



خواص گیاهان

سبزی خواب آور با انواع ویتامین

نوعی سبزی به دلیل خواص خواب آور طبیعی بسیار مورد توجه قرار می گیرد. کاهو، حاوی آنتی اکسیدان و ویتامین های فراوانی است، به همین دلیل یکی از محبوب ترین سبزیجات به شمار می رود. این سبزی اغلب در سالادها و انواع غذاها مانند سوپ استفاده می شود. کاهو مانند تمام سبزیجات، مقادیر بسیاری ویتامین دارد که از مهم ترین آن ها می توان به بتا کاروتن و اسید فولیک اشاره کرد همچنین این سبزی حاوی مقدار ی ویتامین آ، آهن، منیزیم و کلسیم است.

خواب آور بودن از مهم ترین خواص مصرف کاهو محسوب می شود که امروزه از نظر علمی این موضوع به اثبات رسیده است؛ در واقع این سبزی ترکیباتی دارد که باعث می شود احتراق یخواییم و به همین دلیل مصرف آن در آخرین وعده غذایی توصیه می شود. ماده ای در کاهو وجود دارد که سیستم عصبی را آرام می کند. می توانید با خیال راحت قبل از خواب سالاد مصرف کنید که در روند بی خوابی شما بسیار تاثیر گذار است. در واقع کاهو همچنین حاوی موادی دیگری به نام لاکتوسین است که موجب خواب و آرامش می شود. باید به این نکته توجه داشت که مصرف تمام سبزیجات خام، نفخ ایجاد می کند و البته پختن کاهو سبب کاهش این عارضه می شود همچنین مصرف کاهو با مواد ضد نفخ نظیر زیره، رازیانه و گشنیز هم می تواند باعث کاهش نفخ این سبزی شود همچنین کاهو دارای طبع سرد و تر است که برای مصرف باید از مصلح آن یعنی سکنجبین، زیره، نعناع و کرفس استفاده شود.

سلامت

تاثیر جالب استفاده از عینک در پیشگیری از ابتلا به کرونا

دانشمندان چینی اعلام کردند استفاده از عینک به میزان قابل توجهی از خطر ابتلای افراد به کووید ۱۹ می کاهش



محققان چینی اعلام کردند شواهد نشان می دهد افرادی که به طور مداوم از عینک استفاده می کنند خطر ابتلا به کرونا در آن ها به طور قابل توجهی کاهش می یابد. دانشمندان در این مطالعه شرایط تمامی بیمارانی بستری شده در بیمارستان به دلیل کرونا را بررسی کردند. این تحقیقات نشان داد کسانی که بیش از ۸ ساعت در طول روز از عینک استفاده کرده اند کمتر از ۶ درصد بیمارانی که عینک نپوشیده اند در بیمارستان را تشکیل می دهند. همچنین تمامی بیمارانی عینکی بستری شده در بیمارستان نزدیک بین بوده اند.

دانشمندان می گویند این موضوع نشان دهنده اهمیت استفاده از تجهیزات مربوط به صورت و به خصوص عینک است. در واقع چشم ها یکی از راه ها برای ورود ویروس از جمله کرونا به بدن انسان محسوب می شود، به همین دلیل هم تاکید می شود افراد دست های آلوده خود را به صورت و چشم هایشان نزنند.

در حالی که تمامی بدن ما از یک لایه پوست مقاوم در مقابل ورود ویروس ها و عوامل بیماری ز تشکیل شده است، اما چشم ها فاقد این لایه دفاعی و در عوض دارای یک غشای نازک هستند. چشم ها، مجاری تنفسی و سیستم گوارشی انسان دارای این غشای نازک هستند و ویروس ها می توانند به راحتی از طریق آن وارد بدن شوند. در واقع وظیفه این غشای نازک بر خلاف پوست اجازه دادن به ورود عوامل خارجی مانند اکسیژن، غذا و در باره چشم ها نور است. متأسفانه ویروس ها یاد گرفته اند چگونه از این موضوع سوء استفاده کنند.

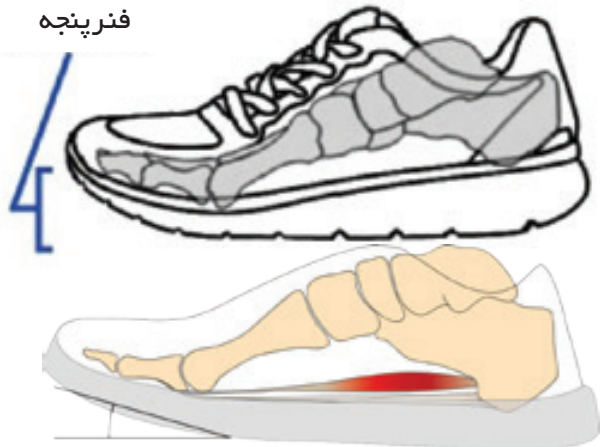
با وجود این، محققان می گویند این تحقیقات هنوز در مراحل ابتدایی قرار دارد و برای توصیه عمومی در استفاده از عینک باید تحقیقات بیشتری روی افراد انجام شود.

منبع: برنا



در دسرهای کمتر شنیده شده کفش های ورزشی

نگاهی به یکی از آخرین مطالعات در زمینه کفش های ورزشی که می گوید این کفش ها در کنار راحتی می تواند مشکلاتی جدی ایجاد کند



فنر پنجه

اول این که در نظر داشته باشید که با وجود یافته های این مطالعه باز هم برای فعالیت های ورزشی طولانی، پوشیدن کفش های ورزشی اصولی توصیه اصلی است. البته توجه داشته باشید که زایوه پنجه کفش ورزشی شما در هر شرایطی نباید بیش از ۱۵ درجه باشد. کفش هایی که زایوه پنجه آن ها بیش از این مقدار است، می تواند آسیب های جدی به شما وارد کند.

بهتر است عادت به پوشیدن تنها یک مدل کفش نداشته باشید و سعی کنید در صورت امکان برای بخشی از فعالیت ها در روز، کفش غیر ورزشی بپوشید. در کنار آن راه رفتن به شکل یا برهنه در خانه در زمان هایی از روز، توصیه دیگری است که برخی متخصصان در این زمینه دارند.

برخی حرکات ورزشی و تمرینی می تواند باعث تقویت عضلاتی شود که در زمان راه رفتن با این کفش ها فشار کمتری به آن ها وارد می شود. یکی از تمرین های ساده که در خانه هم می توانید انجام دهید، جمع کردن حوله با کمک پنجه پا از روی زمین است.

منابع: podiumpunner.com و news.harvard.edu

این که احتمال آسیب دیدن در فعالیت های ورزشی افزایش می یابد. در عین حال افرادی که برای زمان طولانی عادت به پوشیدن کفش های ورزشی دارند، کفش از زمین فاصله بیشتری داشته باشد، در زمان راه رفتن، فشار کمتری به پا وارد خواهد شد. چرا که برای بلند کردن پا از روی زمین، لازم است فشار کمتری به زمین وارد کنیم اما این کمتر فشار وارد کردن، تنها به معنای کمتر خسته شدن پاها در کوتاه مدت نیست، بلکه در طولانی مدت این موضوع می تواند به نتایج دیگری منجر شود.

عضلاتی که آرام آرام ضعیف می شوند



حالا چه کنیم؟

آشنایی

شیوه های فریز کردن سبزی ها

۳- بعضی از خوراکی ها را نیز می توان کباب و سپس فریز کرد. برای گوجه فرنگی و فلفل این کار را بکنید.

۴- تنظیم دمای فریزر قبل از این کار ایده خوبی است. تنظیم تهویه هوای داخل فریزر هم توصیه می شود.

۵- اگر می خواهید خوراکی مد نظر فوری منجمد شود در فریزر را باز و بسته نکنید تا نوسان دمایی وجود نداشته باشد. بعد از منجمد شدن ظرف را از فریزر خارج کنید و غذای منجمد شده را داخل محفظه، قوطی یا کیسه بریزید و دوباره در فریزر بگذارید.

۶- خارج کردن هوای داخل کیسه یا محفظه باعث می شود که مواد غذایی زمان طولانی تری حفظ شود و برفک نزنند.

۷- سبزیجات برگ دار را نباید بپزید بلکه باید آن ها را کمی تفت دهید یا می توانید برگ ها را از ساقه سبزی جدا کنید. آن ها را در کاسه دستگاه غذاساز بریزید، دستگاه را روشن کنید تا کاملاً خرد شوند. با یک قاشق یا چاقو سبزی ها را از اطراف و لبه های کاسه به سمت وسط آن هدایت کنید تا به صورت یکنواخت خرد شوند. سبزی های خرد شده را داخل قالب های کوچک یخ بریزید و روی هر کدام یک قاشق چای خوری آب اضافه کنید تا هنگام استفاده راحت تر از قالب جدا شوند.



۱- بعضی از سبزیجات را باید قبل از فریز کردن جوشانند. سبزیجات را در آب در حال جوش فرو کنید و بگذارید حداکثر ۳ تا ۴ دقیقه بپزد و سپس آن ها را داخل آب سرد بگذارید.

۲- ذرت، گوجه فرنگی، پیاز و کدو حلوایی نیازی به جوشاندن ندارند. میوه ها را هم نباید جوشانند.

آیا دهان شویه ها مانع ابتلا به کرونا می شوند؟

هیچ سند علمی دال بر این که غرغره کردن دهان شویه و ویروس کرونا را از بین می برد وجود ندارد

آیا دهان شویه مفید است؟

به گزارش سایت بیلد در فرانس، پاسخ توافق شده تاکنون درباره مفید بودن یا نبودن دهان شویه ها این بود که چنین توصیه های خودمانی، اخبار جعلی محسوب می شود. سازمان جهانی بهداشت بارها توضیح داده است که هیچ سندی دال بر این که غرغره کردن دهان شویه، و ویروس کرونا را از بین می برد، وجود ندارد و ویزشکان نیز بر این موضوع اتفاق نظر دارند.

دهان شویه چه وقت مفید است؟

مواردی وجود دارد که دهان شویه می تواند در برابر و ویروس کرونا عمل کند البته نه به عنوان عامل محافظت کننده یا بهبود دهنده. مطالعه ای از سوی دانشگاه روهر بوخوم نشان می دهد که می توان با کمک دهان شویه، خطر انتقال و ویروس را تا حدی کاهش داد. محققان بر این باورند که با دهان شویه، حداقل می توان بار و ویروسی زیاد در حفره دهان و خطر عفونت را کاهش داد. این موضوع می تواند مثلاً هنگام مراجعه به دندان پزشک مفید باشد. دندان پزشکان و دستیاران آن ها بیشتر از افراد دیگر در معرض سرایت و ویروس های احتمالی هستند

مطالعات جدید چه می گوید؟

نتایج مطالعات جدید نشان می دهد با دهان شویه ها فقط می توان بار و ویروسی را برای مدت کوتاهی کاهش داد. دهان شویه ها مانع تولید و ویروس در سلول ها نمی شود اما از عفونت سلول های دیگر جلوگیری می کند. این موضوع به خودی خود در روند بیماری تغییری ایجاد نمی کند اما می تواند مانند مخاط دهان و بینی در مقابل و ویروس محافظت کننده باشد و فقط در موارد خاصی عمل می کند البته به هیچ وجه استفاده بی رویه از خمیر دندان ها و دهان شویه های معمولی توصیه نمی شود. علاوه بر این، اکنون مشخص شده که نقطه اصلی ورود و ویروس کرونا، بینی است و اگر و ویروس از بین نرود از آن جاسمیر خود را به درون بدن باز می کند اما هیچ کس نمی خواهد و نباید دهان شویه را از طریق بینی استفاده کند.

بیشتر بدانیم

۵ عادت بد در آشپزی که منجر به سرطان می شود

بانوان

اشتباهات رایجی در زمینه آماده سازی غذا وجود دارد که باعث بروز سرطان می شود. نتایج تحقیقات نشان می دهد که عارضه سرطان به رژیم های غذایی ونحوه پخت آن ها مربوط می شود. بسیاری از افراد به سلامت خود اهمیت زیادی می دهند و در طول روز مراقب تغذیه، تحرک و سلامت خود هستند، اما برخی اشتباهات رایج روزمره می توانند سلامت انسان را به خطر بیندازد. همراه ما باشید با پنج عادت بد در آشپزی:

۱) اضافه کردن نمک به روغن داغ

اضافه کردن نمک به روغن داغ باعث می شود نقطه دود روغن کاهش یابد و این کار سبب آزاد شدن مواد سمی و سرطان زا در روغن می شود.

۲) حرارت دادن عسل در آب جوش

حرارت دادن عسل یا استفاده از آن در دمای بالا باعث تولید ماده سمی به اسم هیدروکسی متیل فورفورال یا HMF می شود. HMF یک ترکیب شش کربن جامد با رنگ زرد و دمای جوش پایین و محلول در آب است. این ماده سمی برای زنبورها کشنده و برای انسان سرطان زاست.

این سم به راحتی از روده جذب و در بدن متابولیزه می شود و دارای خاصیت جهش زاست، یعنی ایجاد سمیت می کند. در افرادی که از این ماده استفاده کردند، می توان متابولیت های ثانویه تولید شده از آن را از ادرارشان جدا کرد.

۳) کباب کردن گوشت

کباب سرطان زانیست، اما روش پخت آن می تواند عامل سرطان باشد. کباب کردن گوشت روی آتش سرطان زاست. روغنی که از گوشت روی خاکستر می ریزد، باعث ایجاد هیدروکربن های آروماتیک می شود. این مواد سرطان زاست و از طریق دود آتش روی گوشت قرار می گیرد و مصرف طولانی مدت آن زیان آور است.

پس بهتر است برای کباب کردن گوشت از دستگاه های الکتریکی مولد گاز استفاده کنیم نه زغال. بهتر است گوشت کبابی را در توره های مخصوص آلومینیومی یا فویل قرار بدهیم که از ریختن روغن روی خاکستر آتش جلوگیری کند.

۴) استفاده از رب گوجه فرنگی کپک زده

خیلی وقت ها شده است که رب گوجه فرنگی کپک بزند. اشتباهی که مرتکب می شویم این است که قسمت کپک زده را با قاشق جدا و بقیه رب را مصرف می کنیم، غافل از این که بدانیم سم قارچ در کل رب گوجه پخش شده است.

این سم بیشتر با عنوان آفلاتوکسین ها شناخته و استفاده از آن در طولانی مدت باعث سیروز کبدی و سرطان کبد می شود.

۵) استفاده از ظروف پلاستیکی در مایکروویو

ظروف یک بار مصرف پلاستیکی در صورت تماس با مایعات و مواد غذایی در دمای بالای ۴۰ درجه سانتی گراد، باعث آزاد شدن ماده شیمیایی و سرطان زایی به نام استایرن می شود. این ماده سرطان زا همچنین دارای سمیت عصبی هم هست.

ممکن است با چند بار استفاده، موجه تاثیرات بد آن نشوید، اما در طولانی مدت باعث آسیب های برگشتناپذیر می شود؛ بنابراین از ظروف پلاستیکی در مایکروویو استفاده نکنید و همچنین از کشیدن غذاهای داغ در ظروف پلاستیکی خودداری کنید.

منبع: باشگاه خبرنگاران



چقدر از دهان شویه استفاده کنیم؟

جرج شلینگ مدیر سابق انستیتوی پزشکی در دانشگاه لودویگ ماکسیمیلیان مونیخ و پزشک خانواده می گوید: «عفونت به آن معناست که و ویروس به حلق و فضای داخلی گلو رسیده است. این به آن معناست که فرد باید مدام غرغره کند و همیشه دهان شویه همراه خود داشته باشد اما باید بدانیم استفاده از دهان شویه اغلب باعث تحریک و حمله به غشای مخاطی می شود. برخی مواد موجود در دهان شویه نیز می تواند باعث ایجاد آلرژی یا تورم شود. بنابراین توصیه به مردم این است که همان کاری را که تا به حال انجام می داده اند، ادامه دهند مثلاً یک یا دو بار در روز از دهان شویه استفاده کنند.»

منبع: ایرونا