولانی مدت روی ۹۵۴۰ تولد در برادفورد انگلستان، بین مارس ۲۰۰۷ و دسامبر ۲۰۱۰ روی آوردند.

محققان دریافتند که حدود ۵۶٪ مادران در دوران بارداری دارای اضافه وزن یا چاقی بودند.

نتایج نشان می‌دهد مادران باردار با چاقی شدید- شاخص توده بدنی ۳۵ بالاتر- در نهایت فرزندی به دنیا می‌آورند که در معرض خطر بالای عفونت هستند.

به طور شگفت‌آوری، یکی از خطرهای رایج چاقی در دوران بارداری- زایمان زودرس- ارتباط کمی با این خطر داشت و تنها ۷٪ ارتباط بین چاقی مادر و عفونت‌های دوران کودکی وجود داشت.

محققان دریافتند که زایمان سزارین ۲۱٪ از این خطر را تشکیل می‌دهد و چاقی دوران کودکی در سنین ۴ تا ۵ سال ۲۶٪ از این خطر را تشکیل می‌دهد. برداختن به هر یک از این موارد ممکن است خطر عفونت کودکان را کاهش دهد.

محققان حدس می‌زنند که چاقی در دوران بارداری ممکن است بر فرآیندهای التهابی، ژنتیک، متابولیسم و زیست‌شناسی روده کودکان تأثیر بگذارد، که هر یک از آنها می‌تواند بر سیستم ایمنی در حال توسعه تأثیر بگذارد و در نتیجه به افزایش آسیب‌پذیری در برابر عفونت‌ها در دوران کودکی منجر شود.

محققان نتیجه گرفتند که پزشکان باید زنان در سن باروری را تشویق کنند تا به وزن سالم برسند و آن را حفظ کنند. حمایت از زنان در دوران بارداری و دوره پس از زایمان برای تغییر رژیم غذایی ناسالم و انتخاب سبک زندگی می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت زنان و همچنین شاخص توده بدنی فرزندان آنها داشته باشد.

#### انواع شوک و راهکارهای درمانی آن

شوک یکی از وضعیت‌های تهدیدکننده حیات محسوب می‌شود که در صورت عدم تشخیص و درمان به‌موقع می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی یا مرگ بیمار شود.

به گزارش مهر، محمدجواد علیبخشی، فوق تخصص بیهوشی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان با بیان اینکه شوک یکی از وضعیت‌های تهدیدکننده حیات محسوب می‌شود که در صورت عدم تشخیص و درمان به‌موقع می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی یا مرگ بیمار شود؛ گفت: این عارضه که به دلایل مختلفی مانند کاهش حجم خون، اختلالات قلبی، واکنش‌های حساسیتی یا انسداد عروق رخ می‌دهد، نیازمند شناخت صحیح علائم و اقدامات درمانی فوری است.

وی افزود: شوک یک وضعیت بحرانی است که در آن اکسیژن‌رسانی مناسب به سلول‌ها مختل شده و عملکرد ارگان‌های حیاتی بدن دچار مشکل می‌شود. این وضعیت می‌تواند در اثر خونریزی شدید، ضعف عملکرد قلب، گشاد شدن بیش از حد عروق یا انسداد مسیرهای خونی ایجاد شود.

این فوق تخصص بیهوشی با تأکید بر اینکه شناخت انواع شوک و اقدام سریع می‌تواند تأثیر مهمی در نجات بیماران داشته باشد، ادامه داد: انواع شوک شامل شوک هیپوولمیک، توزعی، کاردیوژنیک و انسدادی هستند که هرکدام شرایط خاصی دارند و نیازمند روش‌های درمانی متفاوتی هستند.

علیبخشی توضیح داد: در شوک هیپوولمیک که ناشی از کاهش حجم خون است، استفاده از مایعات ایزوتونیک مانند نرمال سالین یا رینگر لاکتات توصیه می‌شود. اما در موارد شدید، باید از فرآورده‌های خونی استفاده شود تا بیمار دچار اختلالات انعقادی نشود.وی با تأکید بر اینکه در شوک‌های قلبی، درمان اولیه شامل استفاده از داروهای تقویت‌کننده عملکرد قلب برای حفظ فشار خون است، گفت: همچنین در مواردی که بیمار دچار شوک آنافیلاکسی شده، تزریق اپی‌نفرین و مصرف آنتی‌هیستامین‌ها ضروری خواهد بود.این فوق تخصص بیهوشی یکی دیگر از انواع شوک را شوک وازووکال دانست و افزود: این شوک در اثر تحریک عصب واگ رخ می‌دهد و معمولاً با افت فشار خون، کاهش ضربان قلب و کاهش خون‌رسانی به مغز همراه است. در چنین شرایطی، بیمار باید دراز کشیده و پاهای او به میزان ۲۰ تا ۳۰ درجه بالا آورده شود تا خون‌رسانی به مغز افزایش یابد.وی با بیان اینکه در برخی موارد مانند تصادفات شدید یا خونریزی داخلی، بیمار ممکن است دچار شوک غیرقابل جبران شود، ادامه داد: در این وضعیت، اقدامات فوری از جمله تأمین حجم خون، استفاده از داروهای تقویت‌کننده قلب و تنظیم اکسیژن‌رسانی از اهمیت بالایی برخوردار است.عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در رادیو سلامت اظهار کرد: آگاهی عمومی از شوک‌های پزشکی و نحوه برخورد با آن‌ها می‌تواند تأثیر زیادی در کاهش مرگ‌ومیر ناشی از این شرایط داشته باشد. تشخیص سریع، اقدام به‌موقع و انتخاب درمان مناسب از موارد کلیدی در مدیریت شوک محسوب می‌شود.