

باورزش منظم شنوایی خود را تقویت کنید

فواید ورزش کردن منظم چیست؟ احتمالاً اگر از شما چنین سوالی شود، به فواید ورزش بر سیستم قلبی و تنفسی خود و تقویت عضلات و فوایدی از این دست نیز اشاره‌ای خواهید داشت. اما اگر کسی به شما بگوید ورزش کردن می‌تواند بر عملکرد سیستم شنوایی شما هم تأثیر بگذارد، چه فکر می‌کنید؟

این گزار می‌افته یکی از جدیدترین مطالعات در این حوزه و نتایج آن همین هفته منتشر شده است. در این مطالعه که در مرکز پژوهشی علوم اعصاب شنوایی در دانشگاه نورث‌وسترن در ایلینویز آمریکا انجام شده است، حدود هزار نفر در معرض محرک‌های شنوایی قرار گرفتند و همزمان نحوه پاسخ‌دهی مغز آن‌ها ثبت شد. در این بررسی صدای زنده و صدای ضبط‌شده در محیط‌های با صدای زمینه‌ای توانایی بررسی محرک‌های صوتی جدید را به شکل بهتری دارند و مغز آن‌ها بهتر از عهده این کار بر می‌آید. محققان معتقدند این یافته‌ها شاید بتواند نشان دهد ورزش‌شکاران چطور در ورزشگاه‌های پرسر و صداتوان شنیدن صدای مربی یا هم‌تیمی خود را راند می‌توانند در زمان مناسب به آن‌ها پاسخ دهند. این مطالعه بخشی از یک مطالعه گسترده پنج ساله است و طی آن ورزشکاران رشته‌های مختلف مورد بررسی قرار گرفته‌اند. تا به اینجام مشخص شده که از نظر تقویت توانایی مغز در بخش شنوایی، تفاوت محسوسی بین رشته‌های ورزشی مختلف وجود نداشته است و همه رشته‌ها می‌توانند چنین نفعی را برای ورزشکار داشته باشند. پیش از این مشخص شده بود که یادگیری زبان جدید و نواختن ساز می‌تواند به تقویت این بخش از مغز منجر شود، اکنون با توجه به نتایج این مطالعه می‌توانیم ورزش منظم را هم به این فهرست اضافه کنیم.

منبع: CNN



بشقاب غذایان را رنگین کنید

آنتوسیانین در میوه و سبزی‌های بنفش رنگ به کنترل دیابت، کاهش کلسترول، کاهش التهاب و حفظ عملکرد مغز، کمک می‌کند



به‌طور معمول میوه‌ها و سبزیجات، دارای پنجر رنگ اصلی قرمز، نارنجی - زرد، بنفش - آبی، سفید و سبز است. هر کدام از پنجر رنگ میوه و سبزی‌ها نشان‌دهنده ویتامین، ماده یا آنتی‌اکسیدان خاصی است. به عنوان مثال سبزیجات سبز، سرشار از ویتامین K و فولات است در حالی که میوه و سبزیجات نارنجی و زرد، معمولاً سرشار از بتا کاروتن و ویتامین C است. با این‌که این

تقسیم‌بندی قاعده خاصی ندارد اما راهی عالی برای اطمینان از دریافت انواع مواد مغذی مورد نیاز بدن است. طوری که متخصصان تغذیه، همیشه توصیه می‌کنند که در بشقاب غذایان، از همه رنگ‌ها استفاده کنید، به عبارتی بشقاب شما باید در هر وعده غذایی شبیه یک رنگین کمان باشد. در ادامه مطلب قصد داریم از خواص میوه و سبزی‌های حاوی رنگدانه بنفش رنگ بگوئیم و این‌که چرا باید از آن‌ها استفاده کنیم؟

خواص بنفش رنگ‌ها

میوه و سبزیجات آبی یا بنفش، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است. آنتی‌اکسیدان‌ها، موادی است که به مقاومت بدن‌تان در برابر آسیب‌ها کمک می‌کند. مولکول‌های ناپایداری به نام رادیکال‌های آزاد در طول هضم غذا، ورزش، استرس و قرارگیری در معرض آلودگی محیطی یا مواد شیمیایی تشکیل می‌شوند که می‌توانند به سلول‌ها، آسیب برسانند.

وجود آنتی‌اکسیدان‌های کافی باعث خنثی شدن این مولکول‌ها و کاهش آسیب می‌شود. بهترین راه برای بهره‌مندی بیشتر از خواص این ترکیبات

مفید استفاده از سبزی‌ها و میوه‌های تیره رنگ است. این گفته بدین معنی نیست که باید همه آن‌ها را هر روز بخورید، بلکه فقط مطمئن شوید که رژیم غذایی‌تان حاوی دست‌کم یک میوه یا سبزی آبی یا بنفش در روز است. شما می‌توانید با توجه به فصل از این میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کنید. هر نوع میوه و سبزی بنفش رنگ را که دوست دارید، مصرف کنید. ترکیبی از آن‌ها را به صورت خام و پخته بخورید، زیرا برخی از مواد مغذی در زمان پخته شدن بیشتر جذب بدن می‌شود.

جالب است بدانید رنگ میوه و سبزی‌ها برای حفاظت گیاه از حشرات و موجودات مودی است اما فواید زیادی برای سلامت

ما انسان‌ها دارد.

خاصیت منحصر به فرد بنفش‌ها

معمولاً میوه‌های بنفش رنگ می‌تواند آثار مضر آهن را کاهش دهد زیرا در صورتی که آهن به شکل نادرست وارد سیستم گوارشی بدن شود به سلول‌ها آسیب می‌رساند.

رنگدانه این میوه‌ها با ترکیبات دیگر در بدن مخلوط می‌شود و واکنش می‌دهد. آهن می‌تواند آثار سمی روی بافت‌های بدن بگذارد و ترکیبی پلی‌فنول که در میوه‌های بنفش وجود دارد می‌تواند با آهن واکنش نشان دهد و آثار منفی این مواد را در بدن از بین ببرد. چای سبز هم دارای این ترکیبات است که می‌تواند تأثیر

انگور

آنتوسیانین موجود در انگور به «ر سورتول» مشهور است. ر سورتول نیز ماده مغذی است که می‌تواند از سلول‌ها در مقابل آسیب‌های مختلف محافظت کند.

نکته

آنتوسیانین‌ها از نظر ساختاری، رنگدانه‌های گلیکوزید قابل حل در آب که رنگ‌شان ممکن است بسته به pH تغییر کند. نوع دقیق آنتوسیانین موجود در یک میوه یا سبزی تا حدودی تعیین‌کننده میزان رنگ قرمز، بنفش، آبی یا حتی نارنجی میوه‌هاست.

منبع: science

آیاشادی مادر زمان بارداری با سلامت نوزاد ارتباط دارد؟

شاید شما هم تجربه گریه مداوم نوزاد را داشته باشید.

نوزادی که مثلاً سه ساعت یا بیشتر گریه می‌کند و همان‌طور که ناگهانی گریه شروع می‌شود به همان اندازه هم ناگهانی تمام می‌شود. کولیک یا گریه مداوم نوزاد به مدت سه ساعت یا بیشتری از سخت‌ترین قسمت‌های پعه‌داری است.

بر طبق تحقیقات موسسه پزشکی پن استیت، شادی مادر و احساس امنیت او در کنار عوامل دیگر بر احتمال ابتلای نوزاد به کولیک تأثیر دارد. داشتن استرس و اضطراب و برخورد نادرست بودن از امنیت و حمایت کافی و همچنین افسردگی مادر، احتمال کولیک و گریه نوزادان به خصوص در یک ماه اول بعد از تولد را افزایش می‌دهد.

این تحقیق ۳۰۰ خانم در سن ۱۸ تا ۳۵ سال را که در ۷۶ بیمارستان در پنسیلوانیا از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۱ زایمان کردند در زمان بارداری و یک ماه بعد از زایمان مورد بررسی قرار داده است. نکته جالب این بود که مادران شاد و کسانی که از امنیت اجتماعی و حمایت همسر در زمان بارداری برخوردار بودند میزان کمتری از کولیک و گریه نوزاد را گزارش کردند.

محققان بیان کردند که به‌طور دقیق علت این اتفاق مشخص نیست و می‌توان نتیجه را به دو شکل بیان کرد.

اول این که ممکن است اگر پدر و مادر شاد و ارتباط خوبی با یکدیگر داشته باشند نوزاد کمتر گریه کند.

دوم این که مادری که شاد است و سلامت روح و روان دارد ممکن است گریه نوزادش را اتفاقی منفی در نظر نگیرد و آن را به عنوان کولیک گزارش نکند.

بخش دیگر تحقیق از خانم‌های باردار خواسته شد که به حمایت‌گری همسر خود امتیاز دهند و نتیجه بسیار جالب بود خانم‌هایی که به حمایت‌گری همسرانشان نمره بالایی می‌دادند کمتر وجود کولیک در نوزاد را گزارش می‌کردند.

افزون بر همسر، محققان نقش امنیت اجتماعی و حمایت خانواده و دوستان را هم بررسی کردند باز هم نشان از این داشت؛ مادرانی که امنیت اجتماعی دارند و دوستان و اعضای خانواده از آن‌ها حمایت می‌کنند به میزان کمتری کولیک در نوزادشان را گزارش می‌کردند.

به‌طور کلی باید گفت احتمال ابتلای نوزاد به کولیک فقط مرتبط به مادر نیست بلکه همان‌طور که گفته شد عوامل زیاد دیگری در این موضوع تأثیر دارد.

منبع: sciencedaily

اثر زعفران در بهبود یک عارضه چشمی

دکتر رضا غفاری زادهگان | محقق طب گیاهی

تحلیل رفتن وابسته به سن لکه زرد شایع‌ترین بیماری مزمن چشم و از عوامل اصلی کوری در افراد بالای ۶۰ سال است. در این بیماری ماکولا یا لکه زرد که قسمت حساس به نور شبکیه و مسئول دید مستقیم و واضح

است، تخریب می‌شود.

موج‌دار دیدن خط مستقیم، دیدتار یا دیدن لکه‌های تیره در مرکز دید ممکن است نشانه‌های اولیه این بیماری باشد.

طبق تحقیقات انجام شده زعفران به دلیل وجود ترکیبات کروسین و کروسیتین، در کوتاه مدت (۲۰

کرم خانگی برای ترک پوست

ترک پوست یا استرچ مارک (Stretch Marks) در نتیجه کشش فیبرهای کشسان پوست شکل می‌گیرد. ترک پوست بیشتر در زنان باردار یا در نتیجه نوسانات وزن بدن و عوامل ارثی دیگر تشکیل می‌شود. به نقل از "استپ تو هلت"، کرم محصولات موضعی مختلفی برای به حداقل رساندن ظاهر ترک‌های پوست در دسترس است. کرمی دست‌ساز حاوی ویتامین E می‌تواند فواید جالب توجهی برای پوست داشته باشد. در ادامه روش تهیه یک کرم خانگی را آموزش می‌دهیم:



۲ نصف قاشق غذاخوری روغن آووکادو



۲ قاشق غذاخوری شی باتر



یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل



یک کپسول روغن ویتامین E

● برای شروع، شی باتر را در یک ظرف بریزید و به روش بن ماری آن را ذوب کنید. ● هنگامی که شی باتر ذوب شد، روغن نارگیل را به آن‌ها اضافه کنید و روی حرارت کم این مواد را هم بزنید. ● در مرحله بعد، کپسول ویتامین E را باز و محتویات آن را به ترکیب اضافه کنید. ● به هم زدن مواد را ادامه دهید و این ترکیب را از روی حرارت بردارید. ● در صورت تمایل، نصف قاشق غذاخوری روغن آووکادو به این ترکیب بیفزایید. ● در نهایت، ترکیب را در یک ظرف دردار بریزید و صبر کنید تا به حالت جامد درآید و در مکانی خشک و خنک نگهداری کنید. ● این کرم را روی هر قسمت از پوست که دارای ترک‌های پوستی است بمالید.



پرسش و پاسخ آشپزی مزه‌بد قرمه سبزی

گاهی پیش می‌آید که خورش (قرمه سبزی) پخته شده و همه مواد آن نرم است ولی مزه خوبی ندارد و خوب به نظر نمی‌رسد. علت چیست؟

وقتی خورش پخته اما جانیفته‌است، معمولاً به این دلیل است که آب آن زیاد یا سبزی آن به اندازه کافی سرخ نشده است. ممکن است مقدار حبوبات نسبت به دیگر مواد کم یا گوشت به کار رفته خشک و کم چربی باشد. معمولاً استفاده از گوشت گوساله و به کار بردن زودپز در طبخ خورش چنین نتیجه‌ای می‌دهد. اولین و مهم‌ترین علامت جاافتادگی خورش ایرانی، آن است که روغن روی آن جمع شود.

البته در نظر داشته باشید که مقدار روغن خورش نباید بیش از حد معمول باشد و اگر به این دلیل روی خورش روغن جمع شده باشد، به کمک قاشق آن را جمع کنید و آن را دلیل جاافتادن غذا ندانید. از ابتدای طبخ خورش، آن را پز آن بکنید. مقدار کمی آب بریزید