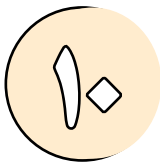


خوردن پرتقال در زمستان فراموش نشود

پرتقال نشاط آور، مفرح قلب و مسکن تیزی و التهاب خون و صفرا است. به گزارش خبرنگار مهر، میوه های فصل زمستان هر یک دارای خواص زیادی برای سلامت افراد هستند که در این بین پرتقال، با مزاج سردتر خود، نشاط آور، مفرح قلب و مسکن تیزی و التهاب خون و صفرا و تشنگی و التهاب معده و کبد و ادرار آور است. هرچه پرتقال و نارنگی رسیده تر و شیرین تر باشند، سردی شان کمتر است و به اعتدال نزدیک می شوند. خوردن و بوییدن پرتقال و نارنگی در افرادی که مشکلات گوارشی ندارند، می تواند موجب نشاط شود. افرادی که مشکلات گوارشی چون نفخ، کندی گوارش، ریفلاکس و... دارند، باید در خوردن نارنگی و پرتقال احتیاط کنند.



طبق آمار ارائه شده بیش از ۶۰ درصد مردم ایران اضافه وزن دارند در حالی که استاندارد جهانی این عدد حدود ۱۳ درصد است. در مطالعاتی که در کشور انجام شده چاقی در دانش آموزان کودک و نوجوان نیز به شدت رو به افزایش است

صبح‌نهار سلامت
شنبه ۲۸ دی ۹۸ | سال سی و پنجم | شماره ۳۹۶۰
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

آماري هولناک از دانش آموزان چاق ایرانی

گروه سلامت //

متخصص روانشناسی سلامت گفت: براساس مطالعاتی که در کشور انجام شده چاقی در دانش آموزان کودک و نوجوان نیز به شدت رو به افزایش است.

مونا جاسمی متخصص روانشناسی سلامت در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه آموزش و پرورش گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، با بیان اینکه چاقی یک اپیدمی جهانی است اظهار کرد: چاقی در کشورهای درحال توسعه به دلیل تغییر در سبک زندگی رو به افزایش است. او افزود: طبق آمار ارائه شده بیش از ۶۰ درصد مردم ایران اضافه وزن دارند در حالی که استاندارد جهانی این عدد حدود ۱۳ درصد است.

او ادامه داد: در مطالعاتی که در کشور انجام شده چاقی در دانش آموزان کودک و نوجوان نیز به شدت رو به افزایش است که مهم‌ترین علت‌های آن رژیم غذایی نامناسب، پایین بودن میزان فعالیت بدنی و استرس وارد شده به آن‌ها است.

جاسمی با بیان اینکه علل اضافه وزن و چاقی در

دانش آموزان می‌تواند به دلایل عوامل زیستی، رفتاری و روانشناختی باشد افزود: در عوامل زیستی اختلالات متابولیکی یا عوامل ژنتیکی می‌تواند دلیل افزایش وزن و چاقی باشد مثلا کودکانی که از مادران دیابتی و یا مادران چاق متولد می‌شوند خطر ابتلا به چاقی آن‌ها بیشتر است.

جاسمی با اشاره به اینکه چاقی علاوه بر سلامت جسمی، بر سلامت روان دانش آموزان نیز تأثیرگذار است بیان کرد: از جمله اثرات روانی چاقی می‌توان به کمبود اعتماد به نفس، افسردگی مورد تمسخر قرار گرفتن که باعث انزوایی بیشتر دانش آموز می‌شود اشاره کرد و افزود که این انزوا نیز باعث فعالیت‌های اجتماعی

کمتر که خود نیز منجر به یک رابطه دوسویه بین چاقی و سلامت روان می‌شود. او ادامه داد: یعنی چاقی منجر به انزوا و افسردگی بیشتر دانش آموز و در پی آن انزوا و افسردگی منجر به چاقی بیشتر خواهد شد. جاسمی با اشاره به دلایل عمده چاقی در دانش آموزان ایرانی گفت: کاهش فعالیت بدنی و بی تحرکی دانش آموز به دلیل تماشای تلویزیون، بازی‌های کامپیوتری، کاهش فرصت‌های بازی به دلیل کوچک شدن فضای خانه، تکالیف سخت مدرسه، کلاس‌های متعدد و فوق برنامه و همچنین مصرف غذاهای چرب و شیرین آماده باعث شده تا میزان انرژی دریافتی بیش از انرژی مصرفی باشد که این امر یکی از دلایل اصلی تجمع چربی است و مسبب اضافه وزن و چاقی می‌شود.

او افزود: علاوه بر آن مصرف غذاهای پرکالری، نیز تأثیرگذار است بیان کرد: از جمله اثرات تنقلات کم ارزش و چرب، کربوهیدرات بیشتر به دلیل در دسترس بودن آن‌ها خصوصا در شرایط پر استرس و فشارهایی که خانواده‌ها و مدارس برای نمره یا رتبه به دانش آموز وارد می‌کنند

می‌تواند یکی از دلایل عمده عوامل روانشناختی چاقی باشد.

جاسمی ادامه داد: نکته مهم دیگری که حائز اهمیت است و خانواده‌ها باید خیلی به آن توجه داشته باشند این است که بیشتر کودکان حس سیری را از همان بدو تولد می‌دانند، در نوزادی وقتی از شیر مادر تغذیه می‌کنند به محض سیر شدن سینه مادر را پس می‌زنند و یا در سال‌های بعد که به غذا خوردن می‌افتند غذای زیادی را در ظرف باقی می‌گذارند.

او گفت: ممکن است اسرار کنند و از والدین بستنی یا شکلات بخواهند، ولی کمی از آن را می‌خورند و از خوردن بقیه آن اجتناب می‌کنند دلیل آن هم این است که کودکان به طور ذاتی با پیام‌هایی که جسم آن‌ها از سیری اعم از رضایتمندی چشایی و سیری معده می‌دهد ارتباط برقرار می‌کند.

جاسمی ادامه داد: اما این ارتباط که نیاز واقعی انسان برای حس سیری است به مرور در کودکان تضعیف می‌شود و دلیل آن می‌تواند این باشد که والدین به کودک خود می‌گویند تمام غذای خود را بخور، چون اسراف خوب نیست، جلوی تلویزیون و هنگام بازی به کودک خود غذا می‌دهند، با ترفندهای مختلف کودک را تشویق به خوردن بیشتر می‌کنند.

او مطرح کرد: علاوه بر آن در سال‌های بعد شرایط سخت پذیرش دانش آموز در مدارس نمونه مردمی، تیزهوشان و یا کنکور همه این عوامل باعث هواس پرتی دانش آموز از خوردن صحیح می‌شود و وقتی هواس پرت باشد توجه به پیام‌های جسمی جهت سیری طبیعی دچار مشکل می‌شود و به مرور کودکان و نوجوانان یاد می‌گیرند حجم غذای بیشتری بدون توجه به نیاز جسمی مصرف کنند و یا حتی وقتی گرسنه نباشند چیزی بخورند.

او در پایان یادآوری کرد: برای پیشگیری یا مدیریت چاقی و اضافه وزن دان آموزان به عنوان یک روانشناس آنچه بیش از هر چیزی احساس می‌کنم مورد نیاز است، آموزش به خانواده‌ها در مدارس جهت تغییر سبک زندگی است.

دانشتنی

آنتی بیوتیک ها به درمان زوال عقل کمک می کنند

گروه سلامت //

شروع علائم اولیه زوال عقل از اوایل ۴۰ سالگی است. حال محققان شیوه جدیدی را برای کمک به درمان زوال عقل در مراحل اولیه یافته اند.



به گزارش خبرنگار مهر، علائم اولیه اصلی زوال عقل که از ۴۰ سالگی آغاز می‌شود شامل اختلال عملکرد شناختی و تغییرات رفتاری و شخصیتی است. محققان عنوان می‌کنند معمولاً این شرایط ارثی است و در اکثر موارد با جهش‌های خاص DNA مرتبط است. محققان دانشگاه کنتاکی در این مطالعه به بررسی ژن‌های جهش یافته مرتبط با زوال عقل اولیه پرداختند. آنها دریافتند در این حالت از زوال عقل، عامل اصلی شروع زوال عقل، جهش در ژن‌های تنظیم کننده تولید پروتئینی موسوم به پروگرانولین است. جهش ژنی موجب توقف تولید این پروتئین در سلول‌های مغزی می‌شود که احتمالاً در پاتولوژی زوال عقل نقش دارند. محققان در مطالعه جدید با استفاده از کشت سلول‌ها مشاهده کردند برخی آنتی بیوتیک‌ها موسوم به آمینوگلیکوزیدها می‌توانند موجب توقف جهش ژنتیکی شده و در نتیجه از تولید پروگرانولین ممانعت می‌شود. آنها افزودند مولکول‌های آنتی بیوتیک بر سلول‌ها تأثیر گذاشته و دو آنتی بیوتیک از گروه آمینوگلیکوزیدها (جنتامایسین B1 و G۴۱۸) قادر به ترمیم جهش ژنتیکی هستند و تولید پروگرانولین را تا حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد حفظ می‌کنند.

برخی داروهای دیابت ریسک نقرس را کاهش می دهند

گروه سلامت //

تحقیق جدید نشان می دهد داروهای موسوم به «بازدارنده های SGLT۲» که برای کاهش قندخون در افراد دیابتی استفاده می شود موجب کاهش ریسک ابتلا به نقرس هم می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان مشاهده کردند در مقایسه با گروه مصرف کننده داروهای دیابت گروه GLP۱، افراد دریافت کننده داروهای SGLT۲، ۳۶ درصد با کاهش احتمال ابتلاء به نقرس مواجه بودند. «مایکل فرالیک»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تورنتو، در این باره می‌گوید: «SGLT۲ یکی از مؤثرترین گروه داروها برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ است و ممکن است ریسک نقرس را هم کاهش دهد.»

این گروه از داروها موجب دفع قند از بدن از طریق کلیه‌ها و ادراری می‌شوند. داروهای گروه SGLT۲ عبارتند از dapagliflozin (Farxiga)، canagliflozin (Invokana) و empagliflozin (Jardiance).

افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ غالباً دارای میزان بیش از حد زیاد اسیداوریک در خون شان هستند. کریستال‌های حاصل از اسیداوریک می‌توانند در مفاصل ایجاد شده و موجب نقرس شوند. علائم نقرس معمولاً شامل درد شدید در مفاصل و تورم است.

عوارض فوت کردن نوشیدنی ها و غذاهای بسیار داغ

گروه سلامت //

یکی از عادات های بد ما ایرانی ها فوت کردن خوراکی ها و نوشیدنی های بسیار داغ است که موجب کم حافظگی می شود.



به گزارش خبرنگار حوزه

کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، یکی از عادت‌های بد ما ایرانی‌ها در هنگام گرسنگی خستگی بیش از اندازه، ذوق خوردن و در مواقعی که بسیار عجله داریم فوت کردن غذاهای بسیار داغ است که در ادامه این مطلب با برخی از عوارض فوت کردن و دمیدن بر روی خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های داغ آشنا می‌شوید.

فوت کردن غذاهای داغ موجب پخش بوی بد دهان در محیط پیرامون خود و همچنین انتقال انواع بیماری‌ها در افراد دیگر که در نزدیکی ما هستند می‌شود. آزمایش‌ها و تحقیقات نشان می‌دهد که هوای داخل دهان از دو اکسیژن و یک هیدروژن تشکیل شده است.

انسان برای بقای خود نیاز به اکسیژن دارد و بدن او بعد از دریافت اکسیژن (عمل دم) آن را در هنگام بازدم به دی اکسیدکربن تبدیل می‌کند. فوت کردن در خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های داغ همچون (چای، قهوه، شیر، سوپ و...) باعث ترکیب شدن دی اکسید کربن و اسیدهایی با غذا شده و در اثر این ترکیب ماده‌ای مضر برای بدن ایجاد می‌شود که ترکیب آن با خون باعث به وجود آمدن پوکی استخوان، ضعف عضلانی، کمبود حافظه و ایجاد سنگ کلیه شده و همچنین بر روی باروری مردان نیز تأثیر سوء می‌گذارد.

محققان طب سنتی بر این باورند که با عمل فوت کردن در غذا و خارج شدن گاز دی اکسیدکربن و اسیدها از دهان مواد و فضولاتی که باید از طریق دهان خارج شوند با ورود دوباره به بدن باعث ایجاد مشکلاتی می‌شوند که از لحاظ بهداشتی نیز برخی ویروس‌ها و میکروب‌ها از طریق تنفس باید از بین بروند، اما با این عمل دوباره به بدن بازمی‌گردند و باعث ایجاد انواع بیماری‌ها در بدن انسان می‌شود.

ناشی از فرآورده‌های گوگردی مثل آلئسین است را نداشته و از این نظر می‌توان بدون ایجاد مزاحمت برای دیگران استفاده کرد.

تحقیقات نشان می‌دهند که ترکیبات گوگردی موجود در موسیر و هم خانواده‌هایش یعنی پیاز و سیرمی‌توانند جلوی رشد تومورها را بگیرند و در نتیجه از ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارشی هم پیشگیری کنند. البته تمامی متخصصان توصیه می‌کنند که سیر را خام مصرف کنید، زیرا فواید آن بیشتر خواهد بود.

موسیرمی‌تواند به راحتی با کلسترول خون مبارزه کند پس از فواید آن غافل نشوید. سن که بالا می‌رود رگ‌ها میل زیادی به ضخیم شدن پیدا کرده و خاصیت ارتجاعی و نرمی خود را از دست می‌دهند.

اگر این پدیده با کلسترول یا همان چربی بالا همراه شود منجر به تصلب شرایین می‌شود. رسوبات چربی در داخل رگ‌های خونی باعث بروز لخته‌های خونی می‌شوند. در این صورت نیز رگ‌ها می‌گیرند و مشکل‌ساز می‌شوند. به همین دلیل بهترین راه کار مصرف موسیر است که به راحتی می‌تواند این مشکل را رفع کند.

فواید موسیر

این ماده‌ی غذایی سرشار از فلاونوئیدها است که ترکیبات آنتی‌اکسیدانی هستند. موسیر به رقیق و در جریان بودن خون کمک می‌کند و مانع تجمع پلاکت‌ها می‌شود.

به همین دلیل نیز از تشکیل لخته‌های خونی هم جلوگیری می‌کند.

علاوه بر این موسیر باعث رفع کلسترول بدن خون می‌شود و به تنظیم فشارخون نیز کمک می‌کند. این نوع خاصیت موسیر به دلیل داشتن منیزیم است. موسیر حاوی ماده‌ی معدنی است که نقش موثری در کنترل فشارخون، بهبود عملکرد قلب و کلیه‌ها دارد و به انقباض‌های عضلانی کمک خواهد کرد.

مقوی برای تمام افراد خواهد بود.

موسیر سرشار از ترکیبات گوگردی است و به همین دلیل هم خواص ضدباکتریایی دارد. از انتشار میکروب‌ها و باکتری‌های بیماری‌زا پیشگیری هم جلوگیری می‌کند. معمولاً برای پیشگیری از بروز بیماری‌های عفونی از موسیر استفاده می‌شود. درواقع موسیر همانند یک آنتی هیستامین طبیعی رفتار می‌کند و برای درمان حساسیت و آلرژی، سرماخوردگی کاربرد دارد.

موسیر معمولاً مانند ترشی یا ماست موسیر مصرف می‌شود که اغلب به عنوان یک چاشنی اشتهاآور تلقی به کار می‌رود.

فواید ماست موسیر

ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در موسیر

