

انجام ورزش های هوازی نظیر دویدن و پیاده روی در مقایسه با ورزش های دیگر سه برابر بیشتر در به تعویق انداختن آلزایمر و همچنین بهبود عملکرد دشناختی در سالمندان موثر است. به گزارش مهر، با انجام مطالعه ای مشخص شد سالمندان در معرض خطر ابتلا به آلزایمر یا مبتلا به آلزایمر که به ورزش های هوازی پرداختند، سه برابر بیشتر بهبود توانایی فکری و تصمیم گیری را تجربه کردند. در حالی که افراد مسن حاضر در گروه غیرورزشی با کاهش عملکرد شناختی مواجه شدند.

تا نوروز لاغر می شوید!

تا شروع سال جدید کمتر از ۵۰ روز باقی مانده است که طی این مدت هم می توان برای کاهش وزن و لاغر شدن برنامه ریزی کرد. در اولین قدم باید بتوانیم هوس های نا به جا برای مصرف غذاهای پر چرب و ناسالم را کنار بگذاریم و بعد به ورزش، کم خوری و ... روی آوریم. در ادامه به چند روش مناسب برای لاغری آشنا می شویم.

راه حل های ساده

سلامت بدن به سبک زندگی وابسته است. به دلیل برخی عادت های نادرست، بسیاری از افراد گرفتار چاقی و اضافه وزن می شوند و با این که رژیم می گیرند یا ورزش می کنند، همچنان از افزایش وزن رنج می برند و در موارد زیادی احساس شکست می کنند. رژیم غذایی کم نمک کمک می کند آب اضافی بدنتان از بین برود. همچنین با این روش نفخ شکم شما از بین خواهد رفت. مصرف پروتئین های بدون چربی، سوخت و ساز را افزایش می دهد و باعث می شود که بدن شما حداکثر میزان کالری را بسوزاند. همچنین با انجام ورزش هایی که تپش قلب شما را در مدت زمان کوتاه افزایش می دهد، می توانید به کاهش وزن خود کمک کنید.

پر خوری ممنوع

اگر مواد غذایی پر کالری و چرب را از رژیم غذایی خود حذف کرده اید اما وزن تان کاهش پیدا نکرده است،

اگر معده خیلی پُر باشد، می تر کد؟

بیشتر بدانیم

معده اندامی میان تپهی و یکی از مهم ترین بخش های دستگاه گوارش است. گوارش از معده آغاز می شود و در روده کوچک و بزرگ، جایی که آنزیم های ترشح شده از لوزالمعده، کبد و کیسه صفرا هم نقش خود را در گوارش ایفا می کنند، ادامه می یابد.

دستگاه گوارش مکانی است که مواد غذایی و مایعات در آن پردازش می شود تا مواد مغذی از آن ها استخراج و محصولات زاید در قالب مدفوع از بدن دفع شود.

شاید شنیده باشید که معده در صورت پر خوری مداوم و انباشت مواد غذایی در آن می تر کد، اما آیا بروز چنین شرایطی امکان پذیر است؟ هر چند بسیار نادر است، اما پارگی معده به واسطه غذا خوردن بیش از اندازه ممکن است! در شرایط عادی، معده می تواند گنجایش یک و نیم لیتری داشته باشد و اگر از این حد بیشتر غذا بخورید، ممکن است با حالت تهوع مواجه شوید. بیشتر افراد در این مرحله دست از غذا خوردن بر می دارند و با مشکلی در معده خود

مواجه نمی شوند. اما برخی افراد مبتلا به اختلال غذا خوردن، می توانند این حد و مرز را نادیده بگیرند و همچنان به خوردن ادامه دهند. این شرایط ممکن است به ترکیدن معده منجر شود. برخی افراد هنگامی که بیش از اندازه غذا می خورند، به طور طبیعی توقف واکنش ها را تجربه می کنند. اگر این شرایط برای سال ها رخ دهد، معده توانایی خود را در استفاده از عضلاتش از دست می دهد و غذا را به بیرون پس می زند.

آشپزی من

مواد لازم

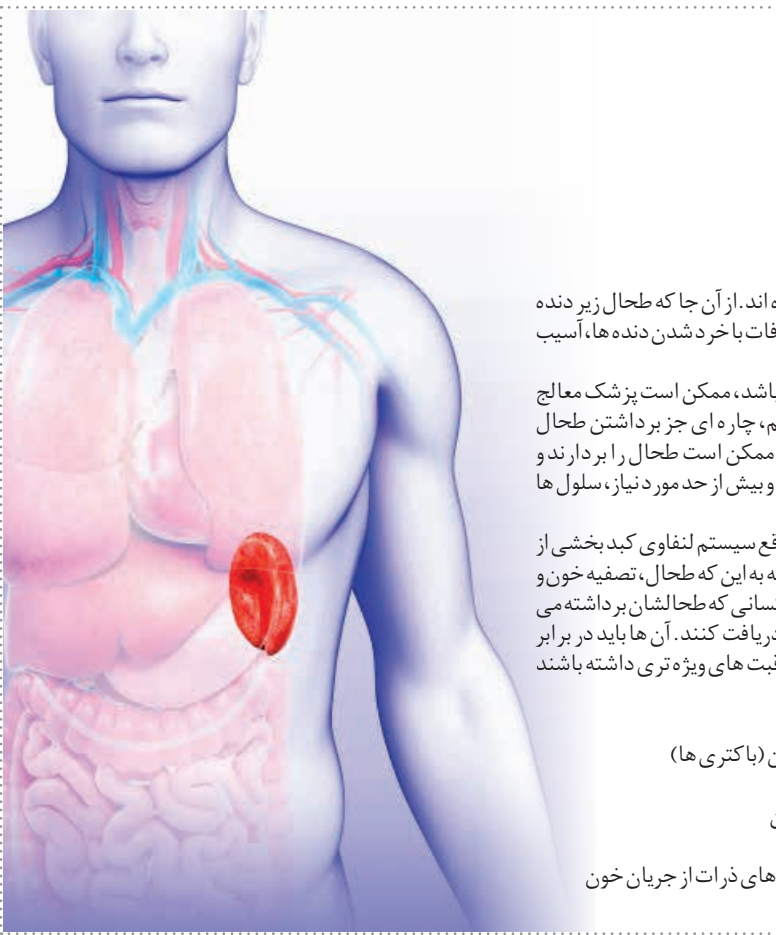
موز- یک عدد
بستنی- سه اسکوپ
پودر قند- سه قاشق غذاخوری
خامه- به مقدار لازم
برش های میوه - به مقدار لازم
سس شکلات- به مقدار لازم

طرز تهیه

دسر موز (اسپلیت)

موز را از وسط به دو قسمت برش بزنید. درون ظرف، موز ها را با کمی فاصله در کنار هم قرار دهید (می توانید از ظرف مخصوص این دسر که به قایق بنانا اسپلیت معروف است یا ظرفی شباهه استفاده کنید).

۳ اسکوپ بستنی (سه توپ بستنی) را میان دو موز برش خورده قرار دهید ، روی هر بستنی را با مقداری میوه برش خورده و سس شکلات و ... تزئین کنید. مقداری خامه سرد و یک قاشق غذاخوری پودر قند را با همزن برقی هم بزنید تا خامه سفت شود. سپس روی هر بستنی مقداری خامه بریزید (از اسپری خامه نیز می توانید استفاده کنید). روی خامه را می توانید با مقداری میوه، وایفر شکلاتی، بیسکویت، چتر و ... تزئین کنید.



جراحت و بیماری نیازمند خون رسانی ویژه اند. از آن جا که طحال زیر دنده های پایینی قرار دارد، ممکن است در تصادفات یا خرد شدن دنده ها، آسیب ببیند و دچار خون ریزی شود.

در چنین مواردی، اگر شدت جراحت زیاد باشد، ممکن است پزشک معالج برای ممانعت از خون ریزی داخلی در شکم، چاره ای جز برداشتن طحال نداشته باشد. البته در یک حالت دیگر هم ممکن است طحال را بر دارند و آن، زمانی است که طحال، بیش فعال باشد و بیش از حد مورد نیاز، سلول ها و گلبول ها را از خود بزاید.

بدون طحال هم می توان زندگی کرد، در واقع سیستم لنفاوی کبد بخشی از عملکرد طحال را انجام می دهد. ولی با توجه به این که طحال، تصفیه خون و تقویت سیستم ایمنی بدن را بر عهده دارد، کسانی که طحالشان برداشته می شود، باید واکسن ها و داروهای خاصی را دریافت کنند. آن ها باید در برابر هر گونه عفونت و بیماری، حساسیت و مراقبت های ویژه تری داشته باشند و تحت نظر پزشک معالج قرار گیرند.

عملکرد طحال:

- * پاک سازی موجودات نفوذ کننده در خون (باکتری ها)
- * ذخیره سازی خون
- * تولید آنتی بادی برای سیستم ایمنی بدن
- * حذف سلول های غیر طبیعی خون
- * پاک سازی میکروارگانیزم ها و آنتی ژن های ذرات از جریان خون



فنجان غلات کامل را با شیر بادام یا یک فنجان میلک شیک میوه ها که از ترکیب ماست و انواع توت ها و میزآن کمی عسل تهیه شده یا املتی که از سفیده تخم مرغ آب پز با اسفناج خرد شده و گوجه فرنگی تهیه شده است مصرف کنید.

برای لاغر شدن ناهار کم کالری اما پر انرژی بخورید

در وعده ناهار، غذایی کم کالری با انرژی بالا مصرف کنید. شما می توانید برای مثال از سینه مرغ کبابی با خیار و گوجه فرنگی خرد شده یا دو عدد تخم مرغ آب پز یا کرفس و هویج استفاده کنید.

برای لاغر شدن شام سبک بخورید

شام متعادلی انتخاب کنید؛ نمونه هایی از شام متعادل که می توانید میان آن ها انتخاب کنید عبارت است از: حدود ۱۵۰ تا ۱۸۰ گرم قلوه گاو کبابی با سالاد خرد شده یا ۱۸۰ گرم مرغ کبابی با یک فنجان اسفناج بخار پز یا ۱۵۰ گرم ماهی.

دوبار میان وعده در هر روز

میان وعده انتخابی شما می تواند شامل یک فنجان از انواع توت ها یا ۱۵۰ گرم ژله بدون قند یا ۲۰ عدد بادام یا یک فنجان آووکادو قطعه قطعه شده با لیمو و کمی نمک باشد.

پرسش و پاسخ رضا فکر آزاد متخصص بیماری های لته

س: من بسیار مراقب بهداشت دهان و دندان خود هستم. به تازگی به پزشک مراجعه کرده ام، او معتقد است مسواک زدن به روش نامناسب موجب بیماری «تحلیل لته» می شود، آیا این موضوع صحت دارد؟

ج: انتشار بیماری در دهان و رسیدن آن به استخوان، سبب ایجاد تحلیل در لته و استخوان می شود.

اولین و شایع ترین علت ایجاد تحلیل لته، بیماری های عفونی اطراف آن است؛ یعنی وقتی بیماری منتشر می شود و به ساختار استخوانی می رسد، به تدریج باعث تحلیل لته می شود.

اگر تحلیل لته، بافت نرم لته را در بر گیرد، تنها همان قسمت را تحت تأثیر قرار می دهد و به سرعت برگشت پذیر است؛ ولی اگر عفونت به استخوان لته برسد و باعث تحلیل استخوان شود، همراه آن لته نیز تحلیل می رود. بسیاری از تحلیل های لته قابل دیدن نیست، یعنی در عمق لته اتفاق می افتد و بیمار، آن را نمی بیند. در مقابل تحلیل هایی وجود دارد که لته و استخوان با هم به یک اندازه تحلیل می رود که در این صورت بیمار متوجه می شود و برای درمان آن اقدام می کند.

تحلیل لته در برخی از افراد به دلیل بیش از سه مرتبه مسواک زدن در روز به وجود می آید، یعنی شرایط بهداشت دهان و دندان مناسب است ولی به دلیل مسواک زدن بیش از حد یا نادرست، بیماری تحلیل لته به وجود آمده است.

برخی افراد روزانه ۴ یا ۵ مرتبه با وسواس مسواک می زنند و گمان می کنند به بهداشت دهان و دندان خود کمک می کنند، غافل از این که به لته خود آسیب فراوانی می زنند.

در افرادی که برای نمونه تنها لته زیر دندان نیش آن تحلیل می رود، علت آن بیرون زدگی دندان نیش هنگام مسواک زدن است. در درمان لته تحلیل رفته، پیوند لته نیز کاربرد مناسبی دارد و آن را بهبود می بخشد. همچنین در افرادی که تمام سطح لته شان دچار تحلیل شده است، پیوند لته سخت تر انجام می شود.

با گذشت زمان هر عضوی که در بدن وجود دارد، فرسوده تر می شود. طبیعتا لته نیز دستخوش افزایش سن می شود و تحلیل می رود.

بهترین و بدترین نوع آدامس کدام است؟

دانستنی ها

(چهار شنبه ها)

بهترین نوع آدامس، انواع رژیمی و بدون قند آن است که برای هر گروه سنی یا هر فرد بیمار یا سالمی مناسب است. هر عدد از این آدامس ها حاوی دو کالری و انواع غیر رژیمی آن حاوی ۱۰ کالری انرژی است.

مهم ترین فایده آدامس های رژیمی این است که شیرین کننده آن از طریق باکتری های دهانی تجزیه و تخمیر نمی شود و باعث پوسیدگی و برداشت کلسیم و فسفات از دندان نمی شود و به حفظ تمیزی و سلامت دهان کمک می کند. در میان آدامس های رژیمی انواعی که حاوی «زایلیتول» است، توصیه می شود.

بدترین آدامس ها انواعی است که به دلیل قوام سفت حین فشرده شدن میان دندان ها هنگام تولید حباب، فشار مضاعفی به فک وارد می کند و باعث آزدگی و درد مفصل فک و لق شدگی مواد پر کرده دندان می شود؛ ضمن این که با تحریک ترشح بیش از حد غدد بزاق به طور کاذب سبب کاهش حس تشنگی می شود. همچنین از مصرف آدامس های رنگی و انواعی که اسانس قوی دارد و همچنین انواع آدامس های خارجی که فاقد برچسب تایید وزارت بهداشت و بدون تاریخ مصرف است، بپرهیزید.

اطلاعات تان را درباره آدامس بالا ببرید

در باره آدامس های نیکوتین و کافئین دار به یاد داشته باشید این آدامس ها مخصوص افراد سیگاری در حال ترک است و مصرف آن برای کودکان، افراد غیرسیگاری و زنان باردار و شیرده منع شده است. آدامس های نیکوتین دار را تحت نظر پزشک مصرف کنید. آدامس های با خاصیت سفید کنندگی اگر چه جرم و لک دندان را بر طرف می کند، اما مصرف مستمر و زیاد از حد آن موجب می شود، مواد سفید کننده آن باعث ساییدگی شدید مینای دندان شود و به گسترش پوسیدگی دندان ها بینجامد. آدامس ننعاع و دارچین به علت خاصیت قوی ضد باکتریایی، باکتری های مولد گاز های بد بوی دهان را نابود می کند، اما این راه هم بداندید آدامس دار چین به دلیل طعم تند و تیزی که دارد، می تواند مخاط دهان را دچار سوختگی، قرمزی و آفت کند. افرادی هم که از آدامس های ننعاعی برای رفع نفخ و باد شکم استفاده می کنند، بداندن اسانس ها بیشتر به عنوان طعم دهنده به محصولات اضافه می شود و معمولا در کارخانه ها خواص و اثربخشی اسانس ننعاع در ترکیب با آدامس مدنظر قرار گرفته نمی شود.

خشکی دهان چه عوارضی دارد؟

خشکی دهان یا «زروستومی» نوعی بیماری است که در اثر کاهش ترشح بزاق ایجاد می شود. به گزارش افکارنیوز، شاید گاهی اوقات احساس کرده باشید که دهانتان بسیار خشک است.

پس از تحقیقات و آزمایش های مختلف ثابت شده است که عفونت، آسیب های عصبی، استفاده از داروهایی مثل داروی فشار خون بالا «کلونیدین» و داروی زخم معده، آنتی هیستامین ها، تحریک کننده ها مثل آمفتامین و داروی گوارشی مثل تروپین و نوعی التهاب مفاصل می تواند علت خشکی دهان باشد.

کمبود بزاق دهان موجب بروز درد دهان و گردن، عفونت، اشکال در صحبت کردن و خوابیدن، پوسیدگی دندان و اشکال در بلع غذا می شود.
موقعی که میکروارگانیزم های طبیعی محیط دهان وجود داشته باشد، باکتری که باعث خشکی دهان می شود، رشد نخواهد کرد؛ اما در بعضی افراد برای از بین بردن باکتری های مولد خشکی دهان، باید آنتی بیوتیک هایی مثل مترونیدازول و کلاری ترومایسین به مدت دو هفته مصرف شود.

دهان و دندان

(چهار شنبه ها)