

محققان طی مطالعه‌ای دریافتند هورمون درماني در زنان پس از یائسگی با خطر بیشتر از بین رفتن شنوایی همراه است. به گزارش خبرگزاری دانشجو، در طول مدت این مطالعه، ۲۳ درصد شرکت کنندگان شنوایی خود را از دست دادند. محققان دریافتند هیچ ارتباط قابل توجهی بین وضعیت یائسگی و خطر از دست دادن شنوایی وجود ندارد. آنها دریافتند استفاده از هورمون درمانی بعد از یائسگی با خطر بالای ناشنوایی مرتبط است و این خطر با افزایش طول مدت استفاده از این نوع درمان، افزایش می‌یابد.

تغذیه مناسب برای درمان گاستریت

سوء هاضمه همراه با احساس سوزش در معده، درد و حالت تهوع از علایم ابتلا به گاستریت (التهاب معده) است.

گاستریت بیماری دستگاه گوارش است که در پی التهاب جداره معده ایجاد می‌شود. در صورتی که جداره معده از بین برود، اسید معده در بخش میانی معده و قفسه سینه احساس سوزش ایجاد می‌کند.

بیمادهای درمان نشدن گاستریت

عدم درمان التهاب معده به بروز زخم، درد مداوم، التهاب پیوسته و خونریزی منجر می‌شود که می‌تواند زندگی فرد را به خطر اندازد. التهاب مزمن معده همچنین می‌تواند فرد را با خطر ابتلا به سرطان معده روبه‌رو کند.

هلیکوباکتر علت شایع گاستریت

علت شایع گاستریت باکتری هلیکوباکتر پیلوری است که معده را آلوده می‌کند. علایم این بیماری علاوه بر احساس سوزش درد معده، حالت تهوع و باد گلو است. تغییر در سبک زندگی می‌تواند گام مهمی برای بهبود بافت جداره معده، پیشگیری از بازگشت التهاب و مقابله با باکتری هلیکوباکتر پیلوری باشد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد تقریباً حدود ۵۰ درصد مردم جهان به این باکتری آلوده هستند. این باکتری موجب التهاب معده و افزایش خطر بروز زخم در دستگاه گوارش و سرطان معده می‌شود. این باکتری بزرگ‌ترین عامل خطر در ابتلا به سرطان معده است که دومین سرطان کشنده در جهان به حساب می‌آید.

تاثیر ورزش هوازی بر عملکرد مغز

یک دوسه

بر اساس نتایج مطالعاتی که به تازگی منتشر شده است، بهترین ورزش برای سلامت مغز ورزش های هوازی است که بتوان دست کم ۴۵ دقیقه پشت سرهم انجام داد. به گزارش ایرنا ورزش هوازی (ایروبیک) که موجب افزایش ضربان قلب می‌شود و برای یک مدت زمان پشت سرهم انسان را به حرکت وامی‌دارد، تاثیر قابل توجهی بر سلامت

مغز دارد.

برخی از فواید این ورزش مانند بهبود حالت روحی ممکن است در عرض چند دقیقه ظاهر شود اما برخی آثار آن مانند تقویت حافظه می‌تواند چند هفته طول بکشد.

تاثیر ورزش هوازی در بهبود افسردگی

مطالعه‌ای در خصوص افراد مبتلا به افسردگی شدید نشان داد که فقط ۳۰ دقیقه استفاده از تردمیل برای ۱۰ روز متوالی موجب کاهش قابل توجه بالینی و آماری افسردگی

و احتمال شکل‌گیری زخم معده را کاهش می‌دهد شامل سبب، کرفس، روغن زیتون، عسل و چای گیاهی است.

پزشکان توصیه می‌کنند افراد وعده‌های غذایی خود را

افزایش دهند و در هر وعده حجم کمتری خوراکی مصرف کنند. همچنین ترک سیگار التهاب معده را کاهش می‌دهد.



علاوه بر این، مصرف برخی مکمل‌های غذایی همچون اسید چرب امگا ۳ و پروبیوتیک‌ها شروع خوبی در درمان گاستریت به حساب می‌آید. به گزارش مדיکال نیوز تودی، در عین حال کاهش استرس با تقویت سیستم ایمنی روند درمان را تسریع می‌کند.

استقامتی، بهترین نتایج را در پی دارد.

مطالعات نشان می‌دهد که این تاثیر ناشی از افزایش جریان خون است که انرژی و اکسیژن تازه به ذهن انسان می‌رساند. همچنین مطالعه دیگری که روی زنان مسن دارای علایم بالقوه زوال عقل انجام شد، نشان داد که انجام ورزش هوازی با افزایش اندازه هیپوتالاموس ارتباط دارد؛ هیپوتالاموس منطقه‌ای از مغز است که با یادگیری و حافظه ارتباط دارد.

می‌شود. همچنین بر اساس مطالعه‌ای که به تازگی در مجله Physical Therapy Science منتشر شده است، انجام ورزش هوازی می‌تواند به افرادی که به افسردگی بالینی مبتلا نیستند کمک کند تا با کاهش سطح هورمون‌های طبیعی استرس بدن مانند آدرنالین و کورتیزول استرس کمتری احساس کنند. مطالعه دیگری که ماه گذشته در این مجله انگلیسی منتشر شد، نیز نشان می‌دهد که ترکیب دو ورزش هوازی و

بستنی میوه‌ای توت فرنگی

آشپزی من

مواد لازم

شیر - نیم لیتر
توت فرنگی - دو پیمانه
خامه فرم گرفته - یک پیمانه
خامه صبحانه - نصف پیمانه
ثعلب - نصف قاشق چای خوری

طرز تهیه

ثعلب را با نصف پیمانه آب سرد مخلوط و از صافی پاتوری رد کنید. بعد مخلوط را همراه با شکر روی حرارت بگذارید تا شکر حل شود. شیر سرد را به مواد اضافه کنید تا مواد داغ شده سرد شود حتما شیر سرد بریزید چون اگر داغ باشد شیر با توت فرنگی بریده می‌شود. تمام مواد دستور را در مخلوط کن بریزید تا کاملاً مخلوط شود. داخل قالب، سلفون بکشید و تمام مواد را داخل سلفون بریزید و در فریزر بگذارید. بعد از فریز خارج کنید و دوباره با مخلوط کن هم بزنید.

این کار را تا ۵ دفعه انجام دهید تا مواد پوک شود و فرم بستنی پیدا کند.

دقت کنید این بستنی مثل بستنی سنتی کشدار نیست.

نشانه‌های افرادی که غذای سالم می‌خورند

سلامت

غذاهای سالم چه غذاهایی است؟ آیا شما جزو افرادی هستید که غذای سالم می‌خورند؟ اگر می‌خواهید بدانید افرادی را که غذاهای سالم می‌خورند چه طور می‌توان تشخیص داد، ادامه این مطلب را مطالعه کنید. برای صبحانه مخلوطی از آبمیوه و سبزیجات (اسموتی) درست می‌کنند زیرا می‌دانند سرشار از مواد مغذی و فیبر است.

در فروشگاه‌های مواد غذایی سالم به دنبال مواد غذایی مقوی جدید می‌گردند. کار مورد علاقه‌شان در آخر هفته، سرزدن به بازار تره‌بار و خرید میوه و سبزی تازه است. زیرا می‌دانند خوردن محصولات تازه فصلی از مصرف کنسروها و غذاهای آماده سالم‌تر است.

سبزی‌های مورد نیازشان را خودشان پرورش می‌دهند و در آشپزی از آن استفاده می‌کنند.

دسر خام و بدون قند که می‌تواند حاوی کاکائو نارگیل باشد، تهیه و برای شیرین کردن آن از شیرین کننده‌های طبیعی مانند خرما یا عسل استفاده می‌کنند.

در آشپزخانه‌شان غذاهای گیاهی تخمیر شده خانگی و انواع سبزی‌ها وجود دارد. می‌دانند افزودن انواع سبزی به وعده‌های غذایی بهترین راه برای افزایش باکتری‌های مفید روده است و برای هضم غذا و ایمنی بدن مناسب است.

از آبمیوه‌های آماده استفاده نمی‌کنند و به جای آن خودشان آب میوه می‌گیرند؛ مانند آب کلم پیچ، لیمو، هویج، خیار، کرفس، اسفناج و زنجبیل.

آجیل بیشتری می‌خورند و حبوبات، دانه‌ها و بقولات را خود پرورش می‌دهند تا هضم راحت‌تر و ارزش غذایی بیشتری داشته باشد.

پرسش و پاسخ

دکتر سمیه ماهرزاده متخصص طب سنتی - فارس

چه دستورات غذایی را برای افراد نابارور پیشنهاد می‌کنید؟

یکسری غذاها به باروری کمک زیادی می‌کند مثلاً مصرف غذای «نخودآب» هفته‌ای یکبار بسیار مفید است. این غذا مخلوطی از گوشت گردن گوسفند به همراه نخود، پیاز، دارچین و زعفران است.

باید بررسی شود که علت ناباروری به دلیل سوء مزاج رحم، انسداد لوله‌های رحم یا تخمک گذاری است. معمولاً اگر بیماری دچار انسداد لوله رحمی باشد، طب سنتی نمی‌تواند زیاد به او کمک کند و باید از روش‌های کمکی استفاده کرد.

اما اگر مشکل رحمی یا تخمدانی باشد طب سنتی اقدام به درمان می‌کند. مادر طب‌های کل نگر فقط یک عضو را نگاه نمی‌کنیم بلکه وضعیت تمامی اعضا همچون کبد، معده و مغز را بررسی می‌کنیم.

مثلاً اگر یک فرد نابارور گوارش خوبی نداشته باشد ابتدا باید مشکل گوارشی و سوء مزاج او را برطرف کرد یعنی با یک معاینه کلی مشکل اعضای دیگر بدن بررسی می‌شود.

طول مدت درمان بستگی به نوع درگیری و بیماری فرد دارد اما در بسیاری از موارد همزمان از داروهای مختلف استفاده می‌شود مثلاً همزمان با داروی تقویت تخمدان، مشکلات هضم را هم برطرف می‌کنیم.

تغذیه بحث بسیار وسیعی دارد، بسته به مزاج، فصل و سن افراد تغذیه متفاوت است مثلاً باید گفت تغذیه فصل بهار با تغذیه زمستان تفاوت دارد.

به صورت کلی به فردی که برای بارداری اقدام می‌کند توصیه می‌کنیم که خوراکی‌هایی که طبیعت گرم و تری دارد همچون مغز بادام، مویز، شیر انگور، گوشت گوسفند، تخم مرغ، شیر و شیره انگور در رژیم غذایی خود استفاده کند.

همچنین افرادی که قصد بارداری دارند باید غذاهای فست‌قودی و غذاهایی را که ماده نگه‌دارنده دارد از برنامه غذایی‌شان حذف و از غذاهای تازه استفاده کنند. مصرف خوراکی‌هایی با طبع بسیار سرد نیز باید متوقف شود. مثلاً کسانی که قصد بارداری دارند باید از خوردن آب‌یخ و بستنی زیاد خودداری کنند.

نان بدون شناسنامه نخرید!

بیشتر بدانیم

یک کارشناس سازمان غذا و دارو از مردم خواست از خرید نان‌های بدون شناسنامه در سوپرمارکت‌ها پرهیز کنند.

به گزارش تسنیم، زهره پورا احمد، کارشناس اداره کل نظارت بر مواد خوراکی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو اظهار کرد: از خرید نان‌های بدون شناسنامه در سوپرمارکت‌ها پرهیز شود. در این خصوص لازم است تمامی نان‌هایی که در سوپرمارکت‌ها و فروشگاه‌ها عرضه می‌شود، دارای مجوزهای بهداشتی باشد.

در مواردی که محصول دارای مجوزهای بهداشتی کارگاهی باشد، ساخت از وزارت بهداشت یا شناسه نظارت بهداشتی کارگاهی باشد، با توجه به این که در سازمان غذا و دارو، ثبت و فرمولاسیون مشخصی نیز ارائه شده است، امکان کنترل، پایش محصول و بازرسی توسط کارشناسان سازمان غذا و دارو وجود دارد.

محل تهیه نان‌هایی که بدون مجوزهای بهداشتی لازم بسته بندی می‌شود و در سوپرمارکت‌ها به فروش می‌رسد مشخص نیست لذا بازرسی، پایش و کنترل محصول از سوی کارشناسان غذا و دارو به عمل نمی‌آید و در نتیجه احتمال وجود عوامل خطرزای میکروبی مثل کپک و مخمر و همچنین دیگر عوامل خطرزا وجود دارد.

لازم است تمامی نان‌هایی که در سوپرمارکت‌ها و فروشگاه‌ها عرضه می‌شود مجوزهای بهداشتی داشته باشد.

ایران رکورددار مبتلایان به سندروم متابولیک در جهان

کافه سلامت

مدیر گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: میزان ابتلا به بیماری‌های سندروم متابولیک در ایران، بالاترین رقم در جهان است و

کشورمان رکورددار مبتلایان به این سندروم به شمار می‌آید.

به گزارش ایرنا، سیدعلی کشاورز افزود: سندروم متابولیک مجموعه‌ای از عوامل خطر است که موجب افزایش بیماری‌های قلبی، دیابت نوع دو، فشار خون، چربی خون و مقاومت در برابر انسولین می‌شود.

سندروم متابولیک، عامل ۵۰ درصد مرگ‌های ناشی از سکته

سندروم متابولیک احتمال سکته مغزی و قلبی را تا سه برابر افزایش می‌دهد و اگر امروز می‌بینیم که ۵۰ درصد عوامل مرگ و میر در ایران مربوط به سکته است، ناشی از این سندروم است.

پیشگیری‌ها

اولین رویکرد برای پیشگیری از سندروم متابولیک، تغییر شیوه زندگی، اتخاذ رژیم غذایی سالم و کاهش وزن است؛ ضمن این که رژیم غذایی غنی از آنتی اکسیدان و ورزش روزانه در پیشگیری از سندروم متابولیک نقش دارد.

مدیر گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به تاثیر شکر در ایجاد سندروم متابولیک، گفت: شکر در رژیم غذایی ایرانیان بیداد می‌کند و لازم مصرف نوشابه، بستنی و آب میوه محدود شود.

بهترین رویکرد برای درمان سندروم متابولیک، داشتن رژیم متعادل و سالم و غنی از مکمل‌های غذایی متنوع است.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۵۹۹۹