

میوه‌هایی که برای لاغری معجزه می کنند

برخی از میوه‌ها و سبزیجات علاوه بر داشتن خواص فراوان برای بدن انسان در لاغری نیز بسیار موثر هستند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، برای کم کردن وزن به جای استفاده از قرص‌های شیمیایی لاغری و رژیم‌های سخت از میوه‌هایی استفاده کنید که علاوه بر داشتن خواص فراوان در کاهش وزن نیز بسیار موثر هستند.

انتخاب میوه صحیح جهت کاهش وزن بسیار مهم است. باید میوه‌هایی را انتخاب کنید که علاوه بر لاغر شدن شما میزان فروکتوز بدنتان را بالا نبرند یا میوه‌هایی که جذب ویتامین‌های بدن را تحت تاثیر قرار ندهند.

زغال اخته

میوه زغال اخته یک آنتی اکسیدان قوی است و با خاصیت ضد التهابی که دارد برای کاهش وزن بسیار موثر واقع می‌شود. همچنین با این میوه می‌توانید به بهبود حافظه و یادگیری خود کمک کنید. به یاد داشته باشید این میوه در کاهش وزن به شما بسیار کمک می‌کند، همچنین مبارز سرخست افسردگی محسوب می‌شود.

تشک، همچنین سرشار از ویتامین C، ویتامین E، ویتامین K، فولات، بتاسیم و فیبر است، این میوه یک درمانگر فوق العاده قوی در کاهش فشار خون و کلسترول است.

کیوی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشیده و کیفیت خواب و سروتونین را متعادل نگه دارد.



گریپ فروت

طی مطالعات به عمل آمده گریپ فروت در کاهش فشار خون بسیار مفید است، البته سطح کلسترول را نیز متعادل نگه می‌دارد، این میوه یک رژیم غذایی بزرگ در کاهش وزن محسوب می‌شود.

برتقال

برتقال سرشار از فلاونوئیدها و دیگر ترکیبات مرتبط با خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است که برای کاهش فشار خون و جلوگیری از چاقی مفید است.

لیمو

لیمو یکی از منابع بزرگ و مفید ویتامین C و تیامین است. - آهن و منیزیم در لیمو به وفور یافت می‌شوند.

چرا نباید جلوی تعریق بدن را گرفت؟

تعریق یک واکنش طبیعی است که اگر جلوی آن گرفته شود باعث ایجاد اختلال در سلامت سیستم ایمنی بدن خواهد شد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تعریق یا عرق کردن یکی از واکنش‌های طبیعی بدن است که به منظور اعتدال دما و خروج مواد سمی از بدن رخ می‌دهد. تعریق باعث جلوگیری از خشکی پوست و افزایش لطافت آن می‌شود.

تحقیقات محققان نشان می‌دهد اگر از عرق کردن جلوگیری کنیم سلامت خود را به خطر انداخته‌ایم و تنظیم دمای بدنمان دچار اختلال خواهد شد. تعریق باعث خروج سموم از بدن شده و به سلامت سیستم ایمنی بدن کمک فراوانی می‌کند.

ممکن است برخی از افراد هنگام عرق کردن از محصولات بهداشتی و محصولات ضدعرق استفاده کنند که انجام این کار باعث ایجاد معضل میکروبیوم خواهد شد. به عقیده متخصصان



سلول‌های بنیادی بالغ است که در فرآیند درمان انواع زخم‌ها و بسته شدن آن‌ها تاثیر زیادی دارد. افرادی که به سنگ کلیه مبتلا هستند در صورت نوشیدن آب هنگام فعالیت بدنی و تعریق باید بدانند که این بیماری تا حد بسیار زیاد بهبود می‌یابد.

همچنین عرق کردن باعث بهبود زخم‌های روی پوست می‌شود؛ چرا که غدد اکرینی موجود در بدن محل ذخیره و تجمع

خوراکی‌های شگفت انگیز برای پاکسازی رگ‌های بدن

سیب

نتایج بررسی‌های انجام شده در دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد که سیب حاوی ترکیبی به نام پکتین است که نقش موثری در کاهش کلسترول دارد. زمانیکه کلسترول خون در حد نرمال باشد امکان گرفتنی رگ‌ها نیز کاهش پیدا می‌کند. علاوه بر این، سیب حاوی فلاونوئیدها است. این ترکیبات مغذی باعث کاهش ۵۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود.

از آسیب‌های ناشی از انسداد رگ‌ها جلوگیری کند. پس تا می‌توانید به غذاهایتان زردچوبه بزنید.

اسفناج

تناج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند که اسفناج سرشار از ویتامین A و C است و برای جلوگیری از اکسایش کلسترول و بروز بیماری‌هایی مانند تصلب شرایین مفید است. خوشبختانه اسفناج جزو آن سبزی‌های نسبتاً ارزان است که می‌توانید مصرف کنید و از خواص آن بهره‌مند شوید.

میوه‌های خشک

میوه‌های خشک جزو بهترین انتخاب‌ها برای پیشگیری از انسداد رگ‌ها و تمیزی آن‌ها محسوب می‌شوند. این مواد غذایی حاوی چربی‌های غیراشباع و اسیدهای چرب امگا۳ هستند که برای ارتقای سلامت رگ‌های خونی لازم و ضروری‌اند. در بین این میوه‌های خشک می‌توان به فندق، بادام، گردو، بادام زمینی و ... بیشترین اعتماد را کرد.

روغن زیتون

روغن زیتون بکر خواص زیادی برای سلامتی بدن و به ویژه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی دارد. این ماده غذایی نیز حاوی چربی‌های اشباع شده است که به میزان لدکی اکسید شده و مانع رسوب کلسترول در رگ‌های خونی می‌شوند.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی منبع فوق العاده آنتی اکسیدانی به نام لیکوپن است که مانع از تجمع چربی در جداره رگ‌ها می‌شود. نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف روزانه گوجه فرنگی باعث کاهش چشمگیر خطر بروز پلاک‌ها در رگ‌ها می‌شود.

آب نار

محققان به طور علمی ثابت کرده‌اند که آب نار در مقایسه با آب شاه توت و آب پرتقال و ... حاوی بیشترین میزان آنتی اکسیدان‌ها است. نتایج بررسی‌هایی که روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شده است نشان می‌دهد که این نوشیدنی مفید برای مقابله و درمان آسیب‌های وارد شده به رگ‌ها مانند تصلب شرایین موثر عمل می‌کند.

عینک‌های آفتابی غیر استاندارد، بالای جان چشم‌هایتان

توانایی عینک برای جلوگیری از ورود اشعه فرابنفش تنها به میزان تیره بودن یا رنگ عینک ارتباطی ندارد.

او گفت: اگر عینک آفتابی بتواند نور پلاریزه را جذب کند کیفیت دید و خستگی چشم کمتر خواهد شد. دقت کنید رنگ هر دو شیشه عینک کاملاً یکسان بوده و فاقد موج و عیب و نقص باشند. این متخصص چشم تصریح کرد: عینک‌های غیراستاندارد قادر به جذب یا انعکاس اشعه ماورابنفش نیستند و فقط می‌توانند نور مرئی را جذب کنند. این نوع عینک‌های غیر استاندارد همچنان اشعه ماورابنفش خورشید را از خود عبور داده و باعث آسیب به چشم و پلک می‌شوند. معمولاً رنگ این نوع عینک‌ها تیره است. از طرفی به دلیل تیرگی عینک آفتابی مردمک چشم بازتر شده و اشعه مضر، بیشتر وارد چشم خواهد شد.

او در پایان گفت: عینک آفتابی باید کل فضای چشم و اطراف آن را در برگیرد. مطالعات نشان داده است اشعه ماورای بنفش از اطراف قاب عینک‌های آفتابی کوچک عبور کرده و به چشم می‌رسند.

تضعیف لایه‌های شبکیه، آسیب به سطح ملتحمه و افزایش خشکی چشم، ضایعات سرطانی پلک و سطح چشم که البته می‌توانند در افراد متغیر باشند؛ بنابراین استفاده از عینک آفتابی استاندارد می‌تواند این خطرات را به طور چشمگیر کاهش دهد. این متخصص تأکید کرد: عینک آفتابی باعث می‌شود مردمک چشم باز شود و اگر استاندارد نباشد در UV را جذب کند. تمام اشعه‌های مضر به داخل چشم نفوذ می‌کنند.

یادگاری بیان کرد: بیشتر عینک‌های آفتابی ارزان قیمت که معمولاً در فروشگاه‌های غیرمعتبر و یا در خیابان‌ها فروخته می‌شوند، به علت عدم جذب اشعه فرابنفش تأثیرات بسیار منفی روی چشم‌ها می‌گذارند. اگر می‌خواهید مطمئن شوید عینکی که دارید به میزان کافی مانع از ورود نور می‌شود یا خیر، در مقابل آینه بایستید و چشم‌های خود را از پشت عینک مشاهده کنید. اگر توانستید چشم‌هایتان را از پشت عینک ببینید، باید به دنبال یک عینک تیره‌تر باشید. البته



استفاده از عینک‌های آفتابی غیراستاندارد می‌تواند سبب بروز عوارض چشمی شود. سعید یادگاری، متخصص چشم در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، با توجه به شروع فصل گرما و طولانی شدن روز، همچنین تابش بیشتر نور آفتاب، اشعه ماورابنفش به سطح زمین بیشتر می‌تابد و می‌تواند آسیب شدیدی به پوست و چشم وارد کند.

او افزود: این آسیب شامل افزایش احتمال آب مروارید،

چاقی، مغز بزرگسالان را ۱۰ سال پیر می‌کند



یک مطالعه جدید نشان داده است که افزایش شاخص توده بدنی و همچنین سایز کمر، باعث تسریع پیری مغز در بزرگسالان می‌شود.

به گزارش ایسنا، متخصصان دانشکده پزشکی دانشگاه میامی که نتایج مطالعه خود را در مجله "Neurology" منتشر کرده‌اند دریافته‌اند که بین شاخص توده بدنی (BMI) و سرعت پیری مغز ارتباط وجود دارد.

افزایش شاخص توده بدنی، به نسبت وزن به قد فرد (BMI) و روشی برای محاسبه میزان چربی‌های بدن است.

متخصصان طی یک مطالعه شش ساله روی شاخص توده بدنی ۱۲۰۰ نفر اعلام کردند که داشتن شاخص بالاتر از ۳۰ و سایز کمر بالاتر از ۱۰۴ سانتی‌متر، خطر نازک شدن قشر مغز و کاهش ماده سفید مغز را افزایش می‌دهد.

حجم ماده سفید مغز به طور طبیعی بر اثر افزایش سن کاهش می‌یابد؛ ولی چاقی این روند را تسریع می‌کند. به گفته محققان، چاقی و اضافه وزن می‌تواند مغز بزرگسالان را ۱۰ سال پیرتر کند و خطر ابتلا به مشکلات شناختی و بیماری‌هایی مانند دمانس را در آنها افزایش دهد.

بر اساس اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC)، تقریباً ۷۲ درصد از بزرگسالان آمریکایی در سنین ۲۰ سال و بالاتر دارای اضافه وزن یا چاقی هستند. این آمار هشداردهنده است، به خصوص که اضافه وزن افراد را در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی، آرتروز، سرطان‌های کبد، کلیه، لوزالمعده، کیسه صفرا و همچنین اضطراب و افسردگی قرار می‌دهد. به گزارش دویچه‌وله، شاخص توده بدنی زیر ۲۵ نشان‌دهنده وزن سالم، شاخص توده بدنی ۲۵ تا ۳۰ نشان‌دهنده اضافه وزن و شاخص توده بدنی بالای ۳۰ نشان‌دهنده چاقی است.

بیرون زدگی دیسک کمر در کمین آقایان

یک متخصص درد گفت: آقایان بیشتر از خانم‌ها در معرض خطر بیرون زدگی دیسک کمر قرار دارند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مجید حیدریان متخصص درد درباره اهمیت تشخیص نشانه‌های بیرون‌زدگی دیسک کمر همچنین درمان سریع و به موقع آن اظهار کرد: بیرون زدگی دیسک کمر علائم و نشانه‌های مختلفی دارد.

معمولاً درد در ناحیه کمر بوده که با احساس خشکی و انتشار این نوع درد به نقاط تحتانی ظاهر خواهد شد. دیسک‌ها به دو دسته حلقه دیسک (آئولوس فیبروزوس) و دیگری (نوکلئوس پولپوزوس) تقسیم می‌شوند.

او افزود: معمولاً آقایان بیشتر از خانم‌ها در معرض خطر بیرون زدگی دیسک کمر قرار دارند. سن شایع ابتلا به این بیماری حدود ۳۰ تا ۵۰ سالگی است، زیرا در سنین کمتر معمولاً آب اطراف دیسک‌ها هنوز خشک نشده‌اند.

همین طور در سن بالاتر هم معمولاً حجم زیادی از آن از بین رفته و بیرون زدگی قابل توجهی رخ نخواهد داد. اما اگر فشار های فیزیکی نامناسبی به فرد وارد شود می‌تواند آسیب‌های جدی رخ دهد. حیدریان تصریح کرد: انجام حرکات یا عدم وجود اطلاعات کافی در مورد نحوه و شدت اجرای آنها در باشگاه‌های بدنسازی می‌تواند آسیب رسان باشند. عوامل تأثیرگذار می‌مانند سقوط از ارتفاع یا تصادف می‌توانند آسیب‌های جدی بر روی ستون فقرات فرد وارد کنند.

احساس گزگز و مورمور و بی‌حسی که در یک پا هر دو یا اتفاق می‌افتد از نشانه‌های آن خواهد بود. همچنین درجاتی از سردی و درد یا حتی گرفتگی عضلانی از علائم بیرون زدگی دیسک کمر هستند.

درمان دیسک کمر

او افزود: کمی عجیب به نظر می‌رسد، اما مصرف سیگار هم در بروز این بیماری موثر است. افراد سیگاری با فشار فیزیکی کمتری دچار بیرون‌زدگی دیسک کمر خواهند شد زیرا این افراد زودتر از دیگران آب اطراف دیسک خود را از دست می‌دهند.

این متخصص درد گفت: این علائم باید جدی گرفته شوند.

تشخیص به موقع بیرون زدگی دیسک درمان را ساده‌تر خواهد کرد. به همین دلیل اگر مراجعه به پزشک با تأخیر انجام نشود می‌توان راه را برای یک درمانی ساده و بدون عارضه هموار کرد.

درمان طیف وسیعی دارد؛ از درمان‌های دارویی و ورزش گرفته تا انجام جراحی‌های مداخله‌ای که از راهکارهای ساده به رفع این عارضه کمک می‌کند.