

کاهش اندازه جنین

بر اثر آلودگی زیست محیطی

زنان بارداری که به طور مستمر در معرض آلاینده‌های ارگانیک پایدار (POPs) قرار دارند در مقایسه با زنان بارداری که در معرض این نوع آلاینده‌های شیمیایی قرار نمی‌گیرند، دارای جنین کوچک‌تری هستند. بر اساس نتایج تحقیقات انستیتوی ملی سلامت، مواد شیمیایی که تولید آن‌ها در آمریکا متوقف شده، اما همچنان در محیط زیست باقی مانده‌اند، حتی در مقادیر اندک، دارای آثار پایدار بر سلامت هستند. به اعتقاد محققان اندازه جنین در مقایسه با اندازه نوزاد، معیار مناسب‌تری برای ارزیابی آثار این آلاینده‌های پایدار محسوب می‌شود، زیرا این آلاینده‌ها حتی در مقادیر بسیار اندک نیز بر میزان رشد جنین اثر گذار هستند. آلاینده‌های ارگانیک پایدار، ترکیبات شیمیایی مانند DDT و دیوکسین هستند که محصولات جانبی فرایند تولید علف‌کش‌ها و رنگ‌دایی کاغذ محسوب می‌شوند. به گزارش ساینس دیلی، این ترکیبات در گذشته در صنایع کشاورزی، کنترل بیماری‌ها و بسیاری از فرایندهای تولیدی و صنعتی کاربرد داشته‌اند. با وجود این که تولید و مصرف این ترکیبات از دهه ۲۰۰۰ میلادی در سراسر جهان ممنوع شد، این مواد در آب و هوا به صورت پایدار باقی مانده و امکان انتقال به زنجیره غذایی را داشته‌اند. گزارش کامل این تحقیقات در نشریه JAMA Pediatrics منتشر شده است.

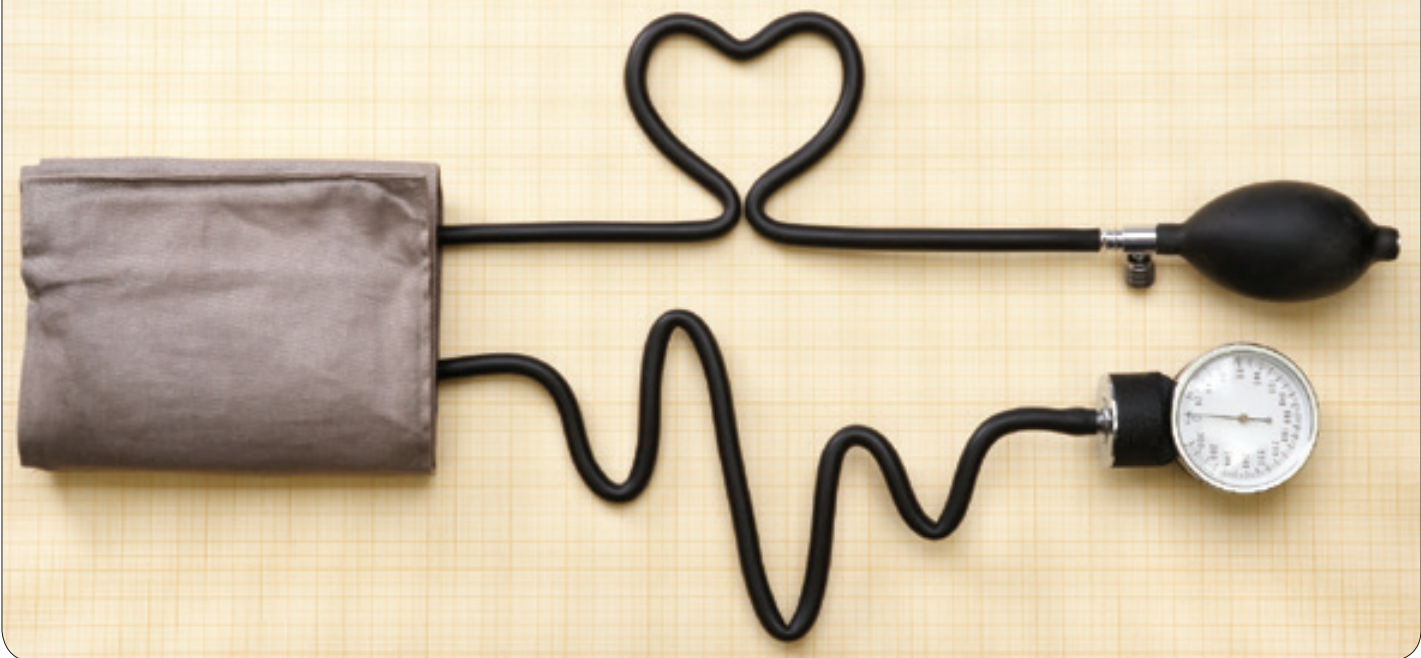
دانستنی ها

ویژگی‌های رژیم غذایی استاندارد

اولین ویژگی یک رژیم استاندارد این است که فرد بتواند رژیم را ادامه بدهد و به آن وفادار بماند و منطق باغذای سفره و فرهنگ غذایی فرد باشد. دومین خصوصیت رژیم غذایی استاندارد این موضوع است که حتما همراه رژیم غذایی تحرک و فعالیت بدنی در نظر گرفته شود؛ چون به هر حال انرژی که فرد دریافت می‌کند باید سوزانده شود. رژیم‌هایی که ادعا می‌کنند، بدون نیاز به ورزش فرد می‌تواند موفق به کاهش وزن شود پایه و اساس علمی ندارد. سومین موردی که در رژیم غذایی استاندارد وجود دارد این نکته است که باید از «تمام گروه‌های مواد غذایی» در رژیم گنجانده شود و هیچ ماده غذایی از سبد غذایی حذف نشود مگر این که فرد دچار بیماری‌های خاص باشد، مثلا اگر فرد دچار آلرژی‌های غذایی باشد با توجه به مشکلاتی که دارد محدودیت‌هایی برای او در نظر گرفته می‌شود؛ نکته‌ای که باید در رژیم غذایی استاندارد رعایت شود، اصل «تنوع غذایی» است؛ یعنی باید به عادت‌ها و هوس‌های فرد طی دوران رژیم گرفتن در رژیم غذایی توجه و در برنامه غذایی گنجانده شود. چهارمین مورد این موضوع است که رژیم غذایی که فرد می‌گیرد باید روندی «تدریجی و «منطقی» داشته باشد.

قابل توجه‌ترین یافته‌های مرتبط با فشار خون در سال ۲۰۱۹

بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی از هر ۴ مرد یک مرد و از هر ۵ زن یک نفر به فشار خون بالا مبتلا هستند



پزشکی

یاسمین مشرف مترجم

فشار خون بالا یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامت در جهان است. نزدیک به ۱/۱۳ میلیارد نفر در جهان از این مشکل رنج می‌برند و کمتر از نیمی از آن‌ها شرایط تحت کنترل دارند. جهانی بودن

پر فشاری خون و نقشی که این مشکل در حملات قلبی، نارسایی قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه دارد. آن را به موضوع تحقیقات مداوم تبدیل کرده است و هر ساله دانشمندان درباره دلایل، راه‌های درمان و جلوگیری از پر فشاری خون اطلاعات بیشتری کسب می‌کنند. در این مطلب، به قابل توجه‌ترین یافته‌های تحقیقات درباره فشار خون در سال گذشته میلادی پرداخته‌ایم:

است. در این تحقیق، مشخص شد پروتئین خاصی به نام SP6 که بدن آن را بعد از هضم اسپیرولینا تولید می‌کند، باعث آرامش عروق خونی می‌شود. محققان می‌گویند اسپیرولینا می‌تواند به یک درمان جدید و حتی مؤثرتر برای فشار خون بالا تبدیل شود.

بهداشت دهانی بر فشار خون تأثیر می‌گذارد

مطالعه‌ای که در سپتامبر ۲۰۱۹ منتشر شد نشان داد بیماری‌های لثه خطر پر فشاری خون را تا ۴۹ درصد افزایش می‌دهند. به گفته محققان، هر چقدر بیماری لثه پیشرفته‌تر باشد، احتمال این که پر فشاری خون ایجاد کند بیشتر خواهد بود. یک مطالعه دیگر نشان داد، دهان شویه‌های ضد باکتری که حاوی کلرگزیدین هستند فشار خون را افزایش می‌دهند. محققان می‌گویند این دهان شویه‌ها، باکتری‌های مفید دهان را از بین می‌برند. باکتری‌های مفید دهان یک ماده شیمیایی به نام اکسید نیتریک تولید می‌کند که به طور طبیعی باعث آرامش رگ‌های خونی می‌شود.

فشار خون از طریق معاینه چشم قابل تشخیص است

یک مطالعه که در انگلیس انجام شد و نتایج آن در اکتبر سال ۲۰۱۹ انتشار یافت، نشان داد معاینه چشم می‌تواند روشی بسیار سریع، آسان و مقرون به صرفه برای تشخیص یا حتی پیش‌بینی فشار خون بالا، سال‌ها پیش از وقوع آن باشد. رگ‌های خونی بسیار ریزی که در قسمت پشت چشم وجود دارند و با ابزارهای مناسب به راحتی قابل مشاهده هستند اولین علائم بیماری قلبی – عروقی را سال‌ها پیش

از بروز آن نشان می‌دهند. معاینه چشم می‌تواند به زودی به یک روش مؤثر برای تشخیص فشار خون بالا تبدیل شود و از ابتلا به این بیماری در میلیون‌ها نفر جلوگیری کند.

سطح پایین روی، فشار خون را بالا می‌برد

روی، یکی از مهم‌ترین مواد معدنی است که باید به طور روزانه مصرف شود. این ماده معدنی در تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از مشکلات پوستی، ریزش مو و جلوگیری از افسردگی نقش دارد. اما مطالعات جدید نشان داده است روی خاصیت دیگری هم دارد. این ماده معدنی با کمک به دفع سدیم از طریق کلیه‌ها، از بروز مشکلات قلبی و عروقی مانند فشار خون بالا جلوگیری می‌کند. مقادیر زیاد سدیم می‌تواند عامل خطر ناکی برای فشار خون بالا باشد بنابراین برای کنترل فشار خون باید روی کافی در رژیم غذایی وجود داشته باشد. این یافته‌ها در مارس ۲۰۱۹ در مجله فیزیولوژی آمریکا منتشر شد.

آب معدنی برای فشار خون مفید است

در مقاله‌ای که در ماه می سال ۲۰۱۹ در مجله انجمن قلب آمریکا منتشر شد، آمده است؛ هر چند آب معدنی دارای سدیم بیشتری نسبت به آب‌های معمولی است اما تأثیر سدیم زیاد این آب‌ها توسط کلسیم و منیزیم موجود در آن‌ها خنثی می‌شود. در حقیقت، آب معدنی به دلیل دارا بودن مواد معدنی، دارای اثر کلی کاهش فشار خون است. این یافته نشانگر این است که هر دو ماده معدنی سدیم و پتاسیم، از پتانسیل کمک به عادی سازی فشار خون برخوردار هستند.

منبع: bu-bamail.com

بیشتر بدانیم

تب

در دوران بارداری

اگر چه تب به طور معمول خطرناک نیست، اما هنگام بارداری ممکن است روی جنین تأثیر بگذارد. فرد مبتلا به تب ممکن است خستگی، سرگیجه و حالت تهوع را تجربه کند. برخی مطالعات نشان داده است که تب در دوران بارداری احتمال بروز بی نظمی‌های مادرزادی و اوتیسم را افزایش می‌دهد.

بی‌نظمی‌های مادرزادی

تجربه تب در سه ماه اول بارداری ممکن است احتمال تولد نوزاد با شکاف دهان، نقایص مادرزادی قلب و نقص لوله عصبی را حدود ۱/۵ تا سه برابر افزایش دهد.

اگر چه شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد تجربه تب در دوران بارداری می‌تواند احتمال بروز بی‌نظمی‌های مادرزادی را افزایش دهد اما به نظر می‌رسد تحقیقات جدید با این موضوع مغایرت دارد.

اوتیسم

یک تجزیه و تحلیل در سال ۲۰۱۸ ارتباط بین تب مادر و اوتیسم در نوزاد را به ویژه هنگامی که تب در سه ماه دوم رخ داده است، پیدا کرد.

در همین مطالعه همچنین مشخص شد تب‌های مکرر احتمال اوتیسم را افزایش می‌دهد.

سقط جنین

سقط جنین تقریباً در ۲۰ درصد از بارداری‌ها رخ می‌دهد. تب لزوماً باعث سقط جنین نمی‌شود، اما می‌تواند نشانه عفونت باشد. عفونت‌ها احتمالاً باعث سقط جنین می‌شوند.

برخی از دلایل احتمالی تب عبارت‌اند از:

سرماخوردگی، آنفلوآنزا، عفونت گوش یا تنفسی، عفونت کلیه، عفونت ادراری، عفونت دستگاه تناسلی.

برای درمان تب، مهم است که پزشک علت اصلی آن را تشخیص دهد. پزشک بسته به آن چه باعث ایجاد تب می‌شود، داروهای مختلفی را تجویز می‌کند.

منبع: عصر ایران



سلامت

مواد غذایی بدون گلو تن مناسب بیمار ان سلیا کی

حای گلو تن فرای شونـد. برنج قهوه ای، گندم سیاه، ذرت خوشه ای، ارزن، گل تاج خروس، جو دوسر، میوه ها و سبزیجات کنسرو شده با آب یا آب میوه های طبیعی احتمالاً فاقد گلو تن هستند. تمام میوه ها و سبزیجات تازه به طور طبیعی فاقد گلو تن هستند. با وجود این، برخی از میوه ها و سبزیجات فرای شـده ممکن است دارای گلو تن باشند که بعضی اوقات به عنوان طعم دهنده یا حجیم کننده اضافه می شود. مواد حاوی گلو تن که ممکن است به میوه ها و سبزیجات فرای شـده اضافه شود شامل پروتئین گندم هیدرولیز شده، نشاسته اصلاح شده مواد غذایی و مالت است.

محصولات لبنی

بیشتر شیر و ماست های طعم دار دارای گلو تن هستند. بیشتر محصولات لبنی به طور طبیعی فاقد گلو تن هستند.

محصولات لبنی بدون گلو تن

شیر، کره، پنیر، خامه، پنیر کوتاژ، خامه ترش، ماست



آشپزی هن

حرفه ای ها چگونه آشپزی می کنند؟

مریم سادات کاظمی مترجم

طبخ انواع غذاها و لذت از طعم بی نظیر آن‌ها، اگر چه نیاز به انتخاب مواد اولیه با کیفیت، رعایت اصول آشپزی و در

نمک را در دقایق پایانی پخت به گوشت اضافه کنید زیرا باعث سفت شدن گوشت می شود.

اگر دوست دارید کلم هنگام پخت بوی نامطبوعی نداشته باشد، تکه ای نان را درون قابلمه بگذارید. البته زمانی که نان در حال له شدن بود، آن را بردارید.

برای این که بادمجان‌ها تلخ نشود و حالت پنبه ای پیدا نکند، آن‌ها را در آب نمک خیس کنید. پس از چند دقیقه درون صافی بگذارید و سپس حرارت دهید. برای این که سطح کیک نسوزد، قالب را با کاغذ آلومینیومی بپوشانید.

چند قطره سر که سفید درون قابلمه آب برنج بریزید تا دانه های برنج کاملاً سفید باشند.

وانیل، ادویه ای بی نظیر برای طعم دار کردن سبزیجات و ماهی است.

زمانی که همبرگر خانگی در ست می کنید، پیش از سرخ کردن گوشت، چند مرتبه آن را روی تخت کار بزنید تا حباب های هوای درون آن خارج شود.

هنگام هم زدن سفیده تخم مرغ، ابتدا با دور کند همزن شروع

نظر گرفتن وقت کافی دارد اما گاهی نیاز به ترندهایی دارد که فقط سرآشپزهای حرفه ای می دانند. اما شما هم از این پس می توانید حرفه ای آشپزی کنید:

و سپس از دور تند استفاده کنید تا سفیده حالت برف پیدا کند.

اگر برنج بیش از حد جوشید، آن را در صافی بریزید و به آن آب سرد بیفزایید تا نشاسته اضافی جدا شود. پس از جدا شدن کامل آب، برنج را در تابه بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا دم بکشد.

سبزیجاتی را که کمی پژمرده شده درون ظرفی از آب و مقداری قند خیس کنید تا دوباره ترد شود. هنگام طبخ غذا با کره، مقداری روغن نیز اضافه کنید تا کره نسوزد.

پس از پخت گوشت، ظرف را با کاغذ آلومینیوم بپوشانید و بگذارید چند دقیقه بماند. عصاره گوشت بهتر جذب می شود و تردتر و خوشمزه تر خواهد بود.

برای سرخ کردن پیاز بدون این که بسوزد، تابه را درون قابلمه بزرگ تری که مقداری آب دارد بگذارید و اجازه دهید طی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه حرارت غیرمستقیم ببینند. بهتر است در قابلمه بسته باشد و هر از گاهی آن را هم بزنید.

اگر سس لازانیار قیق است، یک تخم مرغ به سس اضافه کنید.

منبع: www.LeFigaro.fr