



بیشتر بدانیم

درمان اختلالات گوارشی

با گوشت بوقلمون

مصرف گوشت بوقلمون برای درمان اختلالات گوارشی و مشکلات معده بسیار مفید است. بر اساس این گزارش، گوشت بوقلمون حاوی آمینواسیدتریپتوفان است که همراه با باکتری‌های مفید برای روده، به بهبود عملکرد معده کمک می‌کند. محققان انگلیسی بیان کردند که وجود «تریپتوفان» در روده می‌تواند برای معده مفید باشد و این ماده به وفور در گوشت بوقلمون و همچنین شکلات، موز و سبزیجاتی مانند کلم بروکلی یافت می‌شود. گوشت بوقلمون منبع غنی پروتئین است و ۸۴ گرم گوشت بوقلمون حاوی ۲۴ گرم پروتئین، معادل ۴۸ درصد از ش غذایی روزانه است. پروتئین برای رشد و نگهداری عضلات، ساختار سلول‌ها و کمک به حمل مواد مغذی به بدن ضروری است و یک رژیم غذایی غنی از پروتئین هم می‌تواند با افزایش احساس سیری به کاهش وزن کمک کند. ویتامین‌های B کمپلکس مانند فولات، ویتامین B1 با تiamin، بیوفلاوین و یوویتامین B2 و ویتامین B3 یا نیاکسین که برای افزایش تولید انرژی و ارتباطات سلولی مهم است و ویتامین B6 که به شکل گیری اسیدهای آمینه و تولید انتقال دهنده‌های عصبی کمک می‌کند و همچنین ویتامین B12 به وفور در گوشت بوقلمون وجود دارد.

پزشکی

غذای پر کلسترول

رشد تومور را ۱۰۰ برابر می‌کند

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی پر کلسترول سلول‌های سرطانی را به تحرک بیش از حد وامی‌دارد و باعث می‌شود که تومورها ۱۰۰ برابر سریع‌تر رشد کنند. به گزارش روزنامه ایندپندنت، کلسترول نوعی چربی (لیپید) در خون است. سلول‌های بدن به کلسترول نیاز دارند و همه این نیاز در بدن تولید می‌شود اما بدن کلسترول را از مواد غذایی مصرفی نیز دریافت می‌کند. سطوح بالای کلسترول به‌ویژه «کلسترول بد» به شکل لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL)، می‌تواند عوارضی داشته باشد و احتمال بروز سکنه قلبی یا مغزی را افزایش دهد. محققان در این مطالعه دریافتند که کلسترول بر رشد سلول‌های بنیادی در روده‌ها تأثیر می‌گذارد و به نوبه خود سرعت تشکیل تومور را بیش از ۱۰۰ برابر می‌کند. کارشناسان بهداشت با هشدار درباره تأثیر مصرف چربی‌های اشباع‌شده بر افزایش سطح کلسترول، به بیماران توصیه می‌کنند که از مصرف غذاهایی مانند گوشت پانیر چرب پر هیز کنند. نتایج این تحقیقات در مجله Cell Stem Cell منتشر شده است.

سلامت

۴۰ درصد بیماران کرونایی سر در درازند

سر دردی که از چند علامت بیماری کووید ۱۹ است که در بین ۲۶ تا ۴۰ درصد بیماران کرونایی مشاهده می‌شود و طرف مدت پنج تا هفت روز از شروع دیگر علائم کرونا خود را نشان می‌دهد. بعد از گذشت بیش از هشت ماه از شیوع کووید ۱۹ حالا این بیماری علائم مختلفی از جمله علائم عصبی مانند سردرد، سرگیجه، گیجی، منگی و اختلال شناختی و درگیری اعصاب مرکزی و محیطی و عضلات از خود نشان می‌دهد. سردرد یکی از چند علامت بیماری کووید ۱۹ است که در ۴۰ درصد بیماران کرونایی دیده شده است. سردرد می‌تواند ظرف مدت پنج تا هفت روز از شروع دیگر علائم کرونا از جمله تب و سرفه و سایر علائم عفونت حاد خودش را نشان دهد. متخصصان می‌گویند بیماری عصبی شدید، معمولاً در افراد مبتلا به کرونایی که دارای بیماری زمینه‌ای چاقی، دیابت یا فشار خون بالا هستند بیشتر رخ می‌دهد و لی سردرد در بیماران که به صورت خفیف مبتلا به کرونا شده‌اند هم مشاهده می‌شود. طبق گفته متخصصان، سردرد شدید به عنوان علامتی که می‌تواند زنگ خطر ابتلا به کرونا یا عوارض مهم کرونا باشد به شمار می‌آید. در صورتی که یک شخص، تغییری در الگوی سردرد یا شدت سردرد خود مشاهده کرد یا این که مبتلا به یک سردرد جدید شد باید ضمن خودداری از مصرف مسکن برای بررسی علت سردرد به سرعت به پزشک متخصص مراجعه کند. بسیاری از افراد با مشاهده هر سردردی به صورت خودسرانه اقدام به مصرف مسکن می‌کنند که می‌تواند آسیب جدی به نواحی مختلف بدن از جمله کلیه‌ها و کبد و همچنین باعث سرکوب علائم مهم بیماری مثل درد تب شود که تشخیص دیررس بیماری زمینه‌ای و عوارض جبران ناپذیر را در پی دارد. منبع: آنا

بدترین خوراکی‌ها برای سلامت قلب

رژیم غذایی سالم علاوه بر مواد غذایی سالمی مانند میوه و سبزیجات و ماهی، حذف خوراکی‌های ناسالم

و مضر را هم شامل می‌شود

یاسمین مشرف | مترجم

تغذیه

انجمن قلب آمریکا (AHA) در پایگاه اینترنتی خود می‌نویسد: «رژیم غذایی و سبک زندگی سالم بهترین سلاح برای مبارزه با بیماری‌های قلبی عروقی است.» طبق اعلام دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد، یک رژیم غذایی دوستدار قلب می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی را ۳۱ درصد کاهش دهد. این رژیم غذایی سالم علاوه بر مواد غذایی سالمی مانند میوه و سبزیجات و ماهی، حذف خوراکی‌های ناسالم و مضر را هم شامل می‌شود. در این مطلب شما را با تعدادی از ناسالم‌ترین خوراکی‌ها برای سلامت قلب آشنا می‌کنیم.

نوشیدنی‌های شیرین

نوشیدنی‌های شیرین مانند آب‌میوه، نوشابه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا به سرعت سطح تری‌گلیسیرید را در خون افزایش می‌دهد. طبق اعلام کلینیک مایو تری‌گلیسیریدها با سفت کردن رگ‌های خونی و ایجاد تصلب شریانی خطر سکنه و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. AHA توصیه می‌کند مصرف قندهای اضافی به ۳۷/۵ گرم برای مردان و ۲۵ گرم در روز برای خانم‌ها محدود شود.

سس‌ها

بسیاری از سس‌ها مانند سس گوجه فرنگی و مایونز حاوی قند و نمک اضافی هستند. برای مثال، فقط یک قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی می‌تواند حاوی ۳/۷ گرم قند و ۱۵۴/۲ میلی‌گرم سدیم باشد. سدیم اضافی با افزایش فشار خون خطر نارسایی قلب را افزایش می‌دهد. AHA توصیه می‌کند مصرف روزانه سدیم افراد به ۲/۳۰۰ میلی‌گرم در روز محدود شود.

غذاهای سرخ‌شده

سرخ کردن، حتی سالم‌ترین مواد غذایی مانند کدو سبز، کلم بروکلی یا میگو را به یک وعده غذایی اشباع از چربی و نمک تبدیل می‌کند. بر اساس تحقیقات علمی خوردن غذاهای سرخ‌شده به پرفشاری

خون، چاقی و دیابت نوع ۲ – که همگی عوامل خطر بیماری‌های قلبی هستند – کمک می‌کند. طبق مطالعه‌ای که در مجله تغذیه با الینی آمریکا منتشر شد مصرف غذاهای سرخ‌شده به خودی خود خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. بنابراین، بهتر است از دیگر روش‌های پخت مانند جوشاندن، بخارپز کردن و کباب کردن استفاده شود.

آب‌نبات و میوه‌های خشک شیرین

انواع آب‌نبات مانند پاستیل، لوبیایی ژله‌ای، شکلات‌شیرینی یا میوه‌های خشک‌شیرین‌شده، قند اضافی را وارد جریان خون می‌کند. برخلاف میوه‌های تازه که غنی از فیبر، ویتامین‌ها و دیگر مواد مغذی نیز هستند آب‌نبات‌ها در کنار محتوای قندی خود مواد مغذی دیگری ندارند. تمام کاری که آب‌نبات‌ها انجام می‌دهند، افزایش خطر ابتلا به دیابت است که به خودی خود عامل خطر بیماری‌های قلبی به‌شمار می‌آیند.

محصولات پخته

محصولات پخته مانند نان سفید، نان باکت، کلوچه، پیتزا، شیرینی و خمیر منجمد حاوی چربی‌های ترانس هستند. در سال ۲۰۱۵، سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) مصرف چربی‌های ترانس را به دلیل ایجاد اختلال در تعادل

کلستر و ل و خطر بروز مشکلات قلبی خطرناک اعلام کرد. این محصولات همچنین به دلیل دارا بودن چربی‌های اشباع، خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

کنسرو میوه و سبزیجات

مشکل اصلی مواد غذایی کنسرو شده آب‌نمکی است که مواد در آن نگهداری می‌شود. طبق اعلام کلینیک مایو کنترل میزان سدیم دریافتی از این مواد غذایی مهم‌تر از نمکی است که در پخت و پز استفاده می‌شود. همین مشکل در خصوص میوه‌های کنسرو شده که در آب‌نمک یا شربت نگهداری می‌شود هم صدق می‌کند. بنابراین بهتر است از وجود برچسب کم‌نمک یا کم‌قندروی این مواد غذایی اطمینان حاصل کنید.

غلات تصفیه‌شده

غلات تصفیه‌شده موجود در نان سفید، برنج سفید و ماکارونی که فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی سالم خود را از دست داده‌اند بسیار سریع در بدن به قند تبدیل می‌شوند و افزایش انسولین و جذب چربی را به همراه دارند. طبق مطالعه‌ای که در مجله بین‌المللی پزشکی بالینی و تجربی منتشر شد، مصرف زیاد غلات تصفیه‌شده به تنهایی

برای تهیه پودر سوخاری خانگی، شما می‌توانید از نان حجیم فرانسوی، باگت، نان همبرگر و... استفاده کنید. برای این کار بهتر است از نان‌های مانده و بیات‌شده استفاده کنید. خمیر داخل نان‌ها را خارج و آن‌ها را درشت خرد کنید. بقیه قسمت نان را هم خرد کنید و داخل سینی فر قرار دهید. خمیر منجمد حاوی چربی‌های ترانس نیست. درجه تنظیم و روشن کنید. فر را روی ۱۵۰ درجه تنظیم و روشن کنید. بعد سینی نان را داخل فر قرار دهید و حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید تا نان‌ها کاملاً برشته شوند.



خطر ابتلا به بیماری قلبی را ۹/۴ درصد افزایش می‌دهد.

گوشت‌های پر چرب و فراوری

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۰ در مجله AMA منتشر شد نشان داد مصرف گوشت‌های فراوری شده خطر بیماری قلبی و مرگ را ۴۲ درصد افزایش می‌دهد. همچنین متخصصان رژیم غذایی توصیه می‌کنند گوشتی را انتخاب کنید که کمتر از ۱۰ درصد چربی داشته باشد. بنابراین بیشتر پروتئین دریافتی شما باید از گوشت قرمز بدون چربی و ترجیحاً مرغ یا ماهی باشد.

بستنی و ماست پر چرب

هردوی این خوراکی‌ها منبع قابل توجهی از چربی و قند هستند. برای مثال فقط ۱۰۰ گرم ماست طعم‌دار حاوی ۱۳ گرم شکر است. بنابراین، بهتر است ماست ساده کم‌چرب را انتخاب و خودتان میوه و دیگر مواد اضافی را به آن اضافه کنید. بستنی‌های پر از قند و چربی اشباع هستند، بنابراین سطح تری‌گلیسیرید شما را بالا می‌برند و حتی می‌توانند به طور بالقوه منجر به حمله قلبی شوند.

منبع: ba-bamail.com

دانستنی‌ها

غذاهای پر قوت برای بارداری

بانوان



غلز غنی‌شده صبحانه

حتماً می‌دانید که فولات قبل از انعقاد نطفه و در چند هفته اول حاملگی برای بدن ضروری است، اما در تمام ۹ ماه بارداری هم بدن به ویتامین B نیاز دارد. متخصصان توصیه می‌کنند روزانه ۴۰۰ میکروگرم ویتامین B دریافت کنید. توصیه می‌شود که ۲۰۰ میکروگرم دیگر از همین ویتامین را از طریق خوردن غذاهای سرشار از فولات به بدن خود برسانید؛ غذاهایی مثل مرغ چوبه و لوبیا چشم‌بلبلی.

لوبیا و عدس

همه‌زنان در دوران بارداری به ۱۰ گرم پروتئین بیشتر نیاز دارند. عدس و لوبیا منبعی عالی از پروتئین هستند. در هر فنجان از این حبوبات ۱۵ گرم پروتئین وجود دارد.

بروکلی

کلم بروکلی ویتامین C زیادی دارد، اگر آن را همراه با غذاهای پراهن، مثل پاستای غلات کامل یا برنج قهوه‌ای بخورید، بدن می‌تواند آهن مورد نیازش را به راحتی تامین کند.

موز و مغزهای خوراکی

موز سرشار از پتاسیم است و خوردن آن باعث می‌شود به سرعت خستگی ناشی از حاملگی رفع شود.

بلغور جو دوسر

کربوهیدرات‌های پیچیده، از جمله بلغور جو دوسر، مدت طولانی‌تری شما را مسیر نگه می‌دارد و سبوس جو هم به پایین آمدن کلسترول کمک می‌کند.

شماره پیامک زندگی‌سلام
۲۰۰۹۹۹

ترخنده‌ها

آشپزی

پودر سوخاری خانگی به صرفه و خوشمزه

نرمی داشته باشید، می‌توانید پودر حاصل را الک و دانه‌های درشت باقی‌مانده در الک را دوباره میکس کنید.

تفاوت آرد سوخاری و پودر سوخاری

آرد سوخاری از آرد گندم و چندین ادویه خاص تشکیل شده است و لی در پودر سوخاری، آرد گندم ابتدا به نان حجیم تبدیل می‌شود، سپس پس از خشک و آسیاب شدن به صورت ساده یا ترکیبی از ادویه جات مخصوص مورد استفاده قرار می‌گیرد.

بعد از این که نان‌ها آماده شدند آن‌ها را داخل مخلوط کن یا بلند بریزید یا با گوشت کوب بکوبید تا کاملاً خرد شوند.

مواد لازم

لفل، پودر سیر، پودر زنجبیل، زردچوبه یا زعفران را هم به پودر اضافه کنید تا خوشمزه‌تر شود. نسبت و نوع ادویه بستگی به ذائقه شما دارد. به سلیقه خودتان می‌توانید ادویه دلخواه هم اضافه کنید. میزان خرد کردن نان به سلیقه شما بستگی دارد. در صورتی که تمایل دارید پودر سوخاری

چه شوینده‌هایی ضد کرونای هستند؟

ویروس‌هایی را که روی سطح دست، صورت یا سطوح مختلف هستند از بین ببرید زیرا ویروس با چربی احاطه شده است و این مواد شوینده چربی را نابود می‌کند و ویروس را از بین می‌برد.

آب و صابون

برای از بین بردن ویروس‌های احتمالی ساده‌ترین راه شستن دست و صورت با استفاده از آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه است.

چه وقت دست‌ها با آب و صابون بشوئیم؟

- بعد از عطسه و سرفه
- قبل، در حین و بعد از تهیه غذا
- قبل از غذا خوردن
- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و دیگر پسماند‌های آن‌ها
- بعد از لمس سطوحی که مردم به آن دست زده‌اند.

آب و صابون یا محلول‌های الکلی؟

- ضد عفونی‌کننده‌های دست الکلی تعداد میکروب‌های دست را به سرعت کاهش می‌دهد، اما نمی‌تواند همه انواع جرم‌ها را از بین ببرد، پس صابون گزینه بهتری نسبت به محلول‌های الکلی است.
- در محیط‌های کاری استفاده از الکل می‌تواند بسیار موثر باشد اما اگر دست فرد بسیار آلوده یا چرب باشد، ضد عفونی‌کننده دست ممکن است به خوبی تأثیر نداشته باشد.

از الکل صنعتی استفاده نکنید

الکل صنعتی به دلیل داشتن متانول نباید برای پاک کردن دست‌ها استفاده شود زیرا باعث آسیب کلیوی و چشمی حتی کوری می‌شود.

طرز تهیه محلول یک درصد وایتکس

- در ظرفی در دار و ترجیحاً پلاستیکی یک واحد وایتکس را به پنج واحد آب سرد معمولی اضافه کنید.
- محلول را در ظرفی در بسته نگهداری کنید.
- برای عملیات گندزدایی سطوح می‌توانید از این محلول تنها تا ۲۴ ساعت استفاده کنید.

سرکه

در صورت دسترسی نداشتن به مواد شوینده، الکل و سرکه را با هم ترکیب و از آن برای تمیز کردن سطوح استفاده کنید تا ویروس از بین برود. برای این که بوی سرکه شمارا آزار ندهد، می‌توانید پوست پرتقال را در سرکه بریزید.

دستمال مرطوب ضد عفونی‌کننده

دستمال مرطوب پاک‌کننده و ضد عفونی‌کننده دست حاوی ماده موثر بنز آلکونیوم است که برای تمیز کردن آن و از بین بردن بیماری‌زاها موثر است.