



## پزشکی

## ۷ فعالیت بدنی مناسب برای مقابله با فشار خون

متخصصان انگلیسی می گویند با انجام برخی فعالیت های ورزشی می توان مانع بروز علایم فشار خون بالا شد. فشار خون بالا باعث افزایش خطر ابتلا ی افراد به سکته مغزی و حمله قلبی می شود. با این حال، می توان با انجام برخی اقدامات ساده و تغییر سبک زندگی به کاهش خطر این بیماری کمک کرد. این فعالیت های هوازی با درگیر کردن گروه بزرگ عضلات به صورت حرکات تکراری می تواند باعث کاهش خطر بروز علایم فشار خون بالا شود.

### ۷ ورزش تخصصی

- دوچرخه سواری
- پیاده روی سریع
- شنا
- حرکات هوازی
- باغبانی
- تنیس
- آهسته دویدن

متخصصان انگلیسی تاکید دارند ورزش های مختلف باعث تاثیرات متفاوت در بدن می شوند. برای مثال، اگر از فشار خون بالا رنج می برید، به ورزش های هوازی بپردازید، زیرا این ورزش ها بیشترین کمک را به قلب و عروق خونی می کنند. با این حال، این افراد باید از ورزش هایی که فشار زیادی به قلب وارد می کنند، اجتناب و حتما قبل از انجام ورزش با پزشک خود مشورت کنند.

### کاهش مصرف نمک

بهترین و ساده ترین راهکار برای کاهش فشار خون، کاستن از نمک طعامی است که به صورت روزانه مصرف می کنید. بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، افراد بالغ نباید بیش از ۶ گرم نمک در شبانه روز مصرف کنند.

## تازه ها

## همراه آب معدنی پلاستیک نخورید



بسته بندی آب معدنی برخلاف تصور بیشتر ما تا زمان مشخصی قابل استفاده است. جالب است بدانید نکته ای که برای مصرف آب معدنی نگران کننده است، پلاستیکی است که آب را با آن بسته بندی می کنند. معمولاً پلی اتیلن ترفتالات (PET) برای بطری های آب معدنی کوچک و بزرگ و پلی اتیلن سنگین (HDPE) برای بطری های آب سرد کن به کار می رود و با پایان انقضای آب معدنی یا قرارگیری بسته بندی در معرض حرارت و نور خورشید و گرمای ماشین یا کامیون های حمل بار، این پلاستیک ها به درون آب نشت می کند. به این ترتیب، سم درون این پلاستیک ها وارد آب می شود. این اتفاق نه تنها روی مزه آب اثر می گذارد بلکه می تواند صدمات جدی به سلامت بدن وارد کند.

### عوارض نشت مواد شیمیایی

سم ها سیستم غدد درون ریز بدن را مختل می کند، این سموم باعث ایجاد مشکلات باروری، سرطان های مختلف، مشکلات عصب شناختی و وارد شدن صدمه به دستگاه ایمنی بدن می شود.

### تاریخ انقضای درست یا نادرست!

بسیاری از تولید کنندگان آب معدنی یک تاریخ انقضای استاندارد دو ساله روی بطری می زنند. اما حقیقت آن است که هیچ روش قطعی وجود ندارد که بتواند تعیین کند دقیقاً چه زمانی آب درون بطری دیگر قابل نوشیدن نیست. با این حال، بدیهی است که هر چه بطری مدت زمان بیشتری دست به دست شود، احتمال این که در معرض حرارت قرار بگیرد یا به طور کلی کیفیت آن شروع به کم شدن کند، بیشتر می شود.

منبع: بهداشت نیوز



# غصه نخور، بستنی بخور!

## جدیدترین یافته ها درباره تاثیر

## نشاط بخشی بستنی

## بهانه ای شد تا به فواید این

## فراورده لبنی پیردازیم



### تغذیه

مهدیس مرادیان | خبرنگار

طبق مطالعات علمی (که به سفارش یکی از بزرگ ترین کارخانه های بستنی اروپا انجام گرفته بود)، بستنی اثر نشاط

بخشی مستقیم بر اعصاب مرکزی دارد و همان بخشی را در مغز فعال می کند که هنگام برنده شدن یا گوش دادن به موز یک شاد فعال می شود. قبل از خواندن ادامه مطلب و آشنایی با فواید بستنی توجه داشته باشید مصرف بیش از حد این خور دنی محبوب به دلیل قند بسیار بالایی که در خود جای داده است، با وجود تمام فوایدش می تواند به چاقی، فشار خون و دیگر مشکلات سلامتی منجر شود.

## ۱ فواید بی شمار بستنی، غنی از کلسیم

پایه اولیه بستنی، شیر و خامه است که این مواد غنی از کلسیم، فسفر، ریبوفلاوین، ویتامین A و D هستند. فواید ویتامین ها و مواد مغذی برای بدن هر هیچ کس پوشیده نیست، همچنین نتایج تحقیقات نشان داده، زنانی که روزانه یک اسکوپ بستنی کم چرب خورده بودند، ۲۶ درصد بیشتر از افرادی که بستنی را در رژیم غذایی شان نداشتند وزن کم کردند. دلیل این موضوع را می توان به کلسیم موجود در بستنی ربط داد. علاوه بر این، کمبود کلسیم در تمام زنانی که مبتلا به سرطان سینه بودند، دیده می شود. همان طور که قبل تر گفته شد بستنی منبع غنی از کلسیم است و با دریافت میزان کافی کلسیم می توان از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد. کلسیم همچنین برای دندان و رشد و استحکام استخوان ها لازم است، با تقویت استخوان ها بدن را قوی نگه می دارد و باعث بهبود سوخت و ساز

## سلامت

می شود. اگر چه همین نتیجه را با مصرف دوز مشخصی از قرص کلسیم می توان گرفت ولی تا وقتی بستنی هست، چرا باید به دنبال جایگزین بود؟ همین موضوع بستنی را به یک محصول لبنی با مواد مغذی زیاد و تاثیر سلامتی بخش فراوان تبدیل کرده است.

### خوشمزه فرح بخش

عصب شناسان مؤسسه روان شناسی لندن در تازه ترین بررسی های خود دریافتند، خوردن بستنی موجب تحریک همان بخشی از مغز می شود که مسئول پردازش اطلاعات مربوط به شادی و سرخوشی در افراد است. محققان با بررسی عملکرد مغز افراد هنگام خوردن بستنی و انیالی مشاهده کردند به محض این که افراد مورد مطالعه بستنی را قورت می دهند، تغییر فوری در مغز به خصوص در قشر اریکتو فرانتال آن ها رخ می دهد. به این بخش از مغز مرکز شادی می گویند و تنها هنگامی فعال می شود که فرد خوشحال

باشد. علاوه بر این بستنی بر تقویت عملکرد مغز هم تاثیر ویژه ای دارد. این نتایج طی بررسی هایی که در آن دسته اول از افراد مورد آزمایش صبح به صورت ناشتا و قبل از هر چیز دیگر، بستنی و دسته دیگری لیوان آب سرد خورده بودند، به دست آمد. یافته ها مبنی بر این بود که، دسته اول هوشیار تر از دسته دوم بودند. متخصصان تغذیه این موضوع را با بالا رفتن سطح دوپامین بعد از مصرف بستنی مرتبط دانستند. البته باید توجه داشت تاثیر این محصول محبوب روی مغز بسیار مشابه اثری است که مواد مخدر در مغز ایجاد می کند و باعث اعتیاد می شود، در نتیجه نباید بستنی خوردن را به یک روند همیشگی تبدیل کنید و به آن معتاد شوید.

## ۳ افزایش انرژی و تقویت سیستم ایمنی

از دیگر فواید بستنی می توان به غنی از کربوهیدرات، چربی و پروتئین بودن آن اشاره کرد که سهم بالقوه ای در افزایش انرژی دارد. یکی دیگر از فواید بستنی که

شاید تصورش را نمی کردید، تقویت سیستم ایمنی بدن است. بستنی نوعی فراورده لبنی تخمیر شده است. فراورده های تخمیری باعث تقویت سیستم گوارشی و تنفسی در مقابل عفونت های می شوند. هر چه سیستم گوارش و سیستم تنفسی قوی تر باشد، ایمنی بدن هم بالاتر می رود.

## ۴ افزایش باروری و کمک به ساخت استخوان در جنین

با مطالعه ای که روی ۱۸ هزار خانم بین ۲۴ تا ۴۲ ساله صورت گرفت، ثابت شد که مصرف شیر کامل یا بستنی به دلیل وجود نوعی چربی، شانس باروری در زنان را افزایش می دهد. خوردن بستنی پس از آن یعنی در دوران بارداری هم به تأمین مواد معدنی مورد نیاز برای تشکیل و استحکام استخوان در جنین کمک می کند. شایان ذکر است که نباید در مصرف بستنی در این دوران زیاده روی کرد و ترجیح بر آن است که بستنی را خودتان با استفاده از میوه های یخ زده درست کنید.

## زیبایی

## ۱۰ ترفند برای داشتن ناخن های سالم و محکم

مارال مرادی

خبرنگار

## بانوان

همیشه وقتی صحبت از ناخن سالم می شود همه فکر می کنند باید ناخن های مانیکور شده را نشان بدهند؛ در صورتی که اگر به صورت مداوم و روزانه به ناخن ها رسیدگی کنیم نیازی به مانیکور یا روش های پرخرج دیگر نیست. در ادامه ۱۰ راهکار برای داشتن ناخن سالم را به شما معرفی کرده ایم.

### ۱. ناخن ها را بیش از حد در معرض آب قرار ندهید

خیس شدن ناخن ها و قرار گرفتن بیش از حدشان در آب، باعث ضعیف و شکننده شدن آن می شود. پس حتما در زمان شست و شوی ظرف ها از دستکش استفاده کنید.

### ۲. آب بنوشید

نوشیدن آب به میزان کافی، برای سلامتی ضروری است و این موضوع شامل ناخن های شما هم می شود. ناخن ها، بدون دریافت رطوبت کافی از بدن، شکننده و به راحتی پوسته پوسته می شوند یا می شکنند. نوشیدن آب به میزان کافی، به حفظ رطوبت ناخن کمک می کند و به آن ها استحکام می بخشد.

### ۳. به رژیم غذایی خود توجه کنید

مطمئن شوید که رژیم غذایی سالم و متنوعی دارید؛ همچنین توصیه شده است که از یک مولتی ویتامین مناسب همراه با مواد معدنی استفاده کنید.

یک رژیم غذایی بدون وجود ویتامین ها و مواد معدنی لازم می تواند سلامت کلی بدن شما را تحت تأثیر قرار دهد. این موضوع شامل ناخن ها هم می شود.

### ۴. به محصولات آرایشی که مصرف می کنید، دقت کنید

بسیاری از لاک های ناخن یا مواد درمائی آن حاوی مواد شیمیایی قوی هستند که به ناخن ها آسیب می رسانند و آن ها را ضعیف می کنند. همچنین بهتر است از مصرف لاک پاک کن هایی که حاوی استون هستند خودداری کنید، زیرا استون به ناخن آسیب می زند.

### ۵. ناخن های خود را زایش نکنید

ژلش ناخن، یک گزینه مناسب برای افرادی است که رشد ناخن آن ها مشکل دارد و شکل ظاهری زیبایی ندارد. لاک ژلش مایع رقیقی است که دیر خشک می شود اما استفاده مکرر از آن می تواند ناخن ها را ضعیف کند یا حتی باعث کنده شدن آن ها شود.

پیشنهاد می کنیم اگر مجبور هستید ژلش ناخن استفاده کنید، به صورت مکرر از آن استفاده نکنید. قرار گرفتن ناخن در معرض اشعه ماوراء بنفش، که بخشی از مراحل ژلش است، عامل خطرناکی است و باعث ابتلا به سرطان می شود.

### ۶. همیشه ناخن های خود را لاک نزنید

اما استفاده مداوم از لاک، حتی اگر فاقد مواد شیمیایی قوی باشد، می تواند ناخن های شما را ضعیف کند. ناخن هایاز به تنفس دارند.

### ۷. ناخن های تان را از یاد بلند نکنید

بلند بودن ناخن یکی از دلایل شکستن و شکاف برداشتن آن است. تا حد ممکن ناخن ها را کوتاه یا به اندازه خیلی کمی بلند کنید. با این کار از آسیب دیدن احتمالی ناخن ها جلوگیری کرده اید و ظاهری زیبا به آن ها داده اید.

### ۸. از ناخن های خود به عنوان ابزار استفاده نکنید!

برای باز کردن در قوطی یا برداشتن چیزی از فضایی کوچک، از ناخن های تان استفاده نکنید. برای این کار ها می توانید از پنجه خود کمک بگیرید یا با کمک یک گیره کاغذ، وسایل ریز را بردارید. استفاده از ناخن به جای ابزار، باعث شکستگی و خرد شدن آن می شود و در نتیجه ناخن های تان را ضعیف می کند.

### ۹. از لوسیون ناخن استفاده کنید

اگر بعد از پاک کردن لاک احساس کردید ناخن تان خشک است، می توانید کرم مرطوب کننده یا لوسیون روی آن بزنید. همچنین لازم است که پس از هر بار شست و شوی دست ها، این کار را تکرار کنید.

### ۱۰. ناخن های تان را خشک نکنید

اگر از محصولات ضد عفونی کننده زیاد استفاده می کنید، اجازه ندهید که مدت زمان طولانی روی ناخن های تان باقی بماند. استفاده مداوم از مواد ضد عفونی کننده می تواند ناخن ها را خشک و شکننده کند.

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

است و آسبیدی دایمی به لوله های تنفسی و بافت های ریه وارد می کند.

### معده

سیگار کشیدن خطر ابتلا به سرطان های دهان، مری معده و لوز المعده و بسیاری دیگر از بیماری ها مانند پانکراتیت، بیماری ریفلکس اسید معده (GERD) سوزش سردل و... را افزایش می دهد.

### باروری و تولید مثل

چندین مطالعه که در آن ها نمونه های اسپرم مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، نشان داد که سیگار کشیدن می تواند به طور قابل توجهی بر تعداد

## بستنی خانگی، میان وعده ارزان و سالم

### نکات مهم

- برای درست کردن بستنی سنتی، ابتدا خامه را در یک سینی بریزید و با یک جسم صاف آن را کف سینی پهن کنید تا قطر آن تقریباً به ۲ میلی متر برسد. ۲- اگر غلظت مورد استفاده در بستنی خوب و مرغوب نباشد، بستنی یخ می زند و کشدار نمی شود. توجه داشته باشید استفاده از غلظت زیاد خطر دارد. ۳- شکر زیاد مانع بستن بستنی می شود. ۴- شیر را قبل از تهیه بستنی حتما بجوشانید. ۵- مقدار زعفران در بستنی باید طوری باشد که بعد از آماده شدن بستنی رنگ کم تر نشود. اگر می خواهید تکه های خامه درون بستنی یخ نزنند، حتما باید از خامه پر چرب استفاده کنید. ۶- خامه را کمی با چنگال بزنید و در یک سینی لبه دار یا یک ظرف پیرکس که کف آن پلاستیک فریزر پهن کرده اید، بریزید و صاف کنید، سپس داخل فریزر قرار بدهید تا خودش را بگیرد. ۷- برای تهیه بستنی شکلاتی می توانید به جای زعفران از پودر کاکائو استفاده کنید.

- شیر پر چرب- یک لیتر
- زعفران - به مقدار لازم
- شکر - ۵۰۰ گرم
- گلاب - نصف استکان
- تغلب - فقط یک قاشق
- مر باخوری سر خالی
- خلال پسته - ۵۰ گرم
- خامه معمولی - ۱۰۰ گرم

