

سلامت

نابناک

آشنایی با مواد غذایی حاوی پروتئین گیاهی

تبیان- هیچ‌ گاه نباید پروتئین از رژیم غذایی حذف شود. این مواد مغذی به احیای سلول ها کمک کرده و برای متابولیسم یا سوخت و ساز بدن مفید است. بادام سرشار از کلسیم، آهن وپروتئین‌های گیاهی است.این ماده‌ی غذایی بخصوص برای گیاهخواران فوق‌العاده است. علاوه بر این بادام سرشار از سیالیسیلات است که باعث ساخت اسید سالیسیلیک آسپرین می‌شود. به این ترتیب اگر بادام به‌طور منظم مصرف شود به تسکین دردهای استخوانی کمک می‌کند.

با وجود اینکه برخی کامل سالم‌تر است اما باید بدانید که همه‌ی انواع برخی‌ها سرشار از پروتئین‌های گیاهی هستند. این ماده‌ی غذایی حاوی کربوهیدرات، ویتامین‌ها و مواد معدنی موردنیاز برای متابولیسم بدن است. جودوسر نیز جزو مواد غذایی فوق‌العاده‌ی موجوداست.مواد معدنی، ویتامین‌هاواسیدآمینه‌های ضروری موجود در این ماده‌ی غذایی ارزش بالایی دارند. جوی دوسر باعث بهبود گوارش، کاهش اسیدهای صفراوی و بهبود عملکرد روده‌ها شده و ایجاد احساس سیری می‌کند.

عَدس سرشار از مواد مغذی بوده‌و یکی از منابع مهم

پروتئین گیاهی محسوب‌می‌شود.عَدس حاوی‌میزان

زیادی فیبر و چربی اندکی است. این ماده غذایی برای

لاغری‌به‌شویه‌ی سالم‌وهمچنین افزایش انرژی‌بودن

دریافت چربی موثر است. با مصرف عدس پتاسیم،

فسفر، کلسیم، آهن، منیزیم و سدیم به بدن می‌رسد.

لوبیا از هر نوع و شکلی که باشد خوشمزه و مفید است.

این مَواد غذایی حاوی میزان اندکی چربی است اما

در عوض به میزان زیادی پروتئین‌های گیاهی، فیبر

و کربوهیدرات دارد. لوبیاها چربی بد خون را کاهش

می‌دهندو به سلامت روده‌ها کمک می‌کنند.

گردو را گنجینه‌ی مواد مغذی بدانید. می‌توانید روزانه

بین ۱۵ تا ۳۰ گرم گردو مصرف کرده‌و از یک منبع خوب

پروتئین گیاهی بهره‌مند شوید. گردو به دلیل دارا بودن

پولیفنول‌ها و دیگر آنتی‌اکسیدان‌هایش باعث بهبود

ارتباط بین نورون‌ها می‌شود. از بروز بیماری‌های قلبی

عروقی پیشگیری می‌کند چون حاوی اسیدهای چرب

سالم است. کینوا شاخص گلیسمی پایینی داردو یکی

از منابع گیاهی پروتئین محسوب می‌شود. این ماده‌ی

غذایی برای داشتن یک رژیم لاغری بسیار مناسب

است. کینوا حاوی فیبر و ۹ اسیدآمینه‌ی ضروری است

و انرژی خوبی به بدن می‌رساند. میزان بالا چربی‌های

اشباع نشده‌ی موجود در آن به کنترل کلسترول و

پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی کمک می‌کند.

جلبک‌ها ده برابر کلسیم بیشتری نسبت به شیر دارند.

علاوه بر این جلبک‌ها سرشار از پروتئین گیاهی

هستند و جزو مواد غذایی بسیار مفید محسوب

می‌شوند. این مواد غذایی سرشار از ویتامین‌های

B۲، A، C، D، E، B۱ و فسفر، پتاسیم، آهن، ید،

فیبرها و غیره هستند.

اگر پسته دوست دارید می‌توانید روزانه بین ۱۵ تا ۳۰

گرم از آن میل کنید. به این ترتیب انرژی و پروتئین

خوبی نصیبتان می‌شود و از ابتلا به بیماری‌های قلبی

عروقی به میزان زیادی دور می‌مانید. پسته سرشار از

چربی‌های اشباع نشده‌ی مونو وپولی است و به کاهش

میزان کلسترول خون کمک می‌کند.

درمان یبوست با ماساژ شکم جهت عقر به‌های ساعت



تسنیم- غلامرضا کردافشاری درباره اینکه چرا بیماری‌های مقعد درمانشان طولانی است، اظهار داشت: به دلیل اینکه مواد زائد در مقعد ریخته‌می‌شود و از همان طریق خارج می‌شود و دارو در آن محل نمی‌تواند ساکن شود به عبارتی مدت

زمانی که دارو بتواند بر موضع عمل کند کم است. به گفته

وی چون مقعد معکوس است و دهانه آن به سمت پایین

قرار دارد، دارو در آن مستقر نمی‌شود همچنین حس

ناحیه مقعد زیاد است و جذب مواد زائد در آن نقطه بیشتر

است. وی افزود: معمولاً مراجعه کنندگان به دلیل اینکه خجالت می‌کشند معمولاً بیماری‌های مقعد بیان نمی‌کنند یا دیر مراجعه می‌کنند که همین عوامل موجب سخت تر شدن بیماری می‌شود. مصرف میوه‌هایی مانند آلو، گلابی، سیب به

، انجیر، موز و انگور به رفع یبوست کمک کرده و لینت دهنده مزاج هستند، البته در مقالات طب جدید آمده است که مصرف روزانه ۱۵۰ سی سی آب گلابی به مدت ۱۴ روز بسیار به رفع یبوست کمک می‌کند.

باشگاه خبرنگاران- استرس زمانی به شما دست می‌دهد که فشار بیشتر از آنچه شما به آن عادت داشته‌اید بر شما وارد شود. محمدحسین عزیزی، متخصص صنایع غذایی با بیان اینکه عوامل بسیاری در ایجاد استرس در افراد اثر تحریک‌کنندگی داشته،

مانند برخی از ادویه‌ها مثل فلفل که در افراد ایجاد استرس می‌کند. احساس آزار دهنده استرس را می‌توان با برخی از ادویه‌ها و دمنوش‌ها کم کرد. البته برخی از ادویه‌ها مانند دارچین و زعفران آرامبخش هستند و به خصوص زعفران

آشنایی با ادویه‌های دفع‌کننده استرس



فوق‌العاده آرامبخش و نشاط‌آور و رفع‌کننده استرس است. رییس انجمن مواد غذایی ادامه داد: دمنوش‌هایی نظیر گل‌گاوزبان نیز آرامبخش هستند که در مورد مصرف گل‌گاوزبان، زنان باردار باید احتیاط کنند زیرا ممکن است عوارضی همچون اختلال در

فشارخون را در آنان ایجاد کند. این متخصص در تشریح

میزان مصرف این مواد گیاهی آرامبخش گفت: به‌طور

معمول برای افراد استفاده روزانه ۱ الی ۳ پارمشکلی را ایجاد

نمی‌کند و مصرف زعفران به همراه چای توصیه‌می‌شود.

مراقبت از بزه‌های دخترانه

در برخورد با نوجوان یا جوان بزه‌کار چه باید کرد؟

مهسا فرزبان - روحیه حساس دختران و رفتار حساب شده خانواده و جامعه. این موضوع مهم در جامعه فعلی بیش از پیش اهمیت می‌یابد. موضوعی که اگر مورد غفلت واقع شود تبعات بیار سوئی به همراه دارد از جمله بزه‌کاری دختران. دکتر محمدزاهدی اصل متولد سال ۱۳۳۴ در اردبیل است. وی که استاد پایه مددکاری دانشگاه علامه طباطبایی می‌باشد در گفت و گویی از تأثیرات بزه‌کاری در بین دختران سخن می‌گوید.

به فرزندشات الفا کنند که خانواده همیشه و در همه جا در کنارش حضور دارد و احساس نا امنی و کمبود عاطفی در وجودشان رخنه نکند. البته دوستی همنشین و هم راهی با جوانان وظیفه ایست که فقط بر دوش خانواده نیست بلکه جامعه نیز باید نقش خود را درست ایفا کند تا بستری مناسب برای انتخاب یک دوست مناسب نیز ایجاد شود.

به نظر شما چطور باید با این ناهنجاری‌ها مقابله کرد و از بروز از بزه‌کاری‌ها پیش‌گیری کرد و در صورت برخورد با چنین افرادی چگونه باید رفتار کرد؟

اگر خانواده دوست جوان باشد و بستر مناسبی برای پرورش فرزند خود ایجاد کند فرد جذب دوستان بد نخواهد شد. بنابراین در ادامه توجه به روحیات جوان‌ها باید گفت که یک زندانی مثل یک معتاد می‌ماند و باید با او نیز از طریق درستی رفتار کرد.

متأسفانه این روزها بجای آنکه با افراد و مسئولانی که توانایی مقابله با اعتیاد را دارند مقابله شود، مستقیم‌به سمت خود معتاد می‌روند و با او برخورد می‌کنند در صورتیکه باید بجای برخورد با معتاد و بزه‌کار و مجرم عوامل مسبب آنرا شناسایی و از شکل‌گیری آن جلوگیری کرد.

اول اینکه نباید چنین مشکلاتی در جامعه باشد چون پیش‌گیری همیشه بهتر از درمان درد می‌باشد. حال آنکه خانواده‌ها و جامعه درگیر چنین معضلی شده‌اند باید راهکارهای درست در اختیار آنها قرار داده شود.

باید آموزش‌های اصولی در اختیار خانواده قرار گیرد و بدانند که جوان و نوجوان آنها چه می‌خواهد و چه افکاری را در ذهنش می‌پروراند؛ یعنی باید درک متقابل از هم داشته باشند و از خواسته و نا خواسته های جوان و نوجوان خود آگاه باشند و از لحاظ جسمی و احساسی و عاطفی بتوانن تأمین آنها را داشته باشند، تا خلعی در شخصیت فرزندشان ایجاد نشود.

احساس امنیت مهمترین بخش خانواده می‌باشد، و باید جوان بتواند با تمام وجود خود این امنیت را احساس کند اگر فرزندان همراهی و هم‌باری والدین خود را ببینند آنرا احساس کنند هیچ وقت خود را درگیر دوستی‌های نا معقول نمی‌کنند، دوستی‌هایی که فقط برای بر طرف کردن نیازهای آنی خود و پر کردن تنهاییشان بوجود می‌آید.
در برخورد با جوان یا نوجوان بزه‌کار، باید چه نوع واکنشی نشان بدهیم و رفتار صحیح برای اصلاح فرد کدام است؟

از این دست سوالات همیشه در جامعه وجود دارد و هر کس به نوعی به این سوالات پاسخی مناسب و درخور می‌دهد. ولی اگر ما یک بزه‌کار را یک بیمار در نظر بگیریم بیماری ایست که به سرعت در

حال شیوع است و برای درمان آن باید به سرعت اقدام کنیم.

باید نشانه محبت را مثل یک دانه در وجود یک بزه‌کار کاشته آن را پرورش دهیم. نباید آنها را رها کنیم بلکه باید در حد امکان در کنار آنها باشیم و مسیر درست را نشان آنها دهیم باید با خانواده‌های آنها تعامل برقرار کنیم و ارتباط آنها را با خانواده نزدیک کنیم تا ترس گریز از جامعه را از آنها دور کنیم و راهنمایی باشیم در مسیر حرکت آنها که نور آن وجودشان را روشن کند و آنها را به اهداف بلند جوانی بکشاند و ایجاد انگیزه برای زندگی درست و درخور را آغاز کند.



رفتار کوچکی ناهنجاری و جرم بزرگی رخ دهد که اثرات آن در خانواده و جامعه جبران ناپذیر خواهد بود.

باید دقت داشت که یک جوان با افکار و انگیزه‌های نو و جدید و پرشورتر از والدین به اطراف خود نگاه می‌کند و این زمانی است که باید بگذرد و تجربه کند والدین هم نیز باید بدانند که نباید سده راه باشند بلکه باید همراه و هم قدم جوانشان حرکت کنند و جوان احساس نکند که خانواده مثل یک نگهبان است و برای رسیدن به آنچه که برای خود هدف نامیده نباید مانع باشند.

والدین نباید بگذارند این تصورات غلط وارد افکار جوانشان شود؛ بلکه این را

لزوم تست غربالگری توکسوپلاسموز در زنان باردار

فارس - معصومه عابدینی گفت: توکسوپلاسموز یکی از شایع‌ترین عفونت‌های انگلی مشترک بین انسان و حیوان با پراکندگی وسیع جهانی است. شیوع آلودگی در کشورهای مختلف در زمانی که در سن باروری قرار دارند؛ از ۴ تا ۱۰ درصد متغیر بوده به‌طور مثال در کشور کره و ویتنام کمتر از ۰٫۸ درصد و در برزیل ۴٫۵ درصد است. آلوده شدن زنان باردار به توکسوپلاسموز در برخی مواقع منجر به مرگ جنین، زایمان زودرس، صدمات و ضایعات شدید مغزی و چشمی همچون نابینایی، کری و عقب‌ماندگی ذهنی می‌شود. وی افزود:.. این مسئله خطرات جدی را برای جنین به همراه دارد لذا به‌نظر می‌رسد که به کمک روش‌های آموزش و بهداشت همچنین افزایش سطح آگاهی‌های بهداشتی از طریق رسانه‌های عمومی می‌توان از بار آلودگی و عوارض غیر قابل‌برگشت آن در نوزادان کاست. افزایش سطح آگاهی‌های بهداشتی همچنین سبب کاهش هزینه‌های سنگین ناشی از درمان توکسوپلاسموز و آموزش افراد معلول ناشی از این بیماری می‌شود.



پنج‌ره

بیماری‌هایی که ظرف ۲۴ ساعت می‌کشند

ایسنا- در حال حاضر لازم است همه افراد آگاه باشند که داشتن سبک زندگی ناسالم همچون رژیم غذایی نامناسب، کم‌تحرکی و... عواقب ناهطلویی برای سلامتی انسان دارد که از آن جمله می‌توان به بیماری‌های قلبی، چاقی و سرطان اشاره کرد. این بیماری‌های مزمن یک‌روز زندگی فرد مبتلا را پایان می‌دهد اما بیماری که فرد را ظرف ۲۴ ساعت پس از ابتلا از پای درآورد می‌تواند به جان سالم‌ترین افراد هم بیفتند. از تجربه شیوع بیماری طاعون سیاه در قرن چهاردهم در اروپا یا شیوع اخیر بیماری ایولا در غرب آفریقا به خوبی می‌دانیم که یک بیماری عفونی چه عواقب خطرناکی به دنبال دارد.سایت مدیکال دیلی بدون ارائه توضیحات بیشتر و در یک اطلاع‌رسانی مختصر به معرفی ۱۰ بیماری پرداخته که می‌توانند فرد مبتلا را طی یک روز از پای درآورند. این بیماری‌ها عبارتند از: تب دانگ، ایولا، طاعون خیاری، آنتر و یوروس D۶۸، وبا، استیفاقیلوکوک اورئوس مقاوم به متی‌سیلین (MRSA)، بیماری عروق مغزی، بیماری شاگاس، مننژیت، التهاب غلاف نکروران (اختلال ناتوان‌کننده پوست).

