سلامت

تابناک

داروهای اشتهاآور نخورید!

ایسنا- الهام آزادگان، کارشناس ارشد تغذیه گفت: در طول روز جهت تامین نیاز مواد مغذی بدن باید از تمام گروه‌های غذایی استفاده شود، این گروه‌های غذایی شامل نان و غلات، لبنیات، میوه‌ها، سبزیجات، چربی و روغن‌ها، مواد گوشتی و پروتئینی است.

وی افزود: هیچ گروه غذایی را نمی‌توان جایگزین دیگری کرد؛ ازاین رو توصیه کلی آن است که رژیم حاوی فیبر نظیر حبوبات، سبزیجات و میوه‌ها، تاکید بیشتر بر گوشت سفید نظیر مرغ و ماهی، غذاهای کم چرب و با تاکید بر روغن‌های مفید نظیر روغن زیتون و مغزها و غلات حاوی فیبر باشد؛ یعنی رژیمی که حاوی تمام گروه‌های غذایی به میزان مناسب در طول روز باشد، می‌تواند نیاز بدن را به مواد مغذی و ویتامین‌ها تامین کند.

آزادگان با اشاره به بهترین روش تغذیه در طول روز بیان کرد: مصرف سه وعده غذایی اصلی و دو تا سه میان وعده در طول روز مطلوب است، ضمن اینکه بهترین مواد غذایی که می‌تواند در میان وعده‌ها استفاده شود شامل میوه‌ها، شیر، بیسکوییت‌های حاوی فیبر، برش کوچکی از کیک‌های کم کالری و در مورد کودکان نیز علاوه بر موارد مذکور مغزها می‌تواند گزینه مناسب باشد؛ چراکه در افراد بزرگسال مغزها به دلیل دارا بودن کالری زیاد بهتر است محدود استفاده شود.

وی ادامه داد: در مورد این افراد بهتر است مواد غذایی در چندین وعده در طول روز و هر بار با حجم کم مصرف شود، همچنین با توجه به آنکه این افراد در هر وعده غذایی قادر به مصرف مقدار کمی غذا هستند، بهتر است غذاهایشان پرکالری و پر پروتئین باشد. منظور این است که می‌توانند پودر شیر خشک را به شیر، سوپ و سس افزوده تا کالری و پروتئین آن افزایش یابد یا روغن زیتون را به مواد غذایی خود اضافه کنند. به علاوه استفاده از خامه و بستنی در میان وعده‌ها، عصاره میوه‌ها، سوپ خامه‌دار با گوشت، کره و مارگارین استفاده شود که البته موارد ذکر شده برای افرادی است که مشکل خاصی نداشته و سالم هستند.

وی همچنین اظهار کرد: تا حد امکان بهتر است فردی که بی‌اشتها است از مصرف داروهای اشتها آور خودداری کند، زیرا این داروها عوارض جانبی به همراه دارند. ضمن اینکه برای افراد بزرگسال نیز مکمل مولتی ویتامین بی‌خطر بوده و می‌تواند اشتهای آنها را افزایش دهد. مشکل بی‌اشتهایی در کودکان موجب عدم حفظ رشد طبیعی کودک می‌شود. بنابراین در مورد این کودکان تاکید می‌شود که کودک بی‌اشتها را مجبور به خوردن مواد غذایی نکنند و تا حد امکان با تنوع در غذاها و تزیین مواد خوراکی، اشتهای کودک را برانگیزند.

این کارشناس ارشد تغذیه تاکید کرد: در افرادی که دچار اختلال بی‌اشتهایی عصبی هستند باید فرد تشویق به افزایش وزن تدریجی و آرام شود و به طور همزمان مهارت‌های لازم جهت غلبه بر احساسات و مقابله با استرس نیز به آنها آموزش داده شود.

مضرات روغن دنبه و نمک دریا

تسنیم- استادیار دانشکده طب سنتی گفت: در طب سنتی برای نمک انواع مختلفی در نظر گرفته شده که بسیاری از آنان فقط نقش درمانی دارند و نمی‌توان به‌عنوان نمک طعام مورد استفاده قرار داد. یکی از انواع نمک‌های طعام، نمک دریاست که به‌صراحت در منابع طب سنتی عنوان شده که "بدترین نوع نمک طعام است" و این در صورتی است که این نمک چندین بار تصفیه شده تا سفیدرنگ شود و به‌صورت کریستالیزه درآید. در این بین تکلیف نمکی که از دریاچه به دست می‌آید معلوم است چراکه به‌دلیل محدودیت‌های ارتباط دریاچه با آب‌های آزاد و ورود انواع آلاینده‌های شیمیایی، مملو از ترکیبات مضر است.

مهدی یوسفی در ادامه گفت: یکی از انواع چربی‌های منعقد شده که به شحم معروفند، دنبه است. چربی‌های منجمد که به‌دلیل کثرت اجزای عرضی به حالت جامد در آمده‌اند، برای تغذیه مناسب نیست. مصرف نابجا و بیش از حد روغن دنبه در افرادی که قوه هاضمه قوی ندارند، می‌تواند منجر به آسیب‌های جسمی و روحی شود.

آیا آب چغندر برای بیماران قلبی مناسب است؟

خبرآنلاین- طبق یک مطالعه جدید، آب چغندر حاوی غلظت بالایی از نیترات است و می‌تواند به افزایش قدرت عضلات بیماران قلبی کمک کند. نیترات‌ها طی فرآیندی در بدن به اکسید نیتریت تبدیل می‌شوند که در کمک به شل شدن دیواره رگ‌های خونی و بهبود سوخت و ساز بدن نقش مهمی دارند. تحقیقات نشان داده است که نیترات موجود در چغندر و سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج، عملکرد عضلانی افراد به ویژه ورزشکاران و دوچرخه‌سواران را افزایش می‌دهد.

پژوهشگران همچنین دریافتند که بیشترین مزایای آب چغندر هنگام حرکات سریع و قدرتی ماهیچه‌ها حاصل می‌شود. بر اساس نتایج به دست آمده، تغییرات شگرفی در قدرت عضلات پس از مصرف آب چغندر مشاهده شد که نشان‌دهنده تاثیر عمده آن بر فعالیت های روزمره آنها از جمله بلند شدن از صندلی، حمل بار، بالا رفتن از پله‌ها و نظایر آن بود. قدرت بدنی شاخص مهمی برای نوع عملکرد افراد است.

مواد طبیعی معجزه گر برای پرپشت شدن موها

چهار روش طبیعی برای پرپشت کردن مژه

تابناک باتو- حقیقت این است که هیچ چیزی بیشتر از کم پشت شدن موها به اعتماد به نفس آدم لطمه نمی‌زند، مخصوصا برای مردان که مستعد طاسی هستند. در حالی که صدها محصول مو وجود دارد که برای بازگرداندن حجم و بلندی مو به کار می‌روند، اما مواد کاملا طبیعی بهتر از آنها هستند. در این مطلب، ما چند درمان خانگی معرفی می‌کنیم که ضخامت، بلندی و رشد مو را افزایش می‌دهد.

عصاره پیاز قرمز

پیاز، حاوی سولفور است، ترکیبی که تولید بافت‌های کلاژن را افزایش می‌دهد. کلاژن، یک ماده ضروری برای رشد مو است، اما با بالا رفتن سن، سطح کلاژن به‌مقدار قابل توجهی کاهش می‌یابد. عصاره‌ی پیاز، کلاژن را به بدن باز می‌گرداند و به رشد مجدد موها کمک می‌کند. یک مزیت دیگر این معجون، براق کردن موهاست.

به منظور استفاده از پیاز قرمز برای رشد مو، ۲ یا ۴ عدد پیاز بردارید. پیازها را پوست بکنید و رنده کنید تا آب بیفتند. پیازهای رنده شده را در یک پارچه‌ی کتان قرار دهید و دو طرف آن را گره بزنید. حالا این عصاره را روی پوست سرتان مالش دهید. روی جاهای بدون مو تمرکز کنید و سپس بگذارید حداقل بمدت ۱۵ دقیقه روی سرتان بماند.

عصاره سیب زمینی

عصاره سیب زمینی، یک درمان موثر برای آلوپسیا یا ریزش موی سر و بدن است. این گیاه ریشه‌ای دارای ویتامین‌های B، C و A بوده، و از مو در برابر شکنندگی و آسیب محافظت می‌کند. همچنین با تزریق ویتامین‌ها به هر تار مو، درخشش را به موهایتان باز می‌گرداند.

به منظور استفاده از عصاره سیب زمینی به عنوان درمانی برای طاسی، ۲ تا ۳ سیب زمینی بزرگ را پوست بگیرید و رنده کنید. سیب زمینی‌های رنده شده را در یک پارچه‌ی کتان جمع کنید و دو طرف آن را ببندید. پارچه‌ی کتان را روی موهای کم پشت مالش دهید و بگذارید حداقل بمدت ۱۵ دقیقه روی سرتان بماند و سپس با یک شامپوی سرشار از مواد مغذی، سرتان را بشویید. همچنین می‌توانید سیب زمینی‌های رنده شده را با زرده‌ی تخم مرغ و عسل در یک کاسه مخلوط کنید و این ماسک را مستقیما روی پوست سر خشک بمالید.

سفیده تخم مرغ

تخم مرغ‌های تازه، سرشار از پروتئین با کیفیت بالا هستند. یک ماسک سفیده‌ی تخم مرغ، ضخامت موها را باز می‌گرداند و به رشد مو سرعت می‌بخشد. به منظور استفاده از سفیده‌ی تخم مرغ بعنوان یک درمان مو، سفیده‌های تخم مرغ را در یک کاسه بهم بزنید. اجازه دهید که سفیده تخم مرغ حداقل به مدت یکساعت در دمای اتاق بماند.

می‌توانید از سفیده تخم مرغ به تنهایی استفاده کنید یا برای افزایش قدرت

موهایتان به سفیده تخم مرغ، عسل و روغن زیتون اضافه کنید. این ماسک را روی پوست سر خشک بمالید و بگذارید حداقل بمدت ۲۰ دقیقه بماند. سپس سرتان را با آب ولرم و یک شامپوی ملایم بشویید.

سرکه سیب

سرکه سیب به غیر از بازگرداندن PH طبیعی پوست سر، فولیکول‌های مو را تحریک خواهد کرد، رشد مو را افزایش می‌دهد و تجمع مواد را روی هر تار مو از بین می‌برد. برای استفاده از سرکه سیب، قسمت‌های مساوی آب و سرکه‌ی سیب را در یک کاسه تمیز بریزید.

بعد از شستن موهایتان با شامپو، با این مخلوط موها را آبکشی کنید. اگر بوی آن برایتان ناخوشایند است، می‌توانید برای پنهان کردن بوی آن، اسانس مورد علاقه‌تان را اضافه کنید. بعد از اینکار، دیگر موها را آبکشی نکنید.

آلوئه ورا

آلوئه ورا از قدیم برای افزایش ضخامت و طول مو مورد استفاده قرار می‌گرفت. آلوئه ورا حاوی ترکیبات گیاهی تسکین دهنده است که فولیکول‌های مو را تحریک می‌کند. همچنین موی نواحی کم موی پوست سر را ضخیم می‌کند.

به منظور استفاده از آلوئه ورا برای بازگرداندن حجم مو، ژل را از گیاه آلوئه ورا جدا کنید.

ژل تازه را روی پوست سر بمالید و بگذارید حداقل بمدت ۲۰ دقیقه بماند. اگر می‌توانید بوی گیاهی ژل آلوئه ورای تازه را تحمل کنید، دیگر آن را نشویید. اگر نمی‌توانید، اول ژل را با آب ولرم بشویید، و سپس از یک شامپوی ملایم استفاده کنید.

چگونه با مواد طبیعی مژه را پرپشت و زیبا جلوه دهیم؟

مژه یکی از امتیازهای زیبایی در زیبایی صورت می‌باشد زیرا هرچه مژه پرپشت و مشکی باشد زیبایی چشم بیشتر می‌شود. شما به راحتی می‌توانید با مواد طبیعی مژه‌های بلندتر و پرتر داشته باشید؛ برای این کار کافی است به مدت ۲ تا ۳ هفته از یکی از این روش ها استفاده کنید تا در طول، حجم و رنگ مژه‌هایتان تغییر ایجاد شود.

۱-یک زرده تخم مرغ را با یک قاشق غذاخوری گلیسیرین خوب مخلوط کنید و با گوش پاک کن روی مژه هاتون بمالید و بگذارید یک ساعت بماند، بعد با آب سرد بشویید. این کار رو هفته ای ۳ بار تکرار کنید. زرده تخم مرغ غنی از امگا۳، چربی، ویتامین E و میکرونیوترینیت است که با خشکی و شکنندگی مقابله می کند و باعث می شود مژه های شما سالم، قوی و پرپشت شود. گلیسیرین هم به عنوان نرم کننده عمل می کند و با حفظ رطوبت، مژه ها را نرم و پرپشت نگه می دارد.

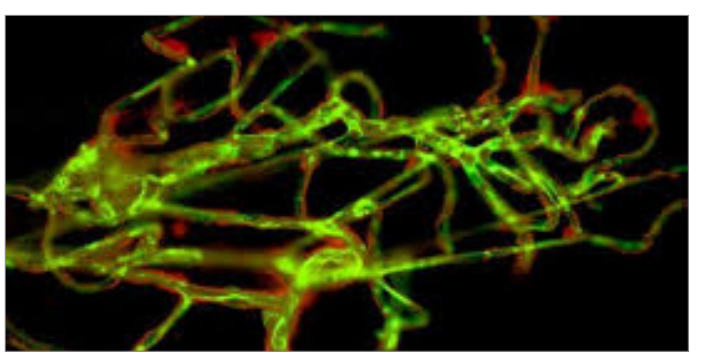
۲-روغن بادام، زیتون و نارگیل را با هم مخلوط کنید و با استفاده از برس ریمل تمیز به مژه ها بمالید. از ریشه شروع کنین، به مدت ۵ ثانیه نگه دارید. این کار را ۴ تا ۵ بار قبل از خواب تکرار کنید. روغن بادام غنی از ویتامین های B، A و E است و باعث تقویت مژه ها می شود. روغن نارگیل، باعث رشد بیشتر و تیره شدن مژه ها می شود. روغن زیتون، غنی از ویتامین E و اسید اولیک است.

۳-کپسول ویتامین E و ژل آلوئه ورا را خوب با هم مخلوط کنید و با کمک گوش پاک کن به مژه ها بمالید. ویتامین E به رشد و پر حجم شدن مژه ها کمک می کند. آلوئه ورا نیز باعث تغذیه مژه ها می شود.

۴-وازلین رو به آرامی به مدت ۲ تا ۳ دقیقه به مژه ها بمالید. رطوبت وازلین باعث میشه پوسته های روی پلک ها کم شود. وازلین باعث بهبود جریان خون و در نتیجه رشد مژه ها می شود. خیلی دقت کنید که مواد داخل چشم تان نشود. بهتر است زمانی که از منزل خارج نمی شوید از این روش استفاده کنید.

کشف پروتئینی که سلامت روده را تضمین می کند

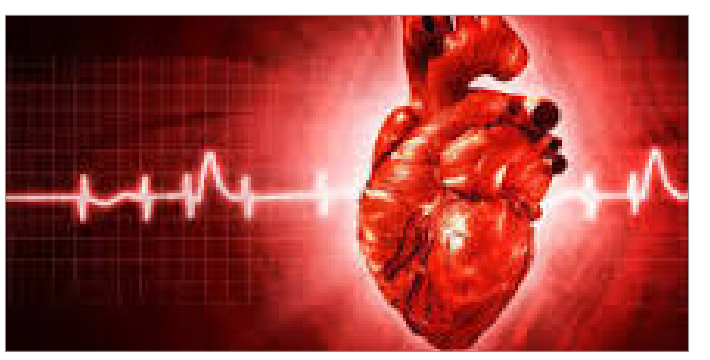
مهر- گروهی از محققان ژاپنی در پژوهش های خود، نقش یک پروتئین را در جلوگیری از بیماری های التهابی روده مانند بیماری کرون و کولیت اولسراتیو شناسایی کردند. یافته‌های این تحقیقات می‌تواند در ایجاد داروهای هدفمند برای درمان و مداوای قطعی بیماری های التهابی دستگاه گوارش که اغلب دارای علائمی چون درد شکم، اسهال، مدفوع خونی، تب و کاهش وزن هستند، عاملی کمک کننده و تسریع کننده محسوب شود. این علائم اغلب با فعالیت های روزمره بیماران تداخل داشته و خطر افزایش مرگ (و ابتلا به سرطان روزده بزرگ) را در آنها بالا می‌برد. پروفسور ماتوزاکی تاکاشی در رابطه با این پروتئین می‌گوید: از زمان کشف پروتئین تیروزین فسفاتاز SAP-۱ در سال ۱۹۹۴ میلادی که در دانشگاه کوبه رخ داده است، ما عمده عملکردهای آن را با تلاش ها و همکاری های محققان و پژوهشگران بسیاری روشن ساختیم. هدف تحقیقات آینده ما ایجاد داروهای جدید برای بیماری التهابی روده است.



با علائم نارسایی قلبی آشنا شوید

فارس- محمد اسماعیل قیداری، متخصص قلب گفت: نارسایی قلب زمانی رخ می‌دهد که قلب وظیفه خود را در پمپاژ کردن خون به سایر اعضای بدن به‌درستی انجام نمی‌دهد و در تأمین نیازهای بدن دچار اختلال می‌شود و علائم این بیماری شامل خستگی مفرط و کاهش فعالیت بدنی، ورم ساق پا و ایجاد تنگی نفس است، که این تنگی نفس مخصوصاً در مواقعی که فرد در حالت کاملاً صاف می‌خوابد یا در زمان بیدار شدن از خواب بیشتر اتفاق می‌افتد.

وی در مورد علل ایجاد این بیماری و مواردی که مبتلایان باید رعایت کنند، گفت: مواردی چون فشار خون بالا، قند کنترل نشده، گرفتگی رگ قلب و بیماری ویروسی عضله قلب، علل مادرزادی و عوامل شناخته‌نشده دیگر در ایجاد آن نقش دارند. تغذیه بیماران مبتلابه نارسایی قلبی باید حاوی میوه‌ها، خوراکی‌های کم‌نمک و پروتئینی باشد. همچنین باید از مصرف دخانیات و الکل که در تشدید این بیماری نقش زیادی دارند به‌شدت اجتناب کنند.



آیا ماهی کیلکا مصرف می کنید؟

فارس- مرتضی صفوی، متخصص تغذیه گفت: گوشت سفید هم‌چون گوشت مرغ و ماهی، گوشت قرمز، حبوبات و انواع مغزیجات در گروه پروتئینی مواد غذایی قرار دارند. دانش‌آموزان روزانه به ۲ تا ۳ واحد گروه پروتئینی نیاز دارد که باید این مسئله مورد توجه والدین قرار گیرد. به طور مثال هر واحد، ۶۰ گرم گوشت قرمز یا ۲ تخم‌مرغ به‌شمار می‌رود. یک لیوان حبوبات پخته و نصف لیوان انواع مغزیجات نیز یک واحد گروه پروتئینی را تشکیل می‌دهند.

مصرف گوشت سفید به‌دلیل کلسترول کم‌تر، نسبت به گوشت قرمز توصیه می‌شود. مصرف برخی از ماهی‌ها مثل کیلکا می‌تواند پروتئین و کلسیم دانش‌آموزان را تأمین کند. ماهی کیلکا ارزان‌قیمت بوده و غنی از پروتئین است. استخوان‌های ریز این ماهی نیز قابل مصرف بوده و منبع غنی کلسیم به‌شمار می‌رود. برای مصرف گوشت حتماً باید چربی‌های اطراف آن را جدا کرد و بهتر است آن را به‌صورت آب‌پز و کبابی مورد استفاده قرار داد و سرخ‌کرده کم‌تر توصیه می‌شود.