



کائوو تقویت فرایند شناختی در مغز

محققان افراد بزرگ سال غیرسیگاری را که هیچ بیماری مغزی، قلبی، عروقی یا تنفسی مشخصی نداشتند، تحت مطالعه قرار دادند. یک گروه کائوو غنی از فلاوانول دریافت و گروه دیگر کائوو با مقادیر بسیار کم فلاوانول مصرف کردند.

حدود ۲ ساعت بعد از مصرف کائوو، شرکت کنندگان هوای حاوی ۵ درصد دی‌اکسید کربن استنشاق کردند که ۱۰ برابر میزان دی‌اکسید کربن استاندارد موجود در هواست. این شیوه یک روش استاندارد برای تعیین عملکرد عروق خونی مغز است.

«گبریل کراتون»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایلینوی آمریکا، در این باره می‌گوید: «معمولاً بدن از طریق افزایش جریان خون به مغز به این شرایط واکنش نشان می‌دهد که باعث رسیدن اکسیژن بیشتر به مغز و حذف دی‌اکسید کربن بیشتر از مغز می‌شود.»

سپس محققان با استفاده از شیوه اسپکتروسکوپی، اکسیژن رسانی در قشر پیشانی مغز را اندازه‌گیری کردند. این منطقه از مغز نقش مهمی در برنامه ریزی، تنظیم رفتار و تصمیم‌گیری دارد.

فلاوانول و فرایند اکسیژن رسانی به مغز

محققان دریافتند شرکت کنندگان پس از مصرف فلاوانول‌های کائوو، واکنش اکسیژن رسانی مغزی قوی‌تر و سریع‌تری داشتند.

به گفته کراتون، «میزان اکسیژن رسانی در گروه دریافت‌کننده فلاوانول زیاد در مقایسه با گروه دریافت‌کننده فلاوانول کمتر، بیش از سه برابر بیشتر و واکنش اکسیژن رسانی حدود یک دقیقه سریع‌تر بود.»

بهترین زمان خوردن شکلات

پزشکان با بررسی روی داوطلبان دریافته‌اند که وعده غذایی صبحانه می‌تواند زمان مناسبی برای خوردن کیک و شیرینی البته در حد متعادل و معقول باشد. گفتنی است افرادی که در وعده صبحانه، یک وعده غذایی کامل شامل نان سبوس دار، لبنیات، پروتئین، میوه و شکلات مصرف می‌کنند در طول روز انرژی بیشتری دارند و وعده‌های دیگر به‌ویژه شام را کمتر می‌خورند و سبب می‌شود وزن مناسب و مطلوب به همراه چربی، فشار و قند خون متعادل و مناسبی داشته باشند. خوردن یک تکه شکلات تلخ موقع صبحانه به فعال شدن آنتی‌اکسیدان‌های بیشتر کمک می‌کند. هر قدر آنتی‌اکسیدان بیشتری داشته باشید کمتر به سمت پیری می‌روید. خوردن شکلات تلخ همراه با صبحانه برای سلامت قلب هم مفید است.

خواص گیاهان

تاثیر عصاره پوست انار بر سلول‌های سرطان تخمدان

طبق یافته‌های یک مطالعه، عصاره پوست انار احتمالاً به دلیل داشتن ترکیبات متعدد و خواص آنتی‌اکسیدانی قابل توجه می‌تواند با کاهش بیان ژن‌رگزایی، سبب کاهش متاستاز و نابودی سلول‌های سرطانی شود.

سرطان؛ رشد، تکثیر و گاهی انتشار غیر طبیعی سلول‌های بدن است. اغلب سلول‌های طبیعی بدن در پاسخ به تحریکاتی که از داخل و خارج بدن به آن‌ها وارد می‌شود، رشد و تولیدمثل می‌کنند و در نهایت می‌میرند اما مشکلات زمانی شروع می‌شود که یک سلول طبیعی دچار جهش یا تغییر و به سلول سرطانی تبدیل می‌شود. همین موضوع سبب می‌شود که نظم طبیعی تقسیم و تمایز سلول‌ها دچار اختلال شود.

پوست انار دارای ترکیبات ضد التهابی، ضد تکثیری و ضد توموری است. یکی از ترکیبات موجود در عصاره پوست انار می‌تواند بر مسیرهای سیگنالینگ رگزایی که پیام‌های رگزایی را به سلول‌ها مخابره می‌کند، تاثیرگذار باشد. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که با افزایش غلظت عصاره پوست انار، درصد بقای سلول‌های سرطان تخمدان کاهش می‌یابد.

به گفته پژوهشگران این مطالعه، ترکیبات موجود در پوست انار دارای فعالیت توکسیک علیه سلول‌های سرطان تخمدان و همچنین دارای خاصیت ضد رگزایی است و می‌تواند به عنوان عامل موثری در نابودی سلول‌های سرطانی در سرطان تخمدان معرفی شود.



درمان درد ناشی از عفونت سینوس

استفاده از گرمای مرطوب مثل بخور ممکن است به تسکین در د سینوس کمک کند



پزشکی

عفونت‌های سینوسی تقریباً همیشه خود به خود بهبود می‌یابند. آنتی‌بیوتیک به عفونت سینوسی ناشی از ویروس یا تحریک هوا کمک نمی‌کند اما برخی روش‌ها وجود دارد که می‌توانید برای سرعت بخشیدن به روند بهبود انجام دهید. عفونت سینوسی علایمی مشابه سرماخوردگی دارد. علایم سینوزیت معمولاً بیش از ۱۰ روز طول نمی‌کشد. سینوزیت مزمن می‌تواند ۱۲ هفته یا بیشتر ادامه داشته باشد. در ادامه به روش‌هایی که به درمان سینوزیت کمک می‌کند اشاره می‌کنیم:

آب بنوشید

برای کمک به دفع ویروس از بدن، مطمئن شوید که به اندازه کافی هیدراته شده‌اید. هدف این است که حداقل کمی آب هر ۲ ساعت بنوشید.

غذاهایی با خاصیت ضد باکتری

برای مبارزه با ویروس، غذاهای ضد باکتری مانند سیر، زنجبیل و پیاز را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید. همچنین می‌توانید چای زنجبیل بنوشید. برای تقویت بیشتر عسل خام به آن اضافه کنید. عسل مملو از آنتی‌اکسیدان است و دارای خواص ضد باکتری و ضد قارچ است.

رطوبت اضافه کنید

هیدراته نگه داشتن سینوس‌ها می‌تواند به کاهش فشار کمک کند. شب‌ها در اتاق خواب خود یک دستگاه رطوبت‌ساز قرار دهید تا انسداد بینی شب را برطرف کند. در طول روز و قبل از خواب، از اسپری‌های نرمال نمکی بینی استفاده کنید.

سینوس‌های خود را در معرض بخار قرار دهید. مرتب دوش آب گرم بگیرید و در هوای مرطوب نفس بکشید. همچنین می‌توانید یک کاسه را پر از آب جوش کنید و به مدت ۱۰ دقیقه روی آن خم شوید.

سینوس‌ها را با روغن پاک کنید

روغن اکالیپتوس می‌تواند به باز شدن سینوس‌ها و خلاص شدن از مخاط کمک کند. یک مطالعه نشان داده است که سینثول ماده اصلی روغن اکالیپتوس، به افراد مبتلا به سینوزیت حاد کمک می‌کند تا سریع‌تر بهبود یابند. برای تسکین عفونت‌های سینوسی یا دستگاه تنفسی فوقانی، از روغن اکالیپتوس به صورت موضعی در شقیقه‌ها یا قفسه سینه استفاده کنید، یا هنگامی که روغن به آب جوش اضافه می‌شود از طریق دستگاه پخش‌کننده آن را استنشاق کنید.

کمپرس گرم

حوله‌های گرم و مرطوب را در اطراف بینی، گونه‌ها و چشم‌های خود قرار دهید تا درد صورت را تسکین دهد. این کار همچنین به پاک شدن مجاری بینی از خارج کمک می‌کند.

درمان ساده برای کاهش درد سینوس‌ها

احساس درد و فشار روی سینوس‌ها می‌تواند ناراحت‌کننده باشد و داروهای ضد التهاب و کاهش‌دهنده درد به شما در این زمینه کمک می‌کند. این مشکل را می‌توان با استفاده از برخی مواد معمول که در

دسترس است و روش‌های درمانی آسان به راحتی در مان کرد.

روش مناسب برای کاهش فشار روی سینوس

استنشاق بخار

هوای خشک و سینوس‌های خشک می‌تواند فشار روی سینوس‌ها را افزایش دهد و منجر به سردرد شود. استنشاق بخار برای مرطوب نگه داشتن سینوس‌ها مفید است. یک مطالعه مر بوط به سال ۲۰۱۶ در مجله بین‌المللی تحقیقات پزشکی معاصر منتشر شده است که نشان می‌دهد استنشاق بخار ترشح مواد مخاطی را بهبود می‌بخشد.

برای بهبود و تخلیه سینوس‌ها می‌توانید از آب معمولی استفاده کنید یا با استفاده از تزریق گیاهان دارویی با روغن‌های مفید این کار را انجام دهید. یک قابلمه را پر از آب کنید، آن را گرم کنید تا به جوش بیاید سپس در حالی که می‌جوشد آن را خاموش کنید. چند قطره روغن نعناع یا اکالیپتوس را به آب داغ اضافه کنید. یک حوله را روی سر خود بگذارید، به قابلمه نزدیک شوید و بخار را برای چند دقیقه استنشاق کنید. این کار را دو تا چهار بار در روز تکرار کنید.

اشتباه‌ن

میان‌وعده

خاگینه خرما غذای گرم برای روزهای سرد

مواد لازم برای ۲ نفر

- تخم مرغ - ۲ عدد
- خرما می بدون هسته - ۱۰ عدد
- کره - ۲۵ گرم
- گردوی خرد شده - ۲ قاشق غذاخوری
- دارچین - نصف قاشق چای خوری
- پودر زنجبیل - به مقدار لازم
- نمک - خیلی کم
- عسل - برای روی خاگینه



آنتی کرونا

اهدای پلاسمای کووید ۱۹ چه شرایطی دارد؟

بهبودیافتگان کرونا می‌توانند برای کمک به بیماران پلاسمای خود را اهدا کنند، اما این افراد باید

شرایط لازم را داشته باشند



پس از ضد عفونی سطح پوست، سوزن متصل به ست یک بار مصرف وارد رگ اهدا کننده می‌شود و از این طریق خون وارد ست می‌شود و پس از جداسازی پلاسما از طریق همان رگ، خون و دیگر اجزای آن غیر از پلاسمای حاوی آنتی‌بادی، به بدن برمی‌گردد. *حجم پلاسمای جمع‌آوری شده ۵۰۰ سی‌سی است و با توجه به این که بیشتر آن آب است در عرض ۴۸ ساعت در بدن جایگزین می‌شود. طبق

دستورالعمل‌های استاندارد هر اهدا کننده می‌تواند بعد از یک ماه و تا زمانی که میزان آنتی‌بادی در بدنش مناسب است و اگر سابقه اهدای خون کامل داشته باشد پس از هشت هفته برای اهدای مجدد اقدام کند.

*متخصصان انتقال خون توصیه می‌کنند برای این که هنگام اهدای خون وضعیت مناسبی داشته باشید شب قبل از اهدا استحمام کنید و مقدار زیادی مایعات بنوشید.

*همچنین ۲۴ ساعت قبل از اهدای پلاسما از مصرف تخم مرغ و غذاهای چرب پرهیزید.

*به شما توصیه خواهد شد که حتماً ۱۵ دقیقه در محل خون‌گیری استراحت کنید و بعد از پایان اهدای پلاسما برای جبران مایعات بدن هشت لیوان نوشیدنی بنوشید و بهتر است این نوشیدنی چای، قهوه یا نوشابه‌های تحریک‌کننده نباشد. *یک ساعت قبل از اهدای پلاسما از استعمال دخانیات پرهیز کنید و تا ۴ ساعت بار سنگین حمل نکنید و تا ۲۴ ساعت فعالیت‌های غیر معمول و استرس‌زا انجام ندهید.

تناسب اندام

۶ راهکار برای کاهش وزن زنان در ۴۰ سالگی

مازال مرادی
خبرنگار



وقتی به ۴۰ سالگی می‌رسید، متوجه تغییرات مهمی در بدن‌تان می‌شوید. البته بعضی از تغییرات مانند سفید شدن موها و چین‌های صورت تغییرات ظاهری هستند و تأثیری بر وضعیت سلامتی شما ندارند اما تغییرات دیگر مانند افزایش وزن کلی یا موضعی می‌تواند بر طول عمر شما اثر بگذارد. کاهش وزن می‌تواند نقش مهمی در سلامت جسم شما و طول عمر سالم داشته باشد. راه‌های زیادی برای مبارزه با افزایش وزن زنانی که در دهه ۴۰ سالگی به سر می‌برند وجود دارد. در ادامه راهکارهایی را برای شما آورده‌ایم.

۱) تغییر سبک زندگی

سبک زندگی‌تان را ارزیابی کنید تا مطمئن شوید تغییراتی را که در عادت‌های روزانه‌تان ایجاد می‌کنید، اثری بر وزن‌تان نمی‌گذارد. می‌توانید میزان مصرف کالری‌تان را در طول روز ارزیابی و سعی کنید فعالیت‌های‌تان را در زمان‌هایی بگنجانید که معمولاً بیشتر می‌نشینید. تغییرات ساده می‌تواند تفاوت بزرگی در متابولیسم بدن شما ایجاد کند.

۲) هدف‌گذاری

اولین و مهم‌ترین گام در برنامه‌ریزی برای کاهش وزن این است که بنشینید و برنامه‌تان را بنویسید. زیرا برنامه‌ای خوب برای کاهش وزن با داشتن هدف آغاز می‌شود. اهدافی که برای کاهش وزن دارید را هاتان را هموار و به شما کمک می‌کند که با وجود سختی‌ها به راتان ادامه دهید. اهداف رفتاری کوتاه‌مدت (مانند خوردن دو تا سه وعده سبزیجات در روز) به شما کمک می‌کند تا برای کاهش وزن به اهداف بلندمدت برسید.

۳) تهیه برنامه غذایی

از دیگر راهکارهایی که در خصوص مبارزه با افزایش وزن برای زنانی که در دهه ۴۰ سالگی قرار دارند توصیه می‌شود، تهیه یک برنامه غذایی است. با تهیه یک برنامه غذایی واقعی راحت‌تر می‌توان به خوراکی‌های ناسالم نه گفت. برای این منظور باید خوراکی‌هایی را که می‌خواهید در طول یک هفته مصرف کنید مشخص کنید و فهرستی برای خرید لوازم اولیه آن‌ها تهیه و طبق آن برنامه غذایی در طول هفته عمل کنید.

۴) نوشیدن آب قبل از غذا

اگر قبل از هر وعده غذایی یک بطری ۵۰۰ سی‌سی آب بنوشید غذای کمتری مصرف خواهید کرد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ نشان داد، افراد چاقی که قبل از غذا حدود ۱۷ اونس (۵۰۰ سی‌سی) آب مصرف می‌کردند نسبت به افراد چاقی که قبل از غذا آب نمی‌نوشیدند در طول ۱۲ هفته تقریباً سه پوند (۱.۳۶ کیلوگرم) وزن از دست دادند.

۵) مصرف سبزیجات

کارشناسان تغذیه به زنانی که در دهه ۴۰ سالگی قرار دارند توصیه می‌کنند که در هر وعده غذایی تقریباً نیمی از بشقاب خود را از سبزیجات پر کنند. دلیل این موضوع این است که سبزیجات مملو از فیبر هستند و کمک می‌کنند که برای مدت طولانی‌تری فرد احساس سیری کند، همچنین سبزیجات کالری کمی دارند.

۶) ورزش‌هایی برای کاهش استرس

علایم پیش از یائسگی و بسیاری از عوامل دیگری که زنان دهه ۴۰ سالگی با آن مواجه هستند از جمله ترک کردن خانه توسط فرزندان برای رفتن به دانشگاه، فشارهای کاری، پیر شدن والدین‌شان و نگرانی‌های مالی استرس زیادی در زندگی آنان ایجاد می‌کند. استرس زیاد نیز می‌تواند به بیش خوری منجر شود. انجام تمرینات و تکنیک‌هایی برای ریلکسیشن می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.

در تهیه این مطلب از سایت «برترین‌ها» کمک گرفته شده است

شماره پیامک زندگسالم
۲۰۰۹۹۹