

بسیاری از افراد حتما باید در کنار غذای اصلی خود، خوردنی برای خوش طعم تر شدن غذا داشته باشند. ولی این که چه خوردنی کنار غذا میل شود نیز مهم است. به گزارش برنا، کارشناسان برای این دسته از افراد پیشنهادهایی دارند تا کیدمی کنند؛ گوجه فرنگی در بهبود هضم و افزایش جذب ویتامین های غذا مؤثر است. مصرف کاهوپیشنهاد بعدی است که از پر خوری جلوگیری می کند و جغری برای افزایش آرامش هنگام خوردن غذا و کمک به هضم آن اثر گذار است.

پرسش و پاسخ

دکتر ناصر سیم فروش متخصص اورولوژی فارسی

سوال: فرزندم دچار برگشت ادرار است. نمی دانم چه کاری باید انجام دهم؟

ج: یکی از شایع ترین ناهنجاری های کودکان، بیماری های کلیه است واز جمله آن ها برگشت ادرار است. مهم ترین موضوع در برگشت ادرار این است که ادرار عفونی نشود و باید بررسی های لازم در این زمینه انجام شود. اگر کودکی عفونت ادرار داشت باید سریع در مان شود. این کودکان باید تحت معاینه پزشکی قرار بگیرند و تحت نظر باشند؛ در مواردی نیز مصرف آنتی بیوتیک شبانه ضروری خواهد بود. معمولا تا هفت سالگی این مشکل کودکان به خودی خود بر طرف می شود و نیاز به جراحی ندارد.

سوال: بهترین سن ختنه پسران چه زمانی است؟

ج: درباره بهترین زمان ختنه باید گفت بهترین سن نوزادی است. طی مطالعاتی مشخص شده است عفونت ادراری در نوزادانی که ختنه شده اند، بسیار کمتر است. بنابراین کودکان را در نوزادی و بارینگ ختنه کنید چنان چه در آفریقا هم مشخص شده است در کودکانی که ختنه شده اند، احتمال انتقال ویروس ایدز کاهش می یابد.

سوال: حدود ۳ سال است که به دیابت مبتلا هستم. آیا باید نگران نارسایی کلیه باشم؟

ج: در قدیم شایع ترین علت نارسایی کلیه، بیماری ها به ویژه بیماری های ویروسی بود، اما هم اکنون شایع ترین علت نارسایی کلیه بیماری قند است. بنابراین شما باید تحت مراقبت متخصص بیماری های کلیوی قرار بگیرید.



"انگل گربه" عاملی برای بیماری های عصبی و سرطان



پارکینسون و همچنین سرطان را تقویت کند. این یافته ها بخشی از یک تحقیق است که نشان می دهد معمولا از طریق تماس با مدفوع گربه (یا خوردن گوشت خام) این انگل به انسان منتقل می شود و پروتئین هایی را تولید می کند که مغز میزبان آلوده شده را تغییر می دهند.

بزرگ سالان سالم به طور کلی در معرض خطر این انگل قرار ندارند. به استثنای زنان باردار که توصیه می شود از تماس با بستر گربه ها پرهیز کنند. این آلودگی می تواند عملکرد سیستم ایمنی بدن را تغییر دهد.

به گزارش ایسنا و به نقل از ساینس آلرت، در تحقیق جدید، چگونگی پروتئین های تولید شده که می توانند روی ساختار عصبی میزبان انسانی تأثیر بگذارند و موجب تغییرات در مغز و بیماری های نورودژنراتیو شود، مشخص شد.

محققان برای رسیدن به این نتیجه، داده های مربوط به مطالعه توکسوپلاسموز مادرزادی را تجزیه و تحلیل کردند که از سال ۱۹۸۱، وضعیت جسمی ۲۴۶ نوزاد مبتلا به توکسوپلاسموز مادرزادی را که دارای عفونت ناشی از T. gondii بودند، بررسی کرده است.

به مدفوع گربه.

انتقال مستقیم به جنین در مادران بارداری که برای اولین بار به توکسوپلاسم مبتلا شده اند.

نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد که این انگل می تواند امکان ابتلا به برخی از اختلالات عصبی از جمله صرع، آلزایمر و

می تواند باعث سقط یا عقب ماندگی کودک شود.

سره راه برای انتقال این انگل وجود دارد:

* استفاده از گوشت خام یا نیمه خام و شیر غیر پاستوریزه حیوان آلوده

* خوردن اوو سیست های (oocyst) عفونی موجود در طبیعت برای مثال آب و خاک آلوده

باردار، ممکن است به طور جدی بیمار شوند و گاهی اوقات می تواند کشنده باشد.

این انگل می تواند باعث آنسفالیت (التهاب مغز) و بیماری های عصبی شود و قلب، کبد، گوش داخلی و چشم را تحت تأثیر قرار دهد.

آلودگی به توکسوپلاسم گوندی در برخی افراد اهمیت دارد مثل خانم های باردار که

محققان با انجام یک پژوهش جدید تخمین می زنند که توکسوپلاسم گوندی (Toxoplasma gondii) در بدن حداقل دو میلیارد نفر در سراسر جهان وجود دارد و شواهد جدید نشان می دهد که می تواند خطرناک تر از آن چه پیشتر تصور می شد، باشد.

توکسوپلاسم گوندی "یک انگل اجباری درون سلولی است که میزبان عمده آن گربه است و از طریق مدفوع گربه انتشار می یابد و قدرت آلوده کردن انواع مهره داران و پستانداران و پرندگان را نیز دارد. در برخی کشورها در سرم خون تایک سوم افراد بالغ، آنتی بادی این انگل مشاهده می شود که این امر نشان دهنده شیوع بالا و قدرت آلودگی این انگل است.

توکسوپلاسموز (Toxoplasmosis): در طول چند هفته اول پس از قرار گرفتن در معرض بیماری، عفونت به طور معمول باعث ایجاد یک بیماری خفیف مانند آنفلوآنزا می شود. انگل به ندرت باعث آشکار شدن نشانه در افراد بزرگ سال و سالم می شود. با این حال افراد مبتلا به ضعف سیستم ایمنی بدن، مانند بیماران مبتلا به ایدز یا زنان

نوشابه ضرر بیشتری دارد یا دلستر؟!

تغذیه

افرادی که در برنامه غذایی خود آب و غذا به اندازه کافی مصرف می کنند، تا آن جا که برایشان مقدور است، ماءالشعیر ننوشند. آریتا حکمت دوست استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تشریح مضرات مختلف نوشابه گفت: گاز دلستر باعث مشکلات گوارشی، التهاب و ریفلاکس معده می شود، شیرینی آن چاق کننده و یکی از عوامل پوسیدگی دندان است. متخصص تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این که طعم های دلستر مصنوعی است، افزود: توصیه می شود دلستر بدون طعم و بدون شیرینی مصرف شود. به گزارش تسنیم، مصرف دلستر نسبت به نوشابه عوارض کمتری دارد؛ از طرفی دلستر دارای ویتامین ث و گروه ویتامین ب است و برای دفع سنگ کلیه مفید است، در حالی که نوشابه جذب در کلیه را مختل می کند، چاق کننده است، فسفر بالایی دارد، کلسیم را دفع می کند و باعث پوکی استخوان می شود. همچنین نوشابه سیاه از زرد مضرتر است.

بیشتر بدانیم

کاهش اشتها و میل جنسی از عوارض حمام طولانی مدت است. سید جواد علوی، کارشناس طب سنتی، در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران پویا، درباره استحمام اظهار کرد: به طور کلی حمام، به سبب هوای آن باعث گرمی و به سبب آب آن باعث افزایش رطوبت بدن می شود اما اگر مدت زیادی به طول انجامد، موجب غلبه خشکی در افراد می شود. استحمام موجب پاکیزگی پوست می شود. باید حرارت حمام ثابت و معتدل (بین ۲۸-۳۰ درجه) باشد؛ چنین حمامی نه مانند حمام سرد، مقوی و نه مانند حمام گرم، ضعیف کننده است؛ بلکه فقط ماهیچه های بدن را نرم و بدن را آرام می کند و دستگاه عصبی را آرامش می دهد؛ یعنی باعث رفع کسالت می شود. برخی افراد به دلیل وسواس یا عادت، مدت بسیار طولانی در حمام می مانند؛ این امر به دلیل گرمای زیاد موجب ریختن مواد زاید و فصولات به اعضای ضعیف بدن و سبب سستی جسم، بیقراری، آسیب دیدگی عصب، تحلیل حرارت غریزی، کاهش اشتها و کاهش میل جنسی می شود. البته به برخی افراد که دچار غلبه رطوبت و سردی هستند، استفاده طولانی از آب های گرم توصیه می شود و این افراد معمولا از آن لذت می برند اما در این حالت هم بهتر است، تهویه مناسب و جود داشته باشد.

سلامت

راز تناسب اندام کدبانوها

در دورانی که برخی برای رسیدن به تناسب اندام، از رژیم های غذایی سخت یا کلاس های بدن سازی استفاده می کنند، یک راه آسان و ساده برای لاغری وجود دارد که بسیاری افراد از آن غافل هستند.

اگر فرصت کافی برای رفتن به کلاس های ورزشی ندارید، در کنار پیاده روی روزانه می توانید با گردگیری و پاک کردن خانه به تناسب اندام مد نظر تان دست یابید و یک ورزش آسان و پرفایده انجام دهید.

بر اساس پژوهش ها، انجام گردگیری و تمیز کردن خانه به مدت تنها دو ساعت می تواند تا ۶۰۰ کالری انرژی (برابر با پنج کیلو متر راه رفتن) در بدن بسوزاند.

مطالعه ای در زمینه انجام کار های خانه و میزان سوزاندن چربی های اضافی در بدن توسط موسسه آمریکایی خانه داری خوب (Good Housekeeping) انجام شده است.

محققان برای این آزمایش به دست داوطلبان دست بند هوشمند (Fitness Tracker FitBit) متصل و میزان سوخت کالری در بدن آن ها را در زمان انجام کار های مختلف خانه اندازه گیری کرده اند.

چارو برقی کشیدن همه خانه دومین روش برای از بین بردن کالری های اضافی (به میزان ۱۰۷ کالری) در ۲۰ دقیقه است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بر این اساس، تمیز کردن پنجره شدیدترین فعالیت با از بین بردن ۱۱۵ کالری در ۲۰ دقیقه است.

تمیز کردن حمام، کفپوش، زیردوشی و پاک کردن سینک و شیرالات هم ۱۰۰ کالری انرژی در طول ۲۰ دقیقه در بدن می سوزاند.

انجام همه کار های خانه به مدت دو ساعت می تواند تا ۶۰۰ کالری انرژی بسوزاند به شرط آن که پس از اتمام کار، فرد مواد شیرین از جمله کیک و شیرینی مصرف نکند و برای ماندگاری کاهش وزن خود اندکی پیاده روی انجام دهد.

خوردن مواد غذایی شیرین یا استراحت طولانی مدت پس از پایان گردگیری و تمیز کردن خانه و محل کار، سبب بی اثر شدن سوزانده شدن کالری ها و چاقی دوباره افراد می شود.

کارشناسان به افرادی که می خواهند با انجام فعالیت هایی همچون گردگیری و نظافت وزن خود را کنترل کنند، توصیه می کنند از دست بند های هوشمند برای بررسی میزان کالری سوزانده شده استفاده کنند.

با تمیز کردن مداوم و روزانه، در کنار پیاده روی و رعایت رژیم غذایی سالم، به تدریج فرد به تناسب اندام مد نظر خود دست پیدا می کند.



چیپس ذرت

آشپزی من

مواد لازم

آرد گندم ۵۰ گرم
آرد ذرت ۶۰ گرم
نشاسته ذرت ۶۰ گرم
ماست نصف لیوان
سرکه سفید یک سوم لیوان
نمک و فلفل و هراذویه دلخواه به میزان لازم
تخم مرغ دودعد

روش تهیه

* اول سرکه و ماست را کامل مخلوط می کنیم و نشاسته ذرت را می ریزیم و هم می زنیم تا کاملا صاف و یک دست شود. در این مرحله آرد ذرت را اضافه و مخلوط می کنیم و در پایان آرد گندم و ادویه دلخواه را اضافه می کنیم.
* تخم مرغ ها را یکی یکی اضافه می کنیم و هم می زنیم تا یک دست شود.
* در یک ظرف مناسب روغن می ریزیم و روی حرارت ملایم می گذاریم تا کاملا داغ شود و مانند شیرینی پنجره ای سرخ می کنیم.
* بعد از سرخ شدن در آبکش می گذاریم تا روغن اضافه اش خارج شود.
(حتما برای تهیه باید از قالب نان پنجره ای استفاده کنید.)

داده های

تصویری

(سه شنبه ها)

شکی نیست که با مسواک زدن، استفاده از نخ دندان و مراجعه به دندان پزشک می توان از دندان ها مراقبت کرد. اما آيا می دانستيد آن چه هر روز می خوريد و می نوشيد، روی سلامت دندان تاثير می گذارد؟ چند ماده غذایی و نوشيدنی مضر برای سلامت دندان ها عبارت است از:

غذاهای چسبناک: مصرف موادی مانند شیرینی و شکلات که حالت چسبندگی دارد.

کربوهیدرات ها: باکتری های دهانی از کربوهیدرات ها مانند کراکر و چیپس استفاده می کنند و باعث خرابی دندان می شوند.

نوشابه های گاز دار: این نوشيدنی ها پر از قند است. نوشابه های رژیمی نیز حاوی اسید هایی است که باعث ضعیف شدن مینای دندان ها می شود.

نوشيدنی های شیرين:

نوشيدنی های شیرين مانند

لیموناد، شربت و چای

شیرين باعث آسیب دیدن

دندان ها می شود.

غذاهای اسیدی: مواد

غذایی اسیدی مانند

گوجه فرنگی، میوه های

مرکباتی و...

میوه های خشک: اگر چه

میوه های خشک جزو غذاهای

سالم است اما به دلیل چسبندگی،

باعث پوسیدگی و خرابی دندان ها می

شود.