در ۲۰ سال گذشته، موارد فوت بر اثر سرطان سینه در کشور حدود ۲۰ درصد کاهش یافته است. دکتر حمیدرضا میرزایی، متخصص رادیوتراپی و انکولوژی، در گفت‌وگو با ایرنا گفت: چاق نشدن، استفاده نکردن از دخانیات و فعالیت مناسب بدنی و به‌ویژه تغذیه مناسب تا حد زیادی می‌تواند از بروز سرطان سینه جلوگیری کند. عوامل ابتلا به این بیماری را می‌توان به دو دسته ژنتیکی و محیطی تقسیم کرد. آلودگی های هوایی، غذایی و محیطی، استرس، عوامل هورمونی، نداشتن فعالیت فیزیکی مناسب و چاقی از عوامل خطر ابتلا به این بیماری است.

سبوس پرخاصیت بی ادعا

آن چه شما خواسته اید

سبوس، پوسته سفت و هضم‌نشدنی روی دانه‌های غلات است که خواص متنوعی دارد و به دلیل غیر محلول بودن به تسهیل فرایند گوارش غذا نیز کمک می‌کند و در پیشگیری از یبوست موثر است. سبوس گندم به دلیل این که منبع غنی از فیبر خوراکی و انواع املاح معدنی و ویتامین‌هاست، خواص تغذیه‌ای فوق‌العاده‌ای دارد. مطالعات پزشکان دانشگاه هاروارد حاکی از آن است که دریافت مقادیر بالایی از فیبر غلات با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سندروم متابولیک مرتبط است.

سبوس گندم حاوی کالری، کربوهیدرات و فیبرهای خوراکی و مقادیر کمتری نیز چربی و پروتئین است. همچنین این ماده خوراکی منبع غنی انواع ویتامین‌های گروه ب است.

سبوس گندم منبع غنی از هشت ماده معدنی مهم شامل منگنز، منیزیم، سلنیم، فسفر، آهن، پتاسیم و روی است.

از دیگر خواص سبوس گندم می‌توان به دارا بودن اسیدهای چرب مفید چون امگا ۳ و امگا ۶ اشاره کرد.

سبوس جو نیز حاوی مقدار قابل توجهی فیبر خوراکی، پروتئین و سلنیم است.

به گفته متخصصان تغذیه، یک فنجان سبوس جو پخته حاوی ۵/۷ گرم فیبر خوراکی است. همچنین دپارتمان کشاورزی آمریکا به افراد بزرگ سال توصیه می کند روزانه ۲۵ گرم فیبر خوراکی مصرف کنند. وجود فیبر خوراکی در رژیم غذایی به افزایش احساس سیری کمک می کند و در نتیجه می‌تواند کاهش وزن را در پی داشته باشد.

مصرف فیبر خوراکی علاوه بر کاهش احتمال بروز یبوست، به پایین آمدن کلسترول بد هم کمک می‌کند. فیبر موجود در جو برای کاهش فشار خون و التهاب مفید است که می‌تواند تاثیر خوبی بر سلامت قلب داشته باشد.

سبوس جو پروتئین هم دارد. پروتئین‌ها باعث می‌شود بدن راحت‌تر سلول‌سازی کند و وجود مقادیر کافی آن برای افراد در تمام سنین ضروری است. به گزارش ایسنا به نقل از سایت اینترنتی « نیولایف‌استایل »، در واقع بدن پس از مصرف پروتئین‌ها، آن‌ها را به اسیدهای آمینه تجزیه می‌کند که وجود آن‌ها برای ترمیم سلولی و سلول‌سازی حیاتی است. بدن انسان توانایی تولید برخی از انواع اسید آمینه ضروری را دارد اما برخی دیگر از اسیدهای آمینه ضروری که در بدن تولید نمی‌شود باید از طریق مصرف مواد غذایی دریافت شود.

برخی از این اسیدهای آمینه برای سلامت اعصاب و عملکرد مناسب غده تیروئید ضروری است و کمبود آن‌ها در بدن موجب بروز مشکلاتی چون گیجی، کمبود انرژی و بی‌اشتهایی عصبی می‌شود.

سبوس جو دوسر مقدار زیادی الیاف گیاهی محلول دارد که چسبناک است و با آب ترکیب می شود تا ژل غلیظی درست شود. تعدادی از پژوهشگران گزارش داده اند که چنین الیاف گیاهی، میزان کلسترول را کاهش می دهد و افزون بر این، به نظر می رسد که روند سوخت و ساز گلوکز را در مبتلایان به بیماری قند بهبود می بخشد. این مزیت نیاز آنان را به انسولین و دیگر داروهای بیماری قند کم می کند.

گفتنی است که یک برش نان سبوس دار ۷۰ کالری انرژی دارد. برخلاف باورهای متداول، نان به هیچ وجه چاق کننده نیست. دکتر جارن جاکوبسن نروژی در پژوهش های خود دریافت، افرادی که روزانه کمتر از دو برش نان مصرف می کنند، پنج کیلوگرم بیش از اشخاص «حسابی نان خور» وزن اضافه می کنند.

خوردن نان سفید، سیب زمینی و برنج بدون سبوس در افزایش قند خون و کاهش و نارسایی انسولین نقش زیادی دارد. باید دانست که «مواد الیافی» یا سلولزی موجود در پوسته گندم دارای ۱۲ نوع اسید آمینه مورد نیاز بدن است که ما به سادگی آن را در کارخانه های تهیه آرد گندم و بوجاری از گندم جدا و دو دستی تقدیم چهارپایان می کنیم و فقط نشاسته گندم را می بلعیم و در پی آن به ترشی و نفخ معده و روده و افزایش قند خون و کاهش انسولین و بدتر از همه یبوست دچار می شویم که سایر موادغذایی را درون روده ها نگه می دارد و عوارض وخیم دیگری را به بار می آورد.

پرسش و پاسخ

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

رضا یزدانی متخصص دهان و دندان

آیا آبسه دندان خطرناک است؟

آبسه به معنای تجمع چرک و عفونت در بافت‌های بدن است و ممکن است در هر جای بدن از جمله در حفره دهان تشکیل شود. آبسه به علت پوسیدگی دندان اتفاق می‌افتد. از این رو، اگر پوسیدگی دندان درمان نشود، عفونت ناشی از آن گسترش پیدا می کند و به مقر دندان می‌رسد و از آن جا وارد استخوان می‌شود؛ یا حتی ممکن است، عفونت وارد نسوج اطراف دندان شود البته عفونت‌های لثه‌ای درمان نشده نیز باعث ایجاد آبسه لثه‌ای می‌شود. تشخیص آبسه گاهی ساده و گاهی مشکل است. وقتی دندان، پوسیدگی ندارد آبسه به علت عفونت لثه به‌وجود می‌آید؛ ولی اگر دندان پوسیدگی داشته باشد، این موضوع می‌تواند علت ایجاد آبسه شود.

البته یک علت کمتر شایع هم وجود دارد که آن ایجاد آبسه بر اثر ضربه یا غذایی است که می‌خوریم. جسم خارجی که وارد بافت‌های اطراف دندان و مخاط می‌شود، هم می‌تواند باعث عفونت و آبسه دندان شود.

افرادی که به هر علتی سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند مثل خانم‌های باردار، افراد سالمند و افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت دارند، نسبت به افراد دیگر بیشتر در معرض ابتلا به عفونت‌های دندانی و آبسه هستند.

درد، تورم، لقی دندان، بوی بد دهان، اشکال در عملکرد دهان و دندان و مشکل غذا خوردن از جمله علایم آبسه دندان است که اگر به مشکل غذا خوردن رسیدگی نشود و ادامه پیدا کند، تب بالا و بی‌حالی بروز می‌کند که این دو نشانه، خطرناک است و فرد مبتلا باید هر چه سریع‌تر به دندان‌پزشک مراجعه کند.

یکی از روش‌های خوددرمانی، مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک و مسکن است. مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک‌ها باعث ایجاد مقاومت به آنتی بیوتیک‌ها می‌شود. در چنین شرایطی علایم برطرف می‌شود، اما عفونت برطرف نمی‌شود چون علت هنوز باقی است. آنتی بیوتیک فقط باید با تشخیص پزشک مصرف شود.

شست‌وشو با آب و نمک به این صورت است که در یک لیوان آب جوشیده سرد شده، یک دوم قاشق چای خوری نمک ریخته و از آن استفاده شود. افرادی که همواره مسواک می‌زنند شاید استفاده از آب نمک رقیق شده، آن هم گاه به گاه برایشان مفید باشد.

آیا گیاهخواری، عامل کوچک بودن مغز اجداد انسان بوده است؟

دانستنی‌ها

(چهار شنبه‌ها)

چه عاملی باعث شده است مغز ما از نیاکانمان بزرگ‌تر باشد؟ انسان‌ها از نظر ظاهری تفاوت چندان زیادی با اجداد خود ندارند، مثلا می‌توان به بازوهای کوتاه‌تر یا موهای کمتر بدن در بین انسان‌های امروزی در مقایسه با اجدادشان اشاره کرد. اما همه محققان بر سر این موضوع توافق دارند که تفاوت واقعی و آن چه ما را به موجودی اجتماعی و خلاق تبدیل کرده، مغز بزرگ ماست. محققانی که در این زمینه مطالعه می کنند هنوز به دنبال پاسخ این سوال می گردند که چطور این اتفاق افتاده و چرا مغز ما از اجدادمان بزرگ‌تر است. چه شرایط، تغییرات یا دستاوردهایی برای اجداد ما چنین امکانی را فراهم کرده که مغزشان در مقایسه با باهوش‌ترین گونه‌های جانوری مانند میمون‌ها، اورانگوتان‌ها و شامپانزه‌ها که جثه مشابهی دارند، تا دو برابر بزرگ‌تر شود؟ به گزارش پاپ‌ساینس، نتایج یک مطالعه روی این فرضیه تاکید دارد که بیشتر از هر مولفه محیطی یا اجتماعی دیگری، انسان‌ها توانمندی‌های شناختی خود را مدیون اجداد آشپز خود هستند، کسانی که غذای پخته را ابداع کردند و باعث شدند اجداد ما از خام‌خواری، به خوردن غذاهای پخته روی بیاورند. اما چرا؟ غذای پخته چه ارتباطی می تواند با مغز داشته باشد؟ رژیم غذایی که در آن تنها غذاهای خام وجود داشته باشد، نمی‌تواند تامین کننده رشد ماهیچه‌ها و مغز باشد. اندازه بدنی بزرگ‌تر و نیز مغز بزرگ‌تر داشتن، نیازمند مصرف انرژی بیشتری است. برای به دست آوردن این انرژی بیشتر، باید بیشتر هم غذا خورد، که به معنای صرف زمان بیشتر در هر روز برای خوردن خواهد بود. از آن جا که هیچ موجود نخستی نمی‌تواند روزانه بیشتر از ۸ ساعت را صرف خوردن کند، اجداد ما مجبور بودند برای به دست آوردن انرژی بیشتر از طریق خوردن، روش سریع‌تری پیدا کنند. در نتیجه، باور محققان این است که ابداع پختن، به اجداد ما کمک کرد بتوانند از طریق پخت مواد خوراکی، غذایی داشته باشند که خوردن و هضم کردن آن، زمان کمتری ببرد. آن ها از این طریق، انرژی بیشتری به دست آوردند که صرف رشد بدنی و نیز اندازه مغزی آن‌ها تا دو برابر شد.

آشپزی من

توپک خرمایی پرتقالی شکلاتی

مواد لازم

* خرما – ۱۰ تا ۱۲ عدد
* بادام – یک پیمانه
* پودر کاکائو – دو قاشق چای خوری
* پوست رنده شده پرتقال – یک قاشق غذاخوری
* آب پرتقال – دو قاشق غذاخوری

روش تهیه

* یک پیمانه بادام را در یک قابلمه کوچک بریزید و به آن آب اضافه کنید و روی حرارت بگذارید.
* وقتی جوش آمد فقط یک دقیقه بگذارید بجوشد و بعد سریع آن را در یک کاسه آب یخ بریزید.
* با این روش پوست بادام سریع جدا می‌شود. بعد می‌توانید برای درست کردن شیر بادام یا خلال بادام از آن استفاده کنید. اگر خواستید آسیاب کنید، بهتر است بگذارید کمی در سینی بماند تا خشک شود.
* برای تهیه این توپک‌ها اول بادام‌ها و پودر کاکائو را در غذاساز بریزید بعد که به اندازه دلخواه خرد شد پوست رنده شده پرتقال را اضافه کنید.
* وقتی پوست پرتقال را به رنده می کشید، دقت کنید که به قسمت سفیدش نرسد، چون قسمت‌های سفید پوستش تلخ است.
* بعد پرتقال را از وسط نصف کنید و آبش را بگیرید. سپس دو قاشق غذاخوری آب پرتقال را همراه خرما که هسته هایش را درآوردید، به مواد اضافه کنید. وقتی خرماها کاملا پوره و مواد به خوبی مخلوط شد، آماده است که با دست گلوله گلوله اش کنید.

ماسک‌های طبیعی جایگزین بوتاکس

سلامت

برای از بین بردن چین و چروک صورت نیاز نیست از بوتاکس استفاده کنید بلکه با ماسک‌های طبیعی می‌توانید این کار را انجام دهید. به گزارش باشگاه خبرنگاران، ماسک‌های خانگی و طبیعی را می‌توان جایگزین بوتاکس کرد.

شست وشوی صورت با کمک چای بابونه

سفیده تخم مرغ را با همزن به خوبی هم بزنید و کمی آب لیمو و روغن نارگیل به آن اضافه کنید و به مدت یک ربع صورتتان را با این ماسک به صورت دورانی ماساژ دهید و برای تاثیر بهتر پس از گذشت ۱۵ دقیقه، صورتتان را با چای بابونه بشویید.

ماسک سبز بسازید

با کمک سبزی‌های سبز می‌توانید ماسکی بسازید که چین و چروک صورت را از بین می‌برد، ۲۰۰ گرم اسفناج را با ۲۰۰ گرم کلم‌پیچ مخلوط کنید و آن‌ها را بپزید و کمی آب اضافه کنید و در مخلوط کن بریزید؛ سپس یک چهارم روغن زیتون و خامه ترش به آن بیفزایید تا به صورت مخلوطی یکدست شود. به مدت ۸ دقیقه این ماسک را روی صورت خود قرار دهید.

ماسک سفت کننده صورت

یک عدد لیمو، یک قاشق عسل، یک قاشق ماست و یک قاشق مخمر را با یکدیگر مخلوط کنید و به مدت ۳۰ دقیقه روی پوست خود قرار دهید. این ماسک پوست صورت را سفت می کند و باعث رفع چین و چروک می‌شود.

ماسک نشاسته و آب هویج

یک قاشق نشاسته ذرت را با نصف لیوان آب سرد مخلوط و سپس نصف لیوان آب گرم به آن اضافه کنید و تا به دست آمدن مخلوط کرم رنگ آن را روی حرارت بگذارید پس از آن که مایه سرد شد، پنج قاشق آب هویج و یک قاشق ماست به آن اضافه کنید و این ماسک را هفته ای پنج بار به مدت ۳۰ دقیقه روی پوست صورتتان قرار دهید.

خاصیت زیتون برای پوست صورت

زیتون خواص بسیاری دارد و سبب زیبایی پوست صورت می شود. برای از بین بردن خطوط صورت هسته زیتون را به خوبی بکوبید و به مدت پانزده دقیقه روی خطوط صورت قرار دهید.

گل بابونه

موارد استفاده از روکش و بریج دندان

دهان و دندان

(چهار شنبه‌ها)

معمولا بریج دندان در صورتی توصیه می‌شود که فرد در حال از دست دادن یک یا چند عدد از دندان‌های خود باشد. شکاف‌های باقی مانده ناشی از دندان از دست رفته در نهایت باعث می‌شود که دندان‌های باقی مانده به سمت فضاهای خالی بچرخد یا حرکت کند و به گاز گرفتن زبان منجر شود. از بین نبردن فاصله بین دندان و تعادل نداشتن ناشی از دندان‌های از دست رفته همچنین به بیماری لثه و اختلالات مفصل گیجگاهی فکی منجر می‌شود. از پل دندان عموما به جای یک یا چند دندان از دست رفته استفاده می‌شود. بریج‌ها دقیقا اندازه فضای دندانی است که از دست رفته است. با تقبل هزینه بریج دندان، بریج‌ها در دندان‌های طبیعی یا ایمپلنت‌های دور فضای خالی قرار می‌گیرد، این دندان‌ها نقش تکیه‌گاه را برای بریج‌ها ایفا می‌کند. یک دندان جایگزین شده به روکش دندانی که نقش تکیه‌گاه را ایفا می‌کند، متصل می‌شود. همانند روکش‌ها، بریج‌ها هم انواع مختلفی دارد و قیمت بریج دندان در هر نوع متفاوت است . دندان پزشک به شما کمک می‌کند تا بر اساس محل دندان یا دندان‌های افتاده، کارایی آن، زیبایی و هزینه روکش دندان، بریج مد نظرتان را انتخاب کنید. بنابراین هزینه روکش دندان برای افراد متفاوت است. در صورت لق بودن یا نداشتن دندان با تقبل هزینه ایمپلنت و انجام بریج دندان کودکان و بزرگ سالان می توانید زیبایی دندان را باز گردانید. حتی می‌توان بریج‌های چینی یا سرامیکی را با رنگ دندان طبیعی شما مطابقت داد.

سامانه پیام کوتاه: ۲۰۰۰۹۹۹
تلگرام: @Zendegiisalam
شماره تلگرام: ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵