



بیشتر بدانیم

آلزایمر، عارضه دیگری از کرونا

محققان در تحقیقات جدید خود دریافته‌اند احتمال بروز زوال حافظه و دانسی (زوال عقل) در بیماران مبتلا به کرونا وجود دارد. به گزارش مهر، دکتر ناتالی ترانسون سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه میشیگان گفت: «در نتیجه تأثیرات ویروس کرونا بر مغز احتمال بروز زوال عقل و از بین رفتن حافظه وجود دارد. بسیاری از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ علائم نورولوژیکی نظیر از دست دادن حس بویایی، هذیان و افزایش خطر سکنه مغزی را تجربه کرده‌اند. همچنین پیام‌های بلندمدت‌تری برای مغز نظیر سندروم خستگی مزمن و سندروم گیلن باره هم وجود دارد. برخی از این تأثیرات ناشی از عفونت ویروسی مستقیم بافت‌های مغز یا اقدامات غیر مستقیم اضافی از طریق عفونت سلول‌های ویروس و سیستم قلبی عروقی یا از طریق سیستم ایمنی و التهاب است که در تغییرات نورولوژیکی دایمی بعد از کووید ۱۹ نقش دارند. مطالعات نشان داده‌اند در طول بیماری و التهاب، برخی سلول‌های ویژه ایمنی در مغز فعال و منجر به نابودی اتصالات نورونی که بسیار برای حافظه مهم هستند می‌شوند.»

پزشکی

سیستم عصبی دستگاه گوارش پیچیده تر از نخاع است

جالب است بدانید که دستگاه گوارش نسبت به مغز نقش موثرتری در تعیین برخی رفتارهای اجتماعی ما از قبیل کم‌رویی دارد. دستگاه گوارش حتی می‌تواند عامل ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مانند افسردگی، استرس مزمن و بیماری‌های خودایمنی به خصوص ام‌اس باشد، محققان اکنون به این نتیجه رسیده‌اند که وظیفه دستگاه گوارش و به خصوص روده‌ها، تنها هضم مواد غذایی نیست.

در دستگاه گوارش انسان سیستم پیچیده‌ای وجود دارد که اغلب به طور مستقل کار می‌کند و بر خلاف سایر اعضای بدن نه تنها همیشه از دستورهای مغز پیروی نمی‌کند بلکه خود سیگنال‌هایی را به مغز می‌فرستد. سیستم عصبی روده حتی بزرگ‌تر و پیچیده‌تر از سیستم عصبی در نخاع است و در بهبود سلامت مغز نقش زیادی دارد. علاوه بر این، روده‌ها محل زندگی میلیاردها باکتری است که در مجموع میکروبیوم روده را تشکیل می‌دهد.

تعداد باکتری‌های خوب روده، خطر ابتلا به سندروم روده تحریک‌پذیر، آلرژی، دیابت، ام‌اس، استرس مزمن و افسردگی بیشتر می‌شود. فراموش نکنید که آنتی‌بیوتیک‌ها، مصرف بیش از حد قند و چربی نقش مهمی در کاهش باکتری‌های خوب روده دارند. علاوه بر این نبود تعادل در میکروبیوم می‌تواند طی چهار نسل به ارث برسد و در آینده به یک مشکل جهانی بدل شود. اما به گفته دانشمندان، تغذیه نقش مهمی در افزایش باکتری‌های خوب روده دارد. به گزارش دوپچوله، علاوه بر فیبر، آجیل، دانه‌ها و چربی‌های گیاهی را نباید فراموش کرد. در ضمن، افزایش مصرف پروبیوتیک‌ها، مانند لبنیات غنی شده با پروبیوتیک، سرکه سیب، شکلات تلخ، کفیر و ترشی کلم، باکتری‌های خوب روده را افزایش می‌دهد.

سایت انجمن علمی پروبیوتیک

● کمی ورزش کنید

ورزش یک تقویت‌کننده طبیعی انرژی است، زیرا به بدن کمک می‌کند خون غنی از اکسیژن را به قلب، عضلات و مغز برساند. بنابراین وقتی در اواسط بعد از ظهر دچار کاهش انرژی شدید کافی است فقط ۱۰ دقیقه وقت بگذارید و به جای خوابیدن کمی ورزش کنید. مطالعات نشان می‌دهد همین مقدار ورزش کردن می‌تواند دست‌کم تازمانی که اداره‌اترک می‌کنید کارایی شما را افزایش دهد. انجام فقط چند حرکت کششی کافی است!

● از نور آفتاب کمک بگیرید

تحقیقات نشان می‌دهد فقط چند دقیقه پیاده‌روی در یک روز گرم و آفتابی می‌تواند روحیه، حافظه و توانایی جذب اطلاعات جدید را در شما افزایش دهد. اگر این امکان را ندارید که به فضای بیرون بروید دست‌کم پنجره‌ها را باز کنید تا از نور آفتاب بهره‌مند شوید.

● میان وعده مصرف کنید

مغز برای عملکرد بهینه به سوخت نیاز دارد. کاهش سطح قند خون، باعث کاهش عملکرد ذهن می‌شود و شما احساس گیجی و خواب‌آلودگی می‌کنید. مصرف میان وعده‌های حاوی پروتئین و کربوهیدرات‌های دیر هضم مانند برش‌هایی از موز یا کره بادام زمینی یا انواع آجیل که سرشار از منیزیم و فولات هستند به حفظ سطح قند خون و در نتیجه افزایش سطح انرژی در طولانی مدت و رفع خستگی کمک می‌کند.

● از رایحه‌ها انرژی بگیرید

گفته می‌شود استنشام برخی رایحه‌ها (آروماتراپی) مانند رایحه نعناع یا دارچین برای کاهش خستگی، افزایش سطح هوشیاری و تقویت خلق و خوموثر است. آزمایش‌ها، تأثیر رایحه روغن لیمو بر افزایش سطح انرژی را تایید کرده‌اند. یک مطالعه نشان دادر ایحه لیمویک

۸ راه رفع خستگی و افزایش سریع انرژی

برای سر حال شدن به دنبال یک فنجان قهوه یا نوشیدنی انرژی‌زانباشید، چیزی که شما به آن نیاز دارید یک راه حل پایدار برای جلوگیری از بی حالی است



سلامت

یاسمین مشرف | مترجم
آیا معمولاً در ساعت‌های بعد از ظهر پلک‌هایتان بی‌اختیار روی هم می‌افتد و با مشکل کاهش انرژی مواجه می‌شوید؟ در این حالت، برای سر حال شدن به دنبال مصرف خوراکی‌هایی مانند آب نبات، یک فنجان قهوه یا نوشیدنی انرژی‌زانباشید. شکر و کافئین ممکن است فوری شما را سر حال کند اما بعد از این که تأثیرشان فروکش کرد ممکن است حتی بیشتر از قبل احساس کمبود انرژی داشته باشید. چیزی که شما به آن نیاز دارید یک راه حل پایدار برای جلوگیری از سستی و بی حالی است. در ادامه باره‌هایی که می‌توانند باعث احساس نشاط و سوزندگی شما در طول روز شوند آشنا می‌شوید.

● چند نفس عمیق بکشید

ر ایحه تحریک‌کننده است که می‌تواند باعث بهبود روحیه افراد شود. برای تحویل اکسیژن به سلول‌ها کاهش می‌دهد، در نتیجه سلول‌ها تحت فشار قرار می‌گیرند و نمی‌توانند انرژی کافی را تامین کنند. تنفس درست که همان که شانه‌ها را عقب ببرید، چشم‌ها را مستقیم به جلو بزنید و به کمرتان کمی قوس دهید. این حالت به شما انرژی بیشتر و حتی اعتماد به نفس بالاتری خواهد داد.

● یکی دو لیوان آب بنوشید

چه در سالن بدن‌سازی باشید و چه سرگرم کارهای روزمره، همیشه این احتمال وجود دارد که فراموش کنید آب کافی بنوشید. اما حتی کم‌آبی هم می‌تواند باعث ایجاد حالت خواب‌آلودگی شود. بنابراین سعی کنید وقتی خستگی به سراغ‌تان آمد یکی دو لیوان آب بنوشید. مسلماً گزینه بهتر این است که در تمام طول روز هیدراته بمانید!

● چند نفس عمیق بکشید

تنفس ناصحیح، سطح توانایی بدن را برای تحویل اکسیژن به سلول‌ها کاهش می‌دهد، در نتیجه سلول‌ها تحت فشار قرار می‌گیرند و نمی‌توانند انرژی کافی را تامین کنند. تنفس درست که همان تنفس عمیق دیافراگمی یا شکمی است باعث پمپاژ خون می‌شود و انرژی شما را در تمام طول روز افزایش می‌دهد.

● آواز بخوانید

محققان معتقدند آواز خواندن یک نوع ورزش است، زیرا شما مجبور می‌شوید شش‌های خود را از هوا پر و خالی کنید. هنگام آواز خواندن همچنین ضربان قلب افزایش می‌یابد و خون سریع‌تر در بدن به جریان می‌افتد. در نتیجه شما احساس انرژی بیشتری می‌کنید. همچنین میزان آدرنالین موجود در خون نیز هنگام آواز خواندن افزایش می‌یابد. افزایش این هورمون در خون تقویت ناگهانی انرژی را به همراه دارد.

تغذیه

بانوان با این ۴ ماده غذایی سلامتی خود را بهبود ببخشند

مارال مرادی

خبرنگار

بانوان برای سلامتی و زیبایی خود باید مصرف مواد غذایی مفید را در برنامه خود داشته باشند و میزان کالری دریافتی خود را محاسبه کنند. با حذف تقلات مضر و چربی‌های اشباع شده و جایگزین کردن سبزیجات، پروتئین‌های مورد نیاز و روغن‌های اشباع نشده علاوه بر حفظ تناسب اندام، کمک شایانی به سلامت و زیبایی پوست خود می‌کنید. در این مطلب به معرفی مواد غذایی که بدن‌تان را سالم نگه می‌دارند می‌پردازیم.

① ویتامین D را فراموش نکنید

یکی از مهم‌ترین ویتامین‌هایی که بانوان باید آن را مصرف کنند ویتامین D است؛ برای تامین روزانه ۴۰۰ واحد از ویتامین D باید از مواد غذایی مناسبی استفاده کرد. این ویتامین در شیر کم چرب و آب پرتقال به وفور یافت می‌شود. مصرف ویتامین D از ابتلا به سرطان سینه، تخمدان و روده بزرگ جلوگیری می‌کند.

② انبه بخورید تا کیسه صفرا انگیرد

همه ما فکر می‌کنیم که ویتامین C مرکبات بیش از هر میوه دیگری است اما انبه ۲ برابر پرتقال ویتامین C دارد. برای درمان بیماری کیسه صفرا که بیشتر زنان به آن مبتلا می‌شوند باید انبه خورد زیرا تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که کمبود ویتامین C عامل اصلی ابتلا به بیماری کیسه صفراست.

③ در مان‌گر گرفتگی به کمک سویا

سویا هم از جمله مواد غذایی مفیدی است که خواص زیادی دارد و می‌تواند سبب بهبود سلامتی بانوان شود؛ مصرف مواد غذایی که از سویا تهیه شده‌اند سبب کاهش کلسترول خون می‌شود و به افزایش استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند و علائم ناشی از گرگرفتگی زمان یائسگی را کمتر می‌کند.

④ ماده غذایی که بانوان را مقاوم می‌کند

تخم‌کنان از جمله مواد مغذی و مفیدی است که مقدار زیادی استروژن دارد و به مقاوم شدن بدن بانوان در برابر سرطان سینه کمک می‌کند. همچنین اضافه کردن تخم‌کنان به غذای بانوانی که مبتلا به سرطان هستند از بزرگ شدن تومور جلوگیری می‌کند. این ماده در نان و شیرینی‌ها وجود دارد، اما برای تأثیر بهتر می‌توانید یک قاشق غذاخوری بذر کنان را به صبحانه خود اضافه کنید.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

منبع: everydayhealth.com, webmd.com

ترفندها

انگیزی

ترفندهای پخت برنج کته و چلو

۷- برنج آبکش را با کفگیر بزرگ داخل قابلمه بریزید به طوری که برنج به صورت کوه داخل قابلمه قرار گیرد و به دیواره‌های قابلمه بچسبد.

۸- به هیچ وجه از برنج‌های هندی و پاکستانی استفاده نکنید چون هضم این برنج‌ها به صورت کته برای معده سخت است.

۹- موقع آبکش کردن برنج کاسه‌ای را به صورت برگردان داخل سینک ظرف‌شویی قرار دهید و آبکش را روی کاسه بگذارید، زیرا اگر کاسه به صورت معمول زیر آبکش قرار گیرد، داخل کاسه زیر آبکش، پر از آب حاصل از آب‌کشی برنج و برنج داخل آب خراب می‌شود.

۱۰- هنگام دم گذاشتن، سوراخ‌هایی را با دسته کفگیر در میان توده برنج ایجاد کنید، این سوراخ‌ها باعث می‌شود بخار از کف قابلمه به راحتی به سطح آمده و برنج زودتر دم بکشد.

۳- برای پخت برنج، اولین مرحله خیساندن آن است. برنج را بعد از پاک کردن، با آب ولرم بدون این که مدام چنگ بزنید، آن قدر بشویید که آب روی برنج شفاف شود.

۴- برنج را داخل کاسه یا لگن ریخته و روی آن آب گرم، نه آب داغ بریزید. باید تقریباً چهار بند انگشت بالاتر از سطح برنج داخل کاسه یا لگن باشد.

۵- به آب برنج نمک اضافه کنید. اگر می‌خواهید آن را آبکش کنید، لازم نیست نگران مقدار نمک باشید، چرا که بعد از آبکشی می‌توانید با ریختن آب، نمک اضافی آن را بگیرید ولی اگر می‌خواهید برنج را به صورت کته بپزید، نمک آن را به اندازه بریزید.

۶- یکی دیگر از نشانه‌های آبکش کردن برنج این است که در این مرحله مقدار ی از دانه‌های برنج در حال جوش، روی آب قرار می‌گیرند.

برنج‌های ایرانی با توجه به سن، جنس بذرو حتی کیفیت آب‌مورد نیاز در پخت ممکن است شیوه‌های پخت متفاوتی داشته باشد. برنج کهنه‌تر کیفیت بهتری خواهد داشت. دانه‌های برنج باید باریک و یکدست باشند و بین آن دانه‌های شکسته و خرده نداشته باشند و رنگ همه یکدست باشد. ۱- برای اطلاع از عطر برنج هنگام خرید آن را روی کف دست بریزید و از نزدیک با نفس دهان دمید تا متوجه عطرش برنج شوید. یک دانه آن را زیر دندان بجوید. زیر دندان باید سفت و محکم باشد.

۲- برای شناخت برنج باید با پخت به‌روش کته آن را امتحان کرد. برنجی که آب زیاد برد کیفیت آن بهتر است. اگر هنگام تهیه کته، برنج به اصطلاح دون در آمد به طوری که از نظر قد و دانه با برنج آبکش فرقی نداشت برنج خوبی به‌شمار می‌رود.



کرونا و مراقبت از جواهرات!

ویروس کرونا تا ۹ روز بر سطح اجسام باقی می‌ماند و همین موضوع می‌تواند طلا و جواهر شمارا در معرض آلودگی قرار دهد

۵۰۴ کلنی باکتری، یک کلنی قارچ و یک کلنی کپک سیاه‌روی حلقه پیدا شد. ساعت دومین قطعه جواهرات از نظر آلودگی بود که چهار نوع باکتری در آن یافت شد. ۴۸۵ کلنی باکتری نیز در گوشواره‌ها کشف شد.

● مراحل تمیز کردن جواهرات

کارشناسان طلا و جواهر یک فرایند ساده چهار مرحله‌ای را برای تمیز کردن محتویات جعبه جواهرات شما توصیه می‌کنند که به شرح زیر است:

کاسه‌توالتر را به خود جذب کند. به عنوان بخشی از این آزمایش، متخصصان یک حلقه، ساعت و یک لنگه گوشواره را که به مدت یک هفته استفاده شده، بررسی کردند و دریافتند هر هفته حدود ۲۱ هزار نوع باکتری روی جواهرات ظاهر می‌شود که باعث مسمومیت غذایی و همچنین کلنی‌های باکتریایی عامل برفک می‌شود.

● کدام جواهر بیشترین باکتری را دارد؟

انگشت‌تر تنها در یک هفته استفاده بیشتر انواع باکتری‌ها را به خود جذب کرده و پنج نوع باکتری در این قطعه یافت شد. در مجموع

ویروس کرونا اهمیت پاک‌سازی دست‌ها و وسایل شخصی از طریق شست‌ن و تمیز کردن را به منظور محافظت از خود در برابر خطر این ویروس بر جسته کرده است، اما حال که تحقیقات نشان می‌دهد این ویروس می‌تواند تا ۹ روز روی فلز یا شیشه زندگی کند، آیا تا به حال به جواهرات خود فکر کرده‌اید؟ چه آلودگی و باکتری‌های دیگری ممکن است روی آن‌ها وجود داشته باشد؟ طبق یافته‌های پایگاه «میرور»، جواهرات شما فقط طی یک هفته استفاده می‌تواند تعداد زیادی میکروب تا ۴۲۸ برابر میکروب‌های

● مرحله ۲

مسواک خود را بردارید، آن را در محلول قرار دهید و اطمینان حاصل کنید که برس مسواک مرطوب شده است، سپس برس را به آرامی به اطراف جواهرات بمالید و مطمئن شوید که به تمام زوایه‌های آن رسیده است، سپس آن را با آب سرد بشویید و به نحوی تمیز کنید که درآی کف و بقایای شونده باقی نماند.

● مرحله ۳

بعد از این که آن را خوب شست و شو دادید، از پارچه نرم و خشک برای صیقل دادن جواهرات خود استفاده کنید و اگر احساس کردید هنوز کثیف است، یک محلول تمیز کننده جدید آماده و از یک پارچه جدید آغشته به محلول برای صیقل دادن هر قسمت از جواهرات استفاده کنید، این فرایند باید مرتب تکرار شود.

● مرحله ۴

در آخرین مرحله آب را بجوشانید و با استفاده از یک موچین، جواهرات خود را با احتیاط و در فاصله‌ای ایمن از فشار آب که به نقطه جوش رسیده نگه دارید تا با برسیدن بخار به قطعه جواهر باکتری‌های سطح آن از بین برود.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان