

بیشتر بدانیم

راه حل های غیر خوراکی برای کاهش وزن

دانشمندان معتقدند بخش عظیمی از نیاز ما به خوردن، جنبه احساسی دارد و همیشه این احساس فیزیکی نیست که ما را به سمت یخچال می کشد. این بدین معنی است که شما زمانی که استرس و اضطراب دارید، ناراحت یا خسته هستید، سعی می کنید حال خودتان را با خوردن بهتر کنید. در واقع این نوع خوردن می تواند برنامه کاهش وزن تان را به هم بریزد. در ادامه به روش های غیر خوراکی کاهش وزن اشاره می کنیم:

تغییرات کوچک را مهم بدانید

گاهی اوقات تنها چیزی که ما نیاز داریم، نگاهی به گذشته است و این که ببینیم راه را چگونه آمده ایم. همین که می خواهید لباسی را بپوشید و لباس برایتان اندکی گشاد است، شما را حسایی خوشحال می کند. به تغییرات کوچک توجه کنید، آن ها شما را خوشحال خواهد کرد. تغییرات کوچک را روی کاغذ های یادداشت کوچک بنویسید و جلوی چشم تان بگذارید.

بخندید

خندیدن، متابولیسم شما را بهبود می بخشد و روحیه شما را بهتر می کند. یک ساعت خنده شدید می تواند به میزان نیم ساعت تمرین ورزشی موجب سوخت کالری شود.

در حرکت باشید

نتایج تحقیقات نشان می دهد افراد در هنگام تماشای کردن تلویزیون به میزان ۴۰ درصد مواد غذایی بیشتری می خورند. سایت پزشکان بدون مرز پیشنهاد می کند از جاپتان بر خیزید و برای خدوتان آواز بخوانید. مطمئن باشید که حسایی به شما خوش می گذرد. به این ترتیب به محض این که بخواهید به سراغ خوراکی بروید، پیام های بازگانی پایان یافته اند.

ایا واقعا تشنه هستید؟

وقتی که ما خسته یا دلواپس هستیم، سعی می کنیم هر چیزی را که دم دستمان است بخوریم. زمانی که در یخچال را باز می کنید، بهتر است به جای خوردن هر چیزی، یک لیوان آب بنوشید.

اثر شگفت انگیز نور خورشید

بهتر است در طول روز اندکی پیاده روی کنید و در زیر نور خورشید قرار بگیرید. حتی اگر هوای بیرون ابری یا بارانی است، نور روزانه و اندکی حرکات ایروبیک می تواند شمار احساسایی سرحال کند.

دانستنی ها

سیگار الکتریکی و خطر ذات الریه

محققان آمریکایی در یک مورد جدید به نوعی بیماری ریوی پی بردند که دختری که به طور مرتب سیگار الکتریکی استفاده می کرد به ذات الریه مبتلا شد. به گزارا خبرگزاری دانا، ذات الریه نکرور، نوع غیر شایع ذات الریه است که بافت پارانشیم ریه را از بین می برد و باعث ایجاد سوراخ های پراچر که عفونت در ریه های می شود. محققان تاکید دارند وجود ماده افزودنی موسوم به «استات ویتامین E» در سیگار های الکتریکی، ممکن است عامل بروز این بیماری باشد. با وجود یافته های اخیر، محققان هشدار می دهند که سیگار الکتریکی جایگزین ایمنی برای سیگار های سنتی نیست.



نکاتی که برای مصرف داروها باید بدانیم

برآوردمی شود که هر ساله رقم سرسام آوری داروی غیر قابل استفاده باقی می ماند و این سوال در ذهنمان ایجاد می شود که آیا مصرف داروهای تاریخ گذشته خطری دارد؟

سواد سلامت

پروانه موفقیت | هنر چرم

آیا می دانید که تاریخ انقضای داروها پس از آزمایش های سخت و کنترل شده روی بسته های دارو قرار می گیرد تا از ایمنی و اثربخشی دارویی که مردم مصرف می کنند اطمینان حاصل شود؟

به طور کلی متخصصان قدرت تاثیر دارو را تضمین می کنند. داروها، مواد شیمیایی هستند و میزان فاسد شدن آن ها به ساختار شیمیایی، شرایط تهیه دارو، نحوه بسته بندی، شرایط محیطی اعم از قرار گرفتن آن ها در معرض آلودگی میکروبی، گرما، نور، اکسیژن و آب بستگی دارد. در ادامه به اطلاعاتی درباره مصرف دارو و تاریخ انقضای آن می پردازیم:

داروهای سرماخوردگی و آنتی بیوتیک ها

داروهای سرماخوردگی حاوی پاراستامول و دکونژستانت (معمولاً فنیل افرین هیدروکلراید) هستند. این داروها می تواند به صورت پودر، کپسول، محلول خوراکی یا اسپری بینی به فروش رسد. با وجود آن که داروهایی که به صورت پودر خشک و کپسول است شاید نسبتاً بادوام باشد، داروهای به شکل مایع ممکن است سریع تر از بین بروند. برای مثال، داروهای سرماخوردگی مانند اسپری بینی حاوی مواد نگهدارنده و آنتی اکسیدان هایی است که فقط در دمای پایین موثر واقع می شود و در دمای بالاتر از ۴۰ درجه تاثیر بسیار کمتری دارد. به همین ترتیب، آنتی بیوتیک هایی مانند آموکسی سیلین و اریترومايسين را می توان به صورت محلول خوراکی در آب تجویز کرد. نوع پودر خشک دارو باز هم نسبتاً بادوام تر است. اما ماندگاری داروی مخلوط شده با آب توسط داروساز تنها ممکن است هفت تا ۱۰ روز باشد، حتی اگر در یخچال نگهداری شود. برخی از داروها به شکل مایع ماندگاری بسیار کمتری دارند. برای نمونه، از نیترو گلیسرین (گلیسیریل تری نترات) برای درمان آنژین و بیماری عروق کرونر قلب استفاده می شود. فرمولاسیون آن به صورت مایع، قرص و کپسول است. استر های نترات که نیترو گلیسرین نمونه ای از آن است به راحتی در معرض آب تجزیه می شود و این دارو را بی اثر می کند. برخی فرمولاسیون های نیترو گلیسرین برای ماندگاری بیشتر، حاوی ماده تثبیت کننده است و در بسته های محافظ نگهداری می شود. اما حتی این فرمولاسیون ها هم فقط حدود سه ماه ماندگاری دارد. استفاده کنندگان اغلب دوز های خود را داخل جعبه های قرص تقسیم می کنند. ماندگاری نیترو گلیسرین، به محض بیرون آوردن از بسته محافظ، به دلیل سرعت بالای تجزیه دارو به کمتر از یک هفته کاهش می یابد. حتی داروهای

منبع conversation

خواص گیاهان

خواص و مضرات رازیانه

بانوان

مصرف بیش از حد و خودسرانه هر گیاه دارویی به شکل های مختلفی مثل عرق، پودر و دمنوش می تواند عوارض ایجاد کند و مشکلاتی را در طولانی مدت، به بار آورد. یکی از پرطرفدارترین گیاهان هورمونی که امروزه توسط بسیاری از خانم ها مصرف می شود، گیاه رازیانه است. به گفته متخصصان طب سنتی، مصرف عرق گیاه رازیانه، در کنار فواید بسیاری که دارد، می تواند در برخی موارد برای بانوان مضر باشد. نباید این تفکر که مصرف گیاهان دارویی، هیچ عارضه ای ندارد، آن ها را به طور بی رویه استفاده کنیم. به برخی از خاصیت ها و در انتها به مضرات آن اشاره می کنیم:

● **تسهیل قاعدگی:** از خواص رازیانه می توان به کاهش دردهای دوران قاعدگی، بی نظمی های این دوران، عفونت و اختلالات هورمونی و... اشاره کرد. همچنین تقویت قوه هورمونی، تخمدان و ضد نفخ بودن از مهم ترین ویژگی های درمانی آن است.

● **کاهش علائم آزاردهنده یائسگی:** به علت داشتن فیتواستروژن بالا، این گیاه می تواند دوره یائسگی را به تاخیر بیندازد و عوارض آن از جمله اختلال خواب، گرگرفتگی، خارش و خشکی واژن را کاهش دهد. بسیاری از خانم ها برای پیشگیری از یائسگی زودرس و کاهش علائم کلافه کننده آن عرق این گیاه استفاده می کنند.

● **خواص رازیانه برای پوست و مو:** تمام اجزای این گیاه، مثل دانه، ساقه و برگ، منبع ویتامین B و هستند که سبب سنتز کلاژن و حفظ جوانی می شود. استفاده از روغن این گیاه بعد از اپیلاسیون باعث کاهش موهای زاید می شود همچنین تیرگی دور چشم ها را برطرف می کند. استفاده از دم کرده گیاه رازیانه روی پوست سر پس از حمام و آبکشی آن باعث جلوگیری از موخوره، ریزش و شوره مو می شود.

● **افزایش شیردهی:** مصرف رازیانه در دوران شیردهی برای افزایش شیر مفید است. قطره های خوراکی آن در دسترس است که هیچ ضرری برای مادر و کودک ندارد.

● **تقویت و استحکام استخوان ها:** با توجه به میزان کلسیم موجود در رازیانه، این گیاه به تقویت و استحکام استخوان ها کمک می کند. رازیانه حاوی منیزیم، فسفر و ویتامین K است که در کنار کلسیم مکمل خوبی برای استحکام استخوان هاست.

● **خاصیت ضد عفونی کننده:** رازیانه نه تنها ضد عفونی کننده بلکه ضد ویروس، ضد باکتری و قارچ کش است. عفونت مجاری ادراری را از بین می برد و موجب تقویت قوه بینایی می شود، این گیاه خاصیت خلط آوری و ضد اسپاسم هم دارد.

مضرات رازیانه

● **larche (رشد بسیار زود هنگام سینه در زنان):** یک بیماری است که قبل از بلوغ رخ می دهد. جای رازیانه یکی از عوامل اصلی بیماری است که باعث تشدید آن می شود.

● **این گیاه را با داروهای دیگر همزمان مصرف نکنید.** به طور مثال کسی که داروهای مربوط به اختلالات تشنج یا صرع استفاده می کند، باید از مصرف این گیاه نیز اجتناب کند که ممکن است علائم این بیماری را تشدید کند. افرادی که آسم آلرژیک هم دارند باید در مصرف رازیانه احتیاط کنند.

● **خانم هایی که در ناحیه سینه یا هر ناحیه دیگری کیست دارند** توصیه می شود، از مصرف رازیانه، خودداری کنند.

● **گیاه رازیانه، مزاج گرم و خشکی دارد** بنابراین افراد با این مزاج، اگر در مصرف آن زیاده روی کنند، دچار مشکل خواهند شد، از این رو بهتر است این گیاه با مصلح آن یعنی ماده غذایی دیگری که طبع گرم و خشک رازیانه را متعادل کند مثل عرق کاسنی، عسل و سکنجبین مصرف شود.

● **با توجه به خاصیت هورمونی (استروژن) این گیاه، مصرف آن به دلیل داشتن استروژن، در دوران بارداری توصیه نمی شود.**

● **بدون اطلاع پزشک نباید فرآورده های رازیانه را برای بیش از چند هفته مورد استفاده قرار داد.**

منبع: ایسنا، نمناک، بیتوته



سلامت

امگا۳ و تقویت مهارت های شناختی سالمندان

و عملکرد شناختی می شود. این بدین معناست که قدرت رابطه بین کارآمدی شبکه عملکردی مغز و عملکرد شناختی با میزان مواد مغذی مرتبط است.» در این مطالعه، محققان وجود ۳۲ ماده مغذی اصلی را در رژیم غذایی مدیترانه ای بررسی کردند که در مطالعه قبلی مشخص شده بود با عملکرد بهتر مغز در افراد مسن مرتبط است.

این مطالعه شامل ۱۱۶ فرد بزرگسال سالم در دهه سنی ۶۵ تا ۷۵ سال بود. شرکت کنندگان در چندین تست شناختی هم شرکت کردند.

بررسی ها نشان داد الگوی امگا۳، امگا۶ و کاروتن با کارآمدی بهتر شبکه عملکردی مغز مرتبط است.

نتایج مطالعات انجام شده نشان می دهد افراد مسن دارای میزان کافی مواد مغذی اصلی نظیر امگا۳ در خون، دارای ارتباط مغزی موثری در راستای



لیکوپن، ربوفلاوین، فولات، ویتامین B۱۲ و ویتامین D، موجب افزایش عملکرد افراد مسن در تست های شناختی ویژه شد.

«آرون باری» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مطالعه ما نشان می دهد رژیم غذایی و تغذیه موجب تعدیل رابطه بین کارآمدی شبکه

ترفندها

اشپزیمن

روش سرخ کردن سبزی قرمه

سبزی قرمه سبزی را باید خوب ریز کنید زیر اگر

درشت خرد شود خورش هر چه بجوشد جا نمی افتد. بعد از ریز کردن، نوبت

سرخ کردن سبزی هاست.

۱ سبزی ها را باید

در روغنی که از قبل

داغ شده است

روی حرارت

متوسط سرخ

کنید. سرخ

کردن سبزی را

باید تا زمانی که

رنگ سبزی تیره

شود ادامه دهید.

۲ دقت کنید که راز

خوشمزه شدن قرمه سبزی این

است که سبزی نباید بسوزد فقط رنگ

آن تیره شود و وقتی آن را فشار می دهید، روغنی به رنگ

سبز تیره از آن خارج شود.

۳ مدت زمان سرخ کردن سبزی حداکثر ۱۵ دقیقه است.



۵ علت تلخ شدن خورش

فورمه سبزی می تواند به دلیل زیاد بودن شنبلیله یا وجود لیمو عمانی باشد که بهتر است لیمو عمانی را از قبل در آب بخیسانید.

۶ تازه بودن سبزی هایی که دیگر از عوامل مهم در خوشمزه گی این غذاست.