

چقدر با خواص میوه بهشتی آشنا هستیم

یک متخصص تغذیه، با اشاره به قرارگیری در فصل زمستان و لزوم مصرف میوه های این فصل به خصوص انار به خواص این میوه بهشتی اشاره کرد. سیدضیالالدین مظهري، در خصوص خواص میوه انار در گفتگو با مهر، گفت: اناریکی از شگفت انگیزترین میوه‌ها در فصل پاییز و زمستان است که در بردارنده تمام نیازهای بدن است و باید گفت مصرف این میوه با توجه به پشت سر گذاشتن فصل پاییز و ورود به فصل زمستان که آلودگی هوا بیشتر می‌شود، بسیار مهم است. این متخصص تغذیه با اشاره به خواص متعدد انار اظهار کرد: انار خواص متعددی دارد و نیازهای بدن نسبت به دریافت ریزمغذی ها و ویتامین ها را به خوبی پاسخ می‌دهد همچنین ریشه،

درد کمر و درد کلیه چه فرقی باهم دارند؟

♦ گروه سلامت //

دانشتن نشانه ها و محرک‌های درد کلیه و کمر درد به شما کمک می‌کند تا تفاوت آنها را از یکدیگر تشخیص دهید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از ال‌کوثر، از آنجایی که کلیه‌ها در پشت بدن و زیر قفس سینه قرار دارند، تشخیص اینکه دردی که در آن منطقه احساس می‌کنید از درد کمر یا درد کلیه‌ها ناشی شده دشوار است؛ اما علائمی وجود دارد که می‌تواند به تشخیص منبع درد کمک کند. محل، نوع و شدت درد از مواردی است که می‌توان براساس آن تشخیص داد که عامل درد شما چیست.

● چگونه درد کلیه را تشخیص دهیم؟

کلیه‌ها مواد زائد و سموم موجود در جریان خون را فیلتر می‌کند که این باعث آسیب پذیری آن در برابر عفونت‌های می‌شود. کلسیم، اگزالات و فسفر اضافی می‌تواند در کلیه‌ها جمع شده و باعث ایجاد سنگ کلیه شود که در صورت انسداد، دردناک خواهد بود. درد کلیه اغلب در نتیجه عفونت یا وجود سنگ در لوله‌های خارجی کلیه احساس می‌شود.

● **اگر درد از ناحیه کلیه شما ایجاد شده باشد، دارای ویژگی‌های زیر است:**

محل درد

درد کلیه در ناحیه پهلو (کمر) یا قسمت میانی کمر شما یعنی ناحیه‌ای در دو طرف ستون فقرات بین قسمت تحتانی قفسه دنده و باسن و معمولاً در یک طرف بدن ایجاد می‌شود؛ اما در هردو طرف ممکن است بروز کند.

نوع درد

در صورت داشتن سنگ کلیه، درد آن معمولاً حاد و در صورت ابتلا به عفونت کسل کننده

است (که مانع فعالیت‌های روزمره شما نمی‌شود) و بیشتر اوقات درد به صورت مداوم و عمیق خواهد بود. در حالت عفونت درد با حرکت بدتر نمی‌شود یا بدون درمان خود به خود برطرف می‌شود ام اگر سنگ کلیه باشد با حرکت سنگ ممکن است درد نوسان داشته باشد.

گسترش درد

گاهی اوقات درد به کشاله ران یا پایین شکم گسترش می‌یابد. اگر فقط درد شکم و بدون کمر درد دارید، پس ممکن است این درد مربوط به کلیه‌ها نباشد.

شدت درد

درد کلیه بر اساس شدتی که دارد طبقه بندی می‌شود. سنگ کلیه معمولاً درد شدیدی ایجاد می‌کند و درد ناشی از عفونت نیز معمولاً خفیف است. سنگ‌های کوچک کلیه اغلب از طریق دستگاه ادراری عبور می‌کنند بدون اینکه درد زیادی ایجاد کنند. با این حال، سنگ‌های بزرگ می‌توانند دردی شدید و حاد ایجاد کنند که وقتی از کلیه به حالب منتقل می‌شوند، بدتر می‌شود. حالب‌ها لوله‌هایی هستند که کلیه‌ها را به مثانه متصل می‌کنند و بخشی از سیستم ادراری هستند.

مواردی که درد را شدید می‌کند

معمولاً تا زمانی که مشکل برطرف نشود، هیچ چیز به صورت خودکار درد را بهتر نمی‌کند. در بیشتر موارد، درد کلیه مداوم بوده و ممکن است در طول روز کاهش یا افزایش یابد، اما به طور کامل برطرف نمی‌شود. با این وجود برخی از سنگ‌های کلیه ممکن است خود به خود و بدون درمان از بین بروند. اگر به عفونت کلیه یا سنگ کلیه مبتلا هستید،

شدید بوده و ممکن است به سمت پایین باسن، ساق یا حتی تمام پا را درگیر کند.

شدت درد

کمر درد براساس مدت زمان ابتلا به صورت حاد یا مزمن طبقه بندی می‌شود. درد شدید از چند روز تا چند هفته و درد مزمن بیش از سه ماه طول می‌کشد.

مواردی که درد را بهتر یا بدتر می‌کند

کمر درد ممکن است با حرکت و یا نشستن یا ایستادن به مدت طولانی بدتر شود و اگر موقعیت خود را تغییر دهید یا کمی

سرگردان شوید ممکن است بهبود یابد. عضلات کمر ممکن است خود به خود بهبود یابند و درد باید کاملاً برطرف شود.

علائم مرتبط با کمردرد

علائم دیگری که ممکن است با کمردرد تجربه کنید عبارتند از: محل درد ممکن است متورم به نظر برسد، اسپاسم عضله در ناحیه دردناک، بی حسی یا ضعف در یک یا هر دو پا (اگر درد به دلیل مشکل عصبی است). اگر متوجه شدید که از کمردرد رنج می‌برید و نمی‌توانید ادرار یا اجابت مزاج را کنترل کنید، احتمالاً چیزی بر روی اعصاب ستون فقرات شما فشار می‌آورد؛ در این حالت شما باید فوراً توسط متخصص معاینه شوید.

● **چه موقع به دکتر مراجعه کنیم؟**

وقتی تشخیص دادید که درد شما از کمر یا کلیه است، برای بررسی و درمان به پزشک مراجعه کنید. شاید بتوانید کمر درد خفیف را بدون مراجعه به پزشک معالجه کنید، اما اگر بهبود نیافتید و درد شما شدید بود، باید به پزشک مراجعه کنید. دانستن تفاوت بین درد کلیه و کمردرد می‌تواند موجب تشخیص زودتر و نتایج بهتر درمان شود.



ممکن است به موارد زیر مبتلا شوید:

تب و لرز، استفراغ و حالت تهوع، ادرار تیره، نیاز فوری به ادرار کردن، درد هنگام ادرار کردن، عفونت مثانه، مشاهده خون در ادرار (این می‌تواند در هر دو مورد عفونت یا سنگ کلیه اتفاق بیفتد) و مشاهده سنگ‌های کوچک کلیه که مانند سنگریزه در ادرار به نظر می‌رسند.

علائم آسیب یا مشکلات شدید ممکن است شامل موارد زیر باشد: یوی بد دهان، تنگی نفس، ایجاد تورم در پاها، مچ پا، و دیگر اعضای بدن. حدود ۸۰ درصد از بزرگسالان در دوره‌ای از زندگی خود دچار کمردرد می‌شوند. کمر درد از درد کلیه شایع‌تر است و معمولاً به دلیل وجود مشکلی در عضلات، استخوان‌ها یا اعصاب پشت شما ایجاد می‌شود.

کمر درد با ویژگی‌های زیر مشخص می‌شود:

محل درد

کمر درد می‌تواند در هر نقطه از پشت شما اتفاق بیفتد، اما بیشتر اوقات در قسمت پایین کمر یا یکی از باسن‌ها احساس می‌شود.

نوع درد

درد عضلانی احساس دردی آرام است، اما اگر عصبی آسیب دیده یا ملتهب شده باشد، درد

پیوست، ساقه این میوه در کنار دانه‌های خوش طعم آن سرشار از آنتی اکسیدان است که می‌تواند با رادیکال‌های آزاد به خوبی مبارزه کند. وی بیان کرد: این میوه در کاهش فشار خون و افزایش آهن و خون سازی بسیار مؤثر است و می‌توان گفت تمام فرآورده‌های آن اعم از رب انار این خواص را نیز دارند. برای مثال جوییدن هسته‌های انار سرشار از اسیدهای چرب لازم برای بدن است که خاصیت ضدالتهابی دارند. مظهري با بیان این نکته که فیبر موجود در پوسته‌های داخلی انار سرشار از مواد پروبیوتیک است که مشکلات انتهایی روده را برطرف می‌کند، عنوان کرد: رنگ قرمز و لیکوین موجود در انار می‌تواند از سرطان پروستات در مردان جلوگیری کند.

چهارشنبه ۵ آذر ۹۹سال سی و پنجم | شماره ۴۱۹۲
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

چند خوراکی مفید

که بدن را در مقابل سرما مقاوم می‌کند

♦ گروه سلامت //

همزمان با فصل سرما برخی بیماری‌های فصلی مانند سرماخوردگی افزایش می‌یابد که برای جلوگیری از ابتلا به آنها باید تغذیه مناسبی داشته باشیم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به از نقل خبرگزاری عمون اردن، همزمان با کاهش درجه حرارت هوا و ورود فصل زمستان بسیاری از افراد دچار سرماخوردگی می‌شوند. این مشکل یکی از علائم زکام است که ممکن است در برخی افراد در طول هوای سرد باقی بماند.

«مارثال منصور»، متخصص تغذیه، برای مقابله با مشکل سرماخوردگی، لیستی از غذاهای توصیه شده برای جلوگیری از این بیماری را ارائه کرده است که در ادامه با آن آشنا می‌شوید.

سبزیجات: این مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان هستند که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند، بنابراین از بیماری‌ها محافظت می‌کنند.

مرکبات: ویتامین C به پیشگیری از سرماخوردگی یا بیماری‌های آنفلوآنزا و همچنین کوتاه شدن مدت و شدت بیماری کمک می‌کند.

غذاهای تخمیر شده: این غذاها حاوی پروبیوتیک هستند. پروبیوتیک نوعی باکتری است که در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند همچنین گلبول‌های سفید خون را برای مبارزه با بیماری تحریک می‌کند. این مواد مفید، یعنی پروبیوتیک‌ها در لبنیات، شیر و برخی پنیرها یافت می‌شوند.

ماهی: سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که باعث کاهش التهاب و محافظت در برابر سرماخوردگی می‌شود. گلبول‌های سفید به تولید پروتئین برای مبارزه با آنفلوآنزا کمک می‌کنند.

آجیل: سرشار از آنتی اکسیدان و مواد معدنی سلنیوم و روی هستند؛ بنابراین سیستم ایمنی بدن را تقویت و با باکتری‌ها و ویروس‌ها از جمله آنفلوآنزا و سرماخوردگی مقابله می‌کند.

قارچ: حاوی بتا گلوکان است که به مبارزه با ویروس و افزایش فعالیت گلبول‌های سفید کمک می‌کند.

زردچوبه: یکی از مهمترین فواید آن ضد التهاب بودن است و به مبارزه با سرما و سرماخوردگی کمک می‌کند.

مضرات و فواید گردو که از آنها بی خبرید

♦ گروه سلامت //

گردو یکی از مغذی‌ترین خوراکی‌هایی است که مصرف زیاد آن می‌تواند بروی کبد و سایر اندام‌های دستگاه گوارش فشار وارد کند.

به نقل از اسپوتنیک، اولگا کوروبوا متخصص تغذیه روسیه در خصوص مصرف گردو بیش از اندازه گفت: درخت این میوه مفید می‌تواند به ۲۵ متر ارتفاع و ۴۰۰ سال عمر کند، امروزه در قفقاز، آسیای میانه و مدیترانه گردو کشت می‌شوند و یونانی‌ها گردو را به عنوان آجیل «سلطنتی» می‌نامیدند، زیرا این میوه ارزش بالایی بسیاری دارد و معمولاً آن را به قیمت زیادی به فروش می‌رسانند.

همچنین در گذشته اجداد ما از رنگ‌های گردو برای ایجاد رنگ موهایی با تناژ قرمز یا قهوه‌ای استفاده می‌کردند.

اگر مشکل خواب و استراحت دارید این خوراکی می‌تواند به عنوان غذای کمکی در کنار شام قرار گیرد و با ملاتونین غنی در خود هورمونی را که به خوابیدن و برخاستن به شما کمک می‌کند ترشح کند.

گردو علاوه بر فواید بسیاری می‌تواند مضر نیز باشد، زیرا این محصول برای افراد ریسک پذیری می‌تواند ایجاد آلرژی نسبتاً قوی داشته باشد، بنابراین مصرف این مواد غذایی باید و به تدریج در رژیم غذایی باشد تا واکنش بدن را کنترل کند.

افرادیکه با بیماری‌های التهابی مزمن دستگاه گوارش دست و پنجه نرم می‌کنند باید توجه داشته باشند که نسبت به مصرف گردو احتیاط کنند زیرا چربی هسته‌های گردو می‌تواند فشار مضاعفی را بر روی کبد، لوزالمعده و همچنین سایر اندام‌های دستگاه گوارش وارد کند.

گردو و فندق از آن دسته از آجیل‌های سرشار از اسیدهای امگا ۳، ویتامین E بوده که دارای خواص آنتی اکسیدان بالا و همچنین منیزیم و فیبر است، لذا به همه افراد جامعه توصیه می‌شود از مغز فندق شش تا هفت مغزو از مغز گردو سه عدد در طول سه روز در هفته استفاده کنند.

تاثیر داروی هپاتیت C برای درمان کووید ۱۹

♦ گروه سلامت //

محققان برای تعیین میزان مهار پروتئاز اصلی کروناویروس که آنزیم پروتئینی اصلی در تکثیر این ویروس است، ویژگی‌های پیوندی چندین داروی هپاتیت C را بررسی کردند.

به گزارش مهر، به گفته محققان، مهار کردن یا توقف عملکرد پروتئاز برای توقف گسترش کروناویرس در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ ضروری است. محققان آزمایشگاه ملی اوک ریج تنسی آمریکا در این مطالعه به بررسی چندین داروی معروف نظیر لوپیتین (مهارکننده پروتئاز طبیعی) و سه مهارکننده پروتئاز هپاتیت C مورد تایید FDA پرداختند: تلپراویر، نارلایروایر و بوسپرویر. «دنیل نلر»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «در حال حاضر هیچ بازدارنده ای برای هدف قراردادن پروتئاز اصلی کروناویروس که توسط سازمان غذا و دارو آمریکا تایید شده باشد، وجود ندارد.» وی در ادامه می‌افزاید: «اما ما دریافتیم داروهای هپاتیت C با یکدیگر پیوند یافته و مانع از پروتئاز کروناویروس می‌شوند.» کروناویروس با تجلی زنجیره‌های طولانی پلی پروتئین که باید توسط پروتئاز اصلی تقسیم شود تا به پروتئین‌های عملکردی تبدیل شود، گسترش می‌یابد، از اینرو پروتئاز یک هدف دارویی مهم برای محققان و توسعه دهندگان دارو است. محققان معتقدند بازدارنده‌های هپاتیت C می‌توانند گزینه‌های احتمالی درمان کووید ۱۹ باشند.



سیر یک ماده غذایی فوق‌العاده بوده و از نظر درمانی دارای خواص زیادی است و بانوان ایرانی همواره از آن در تهیه غذای روزانه خود استفاده می‌کنند. باید بدانید که خواص سیر فقط مراقبت از شما در برابر سرماخوردگی را شامل نمی‌شود و فواید زیادی برای آن ذکر شده است .



از زمان های قدیم گفته اند که سیر از بدن در برابر ویروس‌ها محافظت می‌کند. اما دانشمندان یک بار دیگر تایید کرده‌اند که برای جلوگیری از بیمار شدن در زمستان باید مرتباً سیر مصرف کنید. این تاثیر به دلیل ویتامین‌ها، روغن‌های مفید و اسیدهای آمینه است. علاوه براین، سیر آلیسین دارد، نوعی ترکیب آلی که باکتری‌ها و قارچ‌ها را از بین می‌برد.



اگر از فشار خون بالا رنج می‌برید، سیر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. سیر عروق را باز کرده و فشار شریانی را کاهش می‌دهد. برای درمان فشار خون بالا، باید روزانه ۴ حبه سیر مصرف کنید. اما یادتان باشد که این روش تنها روش درمانی فشار خون نیست و باید قبل از استفاده از سیر یا مکمل‌های غذایی با پزشک‌تان مشورت کنید.



طبق یک نظریه، بدن و مغز انسان به دلیل یک واکنش اکسیداسیون شیمیایی پیر شده و این فرایند باعث از بین رفتن سلول‌ها می‌شود و با گذشت زمان پوست را شل می‌کند. با مصرف سیر آنتی‌اکسیدان‌ها با اکسیداسیون پیش از حد مبارزه و به در حفظ جوانی کمک می‌کنند. سیر حاوی ترکیباتی است که مانع پیری مغز می‌شوند.



سیر باعث می‌شود قلب و عضلات موثرتر عمل کنند. اگر ورزش می‌کنید، مصرف سیر نتایج شما را بهبود می‌بخشد. در یونان باستان، هنگامی که دوپینگ در کار نبود، ورزشکاران المپیک سیر می‌خوردند. به علاوه سیر برای کسانی که ورزشکار نیستند هم مفید است، زیرا باعث کاهش خستگی و افزایش بهره‌وری می‌شود.



سیر باعث افزایش رشد مو و ضخیم‌تر شدن آن می‌شود، حتی می‌تواند آلوپسی موضعی را درمان کند. برای رسیدن به این نتیجه، باید آن را روی پوست سر بمالید. فیبروبلاست‌ها (سلول‌های مسئول تجدید پوست) نسبت به سیر واکنش مثبت دارند. ۲ حبه سیر در روز برای تولید کلانژن طبیعی و کشسانی پوست کافی است.



در نتیجه واکنش‌های شیمیایی پیچیده، آجئون فرایند ویژه‌ای را در خون فعال کرده و رسوبات چربی را از بین می‌برد. وقتی رژیم غذایی نادرست و نامتعادل دارید، سیر روند افزایش وزن را مهار می‌کند. این ماده خوراکی کالری اضافی را می‌سوزاند. البته فقط در صورتی که میزان کافی از آن را بخورید.

