

از جوانی به فکر کلسترول خود باشید

پژوهشگران می‌گویند که مردم باید از بیست و چند سالگی سطح کلسترول خود را تحت نظر داشته باشند. پژوهشی که در هفته‌نامه لنست منتشر شده، یکی از جامع‌ترین گزارش‌هایی است که تاکنون درباره تأثیر چند دهه زندگی با مقادیر بیش از حدی از کلسترول "بد" انجام گرفته است. پژوهشگران می‌گویند بهتر است مردم هر چه سریع‌تر کلسترول خود را با دارو یا رژیم غذایی کاهش دهند.

کلسترول چیست؟

کلسترول نوعی چربی است که در بعضی غذاها یافت و در کبد نیز ساخته می‌شود. ما برای ساخت هورمون‌هایی چون تستوسترون و استروژن و ویتامین D و ترکیبات دیگر به این ماده نیاز داریم.

دو نوع کلسترول وجود دارد

کلسترول اچ‌دی‌ال نوع "خوب" است که در سلامت بدن نقش بازی می‌کند. کلسترول ال‌دی‌ال نوع «بد» محسوب می‌شود که می‌تواند باعث انسداد رگ‌ها شود. پژوهشگران توانستند احتمال حمله قلبی یا سکته در بین افراد بالای ۳۵ سال را با در نظر گرفتن جنسیت، میزان کلسترول بد، سن و عوامل خطر ناکی چون سیگار، دیابت، قد و وزن و فشار خون تخمین بزنند.

پروفسور استفان بلنکنبرگ، یکی از نویسندگان این مقاله از دانشگاه مرکز قلب هامبورگ، می‌گوید: "معیاری که امروزه در پزشکی برای تشخیص نیاز به تجویز داروهای کاهنده کلسترول استفاده می‌شود تنها خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی را در یک دوره مد نظر قرار می‌دهد و در نتیجه احتمال بروز چنین بیماری‌هایی در کل زندگی را دست کم می‌گیرد، به خصوص در میان جوان‌ها.

«در انگلیس حدود هشت میلیون نفر برای کاهش میزان کلسترول بد از داروهای استاتین استفاده می‌کنند. تخمین زده می‌شود که ۲ درصد کسانی که به مدت پنج سال از این داروها مصرف می‌کنند دچار حمله قلبی یا سکته نمی‌شوند. رژیم غذایی سالم و تحرک در زندگی هم می‌تواند کلسترول را کاهش دهد.

آیا سی و چند ساله‌ها باید استاتین مصرف کنند؟
لزومانه. پژوهشگران به افرادی که کلسترول بالا دارند مصرف دارو را توصیه نمی‌کنند.

خواص متنوع عنب برای کاهش عصبانیت و دفع سموم در هوای آلوده

عنب افزون بر این که جوش‌های غرور را از بین می‌برد، طبیعت معتدل متمایل به تری دارد بنابراین قوام آورنده خلط غلیظ و مسهل کننده است



خواص گیاهان

داود حاج محمد خانی | پژوهشگر طب سنتی

میوه ریشه، برگ و گل عنب خواص زیادی دارد از جمله کمک به سم زدایی پوست و بدن و از کبد در برابر تأثیرات مخرب محافظت می‌کند که در ادامه به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

کاهش عصبانیت با عنب

افرادی که حرارت بدنی بالایی دارند و زود عصبانی می‌شوند، می‌توانند صبح هنگام شش عدد عنب خشک را نیم‌کوب و با یک لیوان عرق کاسنی خیس و با سکنجبین میل کنند.

دفع سموم در هوای آلوده با عنب

افراد می‌توانند ۳۰ گرم عنب، ۳۰ گرم پرسیاوش، ۲۰ گرم آویشن را نیم‌کوب و روزی دو بار یک قاشق آن را در یک لیوان آب جوش دم؛ سپس آن را صاف و میل کنند. این دمنوش برای برونشیت، عفونت ریه، گرفتگی صدا، دفع سموم در هوای آلوده مفید است. افراد می‌توانند از شربت عنب برای درمان سرفه‌های خشک و گرفتگی

بهداشت

رازهای داشتن پوستی شاداب و سالم برای زنان ۴۰ ساله



این روزها راه‌های درمانی و مراقبتی زیادی برای داشتن پوستی سالم وجود دارد. اما هزینه‌های گزاف این روش‌ها همیشه حال جیبمان را نا سالم می‌کند و ما را از شروع رسیدگی به پوست خود باز می‌دارد. با شروع دهه چهارم زندگی بانوان، تغییرات زیادی از جمله تغییرات هورمونی، کاهش حالت کشسانی پوست، لک و تیرگی بر اثر تماس با اشعه آفتاب، سلامت پوست آن‌ها را تهدید می‌کند. پس باید عزم‌تان را جزم کنید و در کنار داشتن خواب کافی و آرامش ذهنی، روند مراقبت‌های پوستی خود را بهبود بخشید. با رعایت این نکات طلایی مطمئن‌ا سلامتی پوست خود را تضمین می‌کنید.

تغذیه پوست

با افزایش سن و در آغاز ۴۰ سالگی کلاژن‌سازی پوست به شدت کاهش می‌یابد در نتیجه باید از کرم‌های حاوی کلاژن استفاده کرد که روند پیری پوست را به

تاخیر بیندازد. این کرم‌ها از افتادگی پوست جلوگیری می‌کند و میزان چین و چروک را کاهش می‌دهد.

مرطوب کردن پوست

یکی از مهم‌ترین رازهای داشتن پوستی زیبا استفاده از کرم مرطوب کننده است. پس هر چه سریع‌تر کرم مرطوب کننده مناسب پوست خود را تهیه کنید و روزانه به صورت و گردن و دست‌هایتان بزنید. مرطوب کردن پوست بدن یکی از راه‌های جوانی شماست. زیرا پوست، رطوبت را جذب و در خشش بیشتری پیدا می‌کند.

استفاده از ماسک صورت

برای این منظور بهتر است هفته‌ای یک بار برای خود ماسک خانگی در دست کنید و به صورت‌تان بزنید. مثلاً ترکیبات عسل و زردچوبه یا ماسک خیار گزینه‌های پیشنهادی ماست.

آب زیاد بنوشید

این ساده‌ترین روش برای داشتن پوستی سالم است، دقیقاً به راحتی آب خوردن! هیدراته نگه داشتن بدن موجب درخشش پوست شما می‌شود و سیاهی اطراف چشم را از بین می‌برد.

از مواد قندی دست‌بکشید

متأسفانه مصرف زیاد قند و شکر روی پوست‌تان ایجاد چین و چروک می‌کند بنابراین مصرف این مواد را محدود کنید.

استفاده از کرم‌های ضد آفتاب

وجود لکه‌های سیاه و چین و چروک، شمارا پیرتر از سن واقعی‌تان نشان می‌دهد. پس چه در روزهای آفتابی و چه بارانی حتماً از کرم ضد آفتاب مناسب پوست خود استفاده کنید.

منابع: برترین‌ها و سیم‌رغ

سلامت

هشدار درباره مصرف مُسکن‌های مخدر

درمان خواهند شد. مصرف داروهای مسکن موجب کاهش فشار خون و ضریان قلب، تنگ شدن مردمک چشم، سیاه شدن دندان، تخریب کلیه و کبد، اختلال در گلبول‌های قرمز و... خواهد شد. صفاتیان با اشاره به این که زنانی که به‌طور مکرر از این قرص‌ها استفاده می‌کنند افزون بر عوارض ذکر شده، دچار نازایی و سقط جنین می‌شوند، افزود: ترک ناگهانی این داروهای مسکن موجب بدن درد شدید، تهوع، اسهال، استفراغ، مشکلات کلیوی، دردهای شدید کمری، خشکی دهان و دندان، سیاه شدن دندان‌ها و... می‌شود. باید فروش قرص‌های مسکن در داروخانه‌ها محدود شود. در واقع داروخانه‌ها باید از فروش داروهای مذکور به مشتری‌های ثابت این داروها خودداری کنند؛ زمانی که فروشندگان شاهد این موضوع هستند که شخصی یک روز در میان و بدون نسخه پزشک درخواست داروهایی مانند دیفنو کسيلات، استامینوفن، کدئین، ترامادول و... می‌کند باید از فروش آن به این فرد خودداری کنند. در این میان پزشکان نیز نباید بدون معاینه و تنها با استناد به گفته‌های بیمار برای آن‌ها داروهای مسکن تجویز کنند.

پایه قرص‌هایی مانند استامینوفن، کدئین، دیفنو کسيلات و شربت اکسپکتورانت، مخدر است. سعید صفاتیان مدیرعامل موسسه دانش اعتیاد و روان‌شناسی ایرسا ضمن هشدار به مصرف قرص‌های مسکن گفت: درمان معتادان به قرص‌های مسکن از درمان معتادان به مواد مخدر، به شدت سخت‌تر است. اگر چه برخی قرص‌های مسکن مانند استامینوفن کدئین (تسکین دهنده درد)، دیفنو کسيلات (کنترل کننده اسهال و مشکلات گوارشی)، ترامادول (داروی ضد درد قوی) و شربت اکسپکتورانت بدون نسخه پزشکی در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد اما دارای مصرف‌پزشکی است. مصرف مداوم قرص‌های مسکن مانند مورفین، موجب بی‌دردی، نشنگی و وابستگی جسمی شدید فرد به این داروها می‌شود و مانند تریاک عمل می‌کند.

وی یادآور شد: درمان معتادان به قرص‌های مسکن به‌ویژه مصرف کنندگان داروهایی مانند ترامادول، از درمان افرادی که به‌مواد مخدر اعتیاد دارند، به شدت سخت‌تر است. به‌طور مثال افرادی که روزانه ۱۰ قرص ترامادول مصرف می‌کنند، سخت‌تر از افرادی که روزانه ۲ گرم تریاک مصرف می‌کنند

آشنایی

پرسش و پاسخ آشپزی

مخاطب گرامی از مسیرهای زیر می‌توانید سوالات خود را برای ما بفرستید:

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰، تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶



اگر هنگام پخت شیرینی روی شیرینی پخته شود اما درون آن خام بماند، راهی برای رفع این مشکل وجود دارد؟

حتماً قطر شیرینی زیاد است. شیرینی‌ها یک اندازه مشخص دارد. اگر مواد لازم را درست اندازه بگیرد و از قالب مناسب استفاده کند این اتفاق نمی‌افتد؛ اما اگر روی یک برشته شود و داخل آن خام باشد، روی کیک را با فویل بپوشانید و بعد دوباره درون فر بگذارید.



خورش‌های من همیشه آبکی است. نمی‌دانم چه کار کنم که قوام داشته باشد؟

اگر خورش کرفس یا قورمه‌سبزی‌تان آبکی شد، می‌توانید یک قاشق غذاخوری سبوس برنج به آن اضافه کنید تا به خورش لعاب بدهد.



نمک را چه موقع به سالاد اضافه کنم؟

هیچ‌وقت از قبل به سالاد کاهو نمک نزنید. وقتی می‌خواهید آن را سرو کنید، به آن نمک بزنید. نمک، تازگی و طراوت کاهو را می‌گیرد و برگ‌های آن را سفت و محکم می‌کند. برای این که سالادتان خوش‌طعم‌تر شود، یک جبه‌سیر را له کنید، قبل از آن که سالاد را در ظرف سالادخوری بریزید، سیر را به آن بیفزایید. سالاد طعم و مزه سیر را به خود می‌گیرد اما خبری از سیر نیست.