

مروری بر خواص آب گلابی



خود میوه شده و فیبر نیز دارد. با گلابی، بلوبری، موز و دارچین می‌توانید اسهوتی بسیار خوشمزه‌ای درست کنید.

تفاوت میوهی کامل و آبمیوه

تأثیری که نوشیدن آبمیوه بر بدن دارد با خوردن میوهی کامل متفاوت است. مطالعاتی انجام شد تا تأثیر میوه یا آبمیوه بر ریسک دیابت نوع دوم بررسی شود. دانشمندان دریافتند مصرف بیشتر میوه‌های به صورت کامل، مانند سیب و گلابی، تا حدود زیادی می‌تواند ریسک دیابت نوع دوم را کاهش بدهد. اما مصرف زیاد آبمیوه منجر به افزایش ریسک دیابت نوع دوم خواهد شد.

شما علاوه بر نوشیدن آبمیوه می‌توانید خود گلابی را در اسهوتی‌ها و سالادها استفاده کنید یا به عنوان تاینگ ماست و جو دوسر آن را به کار ببرید.

افراد بزرگسال باید روزانه ۴۷۰۰ میلی‌گرم پتاسیم مصرف کنند اما متأسفانه بیشتر افراد پتاسیم کافی در رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنند. پتاسیم برای تعادل امیبات بدن، انقباضات عضلانی، سلامت استخوان‌ها و تنظیم فشارخون ضروری است. یک گلابی حدود ۲۰۶ میلی‌گرم پتاسیم دارد که ۵ درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را تأمین می‌کند. بنابراین خوردن تنها یک عدد گلابی در روز نیاز شما به پتاسیم را تأمین نمی‌کند و به همین دلیل باید میوه‌ها و سبزی‌های متنوع و فراوان مصرف کنید.

با گلابی اسهوتی درست کنید تا از فیبر آن نیز بهره‌مند شوید

یک گلابی تقریباً ۲۴ درصد از نیاز روزانه‌ی شما به فیبر را پاسخ می‌دهد. آب گلابی، بیشتر فیبرهای گلابی را ندارد. اما اسهوتی برخلاف آبمیوه، شامل

۲. غنی از ویتامین C
ویتامین C ویتامینی است که مانند آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند اما برای تولید کلاژن، تولید سایر آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن، تولید پروتئین و التیام زخم نیز لازم است. یک عدد گلابی متوسط حدود ۱۰ درصد از نیاز روزانه‌ی شما به ویتامین C را تأمین می‌کند.

۳. التیام زخم

ترکیبات خاصی که در گلابی وجود دارد در مطالعات حیوانی مورد بررسی قرار گرفته است. آزمایش روی موش‌ها نشان داده ترکیبات خاصی در گلابی وجود دارد که برای التیام زخم مفیدند. این تأثیر می‌تواند به دلیل آنتی‌اکسیدان‌های گلابی باشد؛ آنتی‌اکسیدان‌ها به التیام زخم کمک می‌کنند.
۴. منبع عالی پتاسیم

شناسایی ارتباط سفیدشدن موها و فعالیت سیستم ایمنی بدن

مهر: محققان در مطالعه بر روی موش‌ها دریافتند بین ژن‌های تأثیرگذار بر رنگ موها و ژن‌های فعال‌کننده عفونت پاتوژنیک بدن ارتباط وجود دارد.



مطالعه جدید محققان دانشگاه آلاباما نشان می‌دهد که چرا موی برخی افراد در واکنش به بیماری‌های حاد یا استرس مزمن خاکستری می‌شود.

زمانی که بدن تحت حمله ناشی از ویروس یا باکتری قرار می‌گیرد سیستم ایمنی شروع به فعالیت می‌کند. تمامی سلول‌ها قادر به تشخیص مهاجم خارجی هستند و با تولید مولکول‌های سیگنال دهنده موسوم به اینترفرون‌ها واکنش نشان می‌دهند.

اینترفرون‌ها به سایر سلول‌ها علامت می‌دهند که با روشن کردن تجلی ژن‌هایی که مانع از تکثیر سلولی می‌شوند وارد عمل شوند، سلول‌های ایمنی را فعال کنند و دفاع‌های میزبان را افزایش دهند. در این مطالعه ارتباط بین موی خاکستری، فاکتور رونویسی MITF و ایمنی ذاتی شناسایی شد. MITF به خاطر نقشش در تنظیم و کنترل بسیاری از عملکردها در درون ملانوسیت‌ها شناخته شده است. اما محققان دریافتند MITF در حفظ واکنش اینترفرون ملانوسیت‌ها هم نقش دارد. اگر کنترل MITF بر واکنش اینترفرون در سلول‌های بنیادی ملانوسیت از بین رود، نتیجه آن خاکستری شدن موها خواهد بود. همچنین اگر سیگنال دهی ایمنی ذاتی بدن به طور مصنوعی در موش‌های مستعد خاکستری شدن موهایشان فعال شود، تعداد موهای خاکستری بیشتری ایجاد می‌شود.

محققان می‌گویند این کشف جدید نشان می‌دهد که ژن‌های کنترل‌کننده رنگدانه موها و پوست در کنترل سیستم ایمنی ذاتی هم نقش دارند.

کاهش علائم پوکی استخوان با مصرف روغن ماهی

مهر: مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف روزانه یک گرم روغن ماهی می‌تواند به کاهش درد بیماران مبتلا به پوکی استخوان کمک کند.



محققان دانشگاه سوری انگلستان در مطالعه جدید خود به بررسی ارتباط بین رژیم غذایی و کنترل علائم پوکی استخوان پرداختند. آنها با بررسی ۶۸ مطالعه قبلی در این زمینه دریافتند مکمل روغن ماهی با دوز پایین (یک و

نیم کپسول استاندارد) می‌تواند به کاهش درد بیماران مبتلا به پوکی استخوان کمک کرده و همچنین سلامت قلب و عروق را بهبود بخشد. به گفته محققان اسیدهای چرب ضروری موجود در روغن ماهی التهاب مفاصل را کاهش داده و در نتیجه به تسکین درد کمک می‌کند. محققان همچنین دریافتند کاهش وزن در بیماران چاق و دارای اضافه وزن و انجام ورزش‌های حرکتی می‌تواند به تسکین علائم بیماری پوکی استخوان کمک کند. چاقی نه تنها موجب کاهش در مفاصل می‌شود بلکه موجب التهاب سیستمیک در تشدید عوارض این بیماری هم می‌شود. رژیم غذایی با کالری محدود همراه با ورزش‌های هوازی، استقامتی و انعطاف‌پذیری به عنوان یک شیوه موثر در کاهش درد در بیماران دارای اضافه وزن توصیه می‌شود.

همچنین رژیم غذایی سالم‌تر به کاهش میزان کلسترول خون کمک می‌کند؛ کلسترول بالا نیز با پوکی استخوان مرتبط است. محققان عنوان می‌کنند افزایش مواد خوراکی سرشار از ویتامین K نظیر کلم، اسفناج و جعفری برای بیماران مبتلا به پوکی استخوان مفید است. ویتامین K برای پروتئین‌های وابسته به ویتامین K که در استخوان و غضروف‌ها وجود دارند، نیاز است. مصرف ناکافی این ویتامین تأثیر نامطلوب بر عملکرد پروتئین داشته و بر رشد و ترمیم استخوان تأثیر گذاشته و در نتیجه ریسک پوکی استخوان را افزایش می‌دهد.

«علی مشیری»، استاد دانشگاه سوری و سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «تلفیق رژیم غذایی خوب و ورزش منظم برای حفظ سلامت استخوان‌ها ضروری است؛ داشتن مفاصل سالم فقط با یکی از این دو شیوه حاصل نمی‌شود و به هر دو راهکار نیاز است.»

پوکی استخوان شایع‌ترین نوع آرتروز در جهان است که ۱۸ درصد زنان و ۹.۶ درصد مردان ۶۰ سال به بالا را درگیر می‌کند. پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ حدود ۱۳۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به این بیماری شوند. در حال حاضر هیچ درمان قطعی جز مصرف مسکن‌ها برای این بیماری در دسترس وجود ندارد.

ارتباط بین قد و هوش ناشی از اندازه مغز است

مهر: مطالعه جدید نشان می‌دهد رابطه مثبت بین قد و هوش ناشی از اندازه غشاه مغزی است. گزارشات چندین مطالعه قبلی نشان داده اند که بین قد و توانایی کلی شناخت یعنی هوش ارتباط وجود دارد، اما مکانیسم این رابطه همچنان نامشخص بوده است.

محققان دانشگاه هلسنکی فنلاند همراه با پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا و دانشگاه بوستون در مطالعه جدید دریافتند که این رابطه از طریق منطقه سطحی غشایی حاصل می‌شود. محققان این رابطه را از طریق مدلی که در آن اندازه ماده خاکستری غشایی یک واسطه در نظر گرفته شده بود، بررسی کردند. آنها دریافتند قد بلندتر با قشر بزرگ‌تر مغز مرتبط است که در مقابل با توانایی بهتر شناختی ارتباط دارد.

«ارو ووکسمایا»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هلسنیکی، در این باره می‌گوید: «اگرچه افراد بلندقدتر در مقایسه با افراد کوتاه قامت‌تر به طور میانگین دارای مغز بزرگ‌تری هستند، اما تنها اندازه مغز تعیین‌کننده وضعیت هوشی آنها نیست و توانایی شناختی تنها از طریق اندازه مغز تعیین نمی‌شود بلکه منطقه سطحی مغز در وجود این ارتباط نقش دارد.»
در این مطالعه، ماده خاکستری قشر مخ از طریق MRI اندازه‌گیری شد. یافته‌ها نشان داد کل منطقه سطحی در افراد بلندقدتر بزرگ‌تر بود، در حالی که قد با ضخامت قشرمخ ارتباطی نداشت. شرکت‌کنندگان این مطالعه در رده سنی ۵۱ تا ۶۰ سال بودند. محققان تأکید می‌کنند اگرچه تأثیرات ژنتیکی در اکثر تفاوت‌های فردی مرتبط با قد، اندازه قشر مخ و شناخت مهم است، اما نقش فاکتورهای محیطی به مراتب تأثیرگذارتر است. به عنوان مثال، سوءتغذیه در دوران کودکی هم بر قد و هم بر رشد مغز تأثیر دارد و در نتیجه بر رشد شناختی و هوش هم اثر می‌گذارد.

شدت بیماری قلبی به میزان اکسید نیتریک بدن وابسته است

مهر: محققان عنوان می‌کنند اکسید نیتریک به داروهای متداول قلب کمک می‌کند تا فوایدشان را به حداکثر رسانده و در نتیجه عملکرد قلب را بهبود بخشد. محققان دانشگاه کیس وسترن رزرو آمریکا دریافتند کمبود اکسید نیتریک می‌تواند موجب نارسایی قلبی شود. «رابرت ریتمن»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «کار تحقیقی ما نشان می‌دهد گیرنده‌های اصلی در قلب که به داروها واکنش نشان می‌دهند بدون اکسید نیتریک عمل نمی‌کنند. این مطالعه انگیزه جدیدی را برای جایگزینی اکسید نیتریک در طول نارسایی قلبی ارائه می‌کند.»

در مطالعه جدید، یکی از متداول‌ترین هدف‌های دارویی در پزشکی مدرن مورد بررسی قرار گرفت: GPCR (گیرنده‌های جفت‌شده با پروتئین G). این گیرنده‌ها بر روی سطح مولکولی قرار گرفته و هدف یک سوم داروهای مورد تأیید FDA هستند.

زمانی که داروهای نظیر مسدودکننده‌های بتا به GPCR می‌چسبند یک مسیر موجب فعال‌شدن پروتئین‌های G می‌شود که فایده درمانی دارند، در حالی که مسیر دوم موجب فعال‌شدن پروتئین‌های موسوم به آرستین می‌شود که می‌تواند موجب بروز عوارض جانبی شود. مطالعه جدید نشان می‌دهد اکسید نیتریک به فعال‌شدن مسیرهای درست کمک می‌کند. نتایج این مطالعه بیانگر آن است که شدت نارسایی قلبی می‌تواند بر اساس میزان اکسید نیتریک بدن متفاوت باشد. بدون اکسید نیتریک، ضربان قلب و انقباض آن نمی‌تواند افزایش یابد و در نتیجه قلب دچار نارسایی می‌شود. محققان اذعان می‌کنند کنترل اکسید نیتریک می‌تواند به داروهای فعلی کمک کند تا عوارض جانبی کمتری داشته باشند.

بهترین فواید روزه داری در ماه رمضان برای بدن انسان چیست؟



برخی افراد چاقی که می‌خواهند در ماه رمضان لاغرتر شوند، به جای این که به وزن ایده‌آل خود برسند، برعکس چاق‌تر می‌شوند. دلیل آن هم می‌تواند پرخوری‌های بعد از افطار و سحری و کم‌تحریکی باشد. بنابراین در این موارد باید نکاتی را رعایت کرد، نباید وعده سحری را حذف کرد چون

با حذف این وعده، میزان قند خون افت کرده و فرد در طول روز تمایل به پر خوری و یا خوردن غذاهای پرکالری پیدا می‌کند. خوردن غذا‌های پرچرب در سحری توصیه نمی‌شود، باید با آب ولرم افطار کرد. فاصله بین افطار تا شام زیاد نباشد. به شرطی که شام سبک باشد.
سلامت قلب با روزه داری در ماه رمضان
روزه گرفتن در رمضان علاوه بر فواید دیگر، مهم‌ترین فایده‌ای که دارد بهبود سیستم قلب است. روزه‌داری سکنه قلبی را کاهش می‌دهد. به این صورت که، میزان هموسیتستین که دلیل اصلی سکنه قلبی است، کاهش می‌یابد. از طرف دیگر، اول ماه رمضان این پاسکازی به شکل جوش در

برخی افراد چاقی که می‌خواهند در ماه رمضان لاغرتر شوند، به جای این که به وزن ایده‌آل خود برسند، برعکس چاق‌تر می‌شوند. دلیل آن هم می‌تواند پرخوری‌های بعد از افطار و سحری و کم‌تحریکی باشد. بنابراین در این موارد باید نکاتی را رعایت کرد، نباید وعده سحری را حذف کرد چون

با حذف این وعده، میزان قند خون افت کرده و فرد در طول روز تمایل به پر خوری و یا خوردن غذاهای پرکالری پیدا می‌کند. خوردن غذا‌های پرچرب در سحری توصیه نمی‌شود، باید با آب ولرم افطار کرد. فاصله بین افطار تا شام زیاد نباشد. به شرطی که شام سبک باشد.
سلامت قلب با روزه داری در ماه رمضان
روزه گرفتن در رمضان علاوه بر فواید دیگر، مهم‌ترین فایده‌ای که دارد بهبود سیستم قلب است. روزه‌داری سکنه قلبی را کاهش می‌دهد. به این صورت که، میزان هموسیتستین که دلیل اصلی سکنه قلبی است، کاهش می‌یابد. از طرف دیگر، اول ماه رمضان این پاسکازی به شکل جوش در

برخی افراد چاقی که می‌خواهند در ماه رمضان لاغرتر شوند، به جای این که به وزن ایده‌آل خود برسند، برعکس چاق‌تر می‌شوند. دلیل آن هم می‌تواند پرخوری‌های بعد از افطار و سحری و کم‌تحریکی باشد. بنابراین در این موارد باید نکاتی را رعایت کرد، نباید وعده سحری را حذف کرد چون

با حذف این وعده، میزان قند خون افت کرده و فرد در طول روز تمایل به پر خوری و یا خوردن غذاهای پرکالری پیدا می‌کند. خوردن غذا‌های پرچرب در سحری توصیه نمی‌شود، باید با آب ولرم افطار کرد. فاصله بین افطار تا شام زیاد نباشد. به شرطی که شام سبک باشد.
سلامت قلب با روزه داری در ماه رمضان
روزه گرفتن در رمضان علاوه بر فواید دیگر، مهم‌ترین فایده‌ای که دارد بهبود سیستم قلب است. روزه‌داری سکنه قلبی را کاهش می‌دهد. به این صورت که، میزان هموسیتستین که دلیل اصلی سکنه قلبی است، کاهش می‌یابد. از طرف دیگر، اول ماه رمضان این پاسکازی به شکل جوش در

برخی افراد چاقی که می‌خواهند در ماه رمضان لاغرتر شوند، به جای این که به وزن ایده‌آل خود برسند، برعکس چاق‌تر می‌شوند. دلیل آن هم می‌تواند پرخوری‌های بعد از افطار و سحری و کم‌تحریکی باشد. بنابراین در این موارد باید نکاتی را رعایت کرد، نباید وعده سحری را حذف کرد چون

با حذف این وعده، میزان قند خون افت کرده و فرد در طول روز تمایل به پر خوری و یا خوردن غذاهای پرکالری پیدا می‌کند. خوردن غذا‌های پرچرب در سحری توصیه نمی‌شود، باید با آب ولرم افطار کرد. فاصله بین افطار تا شام زیاد نباشد. به شرطی که شام سبک باشد.
سلامت قلب با روزه داری در ماه رمضان
روزه گرفتن در رمضان علاوه بر فواید دیگر، مهم‌ترین فایده‌ای که دارد بهبود سیستم قلب است. روزه‌داری سکنه قلبی را کاهش می‌دهد. به این صورت که، میزان هموسیتستین که دلیل اصلی سکنه قلبی است، کاهش می‌یابد. از طرف دیگر، اول ماه رمضان این پاسکازی به شکل جوش در

برخی افراد چاقی که می‌خواهند در ماه رمضان لاغرتر شوند، به جای این که به وزن ایده‌آل خود برسند، برعکس چاق‌تر می‌شوند. دلیل آن هم می‌تواند پرخوری‌های بعد از افطار و سحری و کم‌تحریکی باشد. بنابراین در این موارد باید نکاتی را رعایت کرد، نباید وعده سحری را حذف کرد چون

با حذف این وعده، میزان قند خون افت کرده و فرد در طول روز تمایل به پر خوری و یا خوردن غذاهای پرکالری پیدا می‌کند. خوردن غذا‌های پرچرب در سحری توصیه نمی‌شود، باید با آب ولرم افطار کرد. فاصله بین افطار تا شام زیاد نباشد. به شرطی که شام سبک باشد.
سلامت قلب با روزه داری در ماه رمضان
روزه گرفتن در رمضان علاوه بر فواید دیگر، مهم‌ترین فایده‌ای که دارد بهبود سیستم قلب است. روزه‌داری سکنه قلبی را کاهش می‌دهد. به این صورت که، میزان هموسیتستین که دلیل اصلی سکنه قلبی است، کاهش می‌یابد. از طرف دیگر، اول ماه رمضان این پاسکازی به شکل جوش در



قاعدگی هم می‌شود.

ششایانی می‌کند همچنین موجب کاهش دردهای

کم‌خونی را با چلو گوشت تار و مار کنید

اندام‌ها، بینایی، اعصاب، مغز و حافظه و قوای جنسی دارد.

وی درباره خواص دیگر چلو گوشت بیان کرد: چلو گوشت انرژی بدن را افزایش می‌دهد و تأثیر چشمگیری در بهبود آرتروز و پوکی استخوان دارد؛ این غذا از پوسته پوسته شدن پوست هم جلوگیری می‌کند.

عظمایی با اشاره به نقش چلو گوشت در رفع استرس و افسردگی یادآور شد: این غذا خونساز و برای زنان باردار و شیرده مفید است؛ چلو گوشت دندان‌ها را محکم و به افزایش وزن افراد لاغر کمک

باشگاه خبرنگاران: چلو گوشت بسیار مقوی و انرژی‌زا بوده و حاوی انواع ویتامین‌های A، C، D، E، گروه ویتامین‌های B مانند B۱، B۲، B۳، B۶، B۱۲، پروتئین، آهن، کلسیم، منیزیم، کولین، سلنیوم، سدیم، پتاسیم، فسفر، اسید چرب امگا ۳، قند و فیبر است.

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران: درباره مهم‌ترین خواص چلو گوشت اظهار کرد: این غذا نقش مؤثری در تقویت عمومی و سیستم ایمنی بدن، استخوان‌ها،