

گیاهی سحر آمیز برای تقویت سیستم ایمنی بدن



حرف اول واژه مو در انگلیسی hair می‌نامند.

این ویتامین باعث تبدیل مواد غذایی به انرژی در بدن می‌شود. از آنجا که بیوتین محلول در آب است نگهداری آن در بدن کار دشواری به نظر می‌رسد و باید به طور پیوسته آن را مصرف کرد.

اسفناج و خانواده سبزی خوردن سرشار از مواد مغذی و ضدالتهاب نیز هستند. مصرف این مواد غذایی می‌تواند باعث بهتر شدن عملکرد سیستم ایمنی بدن شود و فرآیند ترمیم زخم را بهبود ببخشد. از این رو، سبزیجات با برگ‌های سبز بهترین گزینه در فرآیند ریکاوری هستند.

همچنین اسفناج یکی از منابع ویتامین C محسوب می‌شود. ویتامین C به دلیل نقش حیاتی که در ساخت کلاژن بدن ایفا می‌کند، در سلامت لثه و استخوان‌ها نقشی مهم دارد. کلاژن

کره، مفید یا مضر؟

کره طعم لذیذی دارد و به همین دلیل مردم در وعده صبحانه و یا در طبخ غذا از آن استفاده می کنند اما نباید فراموش کرد که مصرف بیش از حد این ماده برای سلامتی انسان مضر است.
کورهش صمدپور متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت و گو با ایرنا، با تاکید بر اینکه یک تغذیه سالم شامل استفاده از همه گروه های غذایی است، افزود: پنج گروه اصلی غذایی شامل غلات، گوشت ها، سبزی ها، میوه ها و لبنیات وجود دارد که یک تغذیه سالم، استفاده مناسب این مواد به صورت روزانه بر اساس وزن، میزان فعالیت، جنس و سن هر شخص است.
وی با بیان اینکه گروه غذایی دیگری هم به نام گروه متفرقه وجود دارد که شامل قندها و چربی ها هستند، یادآور شد: همواره در توصیه های تغذیه ای تاکید می کنیم که از این گروه ها کمتر استفاده شود به دلیل اینکه دریافت این گروه مواد مغذی زیادی ندارد مثلا قندها فقط کالری دارند و چربی ها هم باید به تناسب استفاده شوند.

مصرف چه نوع چربی مفید و مصرف چه نوعی زیان آور است؟

صمدپور با بیان اینکه برخی افراد برای کاهش وزن یا تناسب اندام، گروه چربی ها را کاملا حذف می کنند، متذکر شد: این گروه نباید حذف شود بلکه باید درصدی از کالری روزانه از گروه چربی ها کسب شود زیرا ساختمان هورمون ها و غشای پوست و قسمت های مختلف بدن نیاز به چربی دارد اما تاکید می کنیم وقتی چربی یا روغن مصرف می شود از نوع خوب آن استفاده شود.

این متخصص تغذیه، با تقسیم بندی چربی ها به سه دسته بهترین روغن ها را روغن زیتون، روغن هسته انگور، روغن کنجد، روغن سیوس برنج عنوان کرد و اظهار داشت: فراموش نشود این روغن ها برای مصرف سرخ کردن نیست و برای این کار باید روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.

وی ادامه داد: دسته دوم روغن هایی مانند روغن کانولا روغن سویا، روغن ذرت یا آفتابگردان هستند که با توجه به اینکه در بازار و سبد خانوار جای خوش کرده اند، متأسفانه مقدار زیادی امگا ۶ دارند و مصرف زیاد این روغن ها، باعث افزایش امگا ۶ در بدن و در نتیجه میزان التهاب در بدن بالا می رود و امگا ۳ بدن کاهش می یابد. کسانی که روغن آفتابگردان، ذرت یا کانولا استفاده می کنند باید هرچند مدت روغن های دارای امگا ۳ را جایگزین این روغن ها کند.

صمدپور با بیان اینکه روغن های جامد، حیوانی یا روغن نارگیل در دسته سوم چربی ها قرار دارند که روغن های خوبی نیستند، تاکید کرد: روغن های جامد به خاطر طعم یا مزه ای

خطر کمبود تغذیه ای پس از جراحی های درمان چاقی



پیشرفته و در همان سطح انجام می شود و روی آوری متقاضیان به آن روند صعودی دارد.اما پرسش مهم در این مقوله آن است

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: مهمترین عارضه‌ای که در خصوص ویروس کرونا در سیستم اعصاب دیده شده، همرلهی ویروس کرونا و سکنه‌های مغزی است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، آقامیری متخصص مغز و اعصاب بیمارستان امام حسین در مورد ارتباط ویروس کرونا و بیماری های دستگاه عصبی اظهار کرد: با فراگیری ویروس کرونا بین ۲ تا ۵ درصد ریسک ابتلا به سکنه مغزی در افراد افزایش پیدا کرده است. تمام افراد به خصوص جوانان بدون داشتن ریزفاکتورهای جدی برای سکنه‌های مغزی دچار این عارضه می شوند.

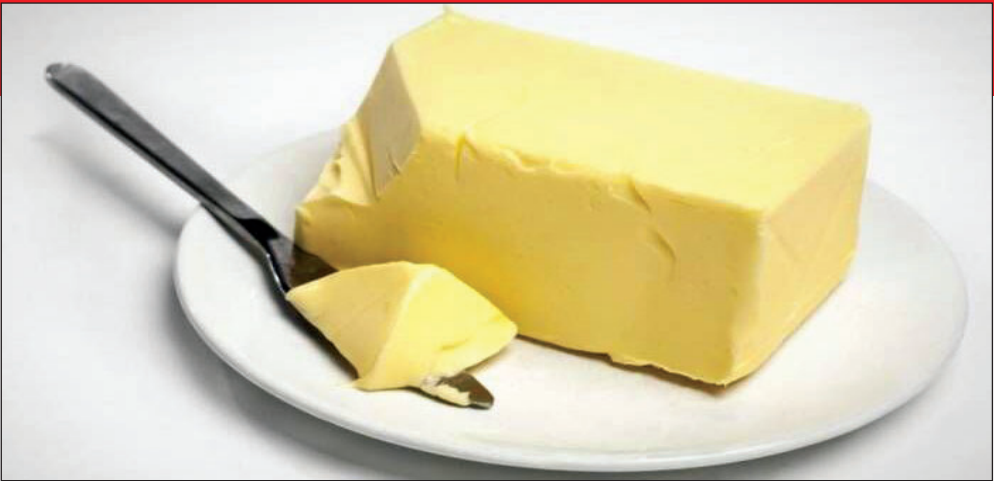
او گفت: مهمترین عارضه‌ای که در خصوص ویروس کرونا در سیستم اعصاب دیده شده، همرلهی ویروس کرونا و سکنه‌های مغزی است.

این متخصص مغز و اعصاب تصریح کرد: ما در دوره همه گیری ویروس کرونا مشاهده کردیم که بیماران جوان بدون هیچ علائم خاصی دچار سکنه‌های مغزی شده‌اند، طبق شواهد سکنه‌های این افراد از نوع سکنه‌هایی بوده که عروق خونی بزرگی را درگیر کرده است.

توصیه می‌شود زنان در دوره قاعدگی مواد غذایی سرشار از آهن مصرف کنند. اسفناج یکی از این مواد غذایی است. قاعدگی در زنان منجر به از دست دادن خون و در نتیجه کاهش سطح آهن بدن می‌شود. تحقیقات نشان داده است زنانی که دارای دوره قاعدگی شدید هستند احتمال ابتلا به کم خونی در آن‌ها به میزان چشمگیری افزایش می‌یابد. این زنان نسبت به زنانی که دارای دوره قاعدگی ملایمی هستند آهن بیشتری از دست می‌دهند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ نشان داد زنانی که آهن زیادی از طریق مصرف مواد غذایی دریافت می‌کنند نسبت به زنان دیگر کمتر دچار علائم شدید قاعدگی و درد می‌شوند.

متخصصان تغذیه تاکید دارند افراد باید بکوشند از روش‌های مختلف سبزیجات و در راس آن اسفناج را در رژیم غذایی خود قرار دهند. اسموئی اسفناج و بادام یکی از راهکارها برای گنجاندن یک نوشیدنی مغذی در رژیم غذایی است. هیچ چیز سریع تر و مغذی‌تر از یک لیوان اسموئی تازه در وعده صبحانه نیست. این اسموئی مغذی را می‌توانید با ترکیب ۲۰۰ میلی لیتر شیر، ۱۲ تا ۱۸ پادام و ۱۰ عدد برگ اسفناج درست کنید. این مواد را در مخلوط کن ریخته و با افزودن ادویه‌های دلخواه میل کنید. این ترکیب می‌تواند علاوه بر تامین انرژی روزانه شما، به تقویت سیستم ایمنی بدنتان کمک کند.همچنین انواع مختلف بورانی اسفناج را می‌توانید به عنوان میان وعده و یا دسر مصرف کنید. ماست و اسفناج که از دیرباز در میان ایرانی‌ها محبوب بوده است، یکی از روش های ساده و سریع داشتن یک رژیم غذایی حاوی اسفناج است.

می‌توانید با افزودن سیر به ترکیبات مختلف اسفناج، علاوه بر خوش طعم کردن آن، از خواص بی نظیر سیر نیز بهره‌مند شوید. سیر خود سرشار از ویتامین C، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و آهن است و از دیرباز برای تصفیه خون از آن استفاده می‌شد. ترکیب سیر و اسفناج بمب تقویت کننده سیستم ایمنی بدن محسوب می‌شود.



خوردن کره یا روغن سن و جنس می شناسد؟

صمدپور درباره مصرف کره یا روغن بسته به سن و جنس افراد هم توضیح داد: این به دریافت روغن روزانه افراد بستگی دارد مثلا برخی افراد یک تا دو قاشق روغن زیتون استفاده می کنند و بقیه روغن خود را از آجیل ها می گیرند که برای سلامت قلب خوب است اما به طور کلی در افراد بالای ۴۰ سال در مناطق شهرنشین، هر چه میزان روغن کاهش یابد سلامت بیشتر است.

این متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه برای بزرگسالان کره تغذیه خوبی نیست، خاطرنشان کرد: برای کودکان زیر پنج سال یا مناطقی که کمبود وزن یا سوءتغذیه در آنجا شایع است به عنوان منبع خوب انرژی توصیه می شود. وی ادامه داد: نباید از روغن های پنهان غافل ماند؛ گوشت قرمز دارای چربی است که نوع چربی آن اشباع شده و خوب نیست. بنابراین گوشت و مرغ مصرفی چربی دارد و با در نظر گرفتن این چربی ها، دو تا سه قاشق روغن خوب هم باید استفاده کرد.

صمدپور یادآور شد: در برخی موارد می شنویم که پدربزرگ یا مادربزرگ ها با خوردن کره حیوانی قوی مانده اند، این تصورات اشتباهی است. زیرا نباید زندگی های شهرنشینی و کم تحرک کنونی را با گذشته مقایسه کرد. افراد در گذشته آقدر تحرک و فعالیت داشتند که چربی مصرف شده به اصطلاح به سوخت و ساز تبدیل می شد ضمن اینکه انواع مواد شیرینی و نوشیدنی و فست فودی نبود.

وی با تاکید بر اینکه امروزه چربی ها تبدیل به سوخت و ساز نمی شوند بلکه در بدن می مانند، تصریح کرد: وقتی گزینه های دیگری داریم کره ماده غذایی سالمی نیست.

خطر کمبود تغذیه ای پس از جراحی های درمان چاقی

که با توجه به اینکه فرد جراحی شده از دریافت مواد غذایی محروم شده، آیا به غیر از کاهش وزن باید در انتظار پیامدهای ناگوار دیگری باشد.برای پاسخ به این پرسش مطالعه ای روی بیماران یک سال پس از انجام عمل جراحی در مرکز تحقیقات پیشگیری و درمان چاقی پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم انجام شد. این مطالعه که با استفاده از شاخص های بیوشیمیایی و تن سنجی انجام شده نشان داد کمبودهای تغذیه ای یک سال پس از جراحی، فارغ از نوع تکنیک به کار رفته، بالا است.

دکتر مریم برزین، مجری اصلی این طرح در این خصوص تاکید کرد: مشاوره تغذیه ای و دریافت مکمل های غذایی باید پس از این گونه جراحی ها برای تمام بیماران در نظر گرفته شود.

آقامیری بیان کرد: عارضه دیگری که بر اثر ویروس کووید ۱۹ می‌تواند در افراد رخ دهد این است که کرونا باعث می‌شود که خود بدن سمومی را تولید کند که به آن اینترلوکین می‌گویند. اینترلوکین‌ها به سلول‌های مغزی می‌رسد و سبب ایجاد یک نوع مسمومیت مغزی می‌شود که به انسفالوپاتی معروف است؛ در چنین شرایطی بیمار احساس گیجی می‌کند و یا حتی دچار کاهش سطح هوشیاری شود. ویروس کرونا می‌تواند به اعصاب محیطی فرد تهاجم کند و سبب ایجاد نوروپاتی در بدن شود که در نهایت ضعف در اندام‌ها را به همراه خواهد داشت. این سه عارضه از عوارض اصلی بودند که ویروس کرونا می‌تواند در سیستم اعصاب مرکز محیطی فرد بیمار ایجاد کند.

این متخصص مغز و اعصاب تاکید کرد: بر اساس بررسی‌هایی صورت گرفته به این نتیجه رسیدیم که این افراد به ویروس کرونا نیز مبتلا بوده‌اند، به همین خاطر به نظر می‌رسد که بین ابتلا به بیماری کووید ۱۹ و بروز سکنه مغزی به خصوص سکنه‌هایی که با درگیری عروق بزرگ مغز همراه هستند ، رابطه‌ای وجود دارد.

روشی درمانی برای تسکین علائم اگزما در کودکان

پروبیوتیک به تسکین علائم اگزما در کودکان کمک می‌کند.

به گزارش ایسنا، نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد: استفاده از نوعی باکتری خوب می‌تواند احساس خارش و درد ناشی از عارضه پوستی اگزما را در کودکان کاهش دهد.اگزما نوعی بیماری مزمن التهابی است که موجب خشکی، خارش و بروز لکه های پوستی می‌شود. این بیماری به طور معمول از ابتدای دوران کودکی آغاز می‌شود و معمولاً در کنار حساسیت ها از جمله تب یونجه و آسم ظاهر می‌شود.

روش های درمانی مختلفی به صورت استفاده موضعی و خوراکی برای مقابله با بیماری اگزما وجود دارد، اما تمامی این روش ها برای کودکان قابل استفاده نیست.

به گفته محققان آمریکایی لازم است روش درمانی موثر و بی خطر برای درمان کودکان مبتلا به اگزما به کار گرفته شود.

به گزارش ایسنا به نقل از هلث دی نیوز، در این بررسی محققان آمریکایی نوعی پروبیوتیک موضعی را روی پوست ۲۰ کودک سه ساله مبتلا به اگزما آزمایش کردند. در مدت چهار ماه، در ۱۷ کودک میزان خارش و لکه های پوستی ناشی از اگزما بیش از ۵۰ درصد بهبود پیدا کرد.

علت شیوع کانیبالیسم در برخی مرغذاری ها؛ مصرف گوشت مرغ هایی که خودخوری کرده‌اند خطرناک است؟

یک دامپزشک در خصوص بیماری کانیبالیسم و مصرف گوشت مرغ هایی که درگیر این بیماری شده‌اند گفت: مصرف گوشت در صورت عفونی نشدن لاشه مشکلی نداشته اما این بیماری از نظر همه گیری باید درمان و بعد کشتار انجام شود.

دکتر بهرام بهرامپور در گفت و گو با ایسنا، گفت: کانیبالیسم یک نوع بیماری رایج در بین طيور به خصوص مرغ تخم گذار است که باعث می‌شود پرنده شروع به خود خوری و همدیگر خوری کند. این ناهنجاری در اثر یک سری کمبودها در بین پرندگان به وجود می‌آید که در آن پرنده شروع به نوک زدن در قسمت‌های مختلف بدن خود یا سایر پرندگان می‌کند.

بهرامپور ادامه داد: بیماری کانیبالیسم به سرعت می‌تواند بین طيور به خصوص نوع تخم گذار رشد کند. کانیبالیسم می‌تواند سلامت پرنده را به طور جدی تهدید کند و اگر درمان و پیشگیری‌های به موقع در رابطه با آن اعمال نشود، پرورش دهنده خسارت زیادی را متحمل خواهد شد.

وی در ادامه با بیان اینکه عوامل محیطی زیادی باعث این بیماری می‌شود می‌تواند راه را برای سایر بیماری‌ها باز کند گفت: در هر صورت این بیماری باید به سرعت تشخیص و درمان شود وگرنه سلامت کل گله را به خطر خواهد انداخت. بیماری کانیبالیسم منشأ ویروسی ندارد و در حقیقت یک‌عادت و رفتار پرخاشگرانه در بین طيور است که باعث می‌شود به یک دیگر و زخم‌های باز نوک بزنند.

ایمان دامپزشک در خصوص مهمترین عوامل این بیماری در بین پرندگان توضیح داد: شدت نور زیاد و طولانی مدت باعث می‌شود پرنده پرخاشگر شود همچنین جیره غذایی ثابت و محدود هم می‌تواند سبب کمبود برخی از مواد معدنی در پرنده شود و به این بیماری دامن بزند.

وی ادامه داد: هوای گرم نیز از جمله عوامل تأثیرگذار در بیماری خود خوری و هم نوع خوری پرندگان است و علاوه بر این عوامل تراکم زیاد و نبود فضای کافی برای پرنده به طوری که در یک مکان تعداد انبوهی از پرندگان نگهداری شوند و به اندازه کافی فضای گردش نداشته باشند شروع به نوک زدن به یکدیگر می‌کنند.

بهرامپور نبود تهویه هوا را هم یکی دیگر از عوامل کانیبالیسم عنوان کرد و گفت: تهویه هوا برای پیشگیری از بیماری کانیبالیسم بسیار ضروری است

وی با بیان اینکه رعایت نکردن موارد بهداشتی بر شیوع کانیبالیسم در مرغذاری اثر دارد، خاطرنشان کرد: نبود دان خوری و آبخوری کافی به علت اینکه پرندگان برای غذا خوردن با هم در یک محیط احساس رقابت می‌کنند می‌تواند جرقه یک درگیری بین طيور را بزند

که کانیبالیسم یکی از عوارض آن خواهد بود.

بهرامپور پرندگان که رشد را یکی دیگر از عوامل موثر بر این بیماری دانست و گفت: برخی از پرندگان نسبت به سایر هم نوعان خود دیرتر رشد می‌کنند و پره‌ای بدن آنها دیرتر بیرون می‌آید. همین موضوع بدن پرنده را در برابر خونریزی آسیب پذیرتر می‌کند. علاوه بر این نکته داری گونه‌ها و نژادهای مختلف در کنار هم به علت اینکه در بسیاری از نژادها تفاوت‌های ظاهری می‌تواند پرنده را به کنجکاوی و پرخوری تشویق کند و بیماری کانیبالیسم یکی از عوارض این کار است.

وی ادامه داد: گاهی اوقات پرندگان بین یکدیگر درگیر می‌شوند و برای حمله کردن به یک دیگر اغلب قسمت سر و تاج را مورد نوک زدن قرار می‌دهند. در نتیجه این کار ممکن است تاج و آویزه‌های گوشتی مرغ زخمی شود. وجود یک زخم خونی کافی است تا پرندگانی که در معرض بیماری هم خوری قرار گرفته‌اند، تحریک شوند.

بهرامپور اظهار کرد: طيور تخم گذار در برخی مواقع تخم‌های درشت تر یا به اصطلاح دو زرده تولید می‌کنند. در چنین مواقعی تخم هنگام خروج از لوله تخم، دیواره آن را زخمی می‌کند. در نتیجه باعث خونریزی جزئی در قسمت بیرونی بدن مرغ می‌شود. تقریباً بیشترین نوع بیماری کانیبالیسم این مورد است که در نتیجه آن سیستم تخم گذاری پرنده می‌تواند به طور کامل از بین برود.

این دامپزشک گفت: بیماری کانیبالیسم درمان دارویی ندارد و فقط باید شرایط و عواملی که باعث به وجود آمدن آن می‌شوند، از میان برون. مهمترین مورد در درمان و پیشگیری این بیماری مدیریت کافی و صحیح است. با یک شیوه مدیریت خوب می‌توان سلامت طيور را در برابر این عارضه تضمین کرد.

متخصصان تغذیه تاکید دارند افراد باید بکوشند با گنجاندن سبزی اسفناج در رژیم غذایی خود از بدن سالم تری برخوردار شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، اسفناج بی تردید یکی از مقوی ترین و جالب‌ترین سبزیجات برای افزودن به رژیم غذایی است. این ماده غذایی علاوه بر مغزی بودن، می‌تواند باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن شود. اسفناج سرشار از فیبر و منیزیم است. منیزیم از مواد معدنی مورد نیاز برای کارکرد درست دستگاه گوارش است. منیزیم می‌تواند باعث تحریک حرکات روده و نیز سهولت آبرسانی به روده بزرگ شود. مصرف اسفناج مانع از ابتلای افراد به بیبوست و نیز دفع راحت مدفوع می‌شود.

اسفناج همچنین برای سلامت چشم‌ها بسیار مفید است. سبزیجات دارای برگ سبز مانند اسفناج دارای زاکزانتین و لوتئین هستند. این دو ماده برای سلامت چشم‌ها ضروری محسوب می‌شوند. همچنین این سبزیجات برای خورنرسانی خوب به چشم‌ها و محافظت از آن‌ها در مقابل "نور آبی" مضر که از صفحه نمایشگر می‌تاید، ضروری است.

مصرف سبزیجات دارای برگ سبز مانند اسفناج بخصوص با کھولت سن باید افزایش یابد، زیرا این سبزیجات می‌توانند مانع از آسیب به عضلات چشم در مقابل نور آفتاب و عوامل مخربی که با افزایش سن می‌توانند بر چشم‌ها آسیب برسانند شود.

همه ما می‌دانیم که اسفناج منبع عظیمی از آهن و پروتئین است. با این حال، کمتر کسی می‌داند که این گیاه سرشار از بیوتین است. تا جایی که ممکن است بکوشید اسفناج را در رژیم غذایی خود قرار دهید تا از خواص طراوت بخش آن روی پوست و موی خود بهره ببرید. بیوتین از ویتامین های خانواده ویتامین B محسوب می‌شود؛ این ویتامین به جدی در داشتن پوست و موی زیبا تأثیرگذار است که برخی آن را ویتامین H

تاثیر چای سبز بر بیماری های قلبی و عروقی



عضو هیات علمی گروه پژوهشی فارماکولوژی و طب کاربردی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی با اشاره به ماده‌ای که در چای سبز موجود است و یکی از وظایف آن محافظت از قلب به وسیله کاهش چربی خون است، افزود: مطالعات نشان داده ممکن است بیماری‌ها و مرگ و میر ناشی از کاردیومیوپاتی دیابتی و سایر عوارض دیابت را کاهش دهد و بنابراین چای سبز نیز ممکن است برای پیشگیری و درمان عوارض مذکور مفید باشد.

به گزارش ایسنا، دکتر سعید کیانبحث ضمن اعلام این مطلب اظهار کرد: یکی از عوارض بیماری‌های قلبی و عروقی، کاردیومیوپاتی (cardiomyopathy) دیابتی نام دارد که در آن به علت نواقض و اختلالاتی که در عضله قلب بیماران دیابتی پیش می‌آید قلب قادر نیست کار خود را که به چرخش درآوردن خون در بدن است به طور مطلوب انجام دهد.

کیانبحث با اشاره به ماده‌ای که در چای سبز موجود است و یکی از وظایف آن محافظت از قلب به وسیله کاهش چربی خون است، افزود: مطالعات نشان داده ممکن است بیماری‌ها و مرگ و میر ناشی از کاردیومیوپاتی دیابتی و سایر عوارض دیابت را کاهش دهد و بنابراین چای سبز نیز ممکن است برای پیشگیری و درمان عوارض مذکور مفید باشد.

این عضو هیات علمی پژوهشکده گیاهان دارویی گفت: شواهد نشان می‌دهد که خوردن چای سبز tea green، به جای سیاه black tea، از بیماری کرون قلب نیز پیشگیری می‌کند. در بیماری کرون قلب یک با تعداد بیشتری از شریان های کرون که مسئول خون رسانی به قلب هستند بر اثر رسوب چربی (کلسترل و تری گلیسرید) در دیواره آن ها مسدود می شوند، در نتیجه خونرسانی به قلب مختل می شود که ممکن است منجر به سکنه قلبی شود.کیانبحث عنوان کرد: مطالعات نشان داده که چای سبز، غلظت خونی کلسترل تام و نوعی کلسترل مضر را کاهش می دهد، ولی تاثیری بر غلظت کلسترل مفید خون و تری گلیسرید ندارد. بنا بر اعلام روابط عمومی پژوهشکده گیاهان دارویی وی با بیان این که تاثیر چای سبز بر غلظت چربی‌های خون با افزایش مدت مصرف آن بیشتر می‌شود گفت: خوردن چای سبز بی ضرر است ولی مصرف مقادیر زیاد آن بخصوص در زنان باردار ممکن است موجب کمبود آهن و فولات بدن شود.

کرونا سیستم مغز و اعصاب را درگیر می کند

