

کدام قسمت تخم مرغ، پروتئین بیشتری دارد؟



اما اگر تخم مرغ همراه با رژیم غذایی کم کالری نباشد از جهت کاهش وزن تأثیری نخواهد داشت. یعنی صرفاً افزودن تخم مرغ به رژیم غذایی منجر به کاهش وزن نمی‌شود. دلیل اینکه تخم مرغ در رژیم غذایی کم کالری باعث کاهش وزن می‌شود، محتوای پروتئین آن است. پروتئین، بسیار سیرکننده است یعنی در مقایسه با کربوهیدرات و چربی، بعد از خوردن آن، سطح گرسنگی پایین‌تر می‌آید.

بالاخره زرده یا سفیده؟

هم زرده و هم سفیده تخم مرغ، مواد مغذی مهمی دارند، هر دو دارای پروتئین هستند اما سفیده کمی بیشتر پروتئین دارد. سفیده تخم مرغ، بدون خود اضافه کنید. اگر سرکه‌ی سیب را با آب و عسل یا با آب‌میوه ترکیب کنید، طعم خیلی بهتری را تجربه خواهید کرد.

مورد نیاز بدن به کولین برای خانم‌ها ۴۲۵ میلی‌گرم و برای آقایان ۵۵۰ میلی‌گرم در روز است. نیاز به کولین در دوران بارداری بیشتر می‌شود چون کولین برای رشد قوه‌ی ادراک مغز ضروری است.

آیا خوردن تخم مرغ برای کاهش وزن مفید است؟

در مطالعه‌ای به افراد چاق یا دچار اضافه وزن، به عنوان صبحانه تخم مرغ یا نان بیگل داده شد. ناهار نیز سه ساعت و نیم بعد از صبحانه سرو شد. محققان دریافتند صبحانه‌ای که تخم مرغ بود توانسته بود میزان سبیری را افزایش داده و در مقایسه با گروه دیگر، منجر به مصرف غذای کمتری برای ناهار شود. مطالعه‌ی دیگری نیز نشان داده اگر تخم مرغ بخشی از یک رژیم غذایی کم کالری باشد می‌تواند کاهش وزن را تقویت کند.

در مقایسه با خوردن تخم مرغ کامل، کم کالری‌تر بوده و پروتئین بیشتری دارد، اما زرده‌ی آن حاوی مواد مغذی و معدنی بسیار مهمی است.

مواد مغذی تخم مرغ

یک تخم مرغ متوسط حدوداً ۷۸ کالری، ۵ گرم چربی، کمتر از ۱ گرم کربوهیدرات و ۶ گرم پروتئین دارد، حدود ۶۳ درصد از نیاز روزانه به کلسترول را تأمین کرده و ۱۳ نوع ماده‌ی مغذی و معدنی دارد. بیشتر ریزمغذی‌های تخم مرغ در زرده‌ی آن موجودند. زرده‌ی تخم مرغ تقریباً ۲۵۰ میلی‌گرم کولین دارد که باعث می‌شود یکی از بهترین منابع این ماده‌ی مغذی باشد.

کولین، ویتامینی ضروری برای متابولیسم سلول‌ها، انتقال لیپیدها در سراسر بدن و ساختن فراسان‌های عصبی است. میزان توصیه شده‌ی

تنبیان: سفیده‌ی تخم مرغ فقط کمی بیشتر از ۵۰ درصد پروتئین تخم مرغ را داراست. به طور میانگین، سفیده‌ی تخم مرغ حدود ۴ گرم پروتئین دارد در حالی که زرده‌ی آن بین ۲ تا ۳ گرم پروتئین دارد. زرده‌ی تخم مرغ تقریباً ۹۹ درصد از محتوای چربی یک تخم مرغ را تشکیل می‌دهد و ۵۵ کالری دارد، اما سفیده‌ی آن فقط ۱۷ کالری دارد. بنابراین، افرادی که می‌خواهند کالری و چربی کمتری مصرف کنند، می‌توانند فقط سفیده‌ی تخم مرغ را بخورند. اما وقتی شما فقط سفیده‌ی تخم مرغ را می‌خورید، مواد مغذی موجود در زرده‌ی آن را از دست می‌دهید.

آیا زرده‌ی تخم مرغ برایتان مضر است؟

زرده‌ی تخم مرغ علاوه بر اینکه منبع اصلی بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی است، چربی و کلسترول زیادی نیز دارد.

یک تخم مرغ بزرگ حدود ۶۳ درصد از کلسترول مورد نیاز روزانه‌تان را تأمین می‌کند. قبلاً توصیه می‌شد مصرف روزانه‌ی کلسترول را محدود به کمتر از ۳۰۰ میلی‌گرم کنید، اما تحقیقات جدید نشان داده که بیشتر افراد نیازی ندارند که نگران مصرف کلسترول غذایی‌شان باشند. مطالعات انجام شده، ارتباطی بین مصرف تخم مرغ و ریسک ابتلا به دیابت نوع دوم نیز نشان نداده‌اند.

مصرف تخم مرغ می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد، اما کارشناسان توصیه می‌کنند در مصرف تخم مرغ اعتدال را رعایت کنید.

اگر دچار بیماری قلبی هستید یا در معرض آن قرار دارید، برای میزان مجاز مصرف کلسترول روزانه‌تان با پزشک مشورت کنید. تخم مرغ دست کم ۱۳ ماده‌ی مغذی دارد و منبع خوبی از پروتئین بوده و کربوهیدرات ندارد.

تخم مرغ به این دلیل که مواد مغذی متفاوت زیادی دارد، یک غذای بسیار مغذی محسوب می‌شود. تخم مرغ مانند محصولات لبنی می‌تواند منبع ارزانی‌یمی از پروتئین باکیفیت باشد. بیشتر پروتئین تخم مرغ در سفیده‌ی آن است اما زرده‌ی آن نیز پروتئین دارد.

بدن‌سازها یا آن‌هایی که سعی دارند مقدار زیادی پروتئین کم چرب دریافت کنند، مقدار زیادی تخم مرغ می‌خورند. خوردن تنها سفیده‌ی تخم مرغ

تسکین کمر درد با نوشیدنی موثر

باشگاه خبرنگاران: کمردرد یکی از بیماری‌های شایع است که تقریباً همه افراد حداقل یک‌بار در طول زندگی خود به آن دچار می‌شوند؛ کمر درد ممکن است در هر سنی اتفاق بیفتد، ولی بیشتر در سنین ۳۰ تا ۵۰ سالگی مشاهده می‌شود؛ از علل کمر درد می‌توان به جاقی، مشکلات استخوانی، فعالیت‌های سنگین ناگهانی و وضعیت بد هنگام خوابیدن اشاره کرد؛ رژیم غذایی مناسب به کنترل این عارضه کمک شایانی می‌کند. در این مطلب طرز تهیه نوشیدنی مفید برای مبتلایان به کمر درد را بیان می‌کنیم؛ مصرف این نوشیدنی نقش موثری در بهبود کمر درد دارد.

مواد لازم برای تهیه نوشیدنی زنجبیل و زردچوبه

هویج	پنج عدد
سیب	۲ عدد
ریشه زنجبیل تازه	به مقدار لازم
ریشه زردچوبه تازه	به مقدار لازم
لیموی پوست کنده شده	نصف عدد
پودر فلفل سیاه	یک هشتم قاشق چای‌خوری

طرز تهیه نوشیدنی زنجبیل و زردچوبه

هویج، سیب، لیموی پوست کنده شده، ریشه زنجبیل و زردچوبه را در دستگاه آبمیوه گیری بریزید تا به خوبی با هم مخلوط شوند سپس فلفل سیاه را به این ترکیب اضافه کنید. طبق مطالعات صورت گرفته زردچوبه تأثیر چشمگیری در کاهش التهاب بدن دارد؛ ماده فعال موجود در زردچوبه به نام «کورکومین» مسریه‌های التهابی را که موجب تورم و درد می‌شوند، مسدود می‌کند.

زنجبیل هم یک گیاه دارویی دیگر است که خواص ضدالتهابی دارد، مطالعه‌ای که در نشریه The Journal of Arthritis منتشر شده است، نشان می‌دهد که مصرف مقدار کمی زنجبیل در کاهش علامت درد و التهاب نسبت به داروهای مسکن کارایی بیشتری دارد.

مواد غذایی دیگر مفید برای مبتلایان به کمردرد

سیر نقش موثری در تسکین درد دارد؛ برای این منظور باید ۱۰ حبه سیر را در روغن نارگیل سرخ کنید و از این روغن برای ماساژ بدن استفاده کنید. محصولات لبنی غنی از کلسیم هستند؛ کلسیم و ویتامین D به تقویت استخوان‌ها کمک شایانی می‌کنند.

تأثیر اعجاب‌انگیز موسیقی

بر توانایی بدن هنگام ورزش کردن

باشگاه خبرنگاران: کارشناسان جدیدترین پژوهش‌های خود دریافتند گوش دادن به موسیقی محبوب در زمان انجام حرکت‌های ورزشی می‌تواند سبب لذت بردن بیشتر فرد از ورزش و نیز به دست آوردن مزایای سلامت بیشتر شود.

متذکر می‌شود کارشناسان آثار مثبت گوش دادن به موسیقی یا سکوت کامل را بر روی بازده ورزشکاران رشته ورزشی دو آزمایش کرده اند و دریافتند گوش دادن به موسیقی سبب افزایش بازدهی و لذت بردن از ورزش به میزان ۲۸ درصد می‌شود. این دسته از افراد همچنین در بازه زمانی بیشتری تمایل به ورزش داشته و کمتر خسته شده اند.

کارشناسان به افرادی که به مشکل حرفه‌ای یا تنها برای حفظ سلامت و تفریح به ورزش می‌پردازند توصیه می‌کنند در زمان انجام تمرین‌های ورزشی لیستی از موسیقی‌های مورد علاقه خود را آماده داشته باشند و به آن‌ها گوش دهند.

محققان دانشگاه برنول در این پژوهش یک دستگاه الکتروآسیفآلوگرافی قابل حمل (این دستگاه برای بررسی نوسان امواج مغزی بیماران مبتلا به صرع معمولاً مورد استفاده قرار می‌گیرد) را بر روی سر ۲۴ دوندۀ نصب کرده و از آن‌ها خواسته اند مسیر ۴۰۰ متری را بپوند.

برخی از دوندۀها در سکوت دویدند، برخی به سخنرانی‌ها و گروه بعدی به موسیقی مورد علاقه خود گوش دادند؛ نتیجه نشان داد که فرکانس امواج مغزی در افرادی که موسیقی گوش کرده اند افزایش یافته است و آن‌ها لذت بیشتری از ورزش خود به دست آورده اند.

کارشناسان همچنین توصیه می‌کنند افراد پس از مدتی به هنگام و موسیقی‌های جدید گوش دهند تا ذهنشان گریزی بیشتری داشته باشد. البته صدای موسیقی نباید به اندازه‌ای بلند باشد که به گوش آسیب رساند یا سبب کاهش تمرکز فرد از توجه به محیط پیرامون خود شود.

کلسیم اضافی در مغز، منجر به پارکینسون می شود

مهر: طبق یافته محققان، میزان بیش از حد کلسیم در مغز منجر به تشکیل توده های سمی می شود که علامت بیماری پارکینسون هستند.

محققان دانشگاه کمبریج بریتانیا دریافته اند کلسیم می تواند تعامل بین ساختارهای غشایی کوچک درون یازده های مغزی را فراهم سازد که برای سیگنال دهی نورونی در مغز و آلفا سینوکلین، پروتئین مرتبط با بیماری پارکینسون، مهم هستند.

وجود میزان بیش از حد کلسیم یا آلفا سینوکلین ممکن است آغازگر واکنش زنجیره ای باشد که به مرگ سلول های مغز منتهی می شود. این یافته ها نشانه گامی دیگر به سوی فهم نحوه و چرایی ابتلا افراد به بیماری پارکینسون است. بیماری پارکینسون یکی از بیماری های مغزی است و زمانی روی می خورد که پروتئین ها به شیوه ای اشتباه چندین برابر شده و به یکدیگر می چسبند و در نهایت ساختاری موسوم به « فیبریل آمیولئید» تشکیل می شود.

این رسوبات آمیولئیدی حاصل از آلفا سینوکلین تجمع یافته نشانه بیماری پارکینسون هستند.

هنوز مشخص نیست که چگونه آلفا سینوکلین در سلول عمل می کند.

گریل کامپسون، شیر، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «آلفا سینوکلین یک پروتئین بسیار کوچک با ساختار بسیار کوچک است و باید با سایر پروتئین ها یا ساختارها تعامل یابد تا عملیاتی شود و بدین ترتیب مطالعه آن دشوار خواهد بود.»

در حال حاضر با کمک تکنیک های میکروسکوپی با رزولوشن فوق بالا امکان مشاهده رفتار آلفا سینوکلین وجود دارد. به گفته محققان، یک تداخل عالی بین کلسیم و آلفا سینوکلین در سلول ها وجود دارد و زمانیکه مقدار بیش از حد زیاد از هر یک وجود داشته باشد، تعادل بهم خورده و تهاجم آغاز می شود و منجر به بیماری پارکینسون می شود.

تشخیص نقش آلفا سینوکلین در فرایندهای پاتولوژیکی یا فیزیولوژیکی ممکن است به توسعه درمان های جدید بیماری پارکینسون کمک کند.

علائم هشداردهنده پیش از بروز سکنه مغزی

ایسنا: یک متخصص مغز و اعصاب مرکز مشاوره ژنتیک جهادانشگاهی مشهد، علائم هشداردهنده پیش از بروز سکنه‌های مغزی را تشریح کرد.

دکتر محمد شریعتی در حاشیه دومین کنگره و دهمین همایش ملی نوروزتئیک ایران، با تأکید براینکه مردم باید در مورد علائم سکنه مغزی آگاه باشند، عنوان کرد: بروز هر نوع اختلال حسی در یک سمت بدن، ضعف در بدن، اختلال در تکلم، اختلال در هوشیاری، اختلال بینایی، هر نوع تغییر در چهره، عدم تعادل ب‌ه‌ویژه در افراد سن بالا و مبتلا به چربی خون و فشارخون از جمله علائمی است که هشدار می دهد بیمار در معرض سکنه مغزی قرار دارد و باید فورا جدی گرفته شود.

وی با بیان اینکه سکنه‌های مغزی به‌عنوان سومین و یا چهارمین عامل مرگ و میر در ایران محسوب می‌شوند، اظهار کرد: جلوگیری از بروز سکنه‌های مغزی و عوارض آن وابسته به ساعات اولیه مراجعه به متخصصان است. برای مثال زمانی که بیمار بعد از ۶ ساعت به متخصص مراجعه کند دیگر کاری از پزشکان ساخته نیست بیمار دچار فلج و سایر عوارض سکنه‌های مغزی خواهد شد بنابراین مردم باید به علائم پیش از بروز آن آگاه باشند. این متخصص مغز و اعصاب مرکز مشاوره ژنتیک جهادانشگاهی مشهد گفت: برخی از افراد در صورت مواجهه با این بیماران به درمانگاه‌ها مراجعه می‌کنند که این امری اشتباه است، زیرا ساعات اولیه تشخیص از اهمیت بالایی در درمان آن برخوردار است و افراد باید در صورت مشاهده هر یک از این علائم، بیمار را به اورژانس مغز و اعصاب منتقل کنند که در مشاهد اورژانس مغزواعصاب بیمارستان قائم در این زمینه فعالیت می‌کند. شریعتی در خصوص علت بروز سکنه‌های مغزی خاطر نشان کرد: آلودگی هوا، استرس، اضافه وزن و استعمال سیگار در بروز سکنه‌های مغزی موثر است. لذا برای پیشگیری از سکنه‌های مغزی باید چربی خون، فشارخون و قندخون سالیانه دو بار کنترل شده و رژیمی غذایی با حداقل مصرف شکر و قند و چربی‌های اشباع استفاده شود و همچنین انجام فعالیت‌های ورزشی در برنامه افراد قرار گیرد.

تنبیان: چنانچه دستان شما یا قسمت‌های دیگری از بدن‌تان مدام عرق می‌کند و این عرق کردن به‌سبب دمای بالای محیط نیست، احتمالا به هیپرهیدروز مبتلا هستید. هیپرهیدروز شرایطی است که فرد بدون دل‌خواهی عرق می‌کند. تعریق زیاد می‌تواند لباس‌های شما را خیس کند و شما را در موقعیت‌های اجتماعی مذبذب کند. عرق کردن کف دستان یا قسمت‌های دیگر از بدن‌تان می‌تواند مشکلی طاقت‌فرسا باشد، اما راه‌هایی هست که بتوان این مشکل را کنترل کرد.

دلایل عرق کردن کف دست

در صورت ابتلا به هیپرهیدروزی، غدد عرق با فعالیت بیش‌ازحد خود برای شما دردمر ایجاد می‌کنند. این شرایط هیچ ارتباطی با حضور شما در فضاهای بیرونی یا درونی یا سطح فعالیت فیزیکی شما ندارد. مهم نیست که دمای محیط برای شما مناسب باشد یا هیچ فعالیت فیزیکی نداشته باشید، کف دست‌تان باز هم عرق خواهد کرد.

بعضی از مردم عرق کردن کم کف دست را مشکلی کوچک تلقی می‌کنند. عرق کردن کف دست همیشه نشانگر مشکلی جدی نیست و ممکن است در برخی خانواده‌ها شایع باشد، اما عرق کردن زیاد می‌تواند نشان‌دهنده‌ی بیماری مزمنی مانند موارد زیر باشد:

دیابت
پایستگی ارگرفتگی
قند خون پایین
تروپئید پرکار
حمله‌ی قلبی
مشکلات سیستم عصبی
عفونت

اگر عرق کردن کف دست از علائم بیماری مزمن نباشد، ممکن است علائم دیگری را نیز داشته باشید. اگر در کنار عرق کردن کف دست با علائمی همچون احساس سرما، درد قفسه سینه، تهوع، سرگیجه یا تب روبه‌رو هستید، به پزشک مراجعه کنید. اگر عرق

راه‌های رفع عرق کردن کف دست



جذب ترکیبات ضدتعریق خواهند داشت. این ترکیبات امواجی به بدن شما ارسال می‌کنند که از عرق کردن جلوگیری کنند. اگر این موارد کارساز نبودند، از پزشک خود بخواهید تا یک ضدعرق طبی برای‌تان تجویز کند.

۲. جوش شیرین

جوش شیرین روشی سریع و ارزان برای کاهش عرق کف دست است. بیشتر مردم مقداری جوش شیرین در آب‌شیرخانه یا سروس بهداشتی خود دارند. احتمالا با تأثیر جوش شیرین در سفید کردن و پاک‌سازی دندان‌ها آشنا هستید. جوش شیرین می‌تواند به‌عنوان ضدعرق و دنودورانت هم عمل کند. جوش شیرین ماده‌ای قلیایی است، بنابراین عرق کف دست شما را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود عرق زودتر تبخیر شود. چند قاشق چای‌خوری جوش شیرین را با آب ترکیب کنید تا خمیر شود. برای پنج دقیقه خمیر را به کف دستان خود بمالید و سپس

کردن کف دست شما به‌مرور شدت می‌یابد یا زندگی شما را مختل کرده است، به پزشک مراجعه کنید.

درمان‌های خانگی

اگر عرق کردن کف دست شما در حدی نیست که به پزشک مراجعه کنید، چند راه‌حل و درمان خانگی می‌تواند تعریق شما را تا حد زیادی کاهش دهد.

۱. مواد ضدتعریق

مواد ضدتعریق معمولاً برای تعریق زیربغل استفاده می‌شوند، اما برای توقف تعریق در دیگر قسمت‌های بدن هم می‌توانند موثر باشد. اگر کف دست‌های شما خیلی عرق می‌کند، کمی از مواد ضدتعریق را به کف دست‌های خود بمالید تا خیسوی و چسبناکی آن را کاهش دهید. از یک ضدعرق معمولی استفاده کنید و اگر به نتیجه‌ی دلخواه‌تان نرسیدید، از ضدعرق‌های طبی استفاده کنید. اگر در شب مواد ضدتعریق را به کف دست‌های خود بمالید، نتیجه‌ی بهتری می‌گیرید، زیرا دست‌های شما زمان بیشتری برای

بیماری‌هایی شبیه به آنفلوآنزا

و در شرایطی که بسیاری از علائم همپوشانی دارند، سرماخوردگی به طور معمول با سینه درد یا دردهای بدنی همراه نیست و آنها بیشتر از مشخصه‌های آنفلوآنزا هستند.

گلودرد میکروبی

آنفلوآنزا و گلودرد میکروبی از بسیاری علائم مشترک با هم برخوردار هستند، اما دو نشانه‌ی در آنفلوآنزا وجود دارند که در گلودرد میکروبی شایع نیستند: سرفه و گرفتگی بینی. گلودرد میکروبی ممکن است با تورم گره های لنفاوی، تورم لوزه ها، راش پوستی، یا لکه های سفید روی لوزه ها همراه باشد. هیچ کدام از این علائم به طور معمول در آنفلوآنزا دیده نمی شوند.

سینه پهلو

سینه پهلو می‌تواند به طور جدا از آنفلوآنزا یا به عنوان عارضه ثانویه ناشی از این بیماری شکل بگیرد. افراد مبتلا به آنفلوآنزا ممکن است یک هفته پس از بهبودی با سینه پهلو مواجه شوند.

عفونت ویروسی یا باکتریایی شکل بگیرد. مننژیت ویروسی شایع‌تر و خفیف‌تر است، اما علائم هر دو یکسان هستند و بسیار شبیه آنفلوآنزا به نظر می‌رسند که از آن جمله می‌توان به سردرد، تب، و خستگی اشاره کرد. همچنین، مننژیت با خشکی گردن و حساسیت به نور روشن همراه است.

مننژیت ویروسی همانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا در بیشتر افراد طی یک هفته یا اندکی بیشتر بهبود می‌یابد. این در شرایطی است که مننژیت باکتریایی اگر به موقع و به درستی یا آنتی بیوتیک درمان نشود می‌تواند موجب آسیب مغزی و حتی مرگ شود.

برونشیت

برونشیت حاد نه تنها علائمی شبیه به سرماخوردگی و آنفلوآنزا دارد، بلکه به واسطه بسیاری از ویروس های مشابه نیز شکل می‌گیرد. تفاوت اصلی بین برونشیت و آنفلوآنزا این است که برونشیت با تب بالا همراه نیست، همچنین، علائم برونشیت بیشتر در قسمت سینه و گلو متمرکز هستند، بر خلاف دردهای کلی بدن که در آنفلوآنزا شایع هستند. سرفه ناخوشایند همراه با برونشیت می‌تواند تا سه هفته ادامه یابد که بیشتر از دوره سرفه مرتبط با آنفلوآنزا است.

مننژیت

مننژیت، التهاب غشا اطراف مغز و نخاع است. همانند سینه پهلو، مننژیت می‌تواند به واسطه یک