

۹ تغییر بدن که هشدار می‌دهند برای سلامت هستند

از میل به خوردن چیزهای عجیب تا خواب زیاد، تشنگی مداوم و... هر کدام می‌تواند به نوعی خبر از یک مشکل در بدن ما بدهد که سلامت ما را نشانه گرفته است



گاهی بدن ما به وسیله تغییراتی عجیب هشداری می دهد تا بداند نیاز به مراقبت بیشتری دارد. به طور مثال هوس خوردن یخ یا میل مداوم به خوردن خوراکی های شور می تواند نشان دهنده مشکلی پنهان یا کمبود ویتامین ها و مواد معدنی باشد. به همین دلیل است که باید به عادات های نه نشاید، به خصوص اگر یک بار و بدون هیچ دلیل مشخصی به وجود آمده نقل از «روز باتو»، از نشانه های بدن خواهیم گفت که هرگز نباید به آن ها

۱ احساس راه رفتن چیزی روی پاها! اگر احساس می کنید چیزی روی پاهایتان همی رود یا می خزد، یا میل به حرکت دادن هایتان دارید، ممکن است نشانه سندروم پای بی قرار باشد. این مشکل اغلب شب‌هائمانی که سعی بر خوابیدن دارید، باعث ناراحتی می شود.

۲ تغییر دستخط و از دست دادن یونانی! اغلب شما ناز بیماری پارکینسون شنیده‌اید، اما از علایم آن ندانید هر چند، مشکل می گویند لرزش، تشنگی در کرات، مختل شدن خواب به دلیل دیدن کابوس و تغییر در

گفتار و نوشتار، همگی می توانند نشانه های این بیماری باشند.

۳ ضخیم شدن پوست! مشکلات پوستی را دست کم نگیرید. ضخیم و خارش دار شدن پوست می تواند نشانه مشکلات داخلی مختلفی باشد، مانند اختلالات هورمونی، اگر ما یا آلرژی. در صورت تداوم یا تشدید این مشکل، آزمایش خون دهید.

۴ خواب زیاد یا بیش از حد! می گویند علت پی خوابی می تواند چیزهایی فراتر از خستگی صرف باشد. برخی بیماری های

پژوهشی ۲۸ ساله خواص بی

بر اساس تحقیق جدید دانشمندان دانشگاه هاروارد، مصرف یک قاشق چای خوری روغن زیتون در روز خطر مرگ بر اثر زوال عقل را کاهش می دهد. به گزارش «ساینس ان»، طبق مشاهده و بررسی ۹۲ هزار نفر طی ۲۸ سال، مصرف روزانه هفت گرم روغن زیتون، یعنی قدری بیشتر از یک قاشق چای خوری، خطر مرگ ناشی از زوال عقل را در مقایسه با کسانی که هرگز یا به ندرت روغن زیتون خورده بودند، ۲۸ درصد کاهش داد.

به گفته نویسندگان پژوهش، این اولین بار است که ارتباط میان یکی از اجزای اصلی رژیم غذایی مدیترانه ای و خطر مرگ ناشی از زوال عقل بررسی می شود. آن جولی تسیر، یکی از نویسندگان این پژوهش از دانشگاه هاروارد می گوید: «این تحقیق بر دستور العمل های غذایی تأکید می کند که در آن ها از روغن های گیاهی مانند روغن زیتون استفاده می شود و نشان می دهد که این توصیه ها تنها از سلامت قلب، بلکه به طور بالقوه از سلامت مغز محافظت می کند.

انتخاب روغن زیتون طبیعی به جای چربی هایی مانند



مار گارین و سپس مایونز تجاری، انتخاب مطمئنی است و خطر ابتلا به زوال عقل کشنده را کاهش می‌دهد. در این پژوهش مجموعه اطلاعات ۶۰ هزار و ۶۰۰ زن که از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۸ در مطالعه «سلامت پرستاران» شرکت کرده بودند و همچنین حدود ۳۲ هزار مرد در همان دوره که در پژوهش «متخصصان سلامت» شرکت کرده بودند، بررسی شد. طبق نتایج به دست آمده، جایگزین کردن ۵ گرم ۱۰۲ قاشق چای خوری روغن زیتون به جای مار گارین با سس مایونز ۸ تا ۱۴ درصد خطر مرگ ناشی از زوال عقل را کاهش می‌دهد. نتایج جایگزینی باروغن های گیاهی دیگر با کره قابل توجه نبود. البته متخصصان خاطر نشان کرده‌اند که این تحقیق یک رابطه علت و معلولی را ثابت نمی‌کند، بلکه وجود یک ارتباط را نشان می‌دهد و همچنان به تحقیقات بیشتری نیاز است. روغن زیتون برای سلامت قلب، مغز، استخوان هاو دیگر اعضای بدن مفید است. علاوه بر پخت و پز، آن می‌تواند تهیه سس سالاد، سس سرکه و سس پستوموز آن استفاده کرد و از مزیت هایش بهره مند شد.

ہیم؟

چطور موز سالم را تشخیص دهیم؟

هر چه موز رسیده‌تر باشد، میزان قند آن بالاتر است اما موزی که بیش از حد رسیده باشد خاصیت زیادی ندارد. تا یک هفته بعد از رسیدن، می‌توانید موز را استفاده کنید، به شرطی که هیچ کدام از این ویژگی‌ها را نداشته باشد:

* پوست سیاه یا سیاهی داخل میوه که می‌تواند علامت قارچ عفونی باشد.

* کپک بیرون موز و نشت مایع از داخل موز

* بافت خیلی نرم و له شده داخل موز

*بوی نامناسب مثل بوی کپک

به یاد داشته باشید فقط به خاطر این که موز قهوه‌ای شده یا لکه‌هایی بیرون آن مشاهده می‌کنید، به این معنا نیست که موز را دور بیندازید و موز آن را استفاده کنید. موزهایی که هنوز به طور کامل نرسیده‌اند، نشاسته بیشتری دارند که شاید هضم



فواید غلات برای دیابت نوع



نتایج پژوهشی جدید حاکی از آن است که مصرف غلاتی نظیر جو دوسر، برنج قهوه‌ای و ارزن برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ مفید است. به گزارش «نیویورک پست»، غلات کهن به دلیل ترکیبات مغذی فراوان تحسین شده‌اند، چرا که منبع فیبر و پروتئین به شمار می‌روند و مانند آرد و برنج سفید در فرایند تصفیه قرار نگرفته‌اند. غلات کهن دانه‌هایی نظیر ارزن، کینوا، فارو (گندم سستی)، جو، سیاه، گندم سیاه و دانه چیارا در بر می‌گیرد. طبق گزارش بیمارستان «پرسیپتین» نیویورک، فیبر موجود در این غلات روند جذب و هضم غذا را کند می‌کند و می‌تواند به جلوگیری از افزایش قند خون کمک کند. قند خون بالای ۱۸۰ میلی‌گرم در لیتر نشانه‌های بیماری دیابت است. طبق بررسی نتایج ۲۶ تحقیق که هزار و ۸۰۹ شرکت کننده در دربر می‌گرفت، خوردن غلات کهن شماری از علائم دیابت نظیر سطح قند بالای انسولین، قند خون و کلسترول را بهبود می‌بخشد. جو دوسر به‌ویژه برای کاهش کلسترول و قند خون مفید است. محققان خاطر نشان کردند که جو دوسر «سرشار از پروتئین، کربوهیدرات، فیبر محلول، ترکیبات فنل و مواد معدنی است. ترکیبات فنل خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارند. طبق این بررسی‌ها، مصرف برنج قهوه‌ای، به لحاظ آماری، بر شاخص میانگین قند خون در بازه سه ماهه و نیز بر شاخص توده بدنی تأثیری قابل توجه داشته، اما بر سایر شاخص‌های قند خون یا کلسترول تأثیری نداشته است. ارزن نیز «تأثیر قابل توجهی» بر وزن داشته است، اما محققان هشدار می‌دهند که «در بازه این نتایج باید احتیاط کرد»، زیرا امکان است کاهش وزن شرکت کنندگان عوامل دیگری نیز داشته باشد. بر اساس این پژوهش، دانه چیا در بهبود بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ «تأثیر قابل توجهی» نداشت. البته محققان تأکید کردند که به دلیل تنوع موجود در پژوهش و همچنین محدودیت حجم نمونه‌ها، تحقیقات بیشتر در این زمینه ضروری است.

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]