

چند دلیل خوب برای خوردن فلفل دلمه ای



در سال‌ها استفاده کنید. ترکیب این مواد غذایی با سبزیجات دیگر خوشمزه می‌شود. فلفل دلمه ای ها چربی بسیار اندکی دارند. بخارپز کردن و همچنین تفت دادن آن‌ها باعث کاهش زیاده ویتامین های آن‌ها نمی‌شود. بنابراین توصیه می‌شود این مواد غذایی را به هر روشی که دوست دارید تهیه و میل کنید.

و زردها نیز شیرین تر از سبزا هستند. این مواد غذایی انواع دیگری نیز دارند که شامل فلفل های موزی هستند. البته فلفل دلمه ای نارنجی رنگ نیز زیاد هست.

فلفل دلمه ای ها چندکاره هستند

می‌توانید فلفل دلمه ای ها را به صورت بخارپز، تفت داده، دلمه، در فر و همچنین به صورت خام

فلفل دلمه ای ها منبع رنگ و طعم

شما در بازار انواع رنگ‌های مختلف فلفل دلمه‌ای از سبزی تا زرد و قرمز را دیده اید. فلفل دلمه‌ای‌های کاملاً رسیده سبزی رنگ هستند و هر چه رسیده تر شوند به زرد و قرمز تبدیل می‌شوند. فلفل دلمه‌ای‌ها به مرور که رسیده تر می‌شوند شیرین‌تر نیز می‌شوند. به همین دلیل فلفل دلمه‌ای قرمز شیرین تر از زردها می‌کنند.

فلفل دلمه ای علاوه بر افزایش طعم غذا خواص زیادی دارد. این سبزیجات پرخاصیت رنگ‌های مختلفی دارند، بنابراین می‌توانید به پهنانه ترین و زیبا کردن غذاها از خواص بی نظیر آن‌ها نیز استفاده کنید. به هر پهنانه ای که می‌توانید از انواع فلفل دلمه‌ای استفاده نمایید.

فلفل دلمه‌ای، منبع ویتامین ها و مواد مغذی

یک فنجان فلفل دلمه ای به اندازه مرکبات ویتامین C دارد، بنابراین گفته می‌شود که فلفل دلمه‌ای ها غنی از ویتامین C هستند. یک عدد فلفل دلمه ای سبزی متوسط بیش از ۱۰۰ درصد نیاز روزانه به این ویتامین را تأمین می‌کند. فلفل دلمه‌ای سبزی همچنین غنی از بتاکاروتن است، اما میزان این آنتی اکسیدان در فلفل دلمه ای قرمز چندین برابر می‌باشد. لازم به ذکر است که مصرف فلفل دلمه ای ها راهی برای افزایش ویتامین B۶ و اسیدفولیک بدن است.

فلفل دلمه ای ها برای کاهش خطر ابتلا به سرطان و بیماری های دیگر

فلفل دلمه ای های رنگی غنی از بیوفلاونوئیدها هستند. این رنگدانه‌ها به پیشگیری از سرطان کمک می‌کنند. فلفل دلمه‌ای ها همچنین میزان زیادی اسیدفولیک دارند که از تشکیل نیتروزآمین‌های سرطان زا ممانعت می‌کنند. هر چه فلفل دلمه ای رنگی تر باشد به این معنا است که میزان استرول گیاهی آن بالاست. این ترکیبات نیز پیش ساز ویتامین D می‌باشند که از بروز سرطان پیشگیری می‌کند. این مواد غذایی تأمین‌کننده لوئین و زتاکسالتین نیز هستند. این آنتی اکسیدان‌ها نیز به کاهش خطر دژنراسیون ماکولای چشم کمک می‌کنند.

ترس کودکان را با این بازی درمان کنید



دریبا صدیقی روانشناس کودک گفت: کودک برای بازی کردن نیاز به اسباب بازی های گران قیمت ندارد و بازی با مواد طبیعی مانند شن، خاک و آب، بسیار ارزان و مفیدتر از وسایل بازی پلاستیکی و برق است.

وی در خصوص تکنیک صفحه شنی اظهار داشت: این روش نوعی مدل روان درمانی بیان گرا همراه با فرافکنی است که مشکلات درونی و

بین فردی بیمار را مورد بررسی قرار می‌دهد و برای مواجهه و درمان طیف گسترده‌ای از ناراحتی‌های روحی و روانی افراد به تازگی مورد توجه روانشناسان قرار گرفته که نتایج درمانی بسیار موفقیت‌آمیزی به همراه داشته ولی متأسفانه در ایران کمتر به آن پرداخته می‌شود.

این روانشناس کودک عنوان کرد: طبق تحقیقات صورت گرفته توسط دانشمندان، خاک به دلیل دارا بودن نوعی میکروب در کاهش استرس و درمان افسردگی بسیار موثر است که این میکروب تأثیری شبیه پروزاک (داروی ضد افسردگی) دارد و تماس با آن موجب افزایش سیتوکین و در نهایت سروتونین خون می‌شود.

وی بیان کرد: احساس غم و ناراحتی با سطح هورمون سروتونین خون ارتباط مستقیم دارد، بنابراین افزایش میزان سروتونین باعث ایجاد حس خوشحالی در فرد می‌شود. صدیقی افزود: برخلاف باور رایج بین مردم که محیط کاملاً ضدعفونی شده و عاری از میکروب منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن کودکان و ابتلایشان به انواع بیماری‌های مختلف می‌شود، والدین باید توجه داشته باشند که آلوده شدن فرزندان به خاک و گل نه تنها مشکلی را بی‌نیاز بلکه کمک شایانی به رشد و تخلیه هیجانات مثبت و منفی کودکان می‌کند.

وی تصریح کرد: در میان بازی‌های مختلف اکثر کودکان از هیچ کاری به اندازه خاک و گل بازی لذت نمی‌برند، خردسالان با این سرگرمی نیازهای روحی و روانی خود را تأمین می‌کنند و به دلیل اینکه با قوه ابتکار و خلاقیت خود مشغول تصمیم‌گیری، خلق و به واقعیت درآوردن تجسمات خود هستند در نتیجه احساس رضایت، آرامش و اعتماد به نفس زیادی کسب می‌کنند. این روانشناس کودک با بیان اینکه تفریحاتی مانند خاک بازی تأثیر چشمگیری در حل مشکلات و رهایی از ترس‌ها، توهمات، احساسات ناخوشایند و سرکوب شده دارد، اظهار داشت: بازی با خاک و گل باعث پرورش حس لامسه، قدرت تجسم فضایی، هندسی، مهارت‌های اجتماعی، خلاقیت و اعتماد به نفس، تقویت هماهنگی چشم و دست، رشد و هماهنگی میان عصب و عضله کودکان می‌شود.

صدیقی توصیه کرد: والدین باید یک میز پلاستیکی، تکه‌ای سفوف و میزان مناسبی از حجم خاک یا گل در اختیار کودک بگذارند و با در نظر گرفتن فضای مناسب برای بازی کودک مراقب سلامت او نیز باشند.

اختلالات قلبی و عروقی، این افراد را تهدید می‌کند

پایک شریف کاشانی رییس بخش قلب و عروق بیمارستان مسیح دانشسوری گفت: اختلالات قلبی و عروقی از جمله بیماری‌های شایع در کشور ما هستند که جزو عوامل اصلی مرگ و میر محسوب می‌شوند. وی در خصوص علایم حمله قلبی اظهار داشت: درد سینه، تنگی نفس و تپش قلب از نشانه‌های این عارضه هستند، البته در برخی از افراد مانند



میتلابان به دیابت درگیری قلبی می‌تواند بدون علامت باشد. رییس بخش قلب و عروق بیمارستان مسیح دانشسوری افزود: اگر چه علت اصلی بیماری‌های قلبی و عروقی به طور مستقیم شناخته نشده است ولی عواملی مانند بیماری دیابت، فشار و چربی خون، استعمال سیگار و دخانیات در بروز این اختلالات دخالت دارند. شریف کاشانی با بیان اینکه ناراحتی‌های قلبی و عروقی در بین مردان از شیوع بیشتری برخوردار است، عنوان کرد: به طور معمول با افزایش سن احتمال بروز این بیماری‌ها افزایش پیدا می‌کند، همچنین استرس و اضطراب نیز به عنوان عوامل بعدی در ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی موثر هستند.

وی توصیه کرد: میتلابان به بیماری‌های مزمن کلیوی هم در معرض ابتلا به ناراحتی‌های قلبی و عروقی قرار دارند بنابراین این گروه از افراد باید تحت نظر متخصص قلب و عروق باشند. رییس بخش قلب و عروق بیمارستان مسیح دانشسوری تصریح کرد: استفاده طولانی مدت از داروهای کورتون دار با دوز بالا نیز زمینه ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی را فراهم می‌کند، بنابراین افراد باید تحت نظر پزشک اقدام به مصرف این قبیل داروها کنند. شریف کاشانی یادآور شد: داروهایی که در شیمی درمانی به کار برده می‌شوند نیز زمینه را برای بروز اختلالات قلبی و عروقی مساعد می‌کند، همچنین برخی از داروهای آنتی بیوتیک ضد قارچ نیز سبب نارسایی قلبی می‌شوند، البته البته این بدان معنی نیست که افراد به طور خودسرانه مصرف این گروه داروها را قطع کنند بلکه باید قبل از هر اقدامی با پزشک معالجشان مشورت کنند.

پیشگیری از زوال عقل با تسلط بر دو زبان

به گفته محققان دانستن دو یا چند زبان، در مقایسه با کسانی که چنین دانشی ندارند، موجب حفظ بیشتر قدرت مغز با افزایش سن می‌شود. گروهی از محققان بیان کرده‌اند که دانستن دو زبان در طی سال‌ها، باعث می‌شود مغز کارهایی را که نیاز به تمرکز بر روی بخشی از اطلاعات دارد، بدون این که به وسیله سایر اطلاعات سردرگم شود، انجام دهد.

دکتر آنا اینس آنسالو از دانشگاه مونترال می‌گوید: «این امر موجب می‌شود مغز کارآمدتر شود. کسانی که دو زبان می‌دانند، پس از سال‌ها مدیریت عمل روزانه بین دو زبان، در انتخاب اطلاعات مناسب و نادیده گرفتن اطلاعاتی که می‌توانند آن‌ها را از کار اصلی منحرف کنند، ماهر می‌شوند.» برای رسیدن به این نتیجه، تیم آنسالو از دو گروه از سالمندان (یک گروه تنها یک زبان و گروه دیگر دو زبان می‌دانستند) خواستند که کاری را انجام دهند که با تمرکز بر اطلاعات بصری درگیر بود در حالی که باید اطلاعات مکانی را نادیده می‌گرفتند. محققان شبکه‌های بین عصبی مختلف مغز را در حالی که آن‌ها مشغول انجام کار بودند، مقایسه کردند و دریافتند کسانی که تنها یک زبان می‌دانستند، یک مدار بزرگتر با اتصالات متعدد را به کار می‌گرفتند، در حالی که افرادی که دو زبان می‌دانستند، یک مدار کوچکتر را که برای اطلاعات مورد نیاز مناسب‌تر بود به خدمت می‌گرفتند. به طور خلاصه، افراد دو زبانه اتصال بالاتری بین مناطق پردازش بصری واقع در پشت مغز را نشان دادند. این داده‌ها نشان می‌دهد که مغز افراد دوزبانه کارآمدتر است، چرا که آن‌ها مناطق کمتر ولی تخصصی‌تر مغز را به کار می‌گیرند.

ارتباط مصرف قرص‌های سوزش معده در بارداری با آسم کودکان

تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که از مادرانی متولد می‌شوند که در دوران بارداری داروی سوزش معده مصرف کرده‌اند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به آسم قرار می‌گیرند. یک بررسی دیگر نیز بیان می‌کند مادرانی که در دوران بارداری برای درمان رفלקس اسید معده، داروهای سوزش معده مصرف می‌کردند، به احتمال زیاد باید برای درمان آسم فرزندان در دوران کودکی اقدام کنند. با این حال، متخصصان می‌گویند این ارتباط بالقوه قطعی نیست. آنها می‌گویند که این ارتباط می‌تواند توسط یک عامل مرتبط جداگانه ایجاد شود و تحقیقات بیشتری مورد نیاز است برای این که تعیین شود آیا دارو بر سلامت کودکان تأثیر دارد یا نه. به مادران باردار توصیه می‌شود که دستورالعمل‌های فعلی را دنبال کنند: استفاده از داروها در صورت ضرورت و مشورت با یک دکتر یا پرستار اگر علائم پایدار بود. سوزش معده به وسیله اسید معده ایجاد می‌شود که از معده عبور کرده و به مری (لوله‌ای که معده را به گلو متصل می‌کند) باز می‌گردد. این وضعیت در دوران بارداری، به دلیل تغییرات هورمونی و فشار رحم در حال رشد بر معده، بسیار رایج است. داروهایی به نام گیرنده H۲ آنتاگونیست و مهارکننده‌های پمپ پروتون، می‌توانند به جلوگیری از این رفלקس اسید کمک نمایند. آنها برای استفاده در دوران بارداری بی‌خطر در نظر گرفته می‌شوند چرا که بر رشد و نمو جنین تأثیر نمی‌گذرانند. پیش از این دانشمندان بیان کرده بودند که استفاده از این داروها ممکن است خطر ابتلا به آلرژی را در کودک متولد شده از طریق تأثیر بر سیستم ایمنی، افزایش دهد. اما این مطالعات یک ارتباط قطعی را نشان نداده است

فایده‌های ورزش اسکی برای سلامتی



به عقیده محققان فعالیت و واکنش‌های اجتماعی متقابلی که در ورزش‌هایی مانند اسکی حاکم است تأثیر روحی روانی مثبتی بر فرد گذاشته و روحیه وی را بهبود می‌دهد. اگر احساس افسردگی می‌کنید، بهتر است این ورزش را امتحان کنید.

کالری سوزی

اگر به دنبال یک تحرک زمستانی برای کالری سوزی بیشتر هستید، حتما اسکی را امتحان کنید. اسکی نه تنها کاری زیادی می‌سوزاند، بلکه یک ورزش فرح‌ناک است. یک فرد ۷۰ کیلویی می‌تواند با انجام ۳۰ دقیقه اسکی ۲۲۳ تا ۲۹۸ کالری بسوزاند. اگر کمی حرفه‌ای‌تر عمل کنید و حدود سه ساعت این ورزش را ادامه دهید، کالری بیشتری خواهید بسوزاند. افراد کم‌اشتهای بعد از این ورزش احساس گرسنگی زیادی خواهند داشت.

برطرف کردن افسردگی زمستانی

افسردگی فصلی بسیاری از افراد حتی افرادی با روحیه بالا را نیز درگیر می‌کند. این نوع افسردگی در سال ۱۹۸۴ کشف شد و محققان از آن زمان، به دنبال روش‌هایی برای درمان آن هستند. با وجود اینکه نوردرمانی‌یکسی از رایج‌ترین روش‌های درمان افسردگی فصلی است، اما باید بدانید که یک ساعت ورزش تنفسی در هوای آزاد مانند اسکی به اندازه دو ساعت و نیم نوردرمانی در محیط بسته موثر است. به همین دلیل ورزش اسکی برای افرادی که از افسردگی زمستانی رنج می‌برند، بسیار مفید است.

تقویت دستگاه ایمنی بدن

زمستان فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا است و خیلی از افراد ورزش را کنار می‌گذارند. اما محققان مرکز مطالعات سرطان فред هاتچینسون Fred Hutchinson به این نتیجه رسیده‌اند افرادی که به طور مرتب ورزش می‌کنند کمتر دچار سرماخوردگی می‌شوند. به عقیده این محققان برای پیشگیری از

حتما می‌گویند اسکی ورزش بچه پولدارها است و شما امکاناتش را ندارید. صد البته که ما هم امکاناتش را نداریم اما امروزه با کمی اراده و تلاش می‌توان خیلی از کارها را که در گذشته مانند رویا بود انجام داد.

ورزش اسکی نیز از همان دست است، چون در پیست‌ها لوازم آن کرایه داده می‌شود و شما می‌توانید با اندکی برنامه‌ریزی و پس‌انداز، به این ورزش فرح‌ناک زمستانی بپردازید. اسکی فواید زیادی برای بدن دارد که می‌توان به احساس جوانی، شادابی، تقویت قلب و عضلات و... اشاره کرد. در این مطلب به گوشه‌ای از فواید این ورزش زمستانی اشاره می‌کنیم.

اسکی برای جوان ماندن

اسکی می‌تند یک تفریح خوب است، بلکه به احساس جوانی و شادابی نیز کمک می‌کند. پژوهشی که نتایج آن به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که ۱۲ هفته اسکی تأثیر قابل مشاهده‌ای روی سلامتی افراد بین ۶۰ تا ۷۶ سال دارد. به عقیده محققان، افراد مسنی که ۱۲ هفته اسکی می‌کنند، قدرت و توان عضلانی‌شان بالا می‌رود و از پیری ظاهری دور می‌شوند.

قلب و تقویت عضلات

اگر یک ورزش اسکی استقامتی مانند اسکی را به برنامه ورزشی خود اضافه کنید، قدرت بدنی‌تان بالا رفته و عضلات و قلب‌تان تقویت می‌شود. محققان معتقد هستند افرادی که اسکی کار می‌کنند، قدرت عضلات قلب‌شان به طول قابل توجهی بالا است. یادتان باشد اسکی بازها تا ۸۰ تا ۹۰ سالگی افراد سرحال و سالم‌تری هستند.

اسکی باعث نشاط روحی می‌شود

اگر می‌خواهید حال و هوای‌تان عوض شود، همین هفته به نزدیک‌ترین پیست اسکی محل زندگی‌تان بروید. محققان دانشگاه یونسکو بعد از انجام بررسی‌هایی در سه پیست مهم اسکی به این نتیجه رسیدند که اسکی بازها و اسنوبردیس‌ها از نشاط و روحیه خوبی برخوردار هستند.

آشنایی با سمک‌های مختلف

حذف کنند تا کاربرد دچار سردرد و احساس استرس نشود.

موقع خرید سمک به این نکات توجه کنید

هنگام انتخاب سمک باید به این نکته توجه داشته باشید که یک مارک یا مدل خاص سمک برای تمام انواع کم‌شنوایی مناسب نیست. مقایسه سمک‌ها و انتخاب از میان انواع و اقسام مارک‌ها و مدل‌های سمک می‌تواند برای شما پیچیده باشد. بنابراین به متخصص ادیولوژیست خود اعتماد کنید و انتخاب سمک مناسب را به عهده‌ی وی بگذارید. سمک باعث بهبود ارتباطات فرد با دیگران و محیط اجتماعی اطراف می‌شود. سمک یا وسایل کمک شنیداری اغلب برای افرادی با کاهش شنوایی متوسط تا شدید به کار گرفته می‌شود، در حالی که استفاده از روش کاشت حلزون در افرادی با کاهش شنوایی شدید و کری کامل استفاده می‌شود. سمک‌ها بر اساس خواص و شکل مدار الکترونیکی به کار گرفته شده به سه گروه تقسیم می‌شوند که عبارتند از:

۱- سمک آنالوگ: این سمک‌ها امواج صوتی را به سیگنال‌های الکتریکی تبدیل می‌کنند و این سیگنال‌های الکتریکی به امپلی‌فایر ارسال می‌شوند. این سمک‌ها دارای تنظیم صدا و کنترل زیر و بم هستند و تنها امکان تنظیم یک برنامه در آنها وجود دارد.

۲- سمک قابل برنامه‌ریزی: سمک‌های آنالوگی هستند که به وسیله کامپیوتر تنظیم می‌شوند

و امکان تنظیم بیش از یک برنامه در این گروه وجود دارد.

۳- سمک‌های دیجیتال: این دسته از سمک‌ها امواج صوتی دریافت شده را قبل از تقویت، به کدهای عددی تبدیل می‌کنند. درست مانند یک رایانه به دلیل اینکه کدهای عددی اطلاعات زیر و بمی یا بلندی صدا را در برمی‌گیرند. بنابراین سمک‌های دیجیتال در فرکانس‌های مختلف قابل تنظیم هستند. مدارهای دیجیتال امکان تنظیم بیشتری را برای رادیولوژیست‌ها برحسب نیاز بیمار و شرایط محیطی مختلف فراهم می‌کند.

سمک‌ها با توجه به سایز، جایگاه قرارگیری در گوش و میزان تقویت صدا به ۵ دسته کلی تقسیم می‌شوند:

۱- سمک پشت گوشی: این سمک‌ها به دلیل سهولت در استفاده برای تمام رده‌های سنی مناسب هستند و کم‌شنوایی‌های ملایم تا عمیق را پوشش می‌دهند. البته بهترین سمک برای کودکان و اطفال هستند.

جدیدترین تحول در این سمک‌ها سمک‌های فتینگ‌باز هستند که دلیل آن کوچکی و سهولت در استفاده از آن است، به خصوص در مواردی که شنوایی تا حدودی برقرار است منجر به بهبود شنوایی می‌شود.

۲- سمک داخل گوشی: قطعه‌های این سمک کوچک‌ترند و در ابتدای کانال گوش قرار می‌گیرند. این سمک‌ها برای کم‌شنوایی‌های ملایم و متوسط مناسب است.

۳- سمک داخل کانال گوش: قطعات این سمک به صورت یکپارچه بوده و کاملاً در داخل مجرای گوش قرار می‌گیرد و به نام سمک نامرئی معروف است. این سمک‌ها برای افت شنوایی شدید و عمیق مناسب نبوده و برای این دسته از افراد، سمک‌های تونیز لازم است.

۴- سمک جیبی

۵- سمک عینکی

نخستین سمک هوشمند ساخته شد

چندی پیش محققان دانشگاه اوهایو برای اولین بار موفق به ساخت سمک هوشمند با قابلیت حذف صدای ناخواسته محیط شدند. یکی از مهم‌ترین شکایت کاربران هنگام استفاده از سمک‌های معمولی، عدم تشخیص صدای افراد در محیط‌های پر ازدحام و هنگام مکالمه همزمان چند نفر است.

افراد سمکی همچنین در معابر شهری قادر به تشخیص جهت و صدای وسایل عبوری نزدیک‌شونده و دورشونده نیستند، بنابراین هنگام عبور از خیابان همیشه با مشکل مواجه می‌شوند.

محققان دانشگاه اوهایو برای حل مشکل تشخیص و تفکیک صدا در محیط، برای اولین بار از فیلترهای دیجیتال صوتی به منظور کاهش صدای زمینه و افزایش صدای مکالمه استفاده کردند. این سمک قادر است مانند گوش انسان و مطابق با میل کاربر، صداهای موجود در محیط را بر اساس اولویت تقویت کرده و به گوش درونی منتقل کند. محققان پس از آزمایش سمک هوشمند دریافتند توانایی تفکیک لغات از صدای مزاحم زمینه، پس از استفاده از فیلتر دیجیتال بین ۱۰ تا ۹۰ درصد افزایش می‌یابد.