

پروشنی و پاسخ

تجربۀ داروها، تنها با معاینه بالینی و ۳۰ دقیقه شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سید سعید اسلامی
متخصص طب سنتی

آیا تیک عصبی در طب سنتی درمان دارد؟

بله. معمولاً تیک های عصبی ناشی از سردی در سیستم عصبی به دلیل افزایش بلغم یا ناشی از استرس در سوداوی مزاج هاست. پرهیز از سردی ها و مصرف خوراکی هایی با طبیعت گرم مانند عسل و شیره انگور مناسب است و داروی گیاهی مناسب استوقودوس است که می توان به صورت دمنوش مصرف کرد. برای رفع استرس هم می توان از شربت کلاب ویدمشک استفاده کرد.

من ۵۶ ساله ام؛ درد زانو دارم و دکتر طب اسلامی به من گفته اند که آب زیاد مصرف کنم .

اصولاً درد مفاصل در این سن ناشی از سردی است و مصرف زیاد آب می تواند وضعیت شما را بدتر کند. مگر این که در معاینه علایم گرمی وجود داشته باشد برای مثال در لمس زانو احساس حرارت و قرمزی و تورم شود.

به طور کلی علایم گرمی در این سن بعید به نظر می رسد و این مشکل بیشتر ناشی از افزایش سودا و بلغم است و مصرف زیاد آب در بلغمی ها شرایط را بدتر می کند اما در سوداوی ها که مفاصل ورم ندارد و خشک است، استفاده از بعضی مایعات کمک می کند ولی آن مایع آب به ویژه آب سرد نیست. آب میوه مانند هویج و سیب و استفاده از آب پنیر طبعی، شربت سکنجبین و خاکشیر مناسب است .

بیشتر بدانیم

غربالگری پارکینسون با اشک چشم

برای غربالگری پارکینسون، آزمایش چند قطره اشک می تواند راهکاری ارزان قیمت باشد که باعث تشخیص زودتر آن می شود و به دنبال آن می توان با درمان های مناسب عوارض بیماری را به تاخیر انداخت.

پژوهشگران با بررسی اشک

بیماران مبتلا به پارکینسون و افراد بزرگ سالی که هنوز دچار عوارض ناشی این بیماری نشده اند، دریافتند که سطح آلفا سینیوکلئین، مولکول پروتئینی که موجب آسیب های مغزی می شود، در مبتلایان به پارکینسون پنج برابر است.

دکتر مارک لو نویسنده گزارش و از

محققان دانشگاه کالیفرنای جنوبی گفت: تحقیق ما نشان می دهد که قطرات اشک می تواند یک نشانگر بیولوژیکی موثق، ارزان و غیرتهاجمی برای بیماری پارکینسون باشد.

به گفته این پژوهشگر، فرایند بیماری پارکینسون سال ها یا ده ها سال قبل

از بروز علایم آن آغاز می شود، بنابراین، یک نشانگر زیستی همچون آزمایش اشک می تواند برای تشخیص یاحتی درمان زودتر بیماری مفید باشد.

از آن جا که علایم تأثیرات عصبی پارکینسون در سراسر بدن و نه تنها مغز

است، گروه تحقیق پیش بینی کرد که

مولکول های پروتئینی غیرطبیعی مرتبط با پیشرفت این بیماری در خارج از مغز هم یافت می شود.

به گزارش ایرنا، پارکینسون همان لرزش در وضعیت استراحت است که شیوع آن بیشتر در سنین پیری است اما در جوانان

هم دیده می شود. این بیماری بر اثر از بین

رفتن سلول های ترشح کننده ماده ای به نام دوپامین که یک انتقال دهنده عصبی است، رخ می دهد.

پارکینسون بعد از آلزایمر، شایع ترین بیماری تحلیل برنده مغز در کشور است.

مردان تقریباً دو برابر زنان به این بیماری مبتلا می شوند.

به گفته این پژوهشگر، فرایند بیماری پارکینسون سال ها یا ده سال قبل از بروز علایم آن آغاز می شود، بنابراین، یک نشانگر زیستی همچون آزمایش اشک می تواند برای تشخیص یا حتی درمان زودتر بیماری مفید باشد

اسنینهن

سس رژیمی ماست



• انواع سالاد با سس های مخصوص سرو می شوند و سس های مختلفی را می توان برای سرو در کنار سالادها تهیه کرد. برای تهیه سسس می توان از ادویه و چاشنی های متنوعی استفاده کرد. سس ماست از دسته سس های بسیار کم چرب و کم کالری است. سس ماست در واقع سس رژیمی و خوش طعمی است که برای سرو در کنار انواع سالادهای کلم و کاهو و حتی ساندویچ ها و غذاها مناسب است. سس ماست مناسب افرادی است که اضافه وزن دارند یا در حال رعایت رژیم غذایی هستند. همچنین این سس مناسب کسانی است که دچار دیابت یا فشار خون و چربی بالا هستند

• اگر می خواهید سسس کاملاً رژیمی باشد، از ماست کم چرب استفاده کنید و اگر کمی افزایش کالری برایتان مسئله ساز نیست، از ماست با چربی بیشتر استفاده کنید. تمام مواد را در کاسه ای بریزید و با همزن دستی به خوبی هم بزنید تا یکدست شود.

• می توانید ابتدا ماست، آب لیمو ترش، روغن زیتون و نمک را بزنید تا کمی شکل بگیرد و سپس ادویه و دیگر مواد را اضافه کنید.

• با این مقدار حدود یک شیشه کوچک سس ماست تهیه می شود که برای مصرف شش وعده یک فرد کافی است.

• در واقع کالری سس ماست در هر وعده حدود ۲۰ کالری است که در مقایسه با سس های دیگر بسیار ناچیز است.

• سس ماست را می توانید ۲ تا ۴ روز در یخچال نگهداری کنید.

• آب لیمو تازه – دو قاشق غذاخوری • نمک – نصف قاشق چای خوری • فلفل سیاه تازه – یک چهارم قاشق چای خوری • سیر تازه له شده – دو حبه درشت • شوید خشک – یک قاشق چای خوری • ماست – سه چهارم پیمانه • فلفل قرمز تند – در صورت دلخواه • روغن زیتون – یک سوم پیمانه

سلامت

صندلی ماشین مناسب برای کودکان



اگر به تازگی صاحب فرزند شده‌اید، برای او صندلی ماشین مناسبی تهیه کنید که در آن صورت کودک رو به عقب باشد. این صندلی‌ها برای کودکانی که بین ۹ تا ۱۰ کیلوگرم وزن دارند، تولید شده است. وقتی نوزاد را روی صندلی می‌گذارید، سر او باید حداقل یک سانتی‌متر از اطراف صندلی فاصله داشته باشد در غیر این صورت صندلی برای او کوچک است. هر زمان وزن کودک به بیش از ۱۵ کیلوگرم رسید، حتماً باید صندلی او تعویض شود.

• صندلی قابل تبدیل

اگر قصد دارید به مدت چند سال از صندلی ماشین کودک استفاده کنید، پس بهتر است، صندلی قابل تبدیل برای او خریداری کنید. این صندلی‌ها از حالت صورت کودک رو به عقب (مخصوص نوزادان) به حالت صورت کودک رو به جلو (برای کودکان بزرگ‌تر تا وزن ۳۰ کیلوگرم) تبدیل می‌شود. البته یادتان باشد، حالت «صورت کودک رو به عقب»، بسیار ایمن‌تر از حالت «صورت کودک رو به جلو» است. وقتی گوش کودک به لبه صندلی می‌رسد، یعنی این که باید برای او صندلی بزرگ‌تری بخرید.

• صندلی ماشین، سازگار با کالسکه

اگر کودکان را با کالسکه بیرون می‌رید، پس بهتر است، نوعی صندلی بخرید که به راحتی درون کالسکه او قرار بگیرد و به طور کلی جابه جایی بین کالسکه و خودرو راحت انجام شود.

• اندازه مناسب صندلی

صندلی ماشین کودک را باید بتوان به راحتی روی صندلی خودرو گذاشت. اگر صندلی ماشین کودک بسیار بزرگ باشد، محکم و به درستی روی صندلی خودرو قرار نمی‌گیرد و کودک را به خطر می‌اندازد.

• جنس روکش صندلی

پارچه‌های نخی، مناسب است. بدین ترتیب کودکان بسیار گرم نمی‌شود و عرق نمی‌کند. همچنین بهتر است، از مواد نرم و با شست‌وشوی آسان باشد. پارچه‌های از جنس خشن و زبر باعث می‌شود که آلودگی به خوردشان برود و شست‌وشوی آن‌ها بسیار سخت‌باشد.

بسته بندی های مواد غذایی که مانع جذب مواد مغذی می شود

بهداشت مواد غذایی

پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدید خود نشان دادند، نانوذرات اکسید روی که در بسته‌بندی مواد غذایی وجود دارد، توانایی جذب مواد مغذی را کاهش می‌دهد.

پژوهش جدیدی که در «دانشگاه بینگهمتون» (Binghamton University) آمریکا انجام شد، نشان می‌دهد که ممکن است نانوذرات اکسید روی که در بسته‌بندی مواد غذایی به کار می‌رود، توانایی سلول‌های روده را در جذب مواد غذایی کاهش دهد.



یافته های جدید در زمینه جلوگیری اکسید روی از جذب کافی مواد مغذی یک بار دیگر ثابت می کند که خوردن غذای تازه و غیر بسته بندی، بهترین روش برای دریافت حداکثر میزان مواد مغذی است

نانوذرات اکسید روی، به دلیل ویژگی های ضد میکروبی شان در بسته بندی مواد غذایی به کار می رود. این نانوذرات غیر معدنی که درون غذاهای کنسروی خاصی وجود دارد، در گذشته تقریباً بی ضرر به شمار می رفت اما شواهد جدیدی نشان می دهد که ممکن است این ذرات، پیامدهای پیش بینی نشده ای داشته باشد.

در این پژوهش جدید، برای فهم چگونگی انتقال نانوذرات اکسید روی به غذا، چندین نمونه از غذاهای کنسرو شده شامل

ذرت، تن ماهی، مارچوبه و مرغ با استفاده از طیف سنجی جرمی بررسی شد. این مطالعه نشان داد در برخی نمونه ها، این غذاها، تا ۱۰۰ برابر مقادیر توصیه شده روی در رژیم غذایی روزانه را شامل می شود.

"گر تشن مالر" (Gretchen Mahler)، از نویسندگان این پژوهش می گوید: نتایج این بررسی نشان می دهد

نانوذرات اکسید زینک، روش جذب مواد مغذی و پروتئین را در سلول های روده تغییر می دهد.

به گفته مالر، این نانوذرات تمایل دارد که در سلول های دستگاه گوارش باشد و به تغییر وضع آن و از بین رفتن "میکروویلی" (microvilli) —برآمدگی های کوچک روی سطح سلول های جذب کننده روده که به افزایش سطح موجود برای جذب کمک می کند — منجر شود.

نتیجه از بین رفتن این سطح، کاهش جذب مواد مغذی است. همچنین، برخی از این نانوذرات، موجب سیگنال دهی التهابی می شود که نفوذپذیری روده را افزایش می دهد. افزایش نفوذپذیری روده، پیامد خوبی نیست زیرا در نتیجه این افزایش، ترکیباتی که نباید با جریان خون عبور کند، موفق به این کار می شود.

به گزارش ایران اکونومیست، این پژوهش، در مجله "Food & Function" به چاپ رسید.

مسئلاً اگر به سلامت پوست خود در ایام گرم سال اهمیت می دهید، از گرم های ضد آفتاب استفاده می کنید.

جزء اصلی تشکیل دهنده گرم ها که قابلیت محافظت از پوست را در برابر جذب پرتوهای مضر فرابنفش دارد، اکسید روی است . اکسید روی ترکیبی است که به عنوان جاذب امواج ماورای بنفش، به طور وسیعی در ترکیبات بهداشتی و آرایشی استفاده می شود.

این ترکیب به علت شکاف انرژی منطبق با انرژی های امواج ماورای بنفش قادر به جذب طیف وسیعی از امواج ماورای بنفش است. این توانایی با تبدیل بلورهای اکسید

روی به نانو ذرات بهبود چشمگیری پیدا می کند. این تبدیل اندازه به ایجاد کاربردهای جدیدی از این ماده در صنایع مختلف منجر شده است برای مثال در سلول های خورشیدی نانو ذرات اکسید روی یکی از موادی است که وظیفه اصلی جذب نور و تبدیل آن را به الکتریسته بر عهده دارد.

در تصفیه آب و پساب نیز این ذرات توانایی فوق العاده ای در انجام فرایندهای فتوکاتالیستی از خود نشان داده که همین موضوع باعث توجه ویژه ای در طراحی راکتورهای فتوکاتالیستی شده است که تا چندین سال آینده به طور فراگیر در تمام صنایع به کار گرفته خواهد شد.

همیشه وقتی سبزی خوردن می خیریم، چند روز پس از خرید، سبزی ها پلاسیده می شود و باید دور ریخته شود؛ حالا می خواهیم بدانیم آیا می توان سبزی را بیشتر از یک هفته نگه داشت؟ در این مطلب به روش های نگه داشتن سبزی خوردن به مدت طولانی تر خواهیم پرداخت.

• دستمال آشپزخانه و کیسه پلاستیک برای تازه نگه داشتن سبزی ها

این روش شاید یکی از رایج ترین روش های نگهداری کاهو است که شامل شستن و خشک کردن برگ ها، قرار دادن آن ها روی کاغذ، پیچیدن آن ها در کاغذ با کمترین هوا و سپس قرار دادن آن در کشوی یخچال است. در این روش، کاغذ رطوبت اضافی سبزی را جذب می کند و مانع لرج شدن آن می شود. کیسه فریزر هم مانع گردش هوای اضافه می شود و در نتیجه روند پلاسیدگی را کند می کند و تا ۵ روز سبزی سالم می ماند. پس از ۷ روز، برخی از برگ ها پلاسیده می شود اما قابل خوردن است. در این روش، یک ظرف پلاستیکی با کاغذ پوشیده می شود. سبزی ها را در آن قرار می دهند و سپس با لایه ای از کاغذ پوشیده می شود. ظرف را هم می بندند جعبه از آسیب رسیدن به سبزی ها پیشگیری می کند. در این روش تا ۵ روز سبزی ها سالم و تازه می ماند، پس از هفت روز برخی برگ ها پلاسیده می شود اما قابل خوردن است و پس از ۱۰ روز غیر قابل خوردن خواهد بود.