

نتایج یک مطالعه نشان می دهد تغذیه نامناسب، مهم ترین عامل مرگ و میر در سراسر جهان در سال ۲۰۱۶ میلادی به دلیل رژیم غذایی ناسالم بوده است. به گزارش ایرنا از ساینس دلی، نتیجه یک مطالعه نشان می دهد منظور از رژیم غذایی ناسالم، رژیم غذایی با حداقل مصرف میوه، سبزی، غلات، آجیل و روغن ماهی و سرشار از نمک است. این مطالعه نشان می دهد اگر چه طول عمر نسبت به گذشته افزایش یافته است، ولی افراد زمان زیادی از زندگی خود را بیمار هستند.

## خواص زغال اخته؛ از دفع سنگ کلیه تا پیشگیری از سرطان



سلول های سالم جلوگیری می کند.

ترکیبات موجود در این میوه برای جلوگیری از سرطان پروستات، پوست و شش نیز موثر است.

**زغال اخته از دو طریق در کاهش وزن موثر است:**

\* زغال اخته مانند تنظیم کننده انسولین عمل می کند.

\* این ماده غذایی تاثیر انسولین و انباشتگی چربی ها را کاهش می دهد و در روند از بین بردن چربی ها موثر است و به لاغری کمک می کند.

زغال اخته میوه ای سرشار از مواد مغذی است که خواص زیادی چون لاغری، ضد اسهال، دفع سنگ کلیه و ضد سرطان دارد.

زغال اخته حاوی آهن، کلسیم، اسید فولیک، ویتامین های E، B۱، B۲ و فلاوانوئیدهاست. این میوه خوشمزه کم کالری است و باعث اضافه وزن نمی شود. همچنین منبع خوبی برای فیبر است و آنتی اکسیدان های زیادی دارد که مقاومت بدن را در برابر بیماری های غیر واگیر افزایش می دهد و در نهایت به پیشگیری از بیماری هایی چون بیماری قلبی، سرطان، دیابت، تصلب شرائین، آب مروارید، آرتروز و آرتрит کمک به سزایی می کند.

\* زغال اخته به کاهش میزان کلسترول کمک می کند.

\* پلی فنول های موجود در زغال اخته باعث کاهش کلسترول خون می شود و برای سلامت قلب مفید است. \* مصرف عصاره زغال اخته برای پیشگیری از بروز عفونت در مجاری ادراری مفید است.

\* آب زغال اخته برای افراد مبتلا به سنگ های کلیه و ادرار بدبو موثر است، زیرا با اسیدی کردن ادرار در رفع اثر چشمگیری دارد، به ویژه اگر سنگ کلیه از جنس کلسیمی باشد.

\* مواد مغذی موجود در زغال اخته از رشد سرطان های ریه، کولون (قسمتی از روده بزرگ) و تکثیر سلول های سرطان خون بدون تاثیر بر

### خالکوبی سرطان زاست

#### بیشتر بدانیم

وقتی کسی برای خالکوبی (تاتو) به مکان هایی که این کار را انجام می دهند، مراجعه می کند، تصور می کند که سوزن و وسایل به کار گرفته شده باید استریل باشد و بار عایت این موارد خطر دیگری سلامت انسان را تهدید نمی کند، اما دانشمندان فرانسوی با انجام تحقیقات جدید که مقاله آن در مجله معتبر علمی ساینس به چاپ رسیده است ثابت کردند انجام تاتو فی نفسه خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.

محققان برای بررسی بیشتر سراغ جوهر های به کار رفته در خالکوبی رفتند و دریافتند که تمامی این جوهر ها حاوی ذرات اکسید تیتانیوم و دیگر مواد سمی خطرناک است که در مرحله اول در پوست بدن التهاب ایجاد می کند و گاهی بیماری های پوستی ناخوشایندی را به وجود می آورد.

با نمونه برداری از پوست محل خالکوبی به کمک اشعه ایکس مشخص شد که ذرات رنگدانه های تاتو از داخل پوست به داخل سیستم لنفاوی نفوذ می کند و در میان عدد لنفاوی گسترش می یابد و به تدریج باعث التهاب و تجمع مولکول های شیمیایی فعال در بدن می شود که به طور بالقوه سلامت انسان را به خطر می اندازد و او را به سرطان مبتلا می کند.

دقیقه دم کشیدن، آن را صاف کنید و هر روز دو تا شش فنجان از آن بنوشید.

\* در زبان انگلیسی به زغال اخته cornelian cherry می گویند. گل های زغال اخته، زرد رنگ و خوشه ای است و شهد فراوانی برای زنبور های عسل دارد. دارای برگ های سبز پررنگ، براق و نوک تیزی است. درختچه زغال اخته حدود ۳۰۰ سال عمر می کند و حدود ۲۵ سالگی تا ۸ متر می رسد. این درخت به طور کلی ارتفاعی حدود ۴۸ متر دارد. چوب آن بسیار محکم است و در صنعت نیز کاربرد دارد.

\* زغال اخته در منطقه وسیعی از اروپا، آسیا به ویژه ایران، ارمنستان و قفقاز می روید. محل رویش این گیاه در ایران، در جنگل های ارسباران، کوه های البرز، منطقه الموت، کوئین قزوین و در جنگل های بین مازندران و گیلان است. منطقه قزوین و رودبار به ویژه در حاشیه البرز، بیشترین تولید کننده و صادر کننده زغال اخته کشور محسوب می شود. میوه نرسیده آن به علت داشتن اسید زیاد، بسیار ترش است ولی میوه رسیده آن به رنگ قرمز تیره و خوشمزه و شیرین است. این میوه در تابستان، عرضه و معمولاً به صورت تازه مصرف می شود، ولی به صورت خشک، مربا، کنسرو، ترشی، آب میوه، سس، نکتار، ژله، مارمالاد، سرکه، لواشک و قرص های آنتی اکسیدان نیز استفاده می شود.

\* در دفع سموم و چربی هایی که در بافت های بدن تجمع می کند موثر است.

\* زغال اخته جزو میوه هایی است که از بروز عفونت جلوگیری می کند. جوشانده زغال اخته در مداوای اسهال معمولی و اسهال خونی هم اثر دارد.

**روش مصرف:** به این صورت که باید یک قاشق سوپ خوری زغال اخته را با فنجان آبی سرد مخلوط کنید و آن را به مدت پنج دقیقه بجوشانید و پس از ۱۵

### کاهش وزن با کمک زیتون

#### تغذیه

بیوشیمیدان ها اخیراً به بررسی دقیق ترکیباتی در روغن زیتون اقدام کرده اند تا دریابند چرا این محصول فوایدی مانند کاهش وزن و پیشگیری از دیابت نوع ۲ را به همراه دارد.

مصرف روغن زیتون دیر زمانی است که یکی از بهترین روش ها برای دریافت چربی های دوستدار قلب و سالم از رژیم غذایی محسوب می شود.

رژیم غذایی مدیترانه ای یکی از گزینه هایی است که فواید بسیاری از جمله محافظت از مغز در برابر زوال عقل و از بین بردن سلول های سرطانی دارد.

به گزارش عصر ایران و به نقل از "منز فیتنس"، محققان اخیراً به بررسی دقیق ترکیباتی در روغن زیتون اقدام کرده اند.

### پودینگ کاراملی دورنگ

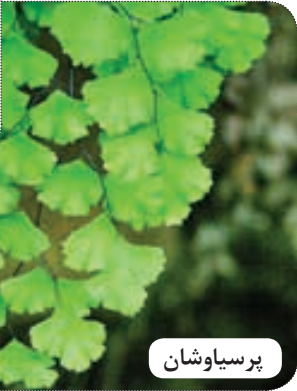
آشپزی من

#### مواد لازم

تخم مرغ - یک عدد  
شیر - سه پیمانه  
شکر - یک پیمانه  
نشاسته - دو قاشق سوپ خوری  
شکلات تخته ای - ۸۰ گرم  
خامه - نصف پیمانه  
وانیل - یک هشتم قاشق چای خوری

#### روش تهیه

\* شکر را کف قالب می ریزیم و روی حرارت قرار می دهیم تا کارامل شود.  
\* دو پیمانه از شیر را روی شکر کارامل شده می ریزیم تا کاملاً بجوشد و شکر در شیر حل شود. در یک کاسه وانیل، یک پیمانه باقی مانده از شیر، خامه، تخم مرغ و نشاسته را کاملاً هم می زنیم. نیمی از مواد را به شکر کارامل شده اضافه می کنیم و نصف دیگر را در یک قابلمه جداگانه می ریزیم و یک تکه شکلات تخته ای به آن اضافه می کنیم. هر دو قابلمه را روی حرارت می گذاریم. وقتی غلظت هر دو مواد مثل فرنی شد، آن ها را از روی حرارت بر می داریم، نیمی از لیوان را با یکی از مواد و نیم دیگر را با مواد کاراملی پر می کنیم و در یخچال می گذاریم تا خنک شود. بعد از خنک شدن می توانید آن را با خامه فرم گرفته و تکه های شکلاتی یا انواع میوه تزئین و سرو کنید.



پرسیاوشان



### دانستنی های جالب درباره عطسه

#### دانستنی ها

#### (چهارشنبه ها)

معمولاً ریه های انسان به هر چه نیاز نداشته باشد، آن را از طریق عطسه به بیرون می فرستد. در ادامه به بیان حقایق کمتر شناخته شده درباره عطسه می پردازیم.

**خورشید می تواند محرک عطسه باشد:**

زمانی که به خورشید نگاه می کنید، ممکن است دچار عطسه شوید. هر چیز روشنی که در برابر چشم شما قرار بگیرد، می تواند باعث ایجاد یک سری واکنش در بدن شود و عطسه را تحریک کند.

**سرعت عطسه ممکن است شما را شگفت زده کند:**

در سال ۱۹۵۰، یک زیست شناس از دانشگاه هاروارد به نام «ویلیام فیثز لور» تخمین زد که عطسه می تواند با سرعت ۱۰۰ متر در ثانیه حرکت کند. اگر چه این تخمین کمی اغراق آمیز است اما محققان معتقدند که سرعت عطسه بسیار زیاد است.

**شما در خواب نمی توانید عطسه کنید:**

حتی اگر در خواب عمیق نباشید، باز هم نورون هایی که ایجاد کننده عطسه است سرکوب می شود.

**زمانی که عطسه می کنید، به احتمال زیاد قادر به باز نگه داشتن چشم های خود نیستید:**

اگر توجه کرده باشید به هنگام عطسه نمی توانید چشمان خود را باز نگه دارید. این موضوع به دلیل یک عکس العمل غیر ارادی است.

**عطسه باعث متوقف شدن ضربان قلب نمی شود:**

زمانی که عطسه می کنید ضربان قلب ممکن است کمی کندتر شود اما متوقف نمی شود.

### ساده ترین راه مراقبت از دندان ها

#### دهان و دندان

#### (چهارشنبه ها)

مسواک زدن به تنهایی حدود ۵۰ درصد از پلاک درون دهان را پاک می کند. نتایج تحقیقات نشان می دهد هنگامی که مسواک زدن همراه با کشیدن نخ دندان باشد، حدود ۷۰ درصد از پلاک پاک می شود.

نخ کشیدن دندان ها به شما امکان می دهد مناطقی را که دسترسی به آن ها با مسواک مشکل است، پاک کنید؛ به ویژه بین دندان و زیر خط لثه که پلاک دندان در آن جاعم می شود. خارج کردن با دقت باقی مانده مواد غذایی بین دندان ها برای بیمارانی که دارای لوازم ارتودنسی، ایمپلنت و پل در دهان هستند بسیار اهمیت دارد، انتخاب نخ دندان بر اساس نیاز و سلیقه فردی انجام می شود.

**روش کشیدن نخ دندان:**

ابتدا مهم این است نخ دندان را پیدا کنید که مطابق با نیاز های خاص شما باشد.

حدود ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر نخ دندان را در دست بگیرید و انتهای آن را دور انگشت میانی هر دست بپیچانید. با استفاده از شست و انگشت اشاره هر دست حدود ۲/۵ تا ۵ سانتی متر را بگیرید و آن را با کمک شست بین دندان بالا وارد کنید.

در حالی که بخشی از نخ دندان (حدود ۲/۵ تا ۵ سانتی متر) را محکم بین انگشتان خود گرفته اید، با استفاده از انگشتان اشاره آن را وارد سطوح تماس دو دندان پایین کنید. به آرامی نخ دندان را به صورت زیگزاگ بین دندان ها حرکت دهید. نخ دندان را روی لثه ها نکشید. این کار باعث می شود به لثه های خود صدمه نزنید. نخ دندان را از روی کل دندان عبور دهید، با استفاده از حرکت رو به بالا و پایین، نخ دندان را روی سطح دندان و خط لثه حرکت دهید.