

چاقی شکمی باعث کوچک شدن مغز می شود

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره تاثیر چاقی شکمی بر کوچک شدن یا پیری مغز توضیحاتی را ارائه کرد.

چاقی شکمی باعث کوچک شدن مغز خواهد شد.رگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره چاقی یا اضافه وزن گفت: مطالعات انجام شده نشان داده است که افزایش نسبت دور کمر به لگن که به WHR معروف است، باعث چاقی شکمی یا افزایش چربی های دور شکم می شود.

او با بیان اینکه چاقی باعث پیری مغز می شود، تاکید کرد: چاقی شکمی باعث کاهش ۲.۴ درصدی میزان سلول های پارانشیمی مغز می شود، البته این چاقی مربوط به افرادی است که BMI بالای ۳۰ دارند، یعنی نسبت وزن به مجذور قد آنان بالای ۳۰ است.

افزایش چربی های شکمی چه ارتباطی با پیری مغز دارد؟

جوزدانی ادامه داد: اگر BMI در افراد بالای ۳۰ باشد معمولا با آتروفی یا کوچک شدن سلول های مغز همراه خواهد بود. طبق مطالعات گوناگون ۲.۴ درصد افرادی که چاقی شکمی دارند، آتروفی یا کوچک شدن سلول های مغز در قسمت پارانشیمی مغزشان به وجود خواهد آمد.

افزایش سایز کمر باعث زوال عقل می شود

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: یک مطالعه جدید نشان داده است که افزایش شاخص توده بدنی و همچنین سایز کمر باعث تسریع پیری مغز در بزرگسالان می شود و امکان ابتلا به زوال عقل را افزایش می دهد.

جوزدانی درباره ارتباط افزایش وزن در بروز بیماری ها، گفت: اضافه وزن در افراد باعث افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا، دیابت نوع دو، سکنه مغزی، ساییدگی مفاصل، بیماری آرتروز، بیماری عروق کرونر قلب، سرطان های کبد، کلیه لوزالمعده، کیسه صفرا و همچنین اضطراب و افسردگی خواهد شد.

زیاده روی در مصرف میان وعده ها چاقان می کند

او با اشاره به ارتباط چاقی و زیاده روی در مصرف میان وعده های غذایی اظهار کرد: زیاده روی در مصرف میان وعده های غذایی یا تیکه خوری باعث افزایش وزن یا چاقی می شود.

جوزدانی تصریح کرد: افزایش یا کاهش حجم وعده های غذایی در میزان لاغری یا چربی سوزی افراد تاثیر ندارد. البته این کاهش یا افزایش در چاقی یا لاغری افراد بستگی به زن آنها دارد.

او در پایان یادآوری کرد: چاقی شکم یکی از عوامل بروز کبد چرب است.

خوراکی های ضروری در رژیم

غذایی زنان



نوع مواد غذایی مصرفی و متنوع بودن آنها نقش تعیین کننده ای در وضعیت سلامت بدن دارد و به همین دلیل همواره مصرف خوراکی های سرشار از انواع ویتامین ها، مواد معدنی و مغذی از سوی متخصصان تغذیه توصیه می شود.

به گزارش ایسنا، همچنین در انتخاب نوع مواد غذایی مصرفی برای زنان و مردان باید تفاوت هایی در نظر گرفت چرا که مردان نسبت به زنان از توده عضلانی بیشتری برخوردارند و میزان سوخت و ساز بدن آنان در مقایسه با زنان بالاتر است. از طرفی دیگر زنان در سال های مختلف زندگی خود شرایط جسمی متفاوتی را تجربه می کنند که لازم است آنان مواد مغذی و ویتامین های بیشتری دریافت نمایند.

سایت "مدیکال دیلی" در مطلبی تازه به برخی از مواد غذایی اشاره کرده که لازم است در رژیم غذایی زنان گنجانده شوند:

ماهی چرب: برای زنان مصرف ماهی های چرب از قبیل سالمون یا ساردین حداقل یکبار در هفته اهمیت دارد چرا که این نوع ماده غذایی سرشار از آهن و کلسیم است و به بدن کمک می کند تا در برابر مشکلات جسمی متعدد مقاومت داشته باشد. علاوه بر این آهن-۳ که در پیشگیری از افسردگی، فشار خون بالا، درد مفاصل و حتی مشکلات قلبی کمک کننده است.

لوبیا سیاه: این نوع از حبوبات سرشار از ترکیب هایی است که به پیشگیری از سرطان و دیگر انواع بیماری ها کمک می کند و همچنین از آنجایی که لوبیا در تنظیم هورمون ها نقش دارد، وجود آن در رژیم غذایی زنان ضروری است.

همچنین لوبیا سیاه منبع خوبی از پروتئین و فیبر به حساب می آید.

تخم کتان: تخم کتان منبع خوبی از امگا-۳ است.

مصرف مرتب تخم کتان به تنظیم دوره قاعدگی و تسکین عوارض آن کمک می کند.

گوجه فرنگی: این ماده خوراکی سرشار از لیکوپن است که می تواند به پیشگیری از سرطان پستان در زنان کمک کند. همچنین وجود آنتی اکسیدان های موجود در این خوراکی از استرس اکسیداتیو پیشگیری کرده و باعث می شود فرد جوان تر به نظر آید.

سلامت



چه کنیم گرمزده نشویم؟

لبوان آب در شبانه روز را فراموش نکنیم. همچنین می توان از آمیبوه طبیعی و آب سبزیجات به وفور استفاده کنیم تا آب مورد نیاز بدن تامین شود. از دیگر نکات قابل توجه این است که سعی کنیم قبل از ورزش بدن را هیدراته و پرآب کنیم

و حین و پس از ورزش از نوشیدنی های ورزشی که حاوی ۶ تا ۸ درصد قند و کم نمک هستند، استفاده کنیم. برای آماده کردن نوشیدنی ورزشی می توان ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری شکر و نصف قاشق جای خوری نمک را در ۱ لیتر آب مخلوط کنیم.

چه عواملی باعث گرمزدگی می شود
او در ادامه افزود: باید به این نکته توجه داشت که جای قهوه و نوشابه های گازدار به دلیل وجود کافئین باعث دفع آب بدن می شوند. از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب تا حد امکان خودداری شود. همچنین توصیه می شود از لباس های نخ، خنک و رنگ روشن استفاده کنیم.

او در ادامه افزود: باید به این نکته توجه داشت که جای قهوه و نوشابه های گازدار به دلیل وجود کافئین باعث دفع آب بدن می شوند. از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب تا حد امکان خودداری شود. همچنین توصیه می شود از لباس های نخ، خنک و رنگ روشن استفاده کنیم.

تمام افراد به خصوص ورزشکاران از ورزش در ساعات لوج گرما خودداری و انجام این کار را به ساعت های خنک روز مانند صبح و عصر موکول کنند.

این رژیم ششام و متخصص تغذیه در ادامه افزود: توصیه می شود خوراکی های شور، غذاهای کنسروی و حاوی سدیم که منجر به دفع آب بدن

باعث پیشگیری از ابتلا به سرطان روده نیز می شود.
مصرف سیگار در عملکرد قهوه اختلال ایجاد می کند
دکتر چیریل راک، سرپرست این تیم تحقیقاتی، می گوید: استعمال سیگار باعث اختلال در عملکرد قهوه می شود و در نقطه مقابل این نوشیدنی کافئین دار قرار دارد. در قهوه صدها ماده بیولوژیکی فعال از جمله، کافئین، فلاونوئیدها، لیگنین ها و سایر پلی فنول ها یافت می شود که این ترکیبات باعث افزایش مقدار انرژی، مهار آسیب سلولی، تنظیم زن های درگیر در ترمیم DNA می شوند. همچنین ترکیبات موجود در این نوشیدنی معجزه گر دارای خاصیت ضد التهابی و مهار متاستاز (گسترش و جابجایی سلول های سرطانی) است.
به گفته دانشمندان قهوه باید در دمای مناسب نوشیده شود؛ زیرا نوشیدن جای یا قهوه در دمای بالای ۶۵ درجه سلسیوس می تواند باعث سرطان مری شود.
پیشگیری از سرطان تنها یکی از خواص قهوه است و از دیگر خواص این نوشیدنی خوشبو می توان به شادابی و نشاط، افزایش تمرکز و تثبیت بهتر خاطرات در ذهن اشاره کرد.دانشمندان قهوه را به علت خاصیت فراوانی که دارد داروی معجزه گر نامیده اند.



می شود تا حد امکان پرهیز شود. همچنین بهتر است از میوه های آبدار مانند هندوانه، طالبی و خربزه به جای میوه های خشک و شیرین استفاده شود.

شهاب اولیایی در پایان تصریح کرد: باید به این نکته توجه داشت که غذاهای حاوی پروتئین و گوشت فراوان می توانند دفع آب بدن را افزایش و آن را در معرض کم آبی قرار دهند؛ بنابراین باید به مصرف متعادل فرآورده های پروتئینی دقت کنیم یا اگر تمایل به مصرف گوشت و فرآورده های پروتئینی داریم، به مقدار کافی آب بنوشیم.

می توان برای پیشگیری از گرمزدگی و کم آبی بدن از شربت های سنتی مانند خاکشیر، تخم شربتی، آلبیمو، بیدمشک و کاسنی استفاده کرد.

خواص شگفت انگیز هلو؛ از رفع بوی بدن دهان تا درمان سنگ کلیه

خشک) بوده، به طور معمول عطش دارند، بنابراین مصرف هلو برای آن ها مناسب است و به رفع تشنگی کمک می کند همچنین خوردن هلو در افراد گرم مزاج و صفراوی که اشتهای خوبی ندارند، نقشی موثر در افزایش اشتها دارد. این متخصص طب سنتی مصرف هلو را در افرادی که به بیوست ناشی از خشکی مزاج دچار هستند، مفید دانست و گفت: خوردن این میوه به مبتلایان به اختلال خواب و استرس پیشنهاد می شود.

علی اصل مقفانی اظهار کرد: برای مبتلایان به سردرد ضربان دار که مشکلتشان با گرسنگی، بی خوابی، گرما و عصبانیت تشدید می شود، خوردن هلو مفید خواهد بود. از دیگر خواص هلو می توان به رفع بوی بد دهان اشاره کرد. او بیان کرد: مصرف هلو به علت مدر (درارآور) بودن در مبتلایان به سنگ کلیه مفید است. در زنان باردار هم خوردن این میوه در اواخر دوره بارداری زایمان را آسان می کند.

این متخصص طب سنتی افزود: افرادی که احساس گرما همراه با تشنگی شدید، بیوست، خشکی و تلخی دهان دارند، برای رفع مشکلتشان باید شب ها حدود یک لیوان آب هلو ی رسیده را صاف کرده و صبح با کمی شکر آن را میل کنند این ترکیب صفرا ی اضافی، مواد زائد و غلیظ را از بدن دفع می کند.

نکات ضروری که هنگام مصرف هلو باید بدانید

علی اصل مقفانی تاکید کرد: خوردن هلو بلافاصله پس از غذا، فرآیند هضم را مختل می کند، بنابراین بهتر است یک تا ۲ ساعت پس از وعده غذایی استفاده شود. همچنین وقتی بسیار گرسنه اید و معده شما خالی است، از مصرف این میوه پرهیز کنید.

او تصریح کرد: نوشیدن آب بلافاصله پس از مصرف هلو مضر است و افراد باید از مصرف غذاهای ترش پس از خوردن هلو اجتناب کنند.

علی اصل مقفانی یادآوری کرد: هلو کاردی دیر هضم بوده و مصرف آن ممکن است نفخ و دل درد را به دنبال داشته باشد. افرادی که مزاج (بلغم) سرد و تر دارند یا دستگاه گوارش آن ها سرد است، به طور معمول با نشانه هایی مانند، احساس سرما در بدن، نفخ، آروغ زدن، رفلاکس معده، نداشتن احساس تشنگی و خواب زیاد مواجه می شوند؛ این اشخاص در صورت مصرف هلو بهتر است آن را به همراه عسل یا مربای زنجبیل میل کنند.



روماتوئید بسیار موثر است.
درمان آکنه، لک، سلولیت
بیوست، آبسه های دندان، افسردگی
دیابت، عفونت گوش، آفتلوانزا
ناخن های قارچی، بیماری قلبی، فشار خون بالا، کلسترول بالا، سوء هاضمه، چاقی، پوکی استخوان، بیماری پارکینسون، گردش خون ضعیف، گلو درد، عفونت مجاری ادراری و چین و چروک از جمله خواص درمانی پوست لیمو است.

همه ما می دانیم که لیمو حاوی مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی است، اما پوست لیمو حاوی مقدار زیادی بیوفلاونوئیدهای مرکبات است که منبع بسیار قوی برای مبارزه با استرس اکسیداتیو در بدن است. در حقیقت، پوست لیمو حاوی ۵ تا ۱۰ برابر ویتامین بیشتر از آب لیمو است و به همین ترتیب منبع عالی برای دریافت کلسیم، فیبر، پتاسیم، منیزیم

انواع هلو

او بیان کرد: از انواع هلو می توان هلو لجیری، کتایی، زعفرانی و کاردی را نام برد. میوه هلو دارای هیدرات کرین، کلسیم، منیزیم، آهن، ویتامین های A و C اسیدهای سیتریک، مالیک و وینیک، ریبوفلاوین و نیاسین است.

این متخصص طب سنتی افزود: هسته هلو دارای ماده ای روغنی شبیه بادام تلخ است و به علت داشتن اسید سیانیدریک خاصیت سمی دارد، بنابراین باید از مصرف آن خودداری شود.

علی اصل مقفانی تاکید کرد: نام هلو در کتاب های طب سنتی «خوخ» و مزاج (طبع) آن سرد و تر است، بنابراین مصرف این میوه به افراد با مزاج گرم و خشک پیشنهاد می شود.

خواص هلو

او تصریح کرد: افراد گرم مزاج به ویژه کسانی که طبعشان صفراوی (گرم و

خواص ناشناخته پوست لیمو ترش!

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، لیمو یکی از میوه هایی است که می توان به روش های مختلفی از آن استفاده کرد و فواید زیادی دارد. بیشتر افراد از لیمو به عنوان جاشنی در غذا استفاده می کنند.

لیمو خواص درمانی زیادی برای پوست دارد، اما هنوز بسیاری از مردم نمی دانند که کدام قسمت لیمو برای از بین بردن لک و جوش از روی پوست مفید هستند. خود لیمو همان قسمتی است که معمولاً به داروی جاشنی یا طعم دهنده در نوشیدنی و مواد غذایی استفاده می شود، اما پوست لیمو که زخم تر از داخل لیمو است، پوسته تلخ سفیدرنگی دارد.

فواید پوست لیمو

به طور کلی لیمو برای درمان سرماخوردگی آنفلوآنزا، معده درد، درد مچ پا و سنگ کلیه مفید است. همچنین مصرف لیمو باعث کاهش التهاب کاهش فشار خون، کاهش علائم تب یونجه بهبود عملکرد رگ های خونی، کمک به هضم و موادر دیگر می شوند. برخلاف آنچه ما فکر می کنیم، پوست لیمو از خواص بسیاری برخوردار است و دور ریختنی نیست، پوست لیمو در درمان آرتروز و آرتрит

قهوه؛ دارویی معجزه گر با خواص فراوان

بر اساس تحقیقات اخیر محققان نوشیدن قهوه در پیشگیری از برخی بیماری های صعب العلاج مانند انواع سرطان بسیار موثر است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، قهوه یکی از برطرفدارترین نوشیدنی ها در سراسر جهان است و بسیاری از طرفداران این نوشیدنی، روز خود را بدون نوشیدن قهوه شروع نمی کنند.

انجمن سرطان آمریکا اعلام کرده است که نوشیدن قهوه در دمای مناسب باعث کاهش احتمال ابتلا به بسیاری از سرطان ها می شود.

تحقیقات دانشمندان نشان می دهد، نوشیدن قهوه در عدم ابتلا به سرطان کبد سرطان دهان، سرطان حلق و حنجره و همچنین سرطان رحم نقش موثری دارد. همچنین یافته های جدید نشان می دهد که قهوه با کم کردن سرعت گوارش غذا

مصرف روزانه آسپرین خطر

سرطان روده را کاهش می دهد



مطالعه جدید نشان می دهد مصرف منظم آسپرین خطر سرطان روده ارثی را حداقل تا ۱۰ سال بعد از توقف درمان کاهش می دهد.

به گزارش مهر، آزمایش بین المللی شامل بیماران مبتلا به سندروم لینچ

(نوع ارثی سرطان کولورکتال) از سراسر جهان بود و مشخص شد مصرف روزانه دو عدد آسپرین به مدت میانگین دو و نیم سال، نرخ ابتلا به سرطان روده را تا نصف کاهش می دهد.

مطالعه محققان دانشگاه نیو کاسل انگلستان شامل یک دوره ۱۰ ساله بود. یافته ها نشان داد مصرف روزانه آسپرین برای افراد در معرض ریسک بالا

ابتلا به سرطان کولورکتال، از ابتلا به سرطان پیشگیری می کند.

بر اساس این یافته ها، محققان توصیه می کنند که باید آسپرین برای پیشگیری از سرطان روده در افراد بزرگسال مبتلا به سندروم لینچ پیشنهاد شود. «سر جان پرن»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید:

«مصرف روزانه دو آسپرین به مدت دو سال از فرد مبتلا به سندروم لینچ در مقابل سرطان کولورکتال محافظت می کند و بیش از ۱۰ سال هم این تاثیر حفاظتی ادامه دارد». یافته ها نشان داد افرادی که آسپرین مصرف کرده بودند ۴۲ درصد کمتر با سرطان کامل آسپرین مصرف کرده بودند. در بین آنها کسانی که دو سال کامل آسپرین مصرف کرده بودند ۵۰ درصد کمتر با ریسک ابتلا به سرطان های روده مواجه بودند. مطالعه شامل ۸۶۱ بیمار مبتلا به سندروم لینچ بود. این افراد دارای مشکل ژنتیکی در ترمیم DNA بودند که آنها را در معرض ریسک بالا سرطان های نظیر روده و رحم قرار می دهد. گروهی متشکل از ۴۲۷ شرکت کننده به مدت دو سال به طور منظم آسپرین مصرف کردند و ۳۴۴ نفر دارونما دریافت کردند. تمامی این افراد مدت ۱۰ سال تحت نظر بودند. در بین افراد دریافت کننده آسپرین تا دوز ۶۰۰ mg در روز، خطر ابتلا به سرطان روده ۴۲.۶ درصد کاهش یافته بود. محققان تاکید دارند افراد قبل از مصرف روزانه آسپرین حتماً با پزشک شان مشورت نمایند تا در معرض خطر خونریزی یا زخم معده قرار نگیرند.

توصیه هایی برای داوطلبان اهدای خون:

شب قبل از اهدای خون خوب

بخواوید

چه غذاهایی بخوریم



مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور، گفت: پیش از اهدای خون شب را خوب بخوابید و صبحانه با ناهار کافی بخورید.

به گزارش مهر، مینا کاویانی با بیان اینکه انتقال خون و فرآورده های آن هر ساله به نجات زندگی میلیون ها انسان کمک می کند، اظهار کرد: اهدای خون به کسانی که در شرایط تهدید کننده زندگی مانند بیماری، جراحی یا خونریزی قرار می گیرند که ممکن است نیاز به خون داشته باشند، کمک می کند تا زندگی طولانی تر و با کیفیت بالاتری داشته باشند و همچنین زمینه درمان های پزشکی و به ویژه جراحی های پیچیده را نیز فراهم می کند.

وی ادامه داد: اهدای خون علاوه بر حفظ ارزش های بنیادین انسانی همچون احترام همدلی و مهربانی، باعث پایداری و حمایت از سیستم های اهدای داوطلبانه رایگان می شود. کاویانی در ادامه به اهدا کنندگان خون توصیه کرد: پیش از اهدای خون شب را خوب بخوابید، صبحانه با ناهار کافی بخورید، قبل از اهدای خون یک وعده غذای مناسب بخورید و آب بیشتری نسبت به روزهای گذشته بنوشید، بهتر است پیش از اهدای خون ۵۰۰ سی سی آب (حدود ۲ لیوان) بنوشید، از خوردن قرص آسپرین به مدت ۴۸ ساعت قبل از اهدا (زیر نظر پزشک خود) خودداری کنید، از خوردن نوشیدنی هایی مانند چای، قهوه و نوشابه های کافئین دار که ادرار آور هستند، پرهیز کنید، غذاهای غنی از آهن مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی و جگر بخورید، لوبیا، غلات غنی شده با آهن، کشمش، آجیل و برگه میوه ها مثل آلو مناسب هستند و از مصرف غذاهای چرب اجتناب کنید.

وی در مورد نکات ضروری پس از اهدای خون، گفت: پس از اهدای خون از جای خود بلند نشوید چرا که بدن شما به زمان استراحت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای نیاز دارد تا خود را با حجم خون اهدایی تطبیق دهد.

کاویانی افزود: برای جبران خونی که اهدا کرده اید، مقدار بیشتری آب و نوشیدنی (طی ۲۴ ساعت آیند و به ویژه ۴ ساعت اول) میل کرده و غذای کاملی بخورید.

سعی کنید از غذاهای مغذی و غنی از آهن (مانند انواع گوشت قرمز، جگر، مرغ تخم مرغ، ماهی و حبوبات مانند نخود، لوبیا و عدس) بیشتر استفاده کنید.

وی با بیان اینکه برخی از میوه ها مانند مرکبات (پرتقال و لیمو ترش)، کیوی و سبزیجات، گوجه فرنگی و فلفل سرشار از ویتامین ث هستند، افزود: ویتامین ث در جذب بیشتر آهن غذا موثر است و به همین خاطر بلافاصله پس از صرف غذا، برای جذب بهتر آهن، از میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین ث استفاده کنید.

کاویانی با بیان اینکه برخی مواد غذایی مانند چای، قهوه و لبنیات جذب آهن را کاهش می دهند، تاکید کرد: باید حداقل یک ساعت بین مصرف این اقلام غذایی و وعده غذایی فاصله زمانی باشد.