احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر، یکی از دغدغه هایی است که در افراد متعدد، از دوران جوانی و میان سالی شروع می شود؛ در حالی که متخصصان معتقدند، اگر بدانیم چگونه مراقب سلامت مغز خود باشیم، دیگر جای این همه نگرانی و ترس نیست، چرا که از هر ۱۰ نفر بالای ۶۰ سال، ۹ نفر می توانند از ابتلا به بیماری آلزایمر در امان بمانند. به گزارش به نیوز، دکتر احمد دلبری، عضو هیئت علمی دانشگاه و دکترای تخصصی طب سالمندان معتقد است، برای پیشگیری و کاهش اپیدمی بالقوه شیوع بیماری آلزایمر در سراسر دنیا، ارتقای آگاهی مردم از فرایند مراقبت از سلامت مغز بسیار مهم و موثر است.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود.

با سلام به شما خوانندگان عزیز، برای دادن پاسخ بهتر به سوالات، شرح کاملی از بیماری خود بدهید؛ مانند این که چند سال دارید؟ خانم یا آقا هستید؟ چه مدتی است که این مشکل را دارید؟ چه دارویی مصرف می کنید؟ چه چیزهایی باعث بدتر شدن یا بهتر شدن وضعیت شما می شود؟و....

» دکتر سید سعید اسماعیلی - متخصص طب سنتی

گیاهان مفید برای درمان سنگ مثانه چیست؟

در توضیح بیماری باید به این نکته اشاره می کردید که این سنگ چه مشخصاتی دارد و وضعیت بیمار چگونه است؟ اما به طور کلی در پاسخ به سوال شما مخاطب گرامی باید گفت؛ مقداری سیاهدانه را آسیاب و با مقداری عسل مخلوط کنید و روزانه از آن میل کنید.

مصرف تخمه کدوی خام کرم می آورد؟ به طور کلی برای همه میوه ها توضیح دهید.

خیر؛ این موضوع صحت ندارد. این که گفته می شود با مصرف تخمه خام فرد دچار انگل می شود حرف درستی نیست. معمولا تخم این انگل ها از طریق بلعیدن وارد بدن می شود و ربطی به خام خوردن این مواد ندارد.

» دندان پزشک - مجله تندرستی

مصرف زیاد تخمه باعث شکستن دندان ها می شود. این شکستگی به چند دلیل اتفاق می افتد: تجمع فشار، شکستگی های میکروسکوپی و فرورفتگی نامحسوس. گیر کردن پوست تخمه بین دندان ها باعث آسیب دیدگی لثه می شود.

» متخصص تغذیه - مجله تندرستی

تخمه نباید بوداده و شور باشد چون:
هر چقدر فرایندهای انجام شده روی مواد غذایی کمتر باشد، بهتر است. بنابراین مصرف نوع خام، بهتر از انواع بوداده آن هاست. تخمه بوداده میزان چربی بیشتری دارد و همین موضوع ارزش غذایی آن را کاهش می دهد.

مغز تخمه پوست کنده بخوریم یا نه؟

از مصرف مغز تخمه ها به صورت پوست کنده و آماده خودداری کنید زیرا در این صورت کالری خیلی بالایی دریافت می کنید. علاوه بر این، احتمال اکسیده شدن این مغز تخمه ها بیش از خود تخمه هاست.

اگر عینک نزنم اتفاقی می افتد؟

سوالی که گاهی بیماران از اپتومتریست خود می پرسند این است که اگر عینک نزنم چه می شود؟
البته این سوال در مواردی مطرح می شود که نمره عینک بیمار کم تا متوسط است و در موارد شدید اغلب بیماران، استفاده از عینک را می پذیرند.
استفاده از عینک با دلایل متعددی تجویز می شود که مهم ترین دلیل آن بهبود دید و رفع مشکلات و ناراحتی هایی است که بیمار با آن مواجه است.
گاهی عینک باید تمام وقت استفاده شود و حتی اگر بیمار دقایقی عینک خود را به چشم نداشته باشد، ممکن است برای سلامت بینایی وی مضر باشد.
در کودکانی که دچار انحراف چشم هستند و نوع انحراف آن ها مربوط به وجود نمره عینک در چشم و تلاش فرد برای جبران آن نمره عینک است، عینک باید دایم استفاده شود.
در این مواقع با استفاده از عینک، انحراف چشم کودک ابتدا اصلاح و با مداومت استفاده از عینک درمان می شود.
بنابراین در این مواقع به محض برداشتن عینک از صورت، انحراف در چشم کودک اتفاق می افتد و کودک دچار انحراف چشم می شود.
وقتی چشم منحرف می شود، مغز تنها اطلاعات ارسالی از چشمی که مستقیم و بدون انحراف است را دریافت می کند و اطلاعات چشم دیگر در مغز حذف می شود.
این حذف تصویر در مغز موجب تنبلی در چشم منحرف و همچنین تکامل نیافتن دید دوچشمی در مغز کودک می شود.
بنابراین در این مواقع برداشتن عینک از چشم حتی برای دقایقی می تواند با ایجاد خلل در روند شکل گیری دید دو چشمی برای سیستم بینایی کودک مضر باشد.
در چنین مواردی اگر عینک زده نشود یکی از چشم های کودک به طور نسبی یا کامل بینایی خود را از دست می دهد و دید دو چشمی به هیچ وجه در این کودک شکل نمی گیرد. اما درباره بزرگ سالان موضوع کمی فرق می کند. مثلا فردی ممکن است دچار اندکی نزدیک بینی باشد و تنها هنگام سینما رفتن، دیدن تلویزیون از فاصله دور و هنگام رانندگی دچار مشکل در دیدن اشیای ریز شود. در این مواقع اگر فرد عینکش را در مواقعی غیر از مثال های یادشده نزند شاید اتفاق خاصی نیفتد و تنها می تواند عینک خود را در مواقع ضروری به چشم بزند.

موارد دیگری وجود دارد که میزان عیوب انکساری چشم بسیار کم است.
در این مواقع بعضی افراد نیاز به استفاده از عینک دارند و برخی از افراد به عینک نیاز چندانی ندارند و می توانند عینک نزنند.
واقعا مرز بین موارد بسیار ضروری و موارد ضروری، مواردی که بهتر است از عینک استفاده شود و مواردی که می توان از عینک استفاده نکرد، در همه موارد یکسان نیست و بر اساس عوامل متعددی تعیین می شود و از فردی به فرد دیگر متفاوت خواهد بود.
به گزارش جام جم آنلاین، پاسخ این سوال که «عینک نزنم چه می شود؟» از فردی به فرد دیگر متفاوت است و بهتر است در یک معاینه کامل چشم و بینایی توسط یک اپتومتریست یا چشم پزشک، این سوال را مطرح و جواب اختصاصی آن را برای خودتان دریافت کنید.

ته سیگار برای طبیعت مضر است

بیشتر بدانیم

ته سیگار به راحتی در هر جایی رها یا به زیر پا انداخته می شود در حالی که ماده ای مصنوعی و تجزیه ناپذیر است. تصفیه خانه ها نمی توانند مواد آلی سنگین را تصفیه کنند و احتمال دارد داخل آب مصرفی مردم، از این آلاینده ها وجود داشته باشد. در تک تک شهرهای ایران با مشکل انداختن ته سیگار در خیابان ها یا جوی ها مواجه هستیم و این مسئله میزان نگرانی ها را افزایش می دهد. ته سیگارهای رها شده در طبیعت نه تنها سلامت انسان بلکه زندگی موجودات دیگر را به خطر می اندازد.
به گزارش ایسنا در فیلتر باقی مانده از سیگارهای دود شده، مواد سمی و فلزات سنگین خطرناک دیگری مانند نیکوتین، سرب، مس و کروم هم وجود دارد.
ته سیگار ماده ای است که سالانه سبب مرگ میلیون ها پرنده و آبزیان می شود و این چرخه ای است که در زنجیره غذایی در نهایت به انسان باز می گردد.
رها کردن فیلتر سیگار در آب های روان سبب می شود که این فیلترها به داخل مخازن سدهایی که آب شرب را تامین می کنند، وارد شود و به دلیل تجزیه ناپذیری، مواد خطرناک خود را در آب رها کنند.

استانداردهای انواع سس

تغذیه

طبق اعلام سازمان ملی استاندارد، انواع "سس های سالاد" مشمول مقررات اجرای اجباری استاندارد است و باید در ظرف های نو، سالم، تمیز و غیر قابل نفوذ بسته بندی شود.
این فراورده ها باید به نحوی بسته بندی شود که از نفوذ هوا و مواد خارجی به داخل آن جلوگیری شود و هیچ گونه دخل و تصرف، دست خوردگی و مبادله هوا در آن امکان پذیر نباشد. طبق اعلام سازمان ملی استاندارد، علاوه بر این وزن خالص هر بسته برای مصارف خانوار تا دو کیلوگرم و برای مصارف عمومی یا مراکز عمده مصرف تا ۱۰ کیلوگرم مجاز است. همچنین درج نکاتی از جمله نام و نوع فراورده، تاریخ تولید و انقضا، نام مواد تشکیل دهنده، درج عباراتی مثل «در دمای یخچال نگهداری شود»، «فقط برای مصارف عمومی» یا «مراکز عمده مصرف»، «از خرید و استفاده در منزل به دلیل حجم زیاد فراورده و امکان فساد تا پایان استفاده، جدا خودداری کنید»، روی بسته بندی این محصولات الزامی است.
به گزارش ایسنا، توصیه می شود برای سالم ماندن فراورده تا پایان زمان مصرف از وزن خالص تا دو کیلوگرم استفاده و هنگام خرید و مصرف حتما در یخچال نگهداری شود.

آشپزی من

الویه رژیمی (برای مبتلایان به کلسترول بالا)

مواد لازم

سینه مرغ آب پز	نصف یک عدد
تخم مرغ آب پز	یک عدد
سیب زمینی آب پز	یک عدد متوسط
خیار شور	۲۰۰ گرم
نخود فرنگی پخته	۴ قاشق غذاخوری
هویج	یک عدد متوسط
ماست چکیده کم چرب	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه	کمی

روش تهیه

تخم مرغ و سیب زمینی آب پز را رنده کنید.
گوشت مرغ را نیز که از قبل با کمی نمک و پیاز آب پز کرده اید، ریش ریش کنید.
هویج را هم که در کنار تخم مرغ ها نیم پز کرده اید، پوست بگیرید و رنده کنید.
خیار شور را هم رنده کنید و همراه نخود فرنگی به مخلوط بیفزایید.
در آخر ماست و فلفل و نمک و روغن زیتون را خوب هم بزنید تا یک دست شود و به آن اضافه و خوب مخلوط کنید.
بهتر است الویه ۲۰ دقیقه بماند تا جا بیفتد.

ارزش غذایی

این غذا نیاز بدن به هر چهار گروه مواد غذایی یعنی پروتئین، لبنیات، سبزیجات و کربوهیدرات را متناسب با هرم غذایی تامین می کند.
گوشت مرغ پروتئین های حیوانی است که دارای اسید آمینه های ضروری برای بدن است. چربی کمی دارد و برای سلامت قلب و عروق و پیشگیری از بالا رفتن کلسترول خون مفید است.

سالم ترین روش نگهداری پنیر

ترفندها (پنج شنبه ها)

پنیر در رژیم غذایی ما جایگاه مهمی دارد. سر میز صبحانه یا به همراه هندوانه و خربزه در عصرانه های تابستانی حضور دارد. به هر حال پنیر در هر یخچالی پیدا می شود. بسیاری از خانواده ها که مصرف بالایی دارند، مقدار بیشتری پنیر می گیرند و در یخچال نگهداری می کنند؛ بعضی مواقع پنیر از جایی که آن را بریدیم، به تدریج نرم و بدشکل می شود که راه حل های جالبی برای رفع این مشکل وجود دارد. برای جلوگیری از بدشکل شدن و نرم شدن پنیر کافی است از محلی که پنیر را با کارد برش زده اید یک لایه خیلی نازک کره بمالید. دقت کنید که کره همه سطح را بپوشاند. اگر از مزه کره خوشتان نمی آید، یک راه حل ساده دیگر هم وجود دارد؛ کاغذ روغنی را به طور کامل به دور پنیر بپیچید و در یک ظرف شیشه ای یا پلاستیکی قرار دهید و در یخچال نگهداری کنید.

علایم هشدار دهنده درباره خال های پوستی

زیبایی (پنج شنبه ها)

برخی ضایعات پوستی که بسیار شایع و خوش خیم (غیر سرطانی) است، عبارت است از خال، کک و مک و لک های پوستی. خال ممکن است پس از قرارگرفتن در معرض نور خورشید در طول سال های نوجوانی و در دوران بارداری تیره شود. هر گونه تغییر در وضعیت خال باید توسط یک متخصص پوست بررسی شود.

علایم هشدار دهنده درباره خال ها:
اگر در خال های صورت یا بدن به یکی از علایم ذیل برخوردید، به متخصص مراجعه کنید.
۱ - نداشتن تقارن: خال های غیرسرطانی معمولاً شکل مدور، گرد یا بیضی شکل دارد، اما نامتقارن بودن در خال های سرطانی شایع تر است.
۲ - نامنظم بودن لبه خال: دندانه دار بودن لبه خال نیز یکی دیگر از علایم هشدار دهنده است.
۳ - غیر یکنواخت بودن رنگ خال: وجود سایه روشن در یک خال به شکلی که قسمتی از خال قهوه ای تیره، سیاه و قسمت های دیگر قهوه ای روشن، قرمز، یا رنگ دیگر باشد نیز، نیازمند توجه است.
۴ - اندازه خال: خال های سرطانی معمولاً بزرگ تر از خال های معمولی است. ابعاد بالاتر از ۶ میلی متریکی دیگر از علایم احتمالی سرطانی بودن خال است.
۵ - ایجاد تغییرات: ایجاد تغییرات کاملاً مشخص و سریع در اندازه، شکل و رنگ خال ها از دیگر مواردی است که به بررسی نیاز دارد.
منبع: تبیان

سلامت

خوراکی هایی که به جنگ افسردگی می روند

برای این که روح و جسم شما به آرامش برسد، باید رژیم غذایی سالم داشته باشید، چون تغذیه نقش مهمی در آرامش اعصاب دارد.
پرهیز از خوردن بعضی از مواد به معنای رسیدن به آخر دنیا نیست! در عوض با خوردن مواد مغذی علاوه بر داشتن اندامی متناسب، از استرس و اضطراب به دور خواهید بود.

غلات
گلوسیدها در برنامه غذایی ما نقش مهمی دارد به دلیل این که به بدن ما انرژی می رساند و میزان سروتونین را که همانند یک ضدافسردگی طبیعی عمل می کند، بالا می برد.

اسفناج
این سبزی مفید سرشار از ویتامین B6 است که در حفظ و کنترل تعادل روحی ما موثر است. اسفناج منبع خوب منیزیم و مواد معدنی است.

مغزها و دانه های روغنی
مغزها سرشار از منیزیم است. زمانی که بدن ما با کمبود منیزیم مواجه باشد، میزان انرژی نیز کاهش می یابد. بادام، فندق و دانه ها و مغزهای دیگر، ما را از دام خستگی و افسردگی به ویژه افسردگی های فصلی می رهاند. علاوه بر این، دانه ها و مغزها منبع خوب ویتامین B9، B6، B3، B1 و B12 و مواد معدنی است.

موز
موز سرشار از ویتامین های A، B، C، E، آهن، کلسیم و روی است و علاوه بر این سرشار از منیزیم است که یک عنصر ضد خستگی فوق العاده محسوب می شود. همچنین باید بدانید که موز سرشار از تریپتوفان است. برای همین توصیه می کنیم زمانی که احساس خستگی، کسالت و افسردگی می کنید، موز بخورید.

پنیر پارمیزان
پنیر پارمیزان می تواند افسردگی و به ویژه افسردگی فصلی را برطرف کند. پنیر پارمیزان سرشار از تریپتوفان است. برای این که به طور کامل از خواص ضد افسردگی این پنیر بهره ببرید، کافی است آن را با گلوسیدهای (هیدروکربن ها) پیچیده ای مثل انواع پاستاها و سبزی های سبز که سرشار از ویتامین B6 است، مصرف کنید.

دل و جگر
این مواد غذایی سرشار از ویتامین B12 است. نتایج پژوهش های متعدد نشان می دهد که کمبود این ویتامین امکان افسردگی را بیشتر می کند. دل، قلوه و جگر در رفع افسردگی موثر است.

تخم مرغ
زرده تخم مرغ سرشار از کولین است. این ماده مغذی برای عملکرد خوب مغز و سیستم عصبی مفید است.