

اگر می خواهید دچار پر فشاری خون نشوید گردو بخورید

گردو به کاهش فشارخون بالا کمک می کند



غذایی میزان قابل توجهی ویتامین E و B۶ وارد بدن می کند. گردو همچنین حاوی مواد معدنی مفیدی مانند پتاسیم، مس و فسفر است.

گردو و تأثیر آن در کاهش فشار خون بالا

همان طور که گفته شد یکی از ترکیبات بسیار مغذی گردو اسیدآلفالینولئیک است. نتایج پژوهش جدیدی که در دانشگاه پنسیلوانیا ایالات متحده آمریکا انجام شده نشان می دهد که بین مصرف گردو و بهبود سلامت قلب و عروق ارتباط وجود دارد. دانشمندان به این نتیجه رسیده اند افرادی که به برنامه غذایی عادی خود گردو افزوده اند فشار خون پایین تری نسبت به دیگر افرادی که گردو مصرف نمی کنند دارند. علاوه براین افرادی که چربی های اشباع نشده را جایگزین چربی های اشباع شده کرده اند از سلامت قلب و عروق بالایی برخوردار هستند. نتایج بررسی ها نشان می دهد که گردو به دلیل دارا بودن اسیدآلفالینولئیک باعث کاهش فشار خون می شود اما باید بدانید که تمام فواید آن صرفاً مدیون این ترکیب نیست. در واقع باید گفت که نقش مواد مغذی دیگر گردو مانند

گردو به دلیل خواص ویژه ای که دارد می تواند به کاهش فشارخون نیز کمک کند. شاید این خاصیت گردو کمتر شناخته شده باشد اما از اهمیت بالایی برخوردار است. متأسفانه تعداد افرادی که در سرتاسر جهان از فشارخون بالا رنج می برند کم نیست و این آمار نیز هر روز در حال افزایش است.

گردو؛ این ماده ی غذایی روغنی به دلیل خواص ویژه ای که دارد می تواند به کاهش فشارخون بالا کمک کند. شاید این خاصیت گردو کمتر شناخته شده باشد اما از اهمیت بالایی برخوردار است.

متأسفانه تعداد افرادی که در سرتاسر جهان از فشارخون بالا رنج می برند کم نیست و این آمار نیز هر روز در حال افزایش است. علاوه براین فشار خون بالا معمولاً علائم روشن و مشخصی ندارد و می تواند آسیب جدی به برخی ارگان ها و بافت های بدن برساند. در نتیجه اگر از فشارخون بالا و مشکلات قلبی عروقی رنج می برید و یا می خواهید سبک زندگی سالم تری داشته باشید بهتر است بدانید که تغذیه خوب به همراه عادت های سالم و مصرف مواد غذایی مفیدی مانند گردو می تواند وضعیت قلب و عروقتان را بهتر کند.

در این مطلب در خصوص تأثیر کمتر شناخته شده گردو یعنی تأثیر آن در کنترل فشارخون بیشتر صحبت می کنیم.

ارزش بالای گردو از نظر مواد مغذی گردو یک ماده غذایی معروف است که انواع مختلف آن از اروپا گرفته تا کشورهای آسیای جنوب شرقی و مرکز چین یافت می شود. به طور کلی، گردو یک ماده غذایی با میزان بالای مواد مغذی و ترکیبات بیواکتیو است. بنابراین فواید ویژه ای برای سلامتی بدن دارد. مصرف این میوه خشک سالیان متمادی بخصوص در رژیم غذایی مدیترانه ای رواج داشته و شهرت این ماده غذایی بیشتر به دلیل تأثیر آن در سلامت قلب و مغز بوده است.

باید بدانید که گردو حاوی ۶۵ درصد چربی های مفید و ۱۵ درصد پروتئین است. این ماده غذایی تقریباً کربوهیدرات ندارد و میزان اندک آن نیز به شکل فیبر است. از طرف دیگر، گردو بیشترین شهرت خود را مدیون اسیدهای چرب اشباع نشده به ویژه اسید آلفالینولئیک از خانواده امگا ۳ ها است. این ماده

نکات کرونايي که دانش آموزان برای

حضور در مدرسه باید رعایت کنند

در دوران همه گیری کرونا دانش آموزان برای حضور در مدرسه باید برخی نکات بهداشتی را رعایت کنند تا زنجیره انتقال ویروس قطع شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با گذشت بیش از ۸ ماه از شیوع ویروس کرونا در جهان، درحالی که دانشمندان هنوز به راهکار موثری برای درمان این بیماری دست نیافته اند اولین سال تحصیلی کرونايي در ایران آغاز شده است.

پیش از این مسئولان آموزش و پرورش اعلام کرده بودند آموزش ها در سال تحصیلی جدید با توجه به وضعیت مناطق از نظر شیوع ویروس کرونا مختلف خواهد بود و در وضعیت های سفید، زرد و قرمز دلش آموزان به ترتیب حضوری، نیمه حضوری و غیر حضوری آموزش خواهند دید. اما در نهایت محسن حاجی میرزایی وزیر آموزش و پرورش اعلام کرد هیچ روشی نمی تواند جایگزین کارکردهای مدرسه شود و تا زمانی که ستاد ملی کرونا ممنوعیت و تعطیلی فعالیت مدرلس را اعلام نکرده باشد آموزش ها حضوری خواهد بود.

حال که مدارس با وجود وضعیت کرونا، بازگشایی می شوند باید دانش آموزان با رعایت حداکثری دستورالعمل های بهداشتی در کلاس های درس حاضر شوند. در ادامه برای قطع زنجیره انتقال کرونا ویروس در مدارس چند توصیه کاربردی را ارائه خواهیم کرد.

شستشوی دست ها

دستان خود را قبل از ورود به مدرسه و همچنین قبل و بعد از پایان هر کلاس به مدت یک دقیقه با آب و صابون بشویید قبل از شستن دست ها، از دست زدن به چشم ها و بینی پرهیز کنید.

استفاده از ماسک و دستکش

توصیه می شود برای قطع زنجیره انتقال ویروس تمام کادر مدرسه از قبیل مدیر، ناظم، معلم، دانش آموز، دفترداران، سرایدار و ... حتماً از ماسک و دستکش استفاده کنند تا شانس ابتلا به ویروس کرونا به حداقل برسد. همچنین باید توجه داشته باشند که پس از استفاده ماسک و دستکش به هیچ عنوان آنها را در محیط مدرسه یا کلاس رها نکنند. حتماً آنها را در کیسه پلاستیکی بگذارند و سپس در یک سطل زباله دردار بیندازند.

به همراه دلشن بطری آب

دلش آموزان در صورت احساس تشنگی به هیچ عنوان نباید از آبخوری مدراس استفاده کنند و لازم است هر دانش آموز بطری آب شخصی به همراه داشته باشد. دلش آموزان باید قانون فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کرده و حداقل یک و نیم تا دو متر از یکدیگر فاصله داشته باشند!

لازم نیست به سراسر دنیا سفر کنید تا بهترین و کارترین راه لاغری را بیابید. در اینجا راهزای کاهش وزن مردم از سراسر جهان را برای شما بازگو می کنیم!

رژیم های غذایی کامل، روزه مختصر، پیاده روی قیل و بعد از غذا، جای به جای نوشابه و غیره، برخی از اسرار کاهش وزن در کشورهای مختلف هستند که اساساً راز نیستند و عمیقاً ریشه در فرهنگ و سنت مردم آن منطقه دارد. مثلاً مردم مدیترانه یک روز تصمیم نگرفتند که بنشینند و کتابی در باب رژیم غذایی بنویسند، بلکه این نوع رژیم غذایی شیوه ای از زندگی آنان است. لازم نیست به سراسر دنیا سفر کنید تا بهترین و کارترین راه لاغری را بیابید. در اینجا راهزای کاهش وزن مردم از سراسر جهان را برای شما بازگو می کنیم!

ایتالیا: به قلب سالم فکر کنید

مردم ایتالیا و تمام کشورهای اطراف دریای مدیترانه، به طور سنتی وعده های غذایی سرشار از میوه، سبزیجات، ماهی تازه و غلات کامل می خورند. ثابت شده است این رژیم غذایی برای داشتن قلبی سالم، کاهش وزن و حتی افزایش عمر مفید است. رژیم مدیترانه ای شامل غذا خوردن با دیگران، وعده ناهار بزرگ و وعده شام کوچک و توجه به غذاهای سالم و همه انواع مواد غذایی است. به نظر شدنی است؟ البته.

تایلند: ادویه غذا را زیاد کنید

غذاهای تایلندی جزء پرادویه و تندترین غذاهای دنیا است. فلفل های تند و تیز، سوخت و ساز بدن را بالا می برند. اما فایده اصلی غذاهای تند، وادار کردن فرد به کند غذا خوردن است.

توکوفرول ها، اسیدهای فنولیک، ملاتونین یا فلاوونوئیدها نیز بسیار پررنگ است. این ترکیبات فواید آنتی اکسیدانی دارند که از عملکرد آندوتلیال و کاهش آسیب های عروقی حمایت می کنند. تأثیر مثبت گردو در کاهش کلسترول بد خون از مدت ها قبل مشخص شده اما تأثیری که این ماده غذایی روی کاهش فشارخون دیاستولیک دارد ناشناخته بود. همان طور که می دانید کلسترول و فشار خون بالا دو عامل اصلی در به خطر افتادن سلامت قلب و عروق محسوب می شوند.

رژیم غذایی مفید برای فشار خون بالا

فشار خون بالا مشکلی است که افراد زیادی را درگیر کرده و باید کنترل شود. پیشگیری از فشار خون بالا و کنترل آن در صورت ابتلا به این بیماری برای کاهش عوارض منفی آن از اهمیت ویژه ای برخوردار است. این کار باعث کاهش خطر مرگ ومیر ناشی از مشکلات عروقی کرونری می شود. خوشبختانه با ایجاد تغییرات جزئی در سبک زندگی می توان از مشکلات ناشی از فشارخون بالا جلوگیری کرد که در ادامه به مهم ترین آن ها اشاره می کنیم:

ترفند های خانگی برای درمان آفت دهان



ادویه دار، داغ، غذاهای کارخانه ای و محصولات پاستوریزه و هموزئیزه، محصولات حاوی روغن پالم مانند ماست، شیرینی های قنادی و روغن های مایع و جامد پرهیز کرده و داروهای مسکن استفاده کنید.

برخی متخصصان طب سنتی عامل اصلی بروز آفت دهان را

یافته محقق ایرانی در دانشگاه آمریکا:

تاثیر مشکلات کلیوی بر افزایش خطر زوال فکری در میانسانی

طبق نتایج یک مطالعه جدید، افراد جوان مبتلا به مشکلات کلیوی در معرض ریسک بالا زوال

عقلی در میانسانی قرار دارند.

به گزارش مهر، «ساناز صداقت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه نورث وسترن شیکاگو آمریکا، در این باره می گوید: «مطالعه ما نشان می دهد اگر عملکرد کلیه ها در اوایل دهه ۳۰ سالگی شروع به کاهش نماید، عملکرد مغزی شما در ۲۰ سال آینده ۹ سال پیرتر از همسن و سال های تان خواهد بود.» وی در ادامه می افزاید: «افراد بدون آنکه بدانند دچار کاهش عملکرد کلیه می شوند».

این مطالعه شامل بیش از ۲۶۰۰ نفر با میانگین سنی ۳۵ سال در ابتدای مطالعه بود. به مدت ۲۰ سال، آزمایش ادراک و خون برای ارزیابی عملکرد کلیه ها هر ۵ سال یکبار انجام می شد و در هر بار

ویزیت از این آزمایشات برای برآورد خطر نارسایی کلیوی استفاده می شد.

براساس نتایج تست ها، شرکت کنندگان به سه گروه تقسیم شدند: بدون وجود دوره های ریسک نارسایی کلیوی؛ وجود یک دوره احتمال نارسایی کلیوی؛ و بیش از یک دوره وجود نارسایی کلیوی.

از نظر فیزیکی فعال باشید در صورت امکان هر روز ورزش کنید.

. وزن خود را کنترل کنید.

گردو بیشترین شهرت خود را مدیون اسیدهای چرب اشباع نشده به ویژه اسید آلفالینولئیک از خانواده امگا ۳ است. این ماده غذایی میزان قابل توجهی ویتامین E و B۶ وارد بدن می کند. گردو همچنین حاوی مواد معدنی مفیدی مانند پتاسیم، مس و فسفر است

. استرس هایتان را کنترل کنید. ورزش و فعالیت فیزیکی مانند یوگا، تای چی، مدیتیشن یا ماساژ باعث کنترل استرس می شود.

. از برخی عادت های منفی و نادرست مانند مصرف

دخانیات و الکل بپرهیزید.

. تغذیه سالمی داشته باشید.

یادتان باشد که کاهش مصرف سدیم (نمک) یکی از مهم ترین اقدامات لازم برای کنترل فشار خون بالا است. این کار تأثیر مثبتی روی افراد مسن یا مبتلا به دیابت دارد. علاوه براین افزایش مصرف مواد معدنی مانند منیزیم، پتاسیم و کلسیم نیز به کنترل فشار خون کمک می کند. بنابراین توصیه می شود از مصرف مواد غذایی مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، میوه های خشک و محصولات لبنی کم چرب غافل نشوید.

به عقیده متخصصان رژیم غذایی دش (DASH) جزو رژیم های غذایی خوب و ثابت شده در کنترل فشار خون است. در واقع به طور علمی ثابت شده است که داشتن «رژیم غذایی دش» به همراه کاهش مصرف سدیم به کاهش فشار سیستولیک کمک زیادی می کند.

روزانه گردو میل کنید تا فشارتان کنترل شود

باید بدانید که داشتن یک رژیم غذایی سالم مانند رژیم مدیترانه ای یا دش و مصرف مواد غذایی مفید مانند گردو به پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا و عوارض منفی آن کمک زیادی می کند.

بدون شک لازم است که در کنار مصرف گردو عادت های سالمی نیز در پیش بگیرید و از فواید این ماده غذایی مفید بهره ببرید.

ترفند های خانگی برای درمان آفت دهان

مشکل کید می دانند که در این صورت برای درمان آن باید کید از مواد مضر صفراوی پاکسازی شود.

راهکارهای طب سنتی برای درمان آفت دهان

یکی از ساده ترین راهکارهای طبیعی و خانگی برای درمان یا بهبود آفت دهان این است که قاشقی را در داخل یخچال قرار دهید و بعد از سرد شدن، آن را روی آفت بگذارید، این تکنیک کمک زیادی به تسکین درد و سوزش ناشی از آفت دهان در کودکان می کند.

برخی ها عقیده دارند ترکیب قره قروت و عسل با مزه مزه کردن رب انار در درمان آفت دهان معجزه خواهد کرد و برای انجام این کار لازم است تا آن را به شکل خمیر به دران آفت زده خود بگذارید. همچنین برای بهبود درد و سوزش آفت دهانی می توانید دانه های سماق کوبیده نشده را در آب بجوشانید و بعد از صاف کردن محلول آن را به

شکل دهانشویه استفاده کنید. به منظور تسکین آفت دهان می توانید گل گاوزبان خشک شده را به صورت پودر درآورده و آن را روی محل زخم بپاشید. به گفته متخصصان طب سنتی داروهای مسکن استفاده کنید.

عصاره یا جوشانده بانونه هم برای شستشوی دهان به منظور رفع آفت تاثیر گذار خواهد بود.



در پایان دوره مطالعه، از شرکت کنندگان تست های فکری و حافظه بعمل آمد.

در طول دو دهه مطالعه، ۴۲۷ شرکت کننده، دارای یک یا چندین دوره ریسک نارسایی کلیوی

بوده و جز گروه پرریسک قرار داشتند.

صداقت در این باره می گوید: «مطالعات اخیر نشان می دهد حتی وجود میزان کمی نارسایی

کلیوی می تواند برای سمن مغزی باشد و ریسک زوال شناختی را افزایش دهد».

اسرار کاهش وزن در کشورهای مختلف جهان

هلند: پیدال گاز را با پیدال دوچرخه عوض کنید

برخلاف بسیاری از مردم که دوچرخه خود را در زیرزمین ها و گاراژها رها کردند، ۵۴ درصد از هلندی های دارای دوچرخه هستند و از آن برای فعالیت های روزانه مانند خرید و رفتن به محل کار استفاده می کنند. میانگین پیدال زدن هلندی ها، ۵۴۱ مایل در سال است. حتی چراغ راهنمایی در قسمت سبایی از آمستردام با سرعت دوچرخه هماهنگ شده است. سعی کنید از آمستردام به سرعت دوچرخه کارهای اطراف منزل استفاده کنید. اگر سباز متوسطی دارید و با سرعت متوسط پدال می زنید، می توانید در هر ساعت حدود ۵۵۰ کالری بسوزانید.

سوئیس: یک کاسه موسلی را امتحان کنید

موسلی فرنی غلات تهیه شده از جو دو سر، میوه و آجیل است که هر کدام با سلامت و کنترل بهتر وزن پیوند خورده اند. این خوراکی، بیش از صد سال پیش توسط یک پزشک سوئیس برای تغذیه بیماران بستری در بیمارستان تهیه شد، اما سوئیس ها آن را به عنوان صبحانه یا به عنوان یک غذای سبک عصرانه می خورند. فیبر موسلی باعث هضم کندتر غذا و احساس سیری طولانی تر می شود. اگرچه باید دقت داشته باشید: مقدار قند می تواند از ۲ تا ۱۴ گرم در هر وعده متفاوت باشد.

مادران مبتلا به کرونا چگونه به

فرزند خود شیر دهند؟



هرچند ویروس کرونا از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل نمی شود، اما لازم است مادران مبتلا به کووید ۱۹ برای حفظ سلامت کودک خود هنگام شیردهی برخی نکات بهداشتی را رعایت کنند.مادران مبتلا به کرونا چگونه به فرزند خود شیر دهند؟

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با گذشت بیش از ۸ ماه از شیوع ویروس کرونا و جان باختن صدها هزار نفر در جهان به دلیل ابتلا به این ویروس، هنوز واکسن و درمان قطعی برای ویروس ناشناخته کرونا کشف نشده است و تنها راه در امان ماندن از آن رعایت دستورالعمل های بهداشتی است.

در اوایل شیوع کرونا ویروس در جهان برخی بر این باور بودند که کودکان و نوزادان به کووید ۱۹ مبتلا نمی شوند، اما با گذشت زمان مواردی از ابتلای کودکان به این بیماری در جهان مشاهده شد.

با توجه به شرایط کنونی شیوع ویروس کرونا برخی از مادران شیرده مبتلا به کووید ۱۹ نگران انتقال ویروس از خود به نوزادشان هستند، اما لازم است بدانید که کرونا ویروس از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل نمی شود و تنها راه انتقال این ویروس از طریق تماس نوزاد با ترشحات تنفسی مادر است.

لازم است مادران مبتلا به کرونا با رعایت برخی نکات بهداشتی ساده از انتقال ویروس کرونا به کودکانشان جلوگیری کنند.

استفاده از دستکش

توصیه می شود مادر مبتلا به کرونا هنگام شیردهی دست های خود را با آب و صابون شستشو داده و از دستکش استفاده کند؛ زیرا این بهترین راه جلوگیری از تماس دست آلوده با نوزاد است.

استفاده از ماسک

همانطور که گفته شد یکی از راه های انتقال ویروس به نوزاد تماس با ترشحات تنفسی مادر مبتلا به کرونا است؛ بنابراین لازم است مادرانی که به این ویروس مبتلا شده اند، اما حال جسمانی وخیمی ندارند و می توانند به کودک خود شیر دهند از ماسک استفاده کنند تا از این طریق از انتقال ویروس کرونا به نوزادانشان جلوگیری شود.

استفاده از بپ های تخلیه شیر

توصیه می شود شیر مادران کرونايي که حال جسمانی مساعدی ندارند به وسیله پمپ های تخلیه شیر دوشیده شده و توسط یک فرد سالم به کودک خورانده شود. در این صورت باید توجه داشت که پمپ تخلیه شیر به دلیل تماس مستقیم با مادر مبتلا حتماً قبل و بعد از استفاده ضدعفونی شود.

ترکیب نیش زنبور عسل موجب نابودی

سلول های سرطان سینه می شود



محققان دریافتند ترکیب استخراج شده از سم نیش زنبور عسل می تواند ۱۰۰ درصد سلول های سرطان سینه تهاجمی را با حداقل آسیب به سلول های عادی نابود کند. به گزارش مهر، دکتر «کیارا دافی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه استرالیا غربی، در این باره می گوید:

«ترکیب موجود در این سم موسوم به ملیتین هیجوقت از لحاظ ویژگی های ضدسرطانی در مورد انواع مختلف سرطان سینه استفاده نشده بوده.ی گفته وی، «ما دریافتیم هم نیش زنبورعسل و هم ملیتین به سرعت و به نحو چشمگیری موجب کاهش مدت بقاء سرطان سینه تهاجمی و سلول های سرطان سینه می شود.»علاوه بر توانایی در نابودی سریع سلول های سرطان سینه، ملیتین دارای تأثیرات قابل توجهی در توقف گسترش سرطان و افزایش کارآمدی داروهای شیمی درمانی موجود بر سرطان است.گام بعدی برای محققان ارزیابی روش بهینه تحویل ملیتین و همچنین میزان مسمومیت و حداکثر دوزهای قابل تحمل در آزمایشات بالینی است.

ترکیه: چای بیشتر، لطفاً

هر فرهنگی که در آن مصرف روزانه چای اهمیت دارد و برای پذیرایی از مهمانان یک فنجان چای داغ در اختیار آنان قرار می دهد، نکات زیادی برای آموزش به ما دارد. چای منبع شگفت انگیزی از آنتی اکسیدان ها است و کافئین موجود در چای سبز و سیاه در تقویت روحیه موثر بوده و همچنین می تواند باعث از دست دادن کمی از وزن شود. اما همین میزان هم بسیار حائز اهمیت است. می توان چای را جایگزین مناسبی برای بسیاری از میان وعده های غیرضروری دانست.

روسیه: برای خودتان باغچه داشته باشید

خانه ها یا ویلاهای روستایی، جایی که ۵۱ درصد از مردم شهری، اوقات فراغت و تعطیلات خود را در آن ها می گذرانند، تقریباً همیشه دارای باغچه هستند. مردم روسیه میوه ها و سبزیجات مورد نیاز خود را در این باغچه ها پرورش می دهند و آن ها را انگه داری یا کنسررو می کنند که باعث مغذی تر شدن رژیم غذایی شان می گردد.

مالزی: زردچوبه را بیشتر کنید

این ادویه که جزء اصلی غذاهایی مثل کاری است، در جنگل های وحشی مالزی رشد می کند. یکی از اجزای اصلی آن ماده ای به نام کور کومین است که ممکن است تبدیل به یک مبارز قوی علیه چربی شود. یک بررسی جدید در مجله Foods نشان داد که کورکومین با انواع مزایای سلامتی مرتبط است و ممکن است کلسترول و خطر ابتلا به سندرم متابولیک را کاهش دهد.