

ایسنا– رئیس اداره نظارت و ارزیابی فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی با منشأ دامی و دریایی سازمان غذا و دارو گفت: به افرادی که به دلیل داشتن پروتئین بالا، از خوردن شیر منع شده‌اند، آب ماست به عنوان یک جایگزین مناسب توصیه می‌شود. به گزارش ایسنا، دکتر دادمهر، درباره آب ماست گفت: آب ماست مایعی است که هنگام تهیه ماست از شیر جوشیده و غلیظ شده تشکیل می‌شود و روی سطح ماست قرار می‌گیرد. آب ماست مقدار کمی چربی و پروتئین دارد.

نقش کلاژن در سلامت پوست، مو و استخوان

کلاژن و بدن انسان

برای سلامت پوست، مو و استخوان تنها مصرف مکمل کلاژن کافی نیست بلکه به گفته کارشناسان، ویتامین C و کلاژن باید به همراه هم مصرف شود، چون اگر میزان ویتامین C در بدن پایین باشد، کلاژن به میزان کافی تولید نخواهد شد. کلاژن یک پلی پپتید، حاوی ترکیبی از اسیدهای آمینه است مانند پرولین و گلاسین که در تمام بافت همبند، غضروف، استخوان و پوست وجود دارد. بدن انسان به کلاژن نیاز دارد، اما این ماده در بدن تولید می‌شود و بر همین اساس، بیشتر افراد به افزودن پودر کلاژن به غذاهای خود نیازی ندارند.

کلاژن و پوست

پیش از اینکه به امید بهبود شرایط پوست خود مصرف مکمل کلاژن را آغاز کنید، این مسئله را مد نظر قرار دهید که هم اکنون داده‌های مطالعات علمی دقیق بسیار اندکی درباره کلاژن های خوراکی وجود دارد. در نتیجه، به‌طور قطع نمی‌توان گفت که این مکمل برای پوست افرادی که یک رژیم

غذایی متعادل با انواع منابع پروتئین مانند مرغ، ماهی، تخم مرغ، مغزهای خوراکی و ماست را دنبال می‌کنند، فایده معناداری خواهد داشت یا خیر.

کلاژن و مو

با افزایش سن انسان، میزان طبیعی کلاژن در بدن کاهش می‌یابد. بنابراین پژوهش‌ها، کلاژن به افزایش پروتئین های سازنده مو کمک می‌کند، که این امر از ریزش مو پیشگیری و رشد مو را تحریک می‌کند و سفید شدن مو را به‌واسطه پشتیبانی از ساختار فولیکول مو، کاهش می‌دهد.

کلاژن، رژیم غذایی و سبک زندگی

ویتامین C و کلاژن باید به همراه مصرف شود، چون اگر میزان ویتامین C در بدن پایین باشد، کلاژن به میزان کافی تولید نخواهد شد. کاهو، میوه‌های قرمز، میوه‌های مرکباتی و هویج همگی به‌طور طبیعی تولید کلاژن را تقویت می‌کنند. در کنار روند طبیعی کاهش تولید کلاژن در بدن



به‌واسطه افزایش سن، عوامل سبک زندگی مدرن مانند استرس، رژیم غذایی نادرست و عملکرد ضعیف روده هم می‌تواند توانایی بدن را در تولید کلاژن کاهش دهند.

نوع کلاژن

سه نوع کلاژن وجود دارند: کلاژن نوع یک ۹۰ درصد از پوست، مو، ناخن‌ها، اندام‌ها، استخوان و رباط‌ها را تشکیل می‌دهد و از این رو، بهترین گزینه برای پوست و زیبایی است. کلاژن نوع دو با غضروف در ارتباط است، در شرایطی که کلاژن نوع سه در پروتئین فیبری در استخوان، غضروف، عاچ دندان، تاندون و دیگر بافت‌های همبند وجود دارد.

منابع کلاژن

قرص‌های کلاژن حاوی تا یک گرم کلاژن

اکسایش، تجزیه تری گلیسیریدها یا چربی‌های موجود در خون را تنظیم می‌کند. به نظر می‌رسد این اسید چرب در ترمیم کبد آسیب‌دیده نقش داشته باشد. بالاترین میزان این اسید چرب امگا۳ در ماهی‌های چرب نظیر سالمون، خال مخالی، ماهی تن و ساردین یافت می‌شود، اگرچه به میزان کم هم در برخی مواد خوراکی نظیر گوشت مرغ، جگر، زرده تخم مرغ و برخی انواع جلبک وجود دارد.

التهاب کبد، فشار اکسایشی و فیبروز است، عامل بسیار پرخطری برای ابتلا به سیروز کبدی و سرطان کبد است. طبق اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا، پیش بینی می‌شود این بیماری تا سال ۲۰۲۰ علت اصلی پیوند کبد باشد در حالی که هنوز هیچ درمان پزشکی تایید شده‌ای برای آن وجود ندارد. اسیدهای چرب امگا۳، مسیرهای مهم بیولوژیکی از جمله سنتز اسید چرب،

پرسش و پاسخ



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

پزشک و محقق طب اسلامی

دکتر سیدسعید اسماعیلی

پسری ۲۵ ساله ام که از ۱۷ سالگی شروع به پرورش اندام کردم. از مکمل‌های ورزشی استفاده می‌کنم تا زمانی که از این مکمل‌ها استفاده می‌کنم حالم خوب است در غیر این صورت دچار افت می‌شوم. استروئید هم استفاده نکردم.

وقتی ورزش می‌کنید باید از رژیم غذایی خوب و غنی از پروتئین استفاده کنید. گوشت گوسفند کبابی و آبگوشت مناسب است. استفاده از تخم مرغ مفید است؛ اما تخم مرغ توصیه شده در بعضی باشگاه‌ها به عنوان مثال ۲۰ سفیده در یک روز مناسب نیست و مشکلات کبد و کلیه ایجاد می‌کند. مصرف میوه و سبزی و مغزهای خوراکی مناسب است. مصرف بعضی میوه‌ها مانند موز، سیب، انبه یا انجیر، موز و کشمش، پسته و بادام هم توصیه می‌شود. میوه‌های فصل مانند طالبی ویتامین های شما را تامین می‌کند و آخرین توصیه انجام ورزش در حد توان است؛ چون فشار آوردن به بدن مناسب نیست و باعث بیماری می‌شود.

دختری ۶ ساله دارم که روی گونه‌هایش لکه‌های سفید مانند قارچ وجود دارد، از پماد ضد قارچ استفاده کردم اما لکه‌ها بیشتر شده‌است. از روغن سیاهدانه استفاده کنید یا کمی سیاهدانه را در روغن زیتون یا کنجد بریزید و کمی بجوشانید، سپس آن را صاف کنید و به صورت بمالید .

بدنم کهنیر می‌زند. درمان‌های زیادی انجام داده‌ام؛ اما فایده‌ای نداشت.

کهنیر به دلیل افزایش گرمی است بنابراین از مصرف گرمی‌ها بپرهیزد. از مصرف سیر، گردو، خرما، ادویه و فست‌فود خودداری و صبح‌ها از عرق کاسنی و شاه‌نره استفاده کنید. مصرف روزانه خاکشیر را از یاد نبرید. حجامت نیز مفید است.

علت و درمان دفع غیر ارادی مدفوع چیست؟

علت‌های زیادی دارد از جمله بواسیر و شقاق که دفع تا کامل است. در مرحله اول لینت مزاج یا مصرف خاکشیر و انجیر و کنجد مفید است تا دفع کامل شود. در مرحله بعد می‌توانید علت‌های دیگر را بررسی کنید و با ما در میان بگذارید.



پیاده روی موجب افزایش هوش می‌شود

ورزش

پیاده‌روی علاوه بر حفظ سلامت قلب و ماهیچه‌ها، در حفظ سلامت مغز هم موثر است. به گفته محققان، ضربه‌ها یا به هنگام پیاده‌روی، فشار امواج را از طریق عروق خونی ار سال می‌کند که به شکل قابل توجهی موجب افزایش خون‌رسانی به مغز می‌شود. به گفته آن‌ها، داده‌های جدید نشان می‌دهد جریان خون مغز بسیار پویاست و ارتباط مستقیمی با فشارهای آئورت چرخه‌ای دارد. تسلسل تاثیرات همودینامیک بر جریان خون مغز انسان در زمان کابزدن، پیاده‌روی و دویدن است. در حقیقت این فعالیت‌ها موجب بهینه‌سازی عملکرد مغز و احساس آرامش به هنگام ورزش می‌شود. مطالعات قبلی هم نشان داده‌اند که تکامل هوش انسان تنها به اندازه مغز ارتباط ندارد بلکه با میزان خون‌تأمین شده‌ی برای مغز هم ارتباط دارد.

زمان یائسگی در بروز نارسایی قلبی تاثیر گذار است

بیشتر بدانیم

مطالعه جدید نشان می‌دهد زنانی که زود هنگام وارد دوره یائسگی می‌شوند یا هرگز بچه‌دار نشده‌اند، در معرض خطر بالای نارسایی قلبی قرار دارند. به گزارش مهر در این مطالعه مشخص شد یائسگی زود هنگام با افزایش خطر نارسایی قلبی مرتبط است و این ارتباط در زنانی که به‌طور طبیعی یائسه شده بودند در مقایسه با یائسگی ناشی از جراحی به مراتب قوی‌تر بود. همچنین محققان دریافتند زنانی که هیچ‌گاه بچه‌دار نشده بودند در معرض خطر بالای نوعی نارسایی قلبی قرار داشتند که سمت چپ قلبشان در ریلکس شدن ناموفق بود. به گفته محققان، این ارتباط ناشی از ناباروری نبود.

ارتباط درمان ناباروری و احتمال ابتلای کودک به سرطان

پزشکی

محققان دریافتند کودکان متولد شده به شیوه IVF در معرض خطر بالای ابتلا به سرطان‌های اطفال قرار دارند. به گزارش مهر، درمان‌های ناباروری نظیر IVF (لقاح آزمایشگاهی) برای بسیاری از والدینی که از طرق دیگر باردار نمی‌شوند، در حکم معجزه است. اما تحقیق جدید نشان می‌دهد این شیوه درمان ممکن است با برخی خطرات احتمالی همراه باشد. نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد برخی در مان‌های ناباروری با افزایش خطر سرطان در کودکان مرتبط است.

کاهش ۸۶ درصدی سرطان روده با رژیم غذایی مدیترانه‌ای

تغذیه

مطالعات نشان می‌دهد مصرف رژیم غذایی مدیترانه‌ای که سرشار از میوه و ماهی است و کاهش مصرف نوشابه‌ها تا ۸۶ درصد به پیشگیری از سرطان روده بزرگ کمک می‌کند. سرطان روده بزرگ ناشی از پولیپ روده است و با رژیم غذایی کم فیبر و مملو از گوشت قرمز و غذاهای پر کالری مرتبط است. رژیم متداول مدیترانه ای شامل مصرف زیاد میوه، سبزی و حبوبات، مغزهای آجیلی و دانه‌ها، غلات کامل، ماهی و مرغ و همچنین مصرف اندک گوشت قرمز و نوشابه‌های قندی است. به گفته محققان، عایت دو تا سه مولفه از این رژیم غذایی، در مقایسه با رعایت نکردن هیچ یک، احتمال ابتلا به پولیپ پیشرفته را تا نصف کاهش می‌دهد.

سلامت

ترفندهای خواب رفتن سریع

بی‌خوابی مشکل رایجی است که اثری، خلق‌وخو، بهداشت و توانایی فرد در طول روز به آن وابسته است. بی‌خوابی مزمن حتی می‌تواند به مشکلات جسمی جدی تبدیل شود. ترفندهایی برای این که شما سریع و آسوده به خواب بروید، وجود دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، تحقیقات جدید نشان می‌دهد، افرادی که هر شب در یک زمان مشخص به رختخواب می‌روند، بسیار سالم‌تر و شاداب‌تر از دیگر همسن‌وسالان خود هستند. به همین دلیل دانشمندان تحقیقاتی را در این زمینه انجام داده و دریافت‌اند که خواب کافی و به‌موقع می‌تواند در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تاثیرات مثبت و خوبی داشته باشد. همچنین نمره میانگین دانش‌آموزانی که خواب آن‌ها الگوی نامنظم نداشت، پایین‌تر از دانش‌آموزانی بود که خواب کافی داشتند. برای خواب راحت به نکات زیر توجه کنید:

تلفن همراه خود را خاموش کنید

شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهند، نور آبی رنگی که از تلفن همراه، تبلت یا لب‌تاپ شما ساطع می‌شود، می‌تواند میزان هورمون ملاتونین را که در مغز تولید می‌شود و به تنظیم چرخه خواب کمک می‌کند، کاهش دهد.



بورک مرغ و فلفل دلمه‌ای

آشپزی من



مواد لازم	آرد
مرغ چرخ شده	۳ پیما نه
ماست رقیق	۳۰۰ گرم
رب گوجه فرنگی	یک دوم پیمان ه
روغن مایع	یک قاشق سوپ خوری
جعفری خرد شده	۵ قاشق سوپ خوری
خمیر ترش	یک پیمان ه
پنیر پیتزا	یک قاشق سوپ خوری
شکر	دو قاشق سوپ خوری
فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده	یک قاشق م رب خاوری
آب	یک دوم پیمان ه
فلفل دلمه‌ای سبز خرد شده	یک دوم پیمان ه
نمک	یک قاشق م رب خاوری
آویشن، نمک و فلفل	کمی

طرز تهیه

❖ فر را روی دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد روشن و قالب را کمی چرب کنید. در صورت امکان از قالب ۲۳ سانتی متری استفاده کنید. آرد را داخل یک کاسه بریزید و نمک را به آن اضافه کنید. کمی هم بزنید و وسط آن را با دست گود کنید. حالا در گودی وسط آرد، شکر، پودر خمیر ترش، روغن، ماست و آب را بریزید و شروع به جمع کردن خمیر با نوک انگشتان کنید. مواد را خوب ورز دهید تا خمیر خوبی حاصل شود. بعد خمیر را داخل قالب پهن کنید. ❖ مرغ را در کاسه‌ای بریزید و به آن جعفری، رب گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، نمک، فلفل و پودر آویشن اضافه کنید و خوب ورز دهید تا یکدست شود. ❖ مواد بالا را روی خمیر کاملاً پهن کنید و به مدت ۴۵ دقیقه داخل فر قرار دهید. ❖ پس از پایان این مدت طرف‌ها را از بیرون آورید و پنیر پیتزا را روی غذا بریزید. ❖ ظرف را دوباره به مدت یک دقیقه داخل فر قرار دهید تا پنیر آب شود. بعد از آب‌شدن پنیر، ظرف را بیرون آورید و غذا را برش بزنید و سرو کنید. ❖ اگر برای پخت بورک عجله دارید، می‌توانید از خمیر آماده پیتزا استفاده کنید. ❖ قبل از این که خمیر را داخل قالب پهن کنید، بگذارید یک ساعت در یخچال استراحت کند و به اصطلاح ورز نیاید.