

غذاهایی که دندان‌هایتان را لکه‌دار می‌کنند



زیبایی دندان‌هایتان کم کند. چغندر غذایی است که می‌تواند مینای دندان را لکه‌دار کند. بهترین کار این است که در مصرف چغندر، زیاده‌روی نکنید. **سرکه بازالامیک** سرکه بازالامیک هم رنگ تندی دارد و هم قابلیت اسیدی‌اش زیاد است و در بسیاری از غذاهای فرعی و سالادها استفاده می‌شود. اگر مایلید از این سرکه در رژیم غذایی‌تان مکرر استفاده کنید، سعی کنید همراه با سبزیجات برگ‌دار مانند کاهو یا کلم باشد تا این سبزی‌ها به عنوان محافظی در برابر چسبیدن اسید به دندان‌ها عمل کنند.

همه می‌توانند از درخشندگی دندان‌هایتان کم کنند. لکه‌های ایجاد شده توسط بری‌ها، معمولاً برای پاک شدن به نبرد خاصی نیاز دارند! بنابراین بهتر است از بروزشان پیشگیری کنید. دندانپزشکان توصیه می‌کنند نوشیدن آب فراوان حین خوردن بری‌ها و همچنین فوراً بعد از خوردنشان، می‌تواند از بروز لک پیشگیری کند. همچنین خیلی مهم است که فوراً بعد از خوردن این میوه، دندان‌هایتان را مسواک نزنید، چون اسید موجود در آن، باعث سلب شدن مینای دندان می‌شود. اما نوشیدن آب موجب می‌شود این اسید، روی دندان‌ها نماند.

رنگ قرمز درخشان سس پاستا و قابلیت اسیدی گوچه فرنگی‌های آن می‌تواند موجب لکه‌دار شدن دندان‌هایتان شود. توصیه می‌کنیم پاستاینان را با چاشنی‌هایی چون بروکلی، اسفناج و یا سایر سبزیجات سبزی‌زنگ میل کنید، چون این سبزیجات مانند نوعی لایه‌ی محافظ روی سطح دندان‌ها عمل کرده و مانع این می‌شوند که سس، به دندان‌ها بچسبد و در نهایت آن‌ها را لک کند. **توت‌ها** تمشک، توت سیاه، تمشک آبی، توت زمینی و ...

تعریق کف دست و پا؛ علل و درمان



تیبیان: عرق کردن کف دست و پا، مشکلی است که در بسیاری از افراد دیده می‌شود. برخی علت را مشکلات هورمون و غدنی می‌دانند و برخی دیگر عقیده به تواریسی بودن این مشکل دارند. در این مطلب به بررسی علل عرق کردن کف دست و پا و راه‌های درمان آن خواهیم پرداخت. **علت عرق کردن کف دست و پا** تعریق کف دست بیشتر زمینه ارثی و ژنتیک دارد و همیشه نارسایی تیروئید، علت بروز آن نیست. یک متخصص بیماری‌های غدد در این باره گفت: درصد بسیار کمی از افرادی که دچار تعریق شدید کف دست می‌شوند دچار اختلالات غده تیروئید هستند. پس همان‌طور که گفتیم بیماری تعریق کف دست می‌تواند به علت اختلال هورمونی، پرکاری تیروئید و یا ارثی باشد. علائم تعریق کف دست از کودکی شروع شده، در دوران بلوغ شدت یافته و در جوانی با استرس‌های این دوران به اوج خود می‌رسد. این بیماری در برخی مواقع به قدری شدت می‌یابد که هنگام استرس، قطرات عرق از دست می‌چکد یا کاغذ زیر دست بیمار به‌طور کامل خیس می‌شود. شما اول باید استرس خود را درمان کنید تا بتوانید عرق دستتان را درمان کنید. استرس خود عامل همه بیماری‌ها است. موارد خفیف بیماری تعریق کف دست با داروهای موضعی و خوراکی قابل کنترل است، اما موارد شدید به درمان‌های دارویی پاسخ نمی‌دهد و باید جراحی «شود».

تیبیان: عرق کردن کف دست و پا، مشکلی است که در بسیاری از افراد دیده می‌شود. برخی علت را مشکلات هورمون و غدنی می‌دانند و برخی دیگر عقیده به تواریسی بودن این مشکل دارند. در این مطلب به بررسی علل عرق کردن کف دست و پا و راه‌های درمان آن خواهیم پرداخت. **علت عرق کردن کف دست و پا** تعریق کف دست بیشتر زمینه ارثی و ژنتیک دارد و همیشه نارسایی تیروئید، علت بروز آن نیست. یک متخصص بیماری‌های غدد در این باره گفت: درصد بسیار کمی از افرادی که دچار تعریق شدید کف دست می‌شوند دچار اختلالات غده تیروئید هستند. پس همان‌طور که گفتیم بیماری تعریق کف دست می‌تواند به علت اختلال هورمونی، پرکاری تیروئید و یا ارثی باشد.

تیبیان: عرق کردن کف دست و پا، مشکلی است که در بسیاری از افراد دیده می‌شود. برخی علت را مشکلات هورمون و غدنی می‌دانند و برخی دیگر عقیده به تواریسی بودن این مشکل دارند. در این مطلب به بررسی علل عرق کردن کف دست و پا و راه‌های درمان آن خواهیم پرداخت. **علت عرق کردن کف دست و پا** تعریق کف دست بیشتر زمینه ارثی و ژنتیک دارد و همیشه نارسایی تیروئید، علت بروز آن نیست. یک متخصص بیماری‌های غدد در این باره گفت: درصد بسیار کمی از افرادی که دچار تعریق شدید کف دست می‌شوند دچار اختلالات غده تیروئید هستند. پس همان‌طور که گفتیم بیماری تعریق کف دست می‌تواند به علت اختلال هورمونی، پرکاری تیروئید و یا ارثی باشد. علائم تعریق کف دست از کودکی شروع شده، در دوران بلوغ شدت یافته و در جوانی با استرس‌های این دوران به اوج خود می‌رسد. این بیماری در برخی مواقع به قدری شدت می‌یابد که هنگام استرس، قطرات عرق از دست می‌چکد یا کاغذ زیر دست بیمار به‌طور کامل خیس می‌شود. شما اول باید استرس خود را درمان کنید تا بتوانید عرق دستتان را درمان کنید. استرس خود عامل همه بیماری‌ها است. موارد خفیف بیماری تعریق کف دست با داروهای موضعی و خوراکی قابل کنترل است، اما موارد شدید به درمان‌های دارویی پاسخ نمی‌دهد و باید جراحی «شود».

تیبیان: عرق کردن کف دست و پا، مشکلی است که در بسیاری از افراد دیده می‌شود. برخی علت را مشکلات هورمون و غدنی می‌دانند و برخی دیگر عقیده به تواریسی بودن این مشکل دارند. در این مطلب به بررسی علل عرق کردن کف دست و پا و راه‌های درمان آن خواهیم پرداخت. **علت عرق کردن کف دست و پا** تعریق کف دست بیشتر زمینه ارثی و ژنتیک دارد و همیشه نارسایی تیروئید، علت بروز آن نیست. یک متخصص بیماری‌های غدد در این باره گفت: درصد بسیار کمی از افرادی که دچار تعریق شدید کف دست می‌شوند دچار اختلالات غده تیروئید هستند. پس همان‌طور که گفتیم بیماری تعریق کف دست می‌تواند به علت اختلال هورمونی، پرکاری تیروئید و یا ارثی باشد.



مکرر در درمان موقتی این بیماری موثر است. **درمان با بوتاکس** سسمی به نام بوتولینوم در واقع دارویی گرفته شده از سم نوع خاصی میکروب است که به صورت موضعی تزریق می‌شود. کاربرد اصلی این دارو در درمان‌های چین و چروک صورت است اما برای کنترل تعریق کف دست و پا نیز استفاده می‌شود. این دارو باید به وسیله متخصصان پوست و جراحان پلاستیک تجویز شود. در صورت انجام صحیح این روش توسط پزشک متخصص، فرد تا مدت‌ها از تعریق بیش از اندازه کف دست و پا رها می‌شود.

مکرر در درمان موقتی این بیماری موثر است. **درمان با بوتاکس** سسمی به نام بوتولینوم در واقع دارویی گرفته شده از سم نوع خاصی میکروب است که به صورت موضعی تزریق می‌شود. این دارو باید به وسیله متخصصان پوست و جراحان پلاستیک تجویز شود. در صورت انجام صحیح این روش توسط پزشک متخصص، فرد تا مدت‌ها از تعریق بیش از اندازه کف دست و پا رها می‌شود.

بهترین زمان مصرف قهوه برای تقویت حافظه

باشگاه خبرنگاران: کارشناسان به تازگی دریافته‌اند مصرف قهوه در وعده صبحانه می‌تواند سبب تقویت حافظه و جلوگیری از ابتلا به آلزایمر در افراد شود. دانشمندان دانشگاه تاسمانیا این نتایج را با بررسی بر روی بیش از ۵۵ داوطلب و انجام تست حافظه بر روی آن‌ها قبل و بعد از مصرف قهوه به دست آورده‌اند.



براساس این تحقیق مصرف قهوه سبب افزایش قدرت درک و شناسایی و بالا رفتن توان ذهنی داوطلبان شده است، همچنین بو و رنگ خاص قهوه سبب تحریک مغز، افزایش قدرت ذهنی و تقویت حافظه نیز می‌شود. در عین حال طعم قهوه سبب تحریک اشتها و تمایل به خوردن مواد غذایی هم می‌شود و افرادی که تمایل به مصرف زیاد قهوه دارند بیشتر دچار چاقی می‌شوند. کارشناسان توصیه می‌کنند افراد برای بهره بردن از خواص تقویت حافظه بوی نوشیدنی قهوه را استشمام کنند. براساس پژوهش‌ها بوییدن مواد خوراکی، چون قهوه، نعنای، سبزی رزماری، اسطوخودوس، گل محمدی، فلفل، نان و خوراکی‌هایی از این دست می‌تواند سبب تحریک مغز و جلوگیری از مرگ سلول‌های مغزی شوند.

خطر ابتلا به بیماری ریوی با مصرف مداوم سفیدکننده‌ها

ایستاد: پزشکان هشدار می‌دهند که استفاده مرتب از سفیدکننده‌ها و دیگر ضدعفونی‌کننده‌های متداول با خطر ابتلا به بیماری کشنده ریوی مرتبط است. طبق مطالعه انجام گرفته روی بیش از ۵۵ هزار پرستار آمریکا مشخص شد استفاده از مواد ضدعفونی کننده با خطر فزاینده ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه مرتبط است. در این بررسی آمده



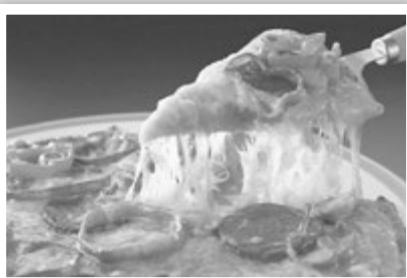
است افرادی که این محصولات را تنها یک بار در هفته مصرف می‌کنند ۳۲ درصد بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری ریوی هستند. در انگلیس حدود یک میلیون و دویست هزار نفر به بیماری مزمن انسدادی ریه مبتلا هستند و نزدیک به ۲۵ هزار نفر سالانه در انگلیس به دلیل ابتلا به آن جان خود را از دست می‌دهند.

نتایج مطالعات پیشین نیز حاکی از آن است که استفاده از مواد ضدعفونی کننده خطر فزاینده بروز مشکلات تنفسی همچون آسم را افزایش می‌دهد. هر چند این مطالعه اولین بررسی است که به تعیین ارتباط بین بیماری مزمن انسدادی ریه با مواد شوینده خاصی به نام ترکیب‌های آمونیوم چهار عنصری (quats) پرداخته است.

کارشناسان انگلیسی با بیان اینکه میزان قرار گرفتن پرستاران در معرض مواد ضدعفونی کننده از طریق پرسنل فاکتورهای دیگر مورد ارزیابی قرار گرفت یادآور شدند: در این بررسی‌ها مشخص شد پرستارانی که از این مواد حداقل یک بار در هفته استفاده می‌کنند در معرض فزاینده ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه هستند.

سبک زندگی بی تحرک تمایل مردان به غذاهای چرب را افزایش می‌دهد

مهر: مطالعه اخیر نشان داده است که مردان با سبک زندگی بی تحرک، رژیم غذایی پرچرب را بر سایر رژیم‌های غذایی ترجیح می‌دهند. محققان دانشگاه میزوری-کلمبیا آمریکا در مطالعات آزمایشگاهی دریافته‌اند موش‌های نر بی تحرک تمایل بیشتری به مصرف رژیم غذایی پرچرب داشتند.



این باره می‌گویند: «ما می‌خواستیم بررسی کنیم که محرک تمایل به یک رژیم غذایی خاص چیست و آیا فاکتورهای زیست محیطی نظیر فعالیت بدنی در نحوه تغذیه مردان و زنان تاثیر دارند»

محققان موش‌های نر و ماده را به دو گروه تقسیم کردند: گروه بی تحرک و گروه پرتحرک که به چرخ مخصوص دویدن دسترسی داشتند. هر دو گروه از یک غذای مشابه خوردند. بعد از یک هفته، لی رژیم غذایی استاندارد را با سه رژیم غذایی دیگر عوض کرد: پر چرب، حاوی ساکاروز بالا، و رژیم غذایی با نشاسته بالا. هر سه رژیم غذایی از لحاظ میزان پروتئین برابر بودند و موش‌ها به هر سه رژیم غذایی به مدت چهار هفته دسترسی داشتند. موش‌های نر دونه در مقایسه با همتهای بی تحرک خود، نیمی از رژیم غذایی پرچرب را خوردند، اما مصرف دو رژیم غذایی دیگر توسط گروه موش‌های دونه بیشتر بود. موش‌های بی تحرک ماده هم همانند موش‌های نر بی تحرک، بیشتر تمایل به مصرف رژیم غذایی پرچرب داشتند. این تحقیق بر اهمیت توجه به مطالعه انسان‌ها در این زمینه تاکید دارد.

زمان طلایی درمان سکنه قلبی

مهر: یک متخصص قلب و عروق اظهار کرد: اگر فرد دچار سکنه قلبی در مدت کمتر از ۲ ساعت به مرکز درمانی انتقال یابد یا مداخلات درمانی می‌توان عوارض ناشی از سکنه قلبی را به حداقل رساند.



دکتر مریم مهرپویا در نوزدهمین کنگره بین المللی تازه‌های قلب و عروق در خصوص سکنه قلبی، گفت: سکنه قلبی عارضه‌ای است که به دنبال بسته شدن کامل رگ‌های قلب ایجاد می‌شود البته این افراد عمدتاً دارای سابقه گرفتگی عروق هستند.

وی افزود: سکنه قلبی با تعریق شدید، درد قفسه سینه، کاهش سطح هوشیاری، غش و ... می‌شود این علائم می‌تواند موجب عوارض دیگری مانند آسیب‌های جسمی شود زیرا به عنوان مثال وقتی فرد غشی می‌کند ممکن است بر اثر شدت ضربه دچار شکستگی در سایر اندام‌ها نیز شود. این متخصص قلب و عروق با بیان اینکه سکنه قلبی در مردان شایع‌تر از زنان است، یادآور شد: افزایش و کاهش قند خون و فشار خون، استعمال سیگار، افزایش چربی خون، عدم کنترل برخی بیماری‌ها مانند دیابت موجب بروز سکنه قلبی در افراد می‌شود. فلوشیپ اینترنشنال کاردیولوژی با تاکید براینکه اگر افراد مبتلا به سکنه قلبی به موقع به پزشک مراجعه کنند تحت درمان قرار می‌گیرند، خاطر نشان کرد: اگر فرد مبتلا به سکنه قلبی در مدت کمتر از ۲ ساعت به مرکز درمانی انتقال یابد یا مداخلات درمانی می‌توان عوارض ناشی از سکنه قلبی را به حداقل رساند.

مهرپویا یادآور شد: به افرادی که سابقه ابتلا به سکنه قلبی دارند توصیه می‌شود از فاکتورهای خطر از جمله استعمال دخانیات، مواد الکلی، آلاینده‌های هوا و ... به شدت خودداری کنند.

به نظر برسد. هویج همچنین در پیشگیری از شوره سر و ریزش مو نیز بسیار مفید است.

انار انار غنی از ویتامین C است. به جلوگیری از چروکیدگی و خشکی در پوست‌های پیر کمک می‌کند. انار همچنین به حفظ کشش پوست، افزایش استحکام و کاهش رشد چروک‌ها نیز کمک می‌کند.

بلوبری این میوه غنی از ویتامین C و حاوی ویتامین E است. این دو ویتامین به عنوان آنتی‌اکسیدان با هم کاری می‌کنند تا روشنی و حتی تیرگی پوست را بهبود ببخشند. **کلم بروکلی** کلم بروکلی غنی از ویتامین C و ویتامین A است که برای پوست بسیار مفید است. این غذای فوق‌العاده، منبع خوبی از مواد مغذی سالم است که باعث می‌شود رادیکال‌های مضر آزاد که توسط نور ماوراء بنفش ایجاد می‌شوند را خنثی کند. بنابراین پوست از آسیب‌های خورشید محافظت می‌شود.

چغندر قند چغندر دارای مزایایی برای زیبایی است. چغندر شامل آهن، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها است که باعث افزایش مواد مغذی پوست و مو می‌شوند. مصرف منظم آن باعث کاهش میزان آنکه‌های چرب شده و باعث می‌شود پوست شما درخشان شود. همچنین از ریزش مو و چین و چروک جلوگیری می‌کند. اگر چغندر را به صورت خود بمالید، باعث از بیسن رفتن لکه‌ها و نقاط تیره می‌شود و این چنین به روشن شدن پوست شما کمک می‌کند.

میوه و سبزیجاتی که شما را جذاب‌تر می‌کنند!



روشن‌کننده است که در روشن کردن پوست و دندان کمک می‌کند. استفاده از آب آن برای پوست می‌تواند چربی را کاهش دهد، آکنه و یف چشم را کم کند. **گریپ‌فروت** باریک شدن و از دست دادن وزن نیز باعث زیبایی شما می‌شود. اگر می‌خواهید وزن خود را از دست بدهید، گریپ فروت یکی از بهترین مواد غذایی برای مصرف است. این میوه کم کالری شروعی برای متابولیسم بدن و سوختن چربی‌هاست. همچنین دارای ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است. **موز** موز غنی از پتاسیم، آهن، ویتامین B۶، B۱۲ و E

تیبیان: به دست آوردن سلامت و زیبایی به شما انگیزه می‌دهد تا میزان لازم غذای سالم و مغذی روزانه خود را مصرف کنید. مواد مغذی موجود در بعضی از میوه‌ها و سبزیجات برای مو، پوست، ناخن و وزن نیز مفید است. خوردن انواع میوه‌ها و سبزیجات سالم باعث جذابیت بیشتر شما می‌شود.

اسفناج اسفناج یک یک کامل غذایی است. اسفناج شامل تقریباً تمام مواد مغذی و ویتامین‌هایی است که می‌تواند به شما کمک کند تا خودتان را زیبا کنید. اسفناج غنی از ویتامین B، ویتامین C، ویتامین E، پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم و اسیدهای چرب امگا ۳ است. این‌ها برای پوست شما و همچنین برای مو بسیار مفید است. اسفناج حاوی لوٹین است که در حفظ سلامت چشم‌ها و درخشندگی آن بسیار مفید است.

انگور این میوه غنی از ویتامین C، ویتامین E و آنتی‌اکسیدان‌ها است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انگور به بهبود گردش خون کمک می‌کند و همچنین باعث رشد موهای سالم و خوشبند می‌شود. انگور در تقویت متابولیسم کمک می‌کند. این باعث می‌شود پوست جوان، تازه و درخشان باشد. اگر روغن انگور را بر روی صورت‌تان مالش دهید، پوست را نرم و لطیف می‌کند و یف زیر چشم را کاهش داده و زخم را تسکین می‌دهد.

توت‌فرنگی این میوه برای خواص سفیدکنندگی‌اش معروف شده است. توت‌فرنگی حاوی پلنورا است که مواد مغذی پوست را تقویت می‌کنند. توت‌فرنگی دارای عصاره