



- زندگی سالم
- شنبه
- اول آدینبهشت ۱۴۰۲
- ۱۱ ثوال ۱۴۴۵
- ۲۰ آوریل ۲۰۲۴
- شماره ۲۶۹۰

سلامت بدن با سلامت کبد

عوامل متعددی می‌توانند باعث بیماری کبد شوند از جمله عفونت، چربی و مشکلات ایمنی. بار عایت برخی نکات می‌توانیم سلامت این عضو حیاتی را تضمین کنیم



وقتی صحبت از سلامت کلی به میان می‌آید، آنچه ابتدا به ذهن خطور می‌کند، حفاظت از مغز و قلب به‌عنوان مهم‌ترین اعضای اصلی بدن در سنین بالاست و احتمالاً به کبد و سلامت آن زیاد فکر نمی‌کنیم، در حالی که شواهد نشان می‌دهد با بالا رفتن سن، افزایش توجه به سلامت کبد بسیار مهم است. علاوه بر این، سلامت کبد یا سالم نبودن آن بیشتر از تعدادی که فکر کنید افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

چرا سلامت کبد بسیار مهم است؟

به گزارش «ایندپندنت فارسی» دکتر سودا کودالی، متخصص کبد، می‌گوید: «کبد عضو مهم بدن است که چندین عملکرد حیاتی انجام می‌دهد ما باین که تعداد زیادی به بیماری‌های آن مبتلا می‌شوند، کمتر تشخیص داده می‌شود و افراد معمولاً وقتی بیماری‌های کبدی بسیار پیشرفته شده‌اند، به‌متخصص مراجعه می‌کنند؛ زمانی که گزینه‌های درمانی بسیار محدود شده‌اند.» به گفته دکتر کدالی، برای چندین بیماری که سلامت کبد را تحت تأثیر قرار می‌دهند، گزینه‌های درمانی وجود دارند و به همین دلیل تشخیص زودهنگام بیماری کلید اصلی

عوامل متعددی می‌توانند باعث بیماری کبد شوند از جمله عفونت، چربی و مشکلات ایمنی.

● چرا سلامت کبد بسیار مهم است؟

عوامل متعددی می‌توانند باعث بیماری کبد شوند از جمله عفونت، چربی و مشکلات ایمنی. به گفته دکتر کدالی، پیامد بیماری‌های کبدی طولانی‌مدت فارغ از این که چه عاملی موجب آسیب کبدی شده است، شریاطی به نام سیروز کبدی یا آسیب‌دیدگی شدید کبد را به وجود می‌آورد که طی آن بافت سالم کبد تخریب و بافت‌های نسجی نامنظم و زخمی جایگزین آن می‌شود. سیروز کبدی خطر ابتلا به سرطان کبد را نیز افزایش می‌دهد و سایر عوارض آن که ناتوانی کبد در انجام دادن چندین عملکرد مهم را در پی

بیشتر بدانیم

آیا گذاشتن گوشی در جیب خطرناک است؟



گوشی‌ها دستگاه‌های پر قدرتی‌اند که مقدار کمی از نوعی انرژی با نام «تشنشع‌های رادیوفر کانس» ساطع می‌کنند. به گزارش «یاهولیف»، این نوع تشنشع‌ها آسیب جدی به بدن وارد نمی‌کنند اما تشنشع به طور کلی می‌تواند برای سلول‌ها و سلامت مضر باشد. کارشناسان در این زمینه معمولاً در دو دسته قرار می‌گیرند؛ کسانی که معتقدند در استفاده از گوشی جای نگرانی وجود ندارد و آن‌هایی که نگران‌اند.

اما بالاخره گوشی‌ر می‌توانیم در جیبمان بگذاریم یا خیر؟

● تشنشع‌های تلفن همراه چیست؟

تلفن‌های همراه به کمک امواج رادیوفر کانس که نوعی تشنشع الکترومغناطیسی است، با برج‌های مخابراتی و همچنین با گوشی‌های دیگر ارتباط برقرار می‌کنند. اما امواج رادیوفر کانس در طیف تابش الکترومغناطیسی کمترین

شدت را دارند. با این حال این بدان معنا نیست که کاملاً بی‌ضررند. به گفته انجمن سرطان آمریکا، تشنشعات رادیوفر کانس با شدت بالایی می‌توانند گرما تولید کنند و باعث افزایش دمای بدن و حتی سوختگی شود.

● تشنشع‌های تلفن همراه موجب سرطان می‌شود؟

پرتوهای گوشی عالیم تشنشع‌های خطرناک و سرطان‌زا را ندارد. البته برخی تحقیقات از ارتباط احتمالی بین استفاده از تلفن همراه و نرخ بالاتر برخی سرطان‌های مغز خبر می‌دهند اما این تحقیقات ثابت نکرده‌اند که گوشی‌های هوشمند واقعاً باعث به وجود آمدن سرطان می‌شوند و نویسندگان در باره این که مردم دقیقاً چقدر از گوشی استفاده کنند، شک دارند. با آن که برخی تحقیقات روی حیوانات نشان داده که سطوح بالای تشنشع‌های تلفن همراه می‌تواند به پوشش رحم، تخمک،

فولیکول‌های تخمدان و جنین آسیب برساند و حتی به رشد جنین صدمه بزند، هیچ‌یک از این نتایج در انسان تکرار نشده است.

● آیا گوشی‌روی قدرت باروری مردان تأثیر دارد؟

بنا بر پژوهشی ۱۳ ساله که روی مردان بالغ در سوئیس انجام شد، استفاده از تلفن همراه ممکن است با غلظت کمتر اسپرم و تعداد کمتر اسپرم مرتبط باشد. به گفته متخصصان، اسپرم‌ها به‌ویژه در برابر تأثیر تشنشع‌های تلفن همراه آسیب‌پذیرند، زیرا بیشترین جذب پرتو در ناحیه اندام‌های تناسلی مردانه و به‌ویژه بیضه‌هاست که چیزی برای محافظت از آن‌ها وجود ندارد. اگر چه ناباروری مردان در حال افزایش است، هنوز شواهد کافی برای تأیید این که آیا تشنشع‌های تلفن همراه عاملی در این روند است یا خیر، وجود ندارد. برخی کارشناسان توصیه می‌کنند برای کاهش خطرات احتمالی، باید گوشی را تا جایی که ممکن است از بدن دور نگه دارید، در حالی که برخی کارشناسان می‌گویند لازم نیست نگران باشید.

وعده اصلی

چطور کوکوسبزی پف می‌کند؟



۲ بیشتر بودن مقدار تخم مرغ از سبزی|یکی دیگر از مواردی که باعث پف کردن این غذا می‌شود، بیشتر بودن مقدار تخم مرغ از سبزی است.

۳ استفاده از بکینگ پودر|مورد بعدی که باعث پف کردن غذای شما می‌شود، استفاده از بکینگ پودر است. بعد از این که سبزی و تخم مرغ را به خوبی با هم مخلوط کردید، در مرحله آخر بکینگ پودر را اضافه کنید. در نهایت بکینگ پودر باعث می‌شود، این غذا بسیار پف کند.

۴ برنداشتن در ماهیتابه| نکته دیگری که بسیار مهم است، بر نداشتن در ماهیتابه در نیم ساعت اول پخت کوکو سبزی است.

یکی از راحت‌ترین غذاهایی که می‌توان آن را در عرض کمتر از یک ساعت درست کرد، کوکو سبزی است. دستور پخت این غذا بسیار ساده است. اما برای این که کوکو سبزی‌های تان پف کند تا شکل و طعم بهتری داشته باشد، نکاتی را باید رعایت کنید.

۱ آب سبزی‌ها را کاملاً بگیرد| بعد از ضد عفونی کردن و شست و شوی سبزی‌ها، باید کاملاً آب آن‌ها خشک شود. بعد از آن که آب سبزی کاملاً گرفته شد، آن‌ها را داخل غذا ساز بریزید و خرد کنید. برای این که کوکو سبزی پف کند، حتماً باید آب سبزی‌ها گرفته شود.

دانشتنی‌ها

برای جوان ماندن، دور این ۳ ماده را خط بکشید



تغذیه سالم مناسب موجب می‌شود جوان تر بمانید و دوران پیری سالم‌تری را سپری کنید. هر چه مقدار مصرف مواد غذایی مفید و مغذی را در رژیم غذایی خود افزایش دهید و در کنار آن به ورزش منظم و مدیریت استرس خود بپردازید، طول عمر بیشتری خواهید داشت. با محدود کردن مصرف این سه ماده که در این مطلب به شما معرفی می‌شود، می‌توانید به شکل تأثیرگذاری از این قبیل اتفاقات جلوگیری کنید و سال‌های طولانی‌تری جوان و شاداب بمانید.

۱ قند| مصرف زیاد قند سلامت شمارا به‌ویژه در سنین بالاتر تهدید می‌کند و می‌تواند خطر ابتلا به دیابت و همچنین سطح تری‌گلیسرید را افزایش دهد و منجر به ناراحتی قلبی شود. همچنین داشتن رژیم غذایی سرشار از غذاهای فرآوری شده مانند قند، خطر چاقی را در پی دارد. سعی کنید سبزیجات را در وعده‌های غذایی خود جای دهید، مصرف کربوهیدرات را کاهش دهید و برچسب مواد غذایی را از نظر میزان قند موجود در آن‌ها بررسی کنید.

۲ سدیم| به گزارش «خبر آنلاین» به سدیم برای زنده ماندن نیاز است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند سلامت شمارا به خطر بیندازد و منجر به بیماری‌های قلبی و فشارخون بالا شود. برخی مواد غذایی مانند غذاهای بسته‌بندی شده و غذاهای رستورانی تا ۱۴۰۰ میلی گرم سدیم در هر وعده نمک دارند. در حالی که روزانه مصرف کمتر از ۲۰۰۰ میلی گرم سدیم توصیه می‌شود. هر خوراکی که برچسب جدول ارزش غذایی آن، سدیم ۲۰ درصد از نیاز روزانه یا بیشتر نشان داده باشد، یک خوراکی پر سدیم شمرده می‌شود. برای کاهش مصرف سدیم، غذاهایی را انتخاب کنید که کمتر از ۷۰۰ میلی گرم سدیم در هر وعده دارند. همچنین سعی کنید مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید.

۳ آهن| بدن ما برای بسیاری از عملکردهای خود مانند انتقال اکسیژن از ریه به سایر قسمت‌های بدن، به آهن نیاز دارد. اما با افزایش سن، نیاز ما به آهن تغییر می‌کند. به عنوان مثال، هنگامی که فردیائسه می‌شود، نیاز او به آهن به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند و در صورت دریافت آهن بیش از نیاز بدن، سلامت فرد مختل می‌شود. آهن اضافی در بافت‌ها، به‌ویژه در کبد، لوزالمعده، قلب، مفاصل و مغز تجمع می‌کند و در بروز انواع خاصی از سرطان‌ها و دیابت نقش دارد.

ترفند

چرا باید در ماشین ظرفشویی را باز بگذاریم؟



کارشناسان توصیه می‌کنند بعد از استفاده از ماشین ظرفشویی، در آن را باز بگذارید تا داخل آن هوا بخورد. با این حال، این بدان معنا نیست که باید دائماً در ماشین ظرفشویی را باز بگذارید، چون ظاهر بد و نامرتبی به آشپزخانه می‌دهد. کافی است چند سانتی‌متری در آن را باز کنید تا چارچ و باکتری داخل آن رشد نکند.

تازه‌ها

آسیب‌های استامینوفن برای قلب



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف دوزهای پایین استامینوفن که معمولاً بی‌خطر تلقی می‌شوند، می‌تواند تغییراتی در پروتئین‌های بافت قلب ایجاد کنند. محققان دانشگاه کالیفرنیا در یافتند که این داروی رایج ضد درد و تب‌بر، پروتئین‌های موجود در بافت قلب موش‌ها را دستخوش تغییر می‌کند. دکتر گابریل ریورا از این دانشگاه می‌گوید: «ما در یافتیم که مصرف منظم استامینوفن در غلظت‌هایی که ایمن تلقی می‌شوند (معادل ۵۰۰ میلی گرم در روز برای بزرگسالان) باعث تغییر بسیاری از مسیرهای انتقال پیام در قلب می‌شود.» وی ادامه داد: «ما انتظار داشتیم که دوا به‌ساده مسیر تغییر کند، اما بیش از ۲۰ مسیر انتقال پیام مختلف را تحت تأثیر دیدیم. این نتایج باعث شد که من در صورت مصرف استامینوفن، از کمترین دوز مؤثر و برای کوتاه‌ترین مدت زمان ممکن استفاده کنم.» استامینوفن یکی از رایج‌ترین داروهای مصرفی است. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که مصرف بیش از حد این دارو می‌تواند مشکلاتی برای قلب ایجاد کند. اما مطالعه جدید که نتایج آن در اجلاس فیزیولوژی آمریکا در لانگ بیچ، کالیفرنیا ارائه شد، به بررسی تأثیرات مصرف این دارو در دوزهای دیگر پرداخت. محققان اضافه کردند که مصرف بلندمدت دوزهای متوسط تا بالای استامینوفن می‌تواند در نتیجه استرس اکسیداتیو (عدم تعادل بین رادیکال‌های آزاد و آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن) یا تجمع سموم تولیدشده در حین شکسته شدن این دارو، مشکلاتی برای قلب ایجاد کند. اگرچه بدن معمولاً می‌تواند این سموم را قبل از آسیب رساندن پاک‌سازی کند، اما در کتر رپورا گفت که ممکن است در صورت مصرف مداوم دوزهای متوسط تا بالا در مدت زمان طولانی، بدن نتواند با این پاک‌سازی مقابله کند.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پرفیلد ۱۴۱ آی رگ
نوک مدادی - متناوب مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی
ایران ۵۷-۲۲ ج ۲۲۴ ش شاسی S1E4P38A۲۸۲۴۳۹
ش موتور ۲۸۰E51۸ نام فرزند کمپانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۲۶۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پرفیلد ۱۴۱ آی رگ
نوک مدادی - متناوب مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی
ایران ۵۷-۲۲ ج ۲۲۴ ش شاسی S1E4P38A۲۸۲۴۳۹
ش موتور ۲۸۰E51۸ نام فرزند کمپانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۲۶۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پرفیلد ۱۴۱ آی رگ
نوک مدادی - متناوب مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی
ایران ۵۷-۲۲ ج ۲۲۴ ش شاسی S1E4P38A۲۸۲۴۳۹
ش موتور ۲۸۰E51۸ نام فرزند کمپانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۲۶۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پرفیلد ۱۴۱ آی رگ
نوک مدادی - متناوب مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی
ایران ۵۷-۲۲ ج ۲۲۴ ش شاسی S1E4P38A۲۸۲۴۳۹
ش موتور ۲۸۰E51۸ نام فرزند کمپانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۲۶۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پرفیلد ۱۴۱ آی رگ
نوک مدادی - متناوب مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی
ایران ۵۷-۲۲ ج ۲۲۴ ش شاسی S1E4P38A۲۸۲۴۳۹
ش موتور ۲۸۰E51۸ نام فرزند کمپانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۲۶۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پرفیلد ۱۴۱ آی رگ
نوک مدادی - متناوب مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی
ایران ۵۷-۲۲ ج ۲۲۴ ش شاسی S1E4P38A۲۸۲۴۳۹
ش موتور ۲۸۰E51۸ نام فرزند کمپانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۲۶۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پرفیلد ۱۴۱ آی رگ
نوک مدادی - متناوب مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی
ایران ۵۷-۲۲ ج ۲۲۴ ش شاسی S1E4P38A۲۸۲۴۳۹
ش موتور ۲۸۰E51۸ نام فرزند کمپانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۲۶۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پرفیلد ۱۴۱ آی رگ
نوک مدادی - متناوب مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی
ایران ۵۷-۲۲ ج ۲۲۴ ش شاسی S1E4P38A۲۸۲۴۳۹
ش موتور ۲۸۰E51۸ نام فرزند کمپانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۲۶۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پرفیلد ۱۴۱ آی رگ
نوک مدادی - متناوب مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی
ایران ۵۷-۲۲ ج ۲۲۴ ش شاسی S1E4P38A۲۸۲۴۳۹
ش موتور ۲۸۰E51۸ نام فرزند کمپانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۲۶۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پرفیلد ۱۴۱ آی رگ
نوک مدادی - متناوب مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی
ایران ۵۷-۲۲ ج ۲۲۴ ش شاسی S1E4P38A۲۸۲۴۳۹
ش موتور ۲۸۰E51۸ نام فرزند کمپانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۲۶۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پرفیلد ۱۴۱ آی رگ
نوک مدادی - متناوب مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی
ایران ۵۷-۲۲ ج ۲۲۴ ش شاسی S1E4P38A۲۸۲۴۳۹
ش موتور ۲۸۰E51۸ نام فرزند کمپانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۲۶۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پرفیلد ۱۴۱ آی رگ
نوک مدادی - متناوب مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی
ایران ۵۷-۲۲ ج ۲۲۴ ش شاسی S1E4P38A۲۸۲۴۳۹
ش موتور ۲۸۰E51۸ نام فرزند کمپانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۲۶۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پرفیلد ۱۴۱ آی رگ
نوک مدادی - متناوب مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی
ایران ۵۷-۲۲ ج ۲۲۴ ش شاسی S1E4P38A۲۸۲۴۳۹
ش موتور ۲۸۰E51۸ نام فرزند کمپانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۲۶۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پرفیلد ۱۴۱ آی رگ
نوک مدادی - متناوب مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی
ایران ۵۷-۲۲ ج ۲۲۴ ش شاسی S1E4P38A۲۸۲۴۳۹
ش موتور ۲۸۰E51۸ نام فرزند کمپانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۲۶۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پرفیلد ۱۴۱ آی رگ
نوک مدادی - متناوب مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی
ایران ۵۷-۲۲ ج ۲۲۴ ش شاسی S1E4P38A۲۸۲۴۳۹
ش موتور ۲۸۰E51۸ نام فرزند کمپانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۲۶۵