



بیشتر بدانیم

آیا کشیدن دندان عقل در بهتر شدن حس چشایی موثر است؟

بر اساس نتایج مطالعه جدید دانشگاه پنسیلوانیای آمریکا، بیماران‌ی که دندان عقل خود را کشیده‌اند، در واقع توانایی چشایی خود را چندین دهه پس از عمل جراحی بهبود می‌بخشند. یافته‌های تحقیق، این تصور را به چالش می‌کشد که در آور دن دندان عقل که به عنوان دندان آسیای سوم شناخته می‌شود، فقط عامل بالقوه تاثیرات منفی بر حس چشایی است. به گزارش برنا و به نقل از نیوز وایز، محقق ارشد، دکتر «پچار دال . دوتی»، مدیر مرکز حس چشایی و بویایی در دانشگاه پنسیلوانیا گفت: «نتایج مطالعات قبلی فقط بر آثار سوء کشیدن دندان بر حس چشایی اشاره کرده و به طور کلی اعتقاد بر این بوده است که این آثار با گذشت زمان از بین می‌رود. مطالعه جدید به ما نشان می‌دهد که عملکرد چشایی می‌تواند بین زمان جراحی بیماران و تا ۲۰ سال بعد کمی بهبودی ایجاد کند. این یک یافته شگفت‌انگیز اما جذاب است که برای درک بهتر علت این بهبودی و این که از نظر بالینی چه معنایی دارد باید تحقیقات بیشتری انجام شود.»

پزشکی

کاهش فشار خون با تمرین تنفسی

بر اساس مقاله منتشر شده در مجله انجمن قلب آمریکا، ۵ دقیقه تمرین تنفسی می‌تواند تاثیر قابل توجهی در کاهش فشار خون داشته باشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از مدیکال اکسپرس، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که روزانه فقط ۵ دقیقه تمرینات قدرتی عضلات تنفسی، فشار خون را کاهش می‌دهد و باعث ارتقای سلامت عروق و کاهش مصرف دارو می‌شود. در ابتدا هنگام تجویز آن برای اختلالات تنفسی، پزشکان یک دستورالعمل ۳۰ دقیقه‌ای در روز را با مقاومت کم توصیه می‌کنند اما در سال‌های اخیر، «کریگد» و همکارانش در دانشگاه آریزونا در حال بررسی این موضوع بودند که آیا یک پروتکل با کارایی بیشتر در زمان ۳۰ دقیقه، استنشاق در روز با مقاومت بالای شش‌روز در هفته، می‌تواند از بهبود عملکرد قلبی عروقی، شناختی و ورزشی بهره‌مند شود یا خیر. «داگ سیلر»، نویسنده ارشد مقاله و استاد برجسته فیزیولوژی تلفیقی هم گفت: مایک روش درمانی جدید را شناسایی کرده‌ایم که فشار خون را بدون دادن ترکیبات دارویی به افراد و با تبعیت بسیار بالاتر از ورزش‌های هوازی، کاهش می‌دهد. این موضوع قابل توجه است و ممکن است به‌ویژه برای زنان یائسه مفید باشد.

عوامل درمان «بی‌خوابی میانی»

اگر نیمه‌های شب از خواب بیدار می‌شوید و در به خواب رفتن مجدد مشکل دارید به دنبال راه حل مشکل خود باشید



سلامت

مهدیس مرادیان | روزنامه نگار

خواب عملکردی ضروری است که به ترمیم بدن کمک می‌کند و خواب کم یا ناقص می‌تواند مشکلات بهداشتی قابل توجهی ایجاد و عملکرد شناختی را مختل کند. اگر یک برنامه‌وقت خواب منظم را دنبال می‌کنید، احساس خواب‌آلودگی می‌کنید، در زمانی مشابه از شب به خواب می‌روید اما در نیمه‌های شب از خواب بیدار می‌شوید و در به خواب رفتن مجدد با دشواری مواجه هستید باید پدیده‌ای به نام «بی‌خوابی میانی» مواجه هستید. عوامل مختلفی مانند عوامل روانی، عادات فردی و مشکلات جسمی در بروز بی‌خوابی‌های شما در طول شب نقش دارند که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

اختلال ایجاد کند.

تکرار ادراک

نوشیدن آب زیاد در پی مبتلا بودن به بیماری‌هایی نظیر دیابت، مشکلات قلبی و انواع عفونت‌ها طبیعتاً نیاز به دستشویی رفتن و بیداری وسط خواب را افزایش می‌دهد.

چند اهرام برای به خواب رفتن پس از بیداری نیمه‌شب

نگاه نکردن به ساعت

نگاه کردن به ساعت و پی بردن به این که چه مدت از بیداری شما می‌گذرد باعث می‌شود از لحاظ روحی تحت فشار قرار گیرید. این موضوع باعث تاثیر بر سیستم عصبی می‌شود و شمارا آهوشیارتر می‌کند و مانع خوابیدن تان می‌شود.

نفس عمیق و آرامش بدن

در نظر داشته باشید که نباید حرکات پرت انرژی و شدید انجام دهید زیرا موجب بیدار شدن بدن شما می‌شود.

انتی کرونا

علائم جدید کرونا

علائم اولیه بیماری کرونا همچنان وجود دارد و علائم جدیدی به آن‌ها اضافه شده است که از جمله آن‌ها می‌توان به درد شانه‌ها اشاره کرد؛ همچنین عوارض گوارشی ناشی از این بیماری واضح‌تر بروز پیدا می‌کند. دکتر «جلال مجدیان»، متخصص بیماری‌های عفونی در گفت‌وگو با میزان در پاسخ به این سوال که آیا کرونا هم اکنون با علائم جدیدی بروز پیدا می‌کند؟ اظهار کرد: «علائم اولیه بیماری همچنان وجود دارد و علائم جدیدی به آن‌ها اضافه شده است که از جمله آن‌ها می‌توان به درد شانه‌ها که قبلاً آن را در بیماران مبتلا

آشپزی من

چطور پاپ‌کورن خوشمزه و سالم خانگی درست کنیم؟

- ۱- قبل از درست کردن ذرت بوداده روی اجاق گاز، ذرت‌ها را به مدت ۱۰ دقیقه در آب خیس کنید.
- ۲- سپس از صافی رد کنید و روی اجاق قرار دهید.
- ۳- طوبت اضافه شده به دانه‌های ذرت موجب سریع‌تر آماده شدن ذرت‌ها و پف‌دارتر شدن آن‌ها می‌شود.
- ۴- روغن و کمی نمک را داخل قابلمه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید و پس از این که داغ‌شد، ذرت‌ها را اضافه کنید.
- ۵- قابلمه را تکان دهید تا ذرت در سراسر قابلمه پخش شود.
- ۶- دقت کنید دانه‌های ذرت روی هم نباشد، اندازه قابلمه باید در حدی باشد که دانه‌های ذرت به خوبی در آن پخش شود، روغن باید تا اندازه‌ای باشد که تمام ذرت‌ها چرب شود.
- ۷- پس از این که اولین ذرت پف کرد، در قابلمه را ببندید و منتظر بمانید تا ذرت‌ها آماده‌شود، اگر صدایی به گوش نرسید، سریع



خواص گیاهان

تغذیه

پروبیوتیک‌های ویژه برای زنان

مهسا کسنوی

خبرنگار

بانوان

پروبیوتیک‌ها باکتری‌ها و مخمرهایی هستند که برای سلامتی بدن به‌ویژه برای سیستم گوارش مفیدند. پروبیوتیک‌ها در بدن ما به‌طور طبیعی یافت می‌شوند. برخی غذاها و مکمل‌ها هم دارای مواد پروبیوتیک هستند و به دلیل این شهرت، آن‌ها را در همه انواع خوراکی‌ها از ماست گرفته تا شکلات پیدا می‌کنید. اما خاصیت پروبیوتیک برای زنان فراتر از بهبود سیستم گوارش است و خانم‌ها برای سلامت واژن خود به این باکتری مفید احتیاج دارند.

واژن شما به‌طور طبیعی میزبان هزاران میکروارگانیسم است، از جمله باکتری‌های «خوب» که به حفظ سلامت کمک می‌کند.

● چه موقع زنان باید از پروبیوتیک‌ها استفاده کنند؟

زنان ممکن است به دلیل دو مشکل رایج به پروبیوتیک روی آورند. عفونت مخمر باکتریایی قارچی به نام کاندیدا که به‌طور معمول با دیگر میکروارگانیسم‌های موجود در واژن شما در تعادل زندگی می‌کند اما گاهی کاندیدا آن قدر رشد می‌کند که بر باکتری‌های سالم غالب می‌شود. در این مواقع ممکن است احساس خارش کنید یا ترشحاتی داشته باشید که شبیه پنیر باشد.

واژینوز باکتریال یا برخی از باکتری‌های مضر به اندازه کافی رشد می‌کند که تعداد باکتری‌های سالم مانند لاکتوباسیلوس را بیشتر می‌کند. ممکن است بوی ماهی، به‌خصوص بعد از قاعدگی یا بعد از رابطه جنسی، همراه با ترشحات مایل به سبز یا مایل به قرمز مشاهده کنید. دانشمندان هنوز نمی‌دانند چرا BV اتفاق می‌افتد اما باید بدانید این شایع‌ترین عفونت واژن در زنان، در سنین باروری است.

● آیا مکمل‌های پروبیوتیک برای سلامتی واژن مفید هستند؟

دانشمندان معتقدند مصرف پروبیوتیک‌ها ممکن است به تعادل باکتری‌های سالم در واژن کمک کند. برای همین است که مصرف این باکتری را به صورت قرص یا خوراکی برای زنان توصیه می‌کنند.

● اثر پروبیوتیک‌ها بر مغز

نتایج پژوهشی که در دانشگاه UCLA روی زنان ۱۸ تا ۵۵ ساله انجام شد، نشان داد در زنانی که به مدت یک ماه و روزی دو بار ماست حاوی مواد پروبیوتیک مصرف کرده بودند، فعالیت د ناحیه شناختی و محرک در مغز که مسئولیت شناخت احساسات و عواطف و کنترل آن‌ها را به عهده دارند، بیشتر شده است. دست‌یابی به چنین نتایجی بسیار قابل توجه است. فراموش نکنید ماست‌های صنعتی معمولاً حاوی مقادیر بسیار کم پروبیوتیک است، مگر محصولاتی که پروبیوتیک‌ها به‌طور ویژه به آن‌ها اضافه شده باشد و با عنوان ماست یا محصول پروبیوتیک عرضه‌شود.

دانستنی‌ها

تفاوت غلات کامل و نا کامل

غلات کامل سرشار از مواد مغذی مختلف مانند پروتئین، فیبرهای خوراکی، ویتامین B، آنتی‌اکسیدان و انواع ترکیبات مهم معدنی مثل آهن، روی، مس و منیزیم است. یک رژیم غذایی سرشار از غلات کامل باعث بهبود در هضم غذا می‌شود و به حفظ فلور میکروبی مفید روده کمک می‌کند. غلات کامل تمام بخش‌های خورده‌نی غلات را که شامل درون دانه، گیاهک و سبوس می‌شود، داراست. غلات کامل را می‌توان با همان ترکیب طبیعی خود یا در ترکیب با مقادیر اضافه‌تر از سبوس، گیاهک یا درون دانه استفاده کرد. میزان غلات کامل مورد نیاز برای هر فرد بستگی به سن، جنس و سطح فعالیت فیزیکی او دارد. به‌طور کلی می‌توان گفت که در حالت ایده‌آل بهتر است نیمی از غلات مصرف‌شده در طول روز به صورت غلات کامل باشد.

منبع: webmd.com



عوارض

هلو برای اشخاص سرد مزاج مضر است؛ به همین دلیل این افراد باید هلو را با عسل یا زنجبیل بخورند. هضم هلو برای بعضی از اشخاص دشوار است و نفخ ایجاد می‌کند. برای این که نفخ نکنید، باید آن را حداقل نیم ساعت قبل از غذا بخورید. مغز هسته هلو سمی است و مصرف مدام آن موجب مسمومیت می‌شود.

۸- ادرار آوار است.

۹- هلودر افرادی که گرم مزاج هستند باعث تقویت نیروی جنسی می‌شود. ۱۰- باعث رفع عطش می‌شود.

۱۱- خوردن هلو سموم را از بدن خارج می‌کند.

۱۲- این میوه با داشتن قند و کربوهیدرات، انرژی از دست رفته بدن را احیا می‌کند و خاصیت انرژی زا دارد و محافظ طبیعی سیستم ایمنی بدن است.

۱۳- برای جوان کردن پوست خود، هلو را پوست و آن را له کنید و روی پوست خود قرار دهید و بگذارید ۲۰ دقیقه بماند پس از آن صورت تان را با آب بشویید.

۱۴- هلو طبیعت سرد و تر دارد.



- ۱- برای بهبود بیماری‌های قلبی-عروقی مفید است.
- ۲- برای رفع بوی بدن دهان مفید است.
- ۳- برای مرطوب کردن مزاج سوداوی و کاهش تب‌های صفراوی مفید است.
- ۴- با تحریک اسید معده، عمل هضم را راحت‌تر می‌کند.
- ۵- خوردن هلو به جای صبحانه، عملکرد روده و کبد را منظم و خاصیت قلبیایی بودن خون را حفظ می‌کند.
- ۶- هلو حرارت کبد را فرو می‌نشاند و صفرا آور است.
- ۷- به دلیل داشتن مقدار بالای فسفر، حافظ سیستم عصبی است و برای بهبود افرادی که دچار اختلالات عصبی هستند کاربرد دارد.