

ته‌دیگ نغورید!

ایسنا: یک‌کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه حرارت دیدن کربوهیدرات منجر به ایجاد ترکیب آکریلامید می‌شود گفت: این ترکیب بسیار خطرناک و سرطان‌زا است.

زهرا احدی گفت: خوردن نان برشته و نیم سوخته، ته دیگ، چیپس و غذاهای سرخ کردنی به دلیل ایجاد ترکیب آکریلامید سرطانزا هستند.

احدی افزود: دود سیگار، قهوه حرارت دیده و برشته شده، بیسکویت‌ها، سوسیس و غلاتی که بالای ۱۲۰ درجه حرارت می‌بینند نیز حاوی آکریلامید هستند.

وی تصریح کرد: توصیه می‌شود که مراقب حرارت دیدن بیش از حد کربوهیدرات‌ها باشیم و از خوردن موادغذایی ذکر شده مانند نان نیم‌سوخته، چیپس وسایر منابع آکریلامید پرهیز کنیم. وی در توضیح ترکیب شیمیایی آکریلامید گفت: آکریلامید یک ترکیب اسیدی و مضر است که فرمول آن C۲H۵NO است و در اثر حرارت دیدن کربوهیدرات‌ها با دمای بالا ایجاد می‌شود. وی آکریلامید را جزو ترکیباتی برشمرد که توسط سیستم سلامت و غذای بسیاری از کشورها ممنوع شده است و نباید در مواد غذایی وجود داشته باشد.

این کارشناس تغذیه با اشاره به اینکه در مدل‌های حیوانی آکریلامید جزو ترکیبات سرطانزا است، تصریح کرد: این ترکیب حتی از طریق پوست جذب می‌شود و در ایجاد سرطان‌های غدد آدرنال، تیروئید، ریه‌ها وبیضه و غدد جنسی تأثیر دارد. احدی ادامه داد: در مواقعی که مصرف آکریلامید زیاد باشد در کبد، هیپسه‌ها، وطحال تجمع پیدا می‌کند و بسیار مضر است.

خواص ناشاخته گیاهی که سرشار از املاح معدنی است

باشگاه خبرنگاران: باقالی یکی از خوردنی‌های خوشمزه هر فصل به خصوص در فصل‌های سرد سال است. این گیاه به اسم‌های سویای سبز و لوبیای سلاخه‌ای نیز شناخته شده است.

باقالی دارای خواص فراوانی است که در ادامه این متن با برخ از خواص آن آشنا می‌شوید.

مصرف باقالی برای تقویت عضلات

پروتئین موجود در باقالی ۸۶ درصد بیشتر از یک سویای معمولی است به همین علت ورزشکاران باقالی را در رژیم غذایی خود قرار می‌دهند. استفاده از باقالی باعث تقویت عضلات و همچنین انرژی لازم را برای افراد فراهم می‌کند.

نابودی سموم بدن

آنتی اکسیدان‌های موجود در باقالی باعث سم زدایی بدن می‌شود.

بهبود عملکرد مغز

باقالی سرشار از چربی‌های اشباع نشده مفید است که موجب کاهش کلسترول بدن شده و همچنین سلامت را به قلب انسان هدیه می‌دهد همچنین چربی‌های موجود در باقالی حاوی امگا ۳ هستند که باعث بهبود عملکرد مغز انسان می‌شوند.

ضد التهاب

یکی دیگر از خواص درمانی این خوراکی خوشمزه ضد التهاب بودن است، اشخاصی که از التهابی رنج می‌برند باقالی را در رژیم غذایی خود قرار داده و مصرف کنند. مصرف باقالی برای درمان بیماری‌های ریوی مفید است جنین‌تین موجود در باقالیی با بهبود عملکرد ریه باعث درمان بیماری‌های خاص سرفه و التهابات ریوی و تنفسی می‌شود.

استحکام استخوان

یکی دیگر از خواص باقالی برای بدن استحکام استخوان‌ها است، باقالی حاوی ویتامین K، منیزیم، کلسیم و پتاسیم است که این مواد برای استحکام استخوان سازی مهم هستند به همین علت مصرف آن را در رژیم غذایی خود قرار بدهید.

پوست

با نزدیک شدن به دوران پیری پوستمان نیازمند توجه بیشتری است؛ رژیم غذایی سالم می‌تواند بهترین کمک را به پوست برساند، باقالی حاوی ویتامین A است به همین علت می‌تواند به سلامت و لطافت پوست کمک کند. به بینایی بهبود بخشد و نیز سیستم دفاعی بدن را تقویت کند.

تأثیر گذاری در گوارش

این گیاه موجب هضم راحت‌تر و آسان‌تر غذا می‌شود.

بهبود عارضه کم‌خونی

برای بهبود عارضه کم خونی مفید است، اما اگر فرد نسبت به باقالی حساسیت داشته باشد اثر معکوس داشته و دچار کم‌خونی می‌شود و اگر مورد درمان قرار نگیرد احتمال مرگ فرد وجود دارد.

بهبود نقرس

برای بهبود بیماری نقرس ۴۰ گرم از باقالی سبزی را در آب جوشانده و در میان وعده‌ها مصرف کنید.

ضرب خوردگی

ترکیب آرد سفید، آرد جو و باقالی برای ضرب‌خوردگی موثر است.

درمان اسهال و یبوست

از دیگر مزایای باقالی سبزی به صورت آبپز می‌توان به درمان یبوست اشاره کرد همچنین دم کرده گل باقالی سبز برای بهبود اسهال موثر است.

رفع ورم پروستات

مصرف آبپز باقالی سبزی برای بهبود ورم پروستات تأثیر گذار است البته بهتر است با آب مورد استفاده قرار گیرد. البته این گیاه خوراکی حساسیت‌زا است به همین علت پس از مصرف افرادی که به باقالی حساسیت دارند سریعاً به پزشک مراجعه کنند.

خطرات وحشتناکی که نشستن بر سر بدنتان می‌آورد

باشگاه خبرنگاران: نشستن طولانی مدت پشت میز کار یا میل‌ها در خانه کم کم باعث به وجود آمدن دردهای طاقت‌فرسا می‌شود، در ادامه این متن با برخی از عوارضی که به علت طولانی نشستن برای شما رخ می‌دهد، آشنا می‌شویم.

افزایش وزن: یکی از مهم‌ترین عوارض زیاد نشستن افراد به دلیل بی‌تحركی چاقی است، زمانی که بیشتر وقت خود را نشسته به سر می‌برید، کالری کمتر سوزانده و چربی‌های بیشتری در بدن ذخیره می‌شود، زمانی که افراد می‌نشینند فرایند چربی سوزی به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد و همین امر سبب افزایش فشار خون نیز می‌شود. در نیم قرن گذشته به دلیل بیشتر شدن کارهای اداری افراد بیشتر در حالت نشسته به سر می‌برند و کالری کمتری را می‌سوزانند.

خطر بیماری‌های قلبی: یکی دیگر از عوارض نشست و بی‌تحركی خطر ابتلا به بیماری‌های عروقی و قلبی است، نشستن طولانی مدت باعث اختلالات سیستم گردش خون، آسیب‌رسانی به رگ‌ها و عدم قدرت کافی عضلات می‌شود. نشست طولانی مدت سبب کاهش توازن بین اکسیژن دریافتی و مصرفی به قلب خواهد شد، آزمایش‌های فراوان بر روی افراد بالای ۱۲ سال انجام گرفته شده که این آزمایش‌ها و تحقیقات نشان می‌دهد، میزان مرگ و میر افراد بی‌تحرك و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی بیشتر از افرادی است که تحرك لازم را دارند.

بی‌خوابی:

از عوامل بی‌خوابی می‌توان به عدم تحرك کافی اشاره کرد، بدن انسان هنگامی که به مدت طولانی در حالت نشستن قرار می‌گیرد این فرایند را استراحت بدن تلقی می‌کند به همین علت افرادی که تمام روز خود را نشسته بوده‌اند، بدن آنها به این نتیجه می‌رسد که دیگر به خواب و استراحت نیاز ندارد، به همین علت باعث کاهش جدیت خواب می‌شود و بی‌خوابی در اثر آن رخ می‌دهد، بی‌خوابی تنها با افزایش تحرك جسمی، از بین خواهد رفت.

تغییرات ستون فقرات:

شکل ستون فقرات در حالت عادی همانند حرف S بوده به این دلیل که در مقابل تغییرات مقاومت داشته باشد اما در حالت نشسته شکل ستون فقرات تغییر می‌کند. هنگامی که افراد در حالت نشسته قوز می‌کنند عضلات شکم افراد ضعیف‌تر می‌شود. هنگامی که در حال نشسته قرار دارید تغییرات ستون فقرات بر مهره و دیسک گردن فشار وارد کرده و همین امر موجب کاهش جریان خون در مغز می‌شود، به همین علت استخاصی که در مدت طولانی در حالت نشسته قرار گرفته‌اند، دچار سردرد و تاری دید خواهند شد.

برای رفع این عوارض چه می‌توان کرد؟

پزشکان برای رفع این عوارض معتقدند بعد از خواب، کار و یا حتی مشاهده تلویزیون از جای خود بلند شده و ورزشهای نرمشی انجام دهید. در حالت ایستاده جلسات خود را برگزار کنید، تاجای ممکن برای رفتن به مدرسه یا سرکار پیاده رفته یا در وسیله حمل ونقل عمومی بایستید.

سلامت

• یکشنبه ۲۶ آبان ۱۳۹۸ • ۱۹ ربیع‌الاول ۱۴۴۱ • Nov 17۰ 2019 • سال بیست و چهارم • شماره ۶۷۷۳ •

دانستنی‌های پله‌نوردی



سلامت مورد ستیجش قرار دادند. افراد شرکت‌کننده، تمرینات را دو بار در هفته انجام دادند و محققان به مرور زمان، تعداد پله‌ها را افزایش دادند تا چالش را بیشتر کنند.

نتیجه؟ برخلاف چیزی که احتمالاً فکر می‌کنید، وقتی که افراد از پله‌ها پایین می‌آمدند در مقایسه با زمانی که از پله‌ها بالا می‌رفتند، شاخص‌های سلامتی‌شان بهتر شده بود. همان‌طور که فکر می‌کنید، تراکم بافت املاح استخوانی‌شان نیز افزایش یافته و تعدادشان نیز تقویت شده بود. بالا و پایین‌رفتن از پله‌ها به مهارت‌های تعادلی نیاز دارد، مگر اینکه نرده‌ها را بگیرید. ضمناً ضربان قلب این افراد در زمان استراحت و همچنین فشارخونشان پایین آمده بود. پایین رفتن از پله‌ها شاید سخت‌تر از آنچه به نظر می‌رسد باشد! اما فواید خوبی برای سلامتی دارد.

ضمناً پایین رفتن از پله‌ها نسبت به بالا رفتن از پله‌ها بهتر توانسته بود مارک‌های سلامت متابولیکی را افزایش بدهد. مارک‌های کنترل گلوکز، از جمله سطح گلوکز و انسولین و هموگلوبین A1C، در این افراد بهبودهای قابل‌توجه‌تری داشت و سطح لیپیدشان نیز بهتر شده بود. می‌توانید انتظار داشته باشید که پیشرفت‌های این چنینی بتوانند ریسک دیابت نوع دوم و بیماری‌های قلبی را پایین بیاورند. ضمناً استفاده از پله‌ها در دسترس همه است و شما می‌توانید در محل کار یا زندگی‌تان از آن‌ها استفاده کنید.

محققان به یافته‌های جالبی دست پیدا کردند. آن‌ها از ۲۰ زن چاق خواستند که در یک برنامه‌ی تمرینی ۱۲ هفته‌ای شرکت کنند. طی این ۱۲ هفته، افراد زمان‌هایی را از پله‌ها بالا می‌رفتند و زمان‌هایی از پله‌ها پایین می‌آمدند. سپس محققان، تأثیر هر کدام از این حرکات را بر مارک‌های متابولیکی

پاکسازی ریه‌ها با کمترین هزینه



و نمنا می‌توانند به صورت چای، در غذاها و به عنوان مکمل‌های دارویی مصرف شوند.

همه چیز درباره پماد سوختگی



پماد تتراسایکلین :

این پماد دارای خاصیت ضد باکتریایی است و از عفونت‌های باکتریایی به شدت جلوگیری می‌کند. این پماد می‌تواند زخم‌های پوستی را که در اثر سوختگی ایجاد شده‌اند، نیز رفع کند. شایان ذکر است از این پماد نمی‌توان برای عفونت‌های عمیق یا رد سوختگی استفاده کرد و انتظار بهبود داشت.

انواع سوختگی‌ها:

هنگامی که صحبت از سوختگی و آثار آن به میان می‌آید، مشخص کردن سطح یا شدت سوختگی،

۵

است. ضمناً باعث می‌شود زمان نشستن‌هایتان را کوتاه‌تر کنید. سه دقیقه بالا و پایین کردن از پله‌ها می‌تواند ضربان قلب و متابولیسم را افزایش داده و حساسیت به انسولین را تقویت کند. ضمناً راه خوبی است تا در محل کارتان نیز تحرک‌هایی داشته باشید.

نکات ایمنی برای بالا و پایین رفتن از پله‌ها

– بالا و پایین رفتن از پله‌ها از راه رفتن روی یک سطح صاف سخت‌تر است و فشار بیشتری به مفاصل وارد می‌کند، بنابراین برای همه‌ی افراد، مناسب نیست. اگر ژانورد دارید، مچ پایتان درد می‌کند و یا مبتلا به آرتروز هستید بهتر است روی ورزش‌های آبی که فشار کمتری به مفاصلتان وارد می‌کنند تمرکز کنید و در صورت نیاز به استفاده از پله حتماً نظر پزشکتان را جویا شوید.

– قبل از راه رفتن بر روی پله‌ها ابتدا با پیاده‌روی در سطحی صاف و یا انجام چند حرکت کششی، بدنتان را گرم کنید تا دچار آسیب‌های احتمالی نشوید.

– اطمینان حاصل کنید سطحی که روی آن راه می‌روید، لغزنده یا ناامن نیست. سطوح پله‌های اداری معمولی احتمالاً به اندازه کافی زبری دارند و محکم هستند تا پایتان به خوبی روی آن‌ها قرار بگیرد، اما اگر مثلاً در پله‌های تزئینی یک ساختمان تاریخی قدم می‌زنید مراقب باشید ممکن است لغزنده یا فرسوده باشد.

– اگر خسته‌اید و شرایط بدنی خوبی ندارید بهتر است به پیاده‌روی روی یک سطح صاف اکتفا کنید. چرا که ممکن است تعادل خوبی نداشته باشید و این شرایط برای بدنتان استرس‌زا باشد.

– کفش مناسب بپوشید. اطمینان حاصل کنید کفش‌ی که پایتان کرده‌اید، تعادل شما را به خوبی حفظ می‌کند و کفی آن به گونه‌ای است که مانع لیز خوردنتان می‌شود.

– برای شروع از جاهایی شروع کنید که مورد علاقه‌تان است: مثلاً برای بالا و پایین رفتن از طبقات یک مرکز خرید از پله‌ها استفاده کنید. اگر منزلتان یا محل کارتان در طبقات خیلی بالا قرار دارد می‌توانید در ابتدا قسمتی از راه را با آسانسور و مابقی را با پله‌ها طی کنید و با گذشت زمان این کار را به تدریج افزایش دهید.

– یادتان باشد بالا و پایین کردن از پله‌ها نباید تنها ورزش و تحرکی باشد که انجام می‌دهید. شما همیشه به تمرینات قدرتی نیاز دارید! اما استفاده از پله‌ها نیز یک تمرین افزوده است که به سلامت قلب و عروق و متابولیسم‌تان کمک می‌کند.

– پیاز علاوه بر تمیز نگه داشتن ریه‌ها از ابتلا به بیماری‌های ریوی نیز جلوگیری می‌کند.

بخور گرفتن با گیاهان اکسیکوراتر بهترین روش برای سم‌زدایی از ریه‌ها است. برای این کار به ازای هر دو لیوان آب یک قاشق برگ خشک گیاهانی مانند اکالیپتوس یا نعنا استفاده کنید. آن را روی حرارت قرار دهید و زمانی که آب به جوش می‌آید صورت خود را روی بخار گرفته و بخور بگیرید.

سیر و آویشن برای پاکسازی ریه‌ها

این ترکیب درمانگر باعث سم‌زدایی از ریه‌ها می‌شود. ترکیب خواص سیر با اثرات ضدعفونی‌کننده آویشن سلامت ریه‌ها را ارتقا می‌دهد.

شربت زنجبیل، سیسیر، زردچوبه، پیاز و شکر

تأثیر اصلی این داروی خانگی ناشی از میزان بالای آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات سم‌زدا و ضدالتهاب آن است. خواص موجود در ترکیبات دیگر باعث می‌شود که اثرات سیر چند برابر شود. چون پیاز، زنجبیل و زردچوبه نیز حاوی خواص ضدویروسی هستند و قدرت دفاعی بدن را بالا می‌برند. این مواد غذایی همچنین باعث دفع مواد زائد تجمع یافته در ریه‌ها می‌شوند.

سوختگی درجه سه:

این سوختگی تمام لایه های پوست را درگیر می‌کند. این سوختگی همان سوختگی است که برای همیشه روی پوست خواهد ماند و اثرش از بین نمی‌رود. از آنجا که احتمال رسیدن سوختگی درجه سه به عصب وجود دارد، فرد ممکن است در ناحیه سوختگی برای همیشه هیچ حسی نداشته باشد. در صورت وقوع چنین سوختگی هایی حتما باید به پزشک متخصص مراجعه کرد.

بعضی مواد طبیعی به بهبود سوختگی های درجه یک و دو کمک می کنند. در ادامه به برخی از آن ها اشاره می کنیم.

آلونه ورا :

مطابق بررسی‌هایی که در سال ۲۰۰۷ بر روی این گیاه انجام شد، مشخص گردید که این گیاه می‌تواند سرعت بهبود و ترمیم پوست را به شدت افزایش دهد. شما می‌توانید به طور مستقیم از ژل آلونه ورا استفاده کرده و تمامی قرمزی ها، تاول ها و زخم های ناشی از سوختگی را درمان کنید.

عسل :

مطالعات زیاد در این زمینه ثابت کرده که عسل می‌تواند در درمان سوختگی‌ها بسیار موثر باشد. عسل می‌تواند به درمان سوختگی های درجه یک، دو و سایر بریدگی هایی که نیاز به ترمیم دارند، بسیار کمک کند. البته باید توجه داشته باشید که تاکنون در زمینه درمان های طبیعی تحقیقات زیادی صورت نگرفته و این روش‌ها هنوز روش های قطعی برای درمان سوختگی نیستند.