



تازه ها

مشکلات چشمی خطر ابتلا به زوال عقل را ۶۰ درصد افزایش می دهد

نتایج یک مطالعه نشان می دهد مشکلات و بیماری های چشم خطر ابتلا به زوال عقل را به طور قابل توجهی افزایش می دهد. محققان می گویند، بیماران مبتلا به اختلالات بینایی با اختلال در به خاطر سپردن، فکر کردن یا تصمیم گیری مواجه می شوند. محققان آکادمی علوم پزشکی «گوانگدونگ» در چین در این مطالعه با تجزیه و تحلیل داده های ۱۲ هزار ۳۶۴ بزرگ سال ۵۵ تا ۷۳ ساله متوجه شدند که خطر زوال عقل در افراد مبتلا به «دژنراسیون ماکولا» وابسته به سن ۲۶ درصد بیشتر است. دژنراسیون ماکولا وابسته به سن یا تخریب لکه زرد چشم، شایع ترین علت نابینایی در افراد مسن است. در این بیماری ماکولا یا لکه زرد تخریب می شود. ماکولا قسمت حساس به نور شبکه و مسئول دید مستقیم و واضح است که برای کارهای دقیق مثل خواندن و رانندگی لازم است.

این مطالعه همچنین نشان داد که خطر ابتلا به زوال عقل در مبتلایان به آب مروارید ۱۱ درصد و در افراد مبتلا به بیماری چشمی مرتبط با دیابت ۶۱ درصد بود. نتایج این مطالعه همچنین نشان داد افراد مبتلا به دیابت، بیماری های قلبی، سکنه مغزی و افسردگی - که به بیماری های سیستمیک معروف هستند - در معرض خطر زوال عقل هم قرار دارند. این خطر حتی در صورتی که افراد مشکلاتی در چشم های خود داشته باشند که به عنوان یک بیماری چشمی هم شناخته می شود بیشتر بود. محققان گفتند: دژنراسیون ماکولا وابسته به سن، آب مروارید و بیماری چشمی مرتبط با دیابت اما نه گلوکوما افزایش خطر زوال عقل مرتبط است. آن ها افزودند: افرادی که مبتلا به بیماری های چشمی و سیستمیک هستند، در مقایسه با کسانی که فقط به بیماری چشمی یا سیستمیک دچار هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل قرار دارند. با این حال نویسنده گان این مطالعه اظهار می کنند که مطالعه آن ها مشاهده ای بوده است و نمی توانند دلایلی را مشخص کنند که چرا بیماری چشمی با افزایش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط است. مشروح این مطالعه در مجله Ophthalmology منتشر شده است.



دانستنی ها

مزایای خربزه تلخ برای دیابتی ها

یکی از میوه هایی که می تواند برای افراد دیابتی مفید باشد، خربزه تلخ است. این میوه که با نام «خیار چنبر تلخ» یا «کدوی تلخ» هم شناخته می شود حاوی مواد مغذی بسیاری است که برای سلامتی شما مفید است. خربزه تلخ می تواند سبب کاهش قند خون شود، اگر چه این میوه به عنوان دارویی مکمل یا جایگزین در نظر گرفته می شود اما از سوی سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) به عنوان درمان دیابت یا هر بیماری دیگری مورد تأیید قرار نگرفته است.

خواص تغذیه ای خربزه تلخ

خربزه تلخ به عنوان میوه ای که خواص سبزیجات را نیز دارد، حاوی ویتامین های A و C و همچنین آهن است. در بسیاری از کشور ها خربزه تلخ را دارای ارزش دارویی می دانند.

healthline

آنتی کرونا

دور همی های خانوادگی عامل بیش از ۵۰ درصد موارد ابتلا به کرونا

خانواده ها از دور همی ها صرف نظر کنند زیرا مهم ترین راه قطع زنجیره انتقال ویروس کرونا رعایت پروتکل های بهداشتی به ویژه پر هیز از دور همی است. دکتر فریدن مهربان در گفت و گو با ایسنا، با بیان این که بیش از ۵۰ درصد موارد ابتلا به بیماری کرونا به واسطه دور همی های خانوادگی است، اظهار کرد: «بیماری کرونا از راه دستگاه تنفسی منتقل می شود و سرایت بالایی دارد. دور همی در فضای باز هم بدون رعایت فاصله گذاری فیزیکی باعث انتقال ویروس می شود. ماسک زدن کاری ساده، اما بسیار مهم در پیشگیری از ابتلا به کروناست.»

نوجوانی

در این مرحله بدن شما در حال رشد است و به همین دلیل به مواد مغذی زیادی احتیاج دارد. اگر در این گروه سنی هستید، باید هر روز صبحانه میل کنید. لازم نیست که از میان وعده های مورد علاقه خود دست بکشید، مقدار آن را کاهش دهید. غذاهای حاوی کلسیم، پروتئین و غنی از آهن را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

چرا در دوران بلوغ حتما باید صبحانه بخوریم؟

صبحانه مهم ترین وعده غذایی روزانه است. مصرف صبحانه مقوی می تواند تمرکز و حافظه را در مدرسه بهبود ببخشد و انرژی لازم برای مطالعه و معاشرت با دوستان و همسالان را برای نوجوان فراهم کند. کسانی که صبحانه می خورند نسبت به کسانی که وعده صبحانه را برای خواب بیشتر حذف می کنند وزن مناسب تری دارند. همچنین سر کلاس می توانند بهتر تمرکز کنند.

در دهه ۲۰ سالگی

وقتی در ۲۰ سالگی هستید، زمان آن رسیده است که غذاهای مضر را سالم کنید! چپیس سیب زمینی را با پاپ کورن یا سیب زمینی شیرین، شیر کاکائو را با شکلات تلخ، بستنی را با ماست جایگزین و مرغ پخته شده را با سبزیجات مصرف کنید. غذاهای سرشار از چربی های امگا ۳ و اسید فولیک را به رژیم های غذایی



تغذیه

آن چه باعث اشتباه مردم می شود این است که موضوعی با عنوان «رژیم غذایی کامل» را بسیار باور دارند، در حالی که بدن هیچ فردی با فرد دیگر یکسان نیست و ممکن است بهترین رژیم برای یک فرد برای دیگری مناسب

نکات طلایی رژیم غذایی از ۱ تا ۶ سال

بدن هر انسانی منحصر به فرد است و بنابراین رژیم غذایی خاص خودش را هم باید داشته باشد

نباشد. با وجود این بسته به سن شما، برخی مواد غذایی وجود دارد که باید از آن ها پر هیز کنید و برخی مواد هستند که باید در رژیم غذایی روزانه خود آن ها را گنججنا کنید. ادامه مطلب را برای آشنایی بیشتر با این موضوع مطالعه کنید:

انواع میوه و سبزیجات هستند. در هر وعده غذایی، حتما پروتئین مصرف کنید.

در دهه ۵۰ سالگی

با افزایش سن، میزان متابولیسم کاهش می یابد، به همین دلیل توصیه می شود مواد غذایی را مصرف کنید که در بدن به راحتی هضم شود. هنگامی که در دهه ۵۰ هستید، باید شیر را با شیر بادام و غلات معمولی خود با انواع مختلف عاری از طعم دهنده و شکر جایگزین کنید. به جای آن می توانید عسل به آن اضافه کنید. برای کاهش علائم پیری کلم بروکلی، زغال اخته، آجیل و اسفناج مصرف کنید. خوردن سیب می تواند به شما در کاهش کلسترول و مبارزه با دیابت کمک کند.

در دهه ۶۰ سالگی

هنگامی که شما در این مرحله هستید، مطمئن شوید که هر روز پنج قسمت سبزیجات و دو قسمت میوه را در رژیم غذایی خود گنجانده اید. موادی سرشار از آهن مانند اسفناج، عدس و لوبیا مصرف کنید. دانه های سویا و سبزیجات برگ دار به شما کمک می کند که تناسب اندام خود را حفظ کنید. علاوه بر این موارد، مصرف نمک خود را هم کاهش دهید. قبل از خرید مواد غذایی، نمک اضافه شده به آن ها را بررسی کنید. آب بیشتری بنوشید و از مصرف غذای شیرین تا حد امکان پر هیز کنید.

خود اضافه کنید. سبزیجات برگ دار، نان، ماکارونی، گردو، ماهی قزل آلا و دانه های چیا را به رژیم غذایی خود وارد کنید.

در دهه ۳۰ سالگی

برای تقویت بدن را تغییراتی که در این سن اتفاق می افتد، غذاهایی را که باعث ایجاد ماهیچه می شود و استخوان های شما را قوی تر می کند به رژیم غذایی خود اضافه کنید. مواد غذایی غنی از پروتئین مانند تخم مرغ، دانه، آجیل، محصولات سویا، سینه مرغ و کینوا مصرف کنید. شیر و ماست برای تقویت استخوان ها ضروری است اما در صورت لزوم، مصرف مکمل های کلسیم و پروتئین را هم در نظر بگیرید.

در دهه ۴۰ سالگی

برای تنظیم سطح قند خون و تقویت سوخت و ساز بدن در این مرحله مطمئن شوید که فیبر را در رژیم غذایی خود گنجانده اید. موادی مانند کلم بروکلی، غلات کامل و سیب زمینی با پوست به راحتی آن را برای شما فراهم می کند. از مصرف غذاهای مضر خودداری کنید، می توانید همبرگر سبزیجات داشته باشید. آن ها سالم و سرشار از فیبر مورد نیاز بدن هستند. به جای سفارش، سعی کنید برگ های سالم را در خانه درست کنید. از جمله دیگر مواد غذایی که می توانید مصرف کنید، ساندویچ خانگی سالم، لبنیات بدون چربی و

مشکلاتی که بار ارفتن هنگام غذا خوردن ایجاد می شود؟

خوردن رخ می دهد. این موضوع به دلیل آن است که محتویات غذایی بدون آن که در دست هضم شود، وارد دوده می شود.

اتساع شکم

تورم در ناحیه شکم را اتساع شکم می گویند که ناشی از نفخ است و می تواند با حالت تهوع، استفراغ و یبوست خود را نشان دهد. همچنین این افراد از ناخوشی و درد شکم گلایه دارند. به همین دلیل، برای جلوگیری از بروز اتساع شکم بهتر است زمانی که راه می روید، غذا نخورید.

افزایش فعالیت مثانه

زمانی که راه می روید و غذا می خورید، فعالیت مثانه بیشتر می شود.

حالت تهوع

در صورتی که معده زمان کافی برای استراحت و هضم غذا در اختیار نداشته باشد، این موضوع می تواند منجر به مشکلات سلامتی مانند حالت تهوع شود.

تشکیل گاز معده

اتساع شکم و سوء هاضمه هر دو باعث تشدید تولید گاز در دستگاه گوارش می شود. در موارد شدید درد سینه و سکنه های خفیف ممکن است در فرد رخ دهد.

زیاده روی در غذا خوردن

از جنبه روانی زمانی که فرد همزمان اقدام به فعالیت و خوردن غذا می کند، بیشتر از حالت عادی غذا می خورد.

زیبایی

صفر تا صد مزوتراپی مو

مهسا کسنوی

روزنامه نگار

اگر اهل مراقبت پوست و مو باشید حتما تا به حال اسم مزوتراپی به گوش تان خورده است. مزوتراپی یک روش نیمه تهاجمی است که در آن مواد موثر به نواحی زیر پوستی تزریق می شود. تزریق این مواد می تواند با اهداف مختلفی مثل چربی سوزی، رویش مو، شادابی و جوان سازی پوست و از بین بردن تیرگی زیر چشم در نقاط مختلف بدن صورت گیرد. در ادامه به بررسی این روش با هدف رویش مجدد مو خواهیم پرداخت.

مزوتراپی مو

در مزوتراپی برای رویش مجدد مو در نواحی سر یا ابرو، مواد معدنی و ویتامین ها نظیر دکسپاننتنول (ویتامین B5)، بیوتین، ویتامین C، ویتامین A، مولتی ویتامین ها، ویتامین B5، ویتامین H (ویتامین B7)، کبالت، مس، گوگرد، منیزیم، گینکوبیلوبا و منو کسیدیل به نقاط کم پشت مو تزریق می شود. در این روش شما باید حتما در مان را چند جلسه به صورت چند هفته یک بار تکرار کنید تا اثر بخشی آن را ببینید.

چه کسانی نتیجه می گیرند؟

اگر فولیکول های موی شما نشاط خود را از دست داده اند اما هنوز زنده هستند، مزوتراپی می تواند وضعیت آن ها را بهبود ببخشد اما اگر مشکلات ریزش یا کم پشتی موهای شما به دلایل مهم تری مانند وراثت و نبود تعادل هورمونی باشد، نباید انتظار معجزه داشته باشید. در حقیقت اگر شما از اول زندگیتان موهای کم حجم و کم پشتی داشتید این روش انتخاب مناسبی نیست اما اگر به تازگی دچار ریزش مو شده اید این روش می تواند نتیجه بخش باشد.

در چه شرایطی مزوتراپی مو را انجام ندهید

در شرایط زیر بهتر است مزوتراپی مو را انجام ندهید یا قبل از آن حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

✓ بارداری و شیردهی

✓ قاعدگی

✓ اختلالات سیستم غدد درون ریز

✓ تومورهای خوش خیم و بدخیم

✓ عفونت ها

عوارض مزوتراپی مو

با این که مزوتراپی بدون درد است اما با توجه به فرو رفتن سوزن ممکن است تورم، کبودی، التهاب یا در موارد نادر عفونت رخ دهد.



بیشتر بدانیم

آشپزی من

ترفندهایی برای تهیه ساندویچ خانگی خوشمزه

برای تهیه ساندویچ های خوشمزه خانگی نکات زیر را رعایت کنید

را به قطعات کوچک تقسیم کنید.

۲- کره ای که برای ساندویچ مصرف می شود باید با چنگال زده شود و نرم و یکنواخت باشد. باید دقت کنید هنگامی که مواد روی نان ها مالیده می شود

اطراف نان ها را آغشته نکنند.

۳- ساندویچ ها را می توان به عنوان غذای خانگی یا میان وعده با انواع مختلفی از مواد غذایی تهیه کرد. با توجه به مواد غذایی که در منزل دارید می توانید ساندویچ تن ماهی یا ساندویچ مرغ و تخم مرغ تهیه و از ادویه هایی مانند نمک و فلفل هم در آن استفاده کنید.

۴- در صورت تمایل می توانید از ورقه های خیار شور و گوجه فرنگی روی این ساندویچ استفاده کنید که طعم آن بهتر شود.

۵- در کنار ساندویچ ها می توانید از سبزی، زیتون و مواد مغذی دیگری که برای بدن مفید است هم استفاده کنید.

کنید. قرار گرفتن مرغ یا گوشت در کنار نان سبوس دار یا نان دارای سبزیجات طعم خیلی خوبی را ایجاد می کند و اگر این تغییر را در تهیه ساندویچ های تان وارد کنید، ساندویچ شما خوشمزه تر می شود.

تغییر کیفیت مواد

مجبور نیستید محتویات ساندویچ را تغییر دهید. به جای آن سعی کنید کیفیت مواد تشکیل دهنده را ارتقا دهید.

گرم بودن ساندویچ

خوردن ساندویچی که همچنان گرم است محبوبیت دارد. اگر ساندویچ سرد شود به نوعی از دهان بیفتد دیگر خوردن آن لذت ندارد. مثلا اگر پنیر داشته باشد، با سرد شدن آن، کیفیت ساندویچ افت می کند.

نکات

۱- ساندویچ بزرگ خوب است اما اگر برای خوردن آن به در دسر می افتید آن

ترفند ها



افزایش کیفیت نان

نان های متنوع و نان هایی را که کیفیت دارند و تا چند روز هم سالم می مانند، تهیه کنید. بهتر است با شناسایی مراکز عرضه نان تازه، نان با کیفیت و مناسبی را برای ساندویچ های تان سفارش دهید یا در منزل تهیه