

جایگزین‌های نمک در رژیم غذایی

با توجه به مضراتی که مصرف زیاد نمک به ویژه برای بیماران خاص دارد، می‌توان از جایگزین‌های دیگری برای مزه دار کردن غذا استفاده کرد.
باشگاه خبرنگاران جوان؛ لوکسانا درلایکینا یک پژوهشگر آکادمیک ت‌آکید می‌کند که مصرف بیش از حد نمک یکی از دلایل اصلی بسیاری از بیماری‌ها مانند فشار خون بالا، سکنه قلبی، سکنه مغزی و موارد دیگر است.
به گفته او، بسیاری از محصولات حاوی نمک پنهان هستند. او توضیح می‌دهد که چگونه می‌توان میزان نمک را در رژیم غذایی روزانه خود کاهش داد.
این پژوهشگر می‌گوید: «آب لیمو، زنجبیل خشک یا رنده شده، سبزیجات، پیاز خشک و سیر خشک می‌توانند به جای نمک (یا برای کاهش مقدار آن) برای طعم دادن به غذاها استفاده شوند.

نگاهی به علل کوتاهی قد



یک فوق تخصص غدد گفت: هرگاه میزان قد یک فرد از حداقل قابل قبول آن سن کوتاه‌تر باشد، وی جزو افراد قدکوتاه تلقی می‌شود.
به گزارش‌باشگاه خبرنگاران به نقل از ایسنا،دکتر زهرا رضوی اظهار کرد: متوسط قد در پایان سن رشد در زنان ۱۶۲ و در مردان نیز ۱۷۲ تا ۱۷۵ سانتی‌متر و حداقل قد در زنان و مردان به ترتیب ۱۵۲ و ۱۶۲ است و اگر پایین‌تر از این معیار گفته باشد کوتاهی قد به فرد نسبت داده می‌شود.
وی تصریح کرد: رشد قد از تولد تا ۱۶ سالگی در دختران و تا ۱۸ سالگی در پسران آهنگ رشد منظمی دارد که مطابق آن رشد صورت می‌گیرد و برای هر فرد مختص خودش است که به عنوان یک الگوی رشد به کار برده می‌شود؛ به‌طوریکه اگر آهنگ رشد یک کودک از حد طبیعی کمتر باشد و سیر بالا رونده نداشته باشد، باید علت آن بررسی شود.

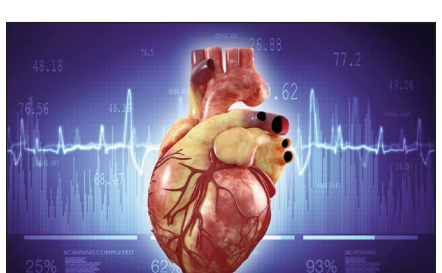
رضوی عنوان کرد: بیشترین علت کوتاهی قد، خانوادگی است و حتی بستگان نزدیک مانند عمو، دایی، عمه و ... نیز در کوتاهی قد موثرند. همچنین سونتغذیه در دوران کودکی، عفونت‌های مزمن و تکرار شونده، بیماری‌های دستگاه گوارش، کم کاری تیروئید، تاخیر بلوغ سرشتی، کم‌بودن هورمون رشد، کم‌خونی مزمن و ... از علل کوتاهی قد به شمار می‌رود.

این فوق تخصص در ادامه گفت: در برخی موارد علت کوتاهی قد به اختلالات کروموزوم و سندروم ترنر و یک نقص ژنتیکی در استخوان بازمی‌گردد که راه درمانی هم برای آن وجود ندارد.

وی خاطرنشان کرد: بیشتر افرادی که با مشکل کوتاهی قد به پزشک مراجعه می‌کنند، دوست دارند قد بلند شوند اما باید گفت درمان کوتاهی قد بستگی به علت کوتاهی قد دارد. به عبارت دیگر در مواردی که کوتاهی قد ناشی از بیماری‌هایی مانند نارسایی کلیه، کم‌خونی، کم کاری تیروئید و کمبود هورمون رشد باشد با درمان و برطرف کردن علت‌ها البته به شرطی که سن رشد به پایان نرسیده باشد، امکان بلند شدن قد وجود دارد.

وی در پایان خاطرنشان کرد: اگر کودک دچار بیماری باشد که موجب عدم رشد کافی قدی او شده باشد، درمان بیماری باید تا قبل از قاعدگی در دختران و قبل از ۱۴ تا ۱۶ سالگی در پسران باشد. همچنین در خصوص مصرف کلسیم و آهن باید گفت که زمانی این موارد بر رشد قد تاثیر گذارند که علت کوتاهی قد ناشی از کمبود این مواد در بدن باشد.

علائم اولیه بیماری چربی قلب



در مراحل اولیه بیماری چربی قلب، فرد ممکن است سردرد، کاهش استقامت، فشار خون بالا و سایر علائم را تجربه کند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ دکتر آناستازیا ایوانیتسکایا، متخصص قلب، خاطرنشان می‌کند که در مراحل اولیه بیماری چربی قلب، فرد ممکن است سردرد، کاهش استقامت، فشار خون بالا و سایر علائم را تجربه کند.
او می‌گوید: «سردرد، کاهش استقامت در حین فعالیت بدنی، فشار خون بالا، تنگی نفس و احساس وقفه در عملکرد قلب - این علائم ممکن است در مراحل اولیه بیماری چربی قلب تجربه شوند. با این حال، با گذشت زمان، این بیماری می‌تواند بدتر شود و تورم اندام‌های تحتانی و آسیت (تجمع مایع در حفره شکم) به علائم آن اضافه می‌شود.

یوانیتسکایا، اضافه می‌کند: آرتمی‌ها - تپش قلب خفیف - می‌توانند به تکی کاردی یا برادی کاردی تبدیل شوند و منجر به اختلال در تبادل گاز در تمام اندام‌ها و بافت‌ها شوند و در نتیجه وضعیت سلامتی را بدتر کنند.

انحطاط چربی عضله قلب وضعیتی است که در نتیجه اشباع سلول‌های عضله قلب با لیپیدها، یعنی سلول‌های چربی، ایجاد می‌شود.او می‌گوید: «لپیتاش بیش از حد سلول‌های چربی در عضله قلب منجر به هیپرتروفی و کاهش خاصیت ارتجاعی می‌شود که در نهایت به فشار خون بالا و نارسایی قلبی منجر می‌شود. جایگزینی سلول‌های رسائی میوکارد، خود را در اختلال در مؤلفه الکتریکی فیزیولوژیکی و ایجاد اختلالات مختلف ریتم قلب نشان می‌دهد.»

این پزشک برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری، ورزش، رژیم غذایی سالم و اتخاذ یک سبک زندگی سالم را توصیه می‌کند.

سلامت



با گذشت زمان، جوانه‌های چشایی شما به مقدار کمتری نمک عادت می‌کنند.»
این پزشک خاطرنشان می‌کند که بیشترین میزان مصرف نمک در غذاهایی که در طول پخت و پز اضافه می‌شوند، نیست، بلکه از محصولات آماده مانند سوسیس، چپیس سبب زمینی، سبزیجات کنسرو شده و سس‌هاست.
او می‌گوید: «فقط ۲۰ درصد نمک در طول پخت و پز یا سر میز به غذا اضافه می‌شود. بقیه در غذاهای فرآوری شده و محصولات حیوانی یافت می‌شود. او توصیه می‌کند با توجه دقیق به برچسب‌ها و انتخاب محصولاتی که دارای برچسب «بدون نمک» یا «کم سدیم» هستند، میزان نمک رژیم غذایی خود را کاهش دهید. درلایکینا همچنین توصیه می‌کند غذا را در خانه تهیه کنید، زیرا این کار به شما امکان می‌دهد میزان نمک مورد استفاده را کنترل کنید.

بایدها و نبایدهای طب سنتی برای کنترل اضطراب و استرس



ندارند، بسیاری از داروخانه‌ها نیز گیاهان دارویی را عرضه می‌کنند.

وی تصریح کرد: تداخلات داروهای گیاهی با داروهای شیمیایی می‌تواند خطرناک باشد. از این رو، برای تجویز داروهای گیاهی و سنتی، حتماً به متخصصین طب سنتی یا پزشکان عمومی که دوره‌های طب سنتی را گذرانده‌اند، مراجعه شود و از مراجعه به مکان‌های غیرقانونی و عطاری‌ها برای دریافت نسخه خودداری شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز همچنین به فواید مصرف شیر بادام برای کنترل استرس اشاره کرد و افزود: شیر بادام به عنوان یک رطوبت‌بخش و تقویت‌کننده بدن، در کنترل استرس و اضطراب موثر است. این نوشیدنی از بادام خیس خورده، گلاب و عسل تهیه می‌شود و برای رطوبت‌بخشی به بدن و کاهش خشکی مغز مفید است.

وی به ارائه نکات مهم در سبک زندگی برای کنترل اضطراب و اهمیت تنفس طی در این زمینه اشاره کرد و افزود: هر دو سه‌ساعت یک‌بار تنفس طبی که ۵ ثانیه عمیق دم، نگه داشتن نفس و ۵ ثانیه بازدم است، همچنین ۱۵ دقیقه پیاده‌روی در منزل و ماساژ دست و پا حتی توسط خود فرد، به خصوص برای سالمندان، در کنترل استرس بسیار موثر است و به ترشح اندورفین کمک می‌کند.

دکتر امینی تأکید کرد: برای کاهش استرس و اضطراب، افراد باید قبل از نیمه‌شب بخوابند، زیرا فرو رفتن در خواب عمیق از ساعات ۱۲ شب تا ۳ الی ۴ صبح برای تنظیم بیولوژیک بدن حیاتی است. همچنین توصیه می‌شود افراد صبح زود بیدار شوند و در صورت امکان، یک چرت نیم‌ساعته در ظهر داشته باشند.

همچنین باید از نزدیک شدن زیاد به تلویزیون، لپ‌تاپ و گوشی موبایل خودداری شود، زیرا نور زیاد آنها و استفاده از اپریداد و هندزفری می‌تواند خشکی مغز و در نتیجه استرس را افزایش دهد.

اضطراب، دچار تهوع و استفراغ می‌شوند، باید از غذاهای دیر هضم و چرب مانند سرخ کردنی‌ها اجتناب کنند و به جای آن غذاهای رقیق مانند سوپ و آش بیشتر مصرف شود. همچنین لازم است استفاده از نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه، جای و نوشابه را به حداقل برسانند.

وی ادامه داد: توصیه می‌شود به جای شیرینی‌های مصنوعی، از انجیر، مویز، توت و انواع بری‌ها مانند بلوبری و توت فرنگی استفاده شود، این خوراکی‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند و برای سلامت کلی بدن مفیدند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز به نقش دمنوش‌ها در کنترل اضطراب نیز اشاره کرد و اظهار داشت: در این زمینه می‌توان به دمنوش‌های غذایی (بدون محدودیت مصرف) مانند به و سیب که خاصیت غذایی دارند، اشاره کرد و دسته دیگر دمنوش‌های دارویی (با محدودیت مصرف) مانند اسطوخودوس، گل‌گاوزبان، و بهارنارنج هستند که خاصیت دارویی دارند و باید یک بار در روز، ترجیحاً هنگام غروب، مصرف شوند. البته در دوران بارداری، مصرف دمنوش‌های به و سیب برای مادران باردار توصیه نمی‌شود، اما در صورت عدم ابتلا به دیابت بارداری، مصرف بادام، انجیر و مویز مفید است.

دکتر امینی نسبت به مصرف دمنوش‌های دارویی هشدار داد و گفت: گل‌گاوزبان ممکن است در برخی افراد باعث افزایش فشار خون شود، بنابراین توصیه می‌شود همراه با لیمو عمانی یا دمنوش سنبل‌الطیب مصرف شود. همچنین، دمنوش بادرنجبویه برای کسانی که کم کاری تیروئید دارند، مناسب نیست.

این متخصص طب سنتی بیان کرد: دمنوش‌های گیاهی دارویی نباید به صورت طولانی‌مدت مصرف شوند؛ مصرف طولانی‌مدت هر دارویی، چه شیمیایی و چه گیاهی، بدون تجویز و نظارت پزشک می‌تواند عوارض جانبی داشته باشد. افراد توجه داشته باشند که عطاری‌ها صرفاً محل فروش گیاهان دارویی هستند و صلاحیت تجویز دارو

کاهش ۲۲ درصدی خطر آلزایمر با دوچرخه سواری منظم

خطر ابتلا به زوال عقل و ۲۵٪ خطر ابتلا به آلزایمر کمتری داشتند.

نتایج در بین حاملان EAPOE ۴ نتایج در نظر آماری معنی‌دار نبود، اما نشان دهنده محافظت کمتر در برابر دوچرخه‌سواری بود.

جالب اینجاست که نتایج همچنین نشان می‌دهد که رانندگی در مقایسه با استفاده از اتوبوس یا مترو، تا حدودی در برابر زوال عقل محافظت ایجاد می‌کند.

سینوئی در بیانیه خبری گفت: «حتی هنگام استفاده از وسایل نقلیه غیرفعال مانند ماشین یا وسایل نقلیه عمومی، به نظر می‌رسید که رانندگی تأثیر کمی بهتری بر سلامت مغز نسبت به وسایل نقلیه عمومی دارد.»

او گفت: «آنچه من به بیماران و خانواده و دوستانم می‌گویم هر زمان که از من می‌پرسند چه کاری می‌توانند برای کاهش خطر ابتلا به زوال عقل انجام دهند، این است که هر کاری که شما را به بیرون از خانه می‌برد و باعث می‌شود کاری انجام دهید، همان کاری است که باید انجام دهید. این فقط فعالیت بدنی نیست، بلکه واقعاً بخش‌های مختلف مغز را درگیر می‌کند.»

سینوئی گفت اگر می‌توانید دوچرخه‌سواری کنید، این کار را انجام دهید. اگر نمی‌توانید، پیاده روی کنید.

او گفت: «فکر می‌کنم اگر سوال این باشد که آیا باید پیاده‌روی کنم یا دوچرخه‌سواری کنم؟ من می‌گویم دوچرخه‌سواری کنید، اما اگر سوال این باشد که آیا باید پیاده‌روی کنم یا فقط در خانه بمانم؟ من قطعاً می‌گویم پیاده‌روی کنید.»



دوچرخه‌سواری را در کنار سایر اشکال سفر مانند پیاده‌روی، رانندگی یا استفاده از حمل و نقل عمومی قرار می‌دادند، کمتر بود. یافته‌های ما نشان می‌دهد که ترویج راه های سفر فعال، به ویژه دوچرخه‌سواری، ممکن است با کاهش خطر زوال عقل در بین بزرگسالان میانسال و مسن مرتبط باشد، که با تشویق شیوه‌های قابل دسترس و پایدار برای حفظ سلامت شناختی، مزایای قابل توجهی برای سلامت عمومی به همراه دارد.

محققان خاطرنشان کردند که اسکن‌های مغزی MRI نشان داد که دوچرخه‌سواری همچنین با هیپوکامپ بزرگتر، بخشی از مغز که در تشکیل حافظه و یادگیری نقش دارد، مرتبط است.

با این حال، نتایج نشان داد که به نظر می‌رسد مزایای دوچرخه‌سواری بیشتر به افرادی که خطر ژنتیکی برای آلزایمر ندارند، مربوط می‌شود. افرادی که فاقد گونه ژنتیکی EAPOE ۴ بودند، ۲۶٪

از فواید شگفت‌انگیز «گوجه سبز»

چه می‌دانید؟



فصل گوجه سبز فرا رسید، حال ببینیم با این همه طرفدار خواص گوجه سبز چیست و چه ویتامین هایی دارد؟ آیا تا به حال شده کسی از مضرات گوجه سبز برای شما بگوید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ گوجه سبزیکی از نوبرانه های بهار است و خواص گوجه سبز این میوه سبز رنگ و خوشمزه بی شمار است. از جمله، تعادل سطح چربی خون، اسید معده، تنظیم دستگاه گوارش، دارای آنتی اکسیدان، آتردهی بر کم خونی، بهبود بیماری روماتیسم، بهبود عملکرد کلیه، کاهش افسردگی، جلوگیری از چربی خون بالا و تنظیم گردش خون. خواص ضد میکروبی گوجه سبز بر ارزش های غذایی این میوه افزوده است.

فواید گوجه سبز

طعم گوجه سبز ترش است و در مصرف آن باید کمی احتیاط کرد. این میوه، برای اولین بار در کشور فرانسه کاشت شد و ارزش غذایی بالایی برای مردم آن منطقه داشت، سپس به تدریج در سراسرجهان کشت شد. گوجه سبز، یک گونه آلوی وحشی با میوه های سبز و بومی آسیای صغیر است. گوجه سبز حاوی مقدار زیادی پروتئین، چربی (روغن)، انواع کربوهیدرات ها و نمک های معدنی، اسید های ارگانیک سبز شامل اسید سیتریک، اسید مالیک، تانیک اسید، اسید بنزوتیک، اسید تارتاریک و غیره است و این مواد خواص گوجه سبز را برای رفع تشنگی، تحریک اشتها و از بین بردن خستگی دو چندان می کند.

مصرف گوجه سبز بستگی به شرایط سیستم گوارشی افراد دارد و در هر حال مصرف بالای آن می تواند سبب دل درد و یا نفخ شدید شود. به همین دلیل توصیه می شود گوجه سبز را همراه با آب مصرف کنید.

ارزش غذایی گوجه سبز

به طور کلی ارزش غذایی سبب خواص گوجه سبز شده است و در ۱۰۰ گرم از آن حدودا چهل کیلو کالری انرژی موجود است و با مصرف هر ۱۰۰ گرم گوجه سبز، حدودا ۵ درصد ویتامین آ، ۵ درصد کلسیم، ۱.۲ درصد ویتامین ب، ۵ درصد آهن، ۹.۱ درصد ویتامین ب ۲ (ریبوفلاوین)، ۸.۲ درصد نیاسین، ۱۳ درصد ویتامین ث، ۲ درصد فسفر و ۶.۳ درصد پتاسیم برای هر فرد تامین می شود.

تفاوت گوجه سبز و آلوچه

اصطلاح گوجه سبز در میان افراد رایج شده و در حقیقت اسم صحیح آن آلو سبز است . گوجه سبز و آلو سبز از نظر ظاهری هم کاملاً با هم فرق می کنند. گوجه سبز، همان گوجه کال و نارس است که دارای دانه های ریز زیادست و آلو سبز به صورت تک دله و آلوی نارس و خام است.

فواید درمانی گوجه سبز

گوجه سبز دارای خواص و فواید درمانی بی شماری است که برای سلامتی افراد در هر گونه اختلال و بیماری مفید است. مصرف گوجه سبز سبب تنظیم اسید معده می شود و برای پیشگیری از بیماری های خطرناکی مانند سرطان، اثرات پیشگیری کننده ای دارد و باعث کاهش و تنظیم چربی خون و مبارزه با انواع عفونت ها می شود. همچنین یکی از خواص گوجه سبز بازسازی سلولی و تاخیر در روند پیری است. گوجه سبز حاوی فیبر مناسبی است که سبب تنظیم و بهبود عملکرد دستگاه گوارش و حرکت روده می شود. ویتامین C موجود در گوجه سبز همان آنتی اکسیدان موثر در برابر بیماری ها است.

درمان افسردگی به کمک ترکیب

طبیعی موجود در قارچ

یافته‌های دانشمندان نشان می‌دهد یک دوز سیلوسابیین، افسردگی و اضطراب بیماران مبتلا به سرطان را به صورت طولانی‌مدت کاهش می‌دهد.
باشگاه خبرنگاران جوان وپگاه سای‌تک‌دیلی در گزارشی آورده است:

نتایج جدید یک آزمایش بالینی نشان می‌دهد که استفاده از تک‌دوز سیلوسابیین (یک ترکیب روان‌گردان طبیعی که در نوعی قارچ یافت می‌شود) برای افراد مبتلا به سرطان که اختلال افسردگی اساسی هم دارند، می‌تواند به کاهش پایدار افسردگی و اضطراب منجر شود. این یافته‌ها به صورت مقاله‌ای در کنسر (CANCER) منتشر شده‌ است.

افراد مبتلا به سرطان معمولاً افسردگی را تجربه می‌کنند. در فاز دوم آزمایش بالینی یاد شده، ۲۸ بیمار که هم به سرطان و هم به اختلال افسردگی اساسی مبتلا بودند، قبل، حین و بعد از مصرف یک دوز ۲۵ میلی گرمی سیلوسابیین، تحت حمایت روانی یک درمانگر قرار داشتند.

دو سال بعد، مصاحبه‌های بالینی نشان داد که ۱۵ بیمار (۵۳/۶ درصد بیماران) کاهش چشمگیر افسردگی و ۱۴ نفر (۵۰ درصد آنان) هم بهبودی را تجربه کردند.

سیلوسابیین همچنین در مدت مشابه، اضطراب ۱۲ بیمار (۴۲/۹ درصد بیماران) را کاهش داد.

مانیش آگراوال، نویسنده اصلی مقاله گفت: یک دوز سیلوسابیین به همراه حمایت روانی بری درمان افسردگی، در تسکین افسردگی بخش قابل توجهی از بیماران مبتلا به سرطان تأثیر مثبت بلندمدت داشت و ما در حال بررسی این موضوع هستیم که تکرار درمان، افسردگی بیش از نیمی از بیماران را برطرف می‌کند یا خیر.منبع: ایرنا