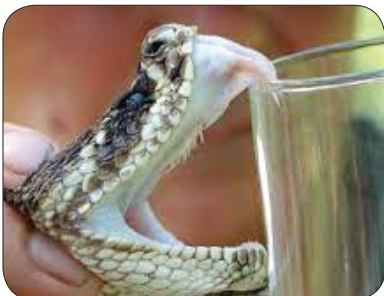




## تازه ها

## احتمال تاثیر سم نوعی مار در مقابله با بیماری کرونا



نتایج یک مطالعه نشان می دهد که سم مار افعی برزیلی ممکن است به ابزاری برای مبارزه با بیماری کرونا تبدیل شود. به گزارش شفا آنلاین، متخصصان علوم آزمایشگاهی در برزیل به تازگی دریافتند یک مولکول در سم نوعی مار وجود دارد که مانع از تولید مثل و گسترش ویروس کرونا در سلول های بدن میمون می شود. این اولین گام احتمالی به سوی تولید دارویی برای مقابله با ویروس عامل بیماری کووید-۱۹ است. نتایج این مطالعه نشان داد که مولکول تولید شده توسط مار افعی توانایی تکثیر ویروس را در سلول های بدن میمون تا ۷۵ درصد مهار می کند. این مولکول یک پپتید باز تجیر های از اسیدهای آمینه است که می تواند بدون آسیب رساندن به دیگر سلول ها به آنزیم ویروس کرونا متصل شود که برای تکثیر ویروس حیاتی است.

## دانستنی ها

## خواص ارده شیره

یکی از لذیذترین و سنتی ترین خوراکی ها ارده شیره است. این خوراکی لذیذ به صورت های مختلف درست می شود. به عنوان مثال از شیره میوه های مختلف مانند انگور، خرمای انجیر تهیه واز کنجد هم برای طعم دهنده استفاده می شود.

## ● ساختار و ترکیبات ارده شیره

دو ماده اصلی تشکیل دهنده این خوراکی، کنجد و دوشاب (شیره انگور) است.

## ● ارزش غذایی ارده شیره

ارده شیره از خمیر کنجد له شده که مملو از خواص است، به همراه دوشاب تشکیل می شود. ارده شیره دارای مواد مغذی فراوانی نظیر آمینواسیدها و چربی های سالم، فیبر، پروتئین، انواع ویتامین به خصوص ویتامین گروه ب، تیامین، منیزیم، مس، فسفر، منگنز، آهن و زینک است.

## ● ۳ خاصیت ارده شیره

## ✓ حفظ سلامت قلب و عروق

یکی از خواص ارده شیره حفظ سلامت قلب به وسیله آمینواسیدهای ضروری و پروتئین های زیاد است. ارده شیره یک خوراکی چرب است، اما چربی آن سالم و طبیعی و به علت چربی موجود در کنجد است.

## ✓ تامین کننده نیازهای بدن

ارده شیره می تواند به تنهایی بخش مهمی از نیازهای بدن را به این مواد تامین کند.

## ✓ تنظیم کننده فشار خون، کاهش دهنده کلسترول

ارده شیره باعث جلوگیری از لخته شدن خون در بدن می شود. همچنین ساختار ارده شیره به صورتی است که سطح کلسترول خون را کاهش می دهد و با جریان بخشیدن به خون و جلوگیری از لخته شدن آن، فشار خون و ضربان قلب را هم تنظیم می کند.

## ● برخی دیگر از فواید ارده شیره

- ✓ کمک به سلامت پوست و مقابله با بیماری های پوستی
- ✓ تقویت رشد مو
- ✓ افزایش میزان جذب مواد مغذی
- ✓ ضد انواع سرطان
- ✓ انرژی بخش
- ✓ تقویت قوای جنسی
- ✓ ضد کم خونی
- ✓ تقویت ساختار استخوانی بدن
- ✓ تقویت سیستم عصبی
- ✓ بهبود عملکرد مغز
- ✓ ضد افسردگی

## ● آیا مصرف ارده شیره برای همه توصیه می شود؟

مصرف ارده شیره برای سلامتی بدن به طور معمول ضرری ندارد. همچنین به صورت عمومی قابل استفاده برای افراد است. البته باید توجه داشت که مصرف بیش از اندازه آن به دلیل وجود اسیدهای چرب ممکن است باعث ایجاد التهاب شود. توجه داشته باشید، برخی از افراد رژیم های غذایی خاصی را دنبال می کنند و در بر نامه خود از این خوراکی بهره نمی برند. ما مصرف ارده و شیره انگور را به این افراد توصیه نمی کنیم و قبل از مصرف باید با مشاور تغذیه مشورت کنند.



# خوراکی هایی که انرژی روزانه تان را بالا نگه می دارد؟

در طول روز به دلیل بد خوابی، استرس و وعده های نامنظم غذایی دچار افت انرژی می شوید، بنابراین بهتر است شیوه های افزایش انرژی را بدانید

## تغذیه

این روزها افراد زیادی از بی حالی و کمبود انرژی در طول روز شکایت می کنند. بنابراین اگر بدانیم که چگونه با مصرف مواد غذایی و فعالیت بدنی سطح انرژی خود را بالا نگه داریم به خودمان کمک بزرگی کرده ایم. آن چه همه ما می دانیم این است که کربوهیدرات ۶۰ درصد

انرژی مورد نیاز بدن را تامین می کند. غلات سبوس دار حاوی مواد کربنی پیچیده و سرشار از ویتامین و مواد معدنی هستند و ما روزانه از این مواد استفاده می کنیم اما باز هم احساس خستگی و بی حوصلگی می کنیم. ادامه مطلب را مطالعه کنید تا با مواد غذایی مناسب برای جلوگیری از افت انرژی آشنا شوید:

## ● آب و لیمو

این محلول الکترولیتی برای سلول ها به منظور تولید انرژی لازم است. در واقع نوشیدن آب یکی از بهترین راه ها برای افزایش سطح انرژی است. نتایج یک تحقیق نشان می دهد زنانی که دچار اندکی کم آبی بوده اند بیشتر از دیگران احساس خستگی مفرط می کرده اند.

## ● جو دوسر

جو دوسر یک دانه غله ای کامل است که می تواند انرژی را برای طولانی مدت تامین کند. این دانه حاوی مقادیر قابل توجه بتا گلوکان (یک نوع فیبر محلول) است که در هنگام ترکیب با آب، ژل ضخیم ایجاد می کند. وجود این ژل در سیستم گوارش، به تخلیه معده و جذب گلوکز از خون سرعت می بخشد.

## ● دانه ها

دانه هایی مانند دانه چیا، کتان و کدو تنبل می توانند سطح انرژی بدن را افزایش دهند. این بذرها به

طور کلی از نظر محتوای اسیدهای چرب امگا ۳ گیاهی بسیار غنی هستند. سطوح پایین اسیدهای چرب امگا ۳ منجر به افزایش التهاب و خستگی می شود. اسیدهای چرب منبع مهمی از انرژی ذخیره شده هستند و به عملکرد صحیح سلول های بدن کمک می کنند. دانه ها منبع خوبی از فیبر و پروتئین هستند. فیبر دانه ها به هضم آهسته مواد مغذی کمک می کند و منجر به آزاد شدن انرژی پایدار می شود.

## ● منابع ویتامین ث

کمبود ویتامین ث باعث خستگی می شود. این ویتامین برای سلامت غدد فوق کلیوی لازم است. این غدد از احساس خستگی ناشی از استرس پیشگیری می کند. ویتامین ث همچنین از ابتلا به عفونت ها پیشگیری می کند و باعث جذب بهتر آهن می شود.

## ● خشکبار

بادام، فندق و بادام زمینی سرشار از منیزیم هستند، عنصری که نقش کلیدی در تبدیل شکر به انرژی

دارد. همچنین آن ها سرشار از فیبر هستند. فیبر قند خون را متعادل نگاه می دارد و باعث می شود دیرتر احساس گرسنگی کنید.

## ● شکلات تلخ

خوردن شکلات تلخ پس از ناهار می تواند جایگزین یک دسر خوب باشد. شکلات حاوی ماده ای به نام تتئورومین است که نقشی مشابه کافئین در قهوه دارد و به بهبود وضعیت انرژی کمک می کند.

## ● هل سبز

هل موجب افزایش انرژی می شود و گردش خون را بهبود می بخشد.

## ● مارچوبه

این سبزی خوش رنگ حاوی ویتامین ب است. این ویتامین، کربوهیدرات های دریافتی را تبدیل به سوخت مورد نیاز بدن یعنی گلوکز می کند. همچنین مارچوبه حاوی مقادیر زیادی فیبر است که منجر به متعادل نگاه داشتن قند خون می شود.

## آنچه می بین

## پیش غذا

## سوپ پوره سیب زمینی مناسب روزهای شهر یور



۱- دو عدد سیب زمینی را خوب بشویید و بپزید. سیب زمینی کاملاً پخته شود. پوست سیب زمینی ها را جدا و پوره کنید.

۲- حبه سیر ها یا یک پوته سیر کوچک را به کمی نمک و فلفل آغشته کنید. سپس آن را داخل یک ورق فویل بگذارید و محکم ببندید. اکنون سیر را چند دقیقه با دمای ۱۸۰ درجه داخل فر قرار دهید تا شکل کاراملی به خود بگیرد و پوست آن را جدا کنید. بعد از آماده کردن پوره سیب زمینی و سیر کاراملی باید یک عدد پیاز را پوست و به صورت نگینی خرد کنید. یک ماهیتابه را به همراه کمی روغن روی حرارت گاز قرار دهید.

## مواد لازم برای ۴ نفر

- کره آب شده یا روغن زیتون - یک چهارم قاشق غذاخوری
- پیاز خرد شده - یک عدد متوسط
- سیب زمینی - ۳ تا ۴ عدد متوسط
- سیر خرد شده - ۵ حبه
- پودر آویشن - یک چهارم قاشق
- جای خوری
- فلفل قرمز خرد شده - یک چهارم قاشق جای خوری
- شیر - یک لیوان فرانسوی
- آرد سفید - یک چهارم قاشق

۴- پیاز را کمی با روغن تفت دهید تا کاراملی شود.

۵- آرد را به پیاز اضافه کنید. آرد و پیاز را مدام هم بزنید تا بوی خامی آرد گرفته شود و به همراه پیاز خوب تفت بخورد.

۶- آب مرغ را همراه با مقداری نمک، فلفل سیاه، آویشن، فلفل قرمز، سیر کاراملی له شده و پوره سیب زمینی در یک قابلمه مناسب بریزید. مواد را خوب هم بزنید و روی حرارت ملایم گاز قرار دهید تا کاملاً پخته شوند.

۷- در این مرحله باید مقداری از سوپ را برارید و در کاسه ای بریزید. اجازه دهید تا سوپ کاملاً خنک شود. سپس شیر را به آن اضافه کنید. مواد را به خوبی هم بزنید. سپس خامه را کم کم به سوپ داخل کاسه اضافه کنید.

۸- این سوپ لذیذ و خوشمزه را با کمی پیازچه و جعفری خرد شده تزیین کنید.

## پزشکی

## همه نکاتی که زنان راجع به هپاتیت C باید بدانند



اگر شما یک زن هستید احتمال مبتلا شدن تان به ویروس هپاتیت C (HCV) یک مرد است اما به دلیل فیزیولوژی متفاوت بدن احتمال ابتلای زنان به این بیماری در دوره ها و شرایط مختلف می تواند متفاوت باشد و البته روی نحوه درمان هم تاثیر بگذارد. در ادامه به بررسی این شرایط و مواجهه زنان با این بیماری و تاثیرات آن در درمان خواهیم پرداخت.

## ● هپاتیت C چیست؟

هپاتیت C عفونت کبدی است که توسط ویروس هپاتیت C ایجاد می شود. HCV می تواند منجر به نارسایی کبد، سرطان کبد یا بیماری مزمن کبدی (سیروز) شود و دلیل اصلی پیوند کبد در ایالات متحده آمریکا است. این ویروس با تماس مستقیم با خون فرد آلوده و دیگر مایعات بدن منتشر می شود.

## ● یائسگی

هورمون جنسی زنانه (استروژن) با سلول های کبد شما کار می کند و بدن را در برابر ویروس هپاتیت C محافظت می کند اما با رسیدن به سن یائسگی، زمانی که سطح استروژن شما کاهش می یابد و دیگر عادات های ماهیانه خود را ندارید این مراقبت کم می شود. این بدان معناست که HCV می تواند با افزایش سن باعث آسیب کبدی بیشتری شود. در صورت نزدیک شدن به سن یائسگی، درمان HCV می تواند بر علائم یائسگی شما تاثیر بگذارد. ممکن است گرگرفتگی شما بیشتر از قبل شود یا خونریزی قاعدگی شما شدیدتر یا سبک تر شود. همچنین ممکن است متوجه خشکی واژن بیشتری شوید.

## ● کنترل تولد

HCV می تواند احتمال کنترل نشدن پیشگیری از بارداری را افزایش دهد. این به این دلیل است که کبد شما تجزیه دشوارتری از استروژن را از طریق بیشتر داروهای ضد بارداری، از جمله قرص های ضد بارداری، برخی از دستگاه های داخل رحمی و تزریق هورمون خواهد داشت. برخی از درمان های هپاتیت C همچنین می تواند مانع از پیشگیری از بارداری می شود.

## ● بارداری

در صورت داشتن HCV احتمالاً بارداری سالمی خواهید داشت. از هر ۲۰ نوزاد متولد شده از مادران مبتلا به ویروس، یک نوزاد به این بیماری مبتلا می شود. این می تواند در رحم، هنگام زایمان و حتی پس از تولد اتفاق بیفتد. در صورت داشتن هپاتیت B یا سطح بالای HCV در خون، احتمال ابتلای نوزاد افزایش می یابد. باید بدانید برخی از درمان های هپاتیت C می تواند باعث نقایض مادرزادی یا سقط جنین شود.

پزشکان معمولاً در دوران بارداری آزمایش HCV را انجام نمی دهند. اگر به هر دلیلی فکر می کنید ممکن است به این بیماری مبتلا باشید، حتماً قبل از اقدام به بارداری آزمایش دهید.

## سلامت

## راهکارهای ساده حفظ سلامتی

- ۱- آگاهانه غذا بخورید.
- ۲- قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید.
- ۳- هنگام مصیابت و خشم غذا نخورید.
- ۴- طعم غذا را به خوبی چشید.
- ۵- غذا را خوب بجوید.
- ۶- با عجله غذا نخورید.
- ۷- وعده های غذایی خود را تنظیم کنید.
- ۸- مصرف غذاهای سرد و گرم را با توجه به فصل رعایت کنید.
- ۹- هنگام بیماری غذاهای سنگین مصرف نکنید.
- ۱۰- سعی کنید یک وعده غذای پختنی استفاده کنید.
- ۱۱- هر وعده، فقط یک مدل غذا مصرف کنید.
- ۱۲- بر اساس فعالیت بدنی میزان غذای خود را انتخاب کنید.
- ۱۳- از خوردن غذاهای متنوع یا به اصطلاح در هم خوری پرهیز کنید.
- ۱۴- به اجابت مزاج، بعد از هر بار مصرف غذا توجه ویژه داشته باشید.
- ۱۵- تا غذای قبلی از معده خارج نشده است، غذای جدید نخورید.
- ۱۶- فضای لذت بخشی برای غذا خوردن انتخاب کنید.
- ۱۷- ایستاده و در حال حرکت، غذا نخورید.
- ۱۸- بعد از مصرف غذا، میوه میل نکنید.
- ۱۹- بعد از مصرف غذا و با معده پر استحمام نکنید.
- ۲۰- بعد از مصرف غذا فعالیت ورزشی نداشته باشید.
- ۲۱- تا می توانید همراه غذا، آب و نوشابه های گازدار مصرف نکنید.
- ۲۲- مراقب اضافه وزن خود باشید.
- ۲۳- با مزاج مواد غذایی و مصلحات آن آشنا شوید.



دچار تنگی نفس می شوند، در حقیقت دچار نارسایی قلبی هستند، این بیماری هم سبب منع مصرف واکسن نمی شود اما مراقبت های این گروه پس از تزریق واکسن به ویژه در سه روز نخست، باید بیش از دیگران مورد توجه قرار بگیرد زیرا علائم خفیف سرماخوردگی هم در این بیماران می تواند باعث افزایش نارسایی قلبی شود.»

منبع: ایرنا