

محمود رضا اشرفی فوق تخصص اعصاب کودکان ونوجوانان در گفت وگو با فارس، درباره مراقبت از حافظه گفت:تغذیه مناسب از مواد غذایی موردنیاز، مهم ترین راه محافظت از قدرت حافظه به شمار می رود. در رژیم غذایی روزانه باید ۵۰ درصدمواد قندی، ۳۰ درصد مواد چربی و ۲۰ درصد مواد پروتئینی موجود باشد تا مغز سوخت مورد نیاز خود را برای تأمین ATP فراهم کند. این متخصص مغز و اعصاب گفت: هوای مناسب در حفظ حافظه نقش مهمی دارد. هوایی که وار دریه انسان می شود باید عاری از ریز گردها باشد تا به حافظه کوتاه مدت و بلند مدت آسیب نرسد.

بعد از ۴۰ سالگی ۲ کار را فراموش نکنید

بعد از ۴۹ سالگی ماهیچه ها تحلیل می رود. همه کسانی که دلشان می خواهد سر حال و پر انرژی باشند و تناسب اندام داشته باشند، بهتر است در هیچ سنی از ورزش و مصرف پروتئین غافل نشوند. ولی برای کسانی که بالای ۴۰ سال دارند مصرف پروتئین و تمرین های ورزشی و نرمشی ضروری است.

ضرورت مصرف پروتئین

استفاده از پروتئین فقط محدود به انواع گوشت، ماست، حبوبات و سویا نمی شود و تحقیقات نشان داده است مصرف پروتئین هم به صورت خوراکی و هم مکمل باعث قوی تر و بزرگ تر شدن ماهیچه ها می شود.

بافت اصلی ماهیچه از پروتئین تشکیل شده است. پس مسلم است که تغذیه حاوی پروتئین باعث می شود تا ماهیچه ها مواد پروتئینی موجود در جریان خون را جذب کند و در نتیجه قوی تر و بزرگ تر شود.

کسانی که بدن سازی کار می کنند، پروتئین را به شکل های مختلف به بدنشان می

رسانند تا ماهیچه ها بزرگ تر شود و شکل بهتری داشته باشد.

با این که تاثیر پروتئین بر ماهیچه سازی انکار ناپذیر است، ولی بعضی از محققان راواداشته است تا از مایش های متعدد دیگری انجام دهند.

۱۸۶۳ زن و مرد در سنین مختلف برای انجام یک مطالعه انتخاب شدند. این افراد هر کدام تحت تمرین های خاص ورزشی از مبتدی تا پیشرفته قرار داشتند و رژیم غذایی خود را رعایت می کردند. محققان متوجه شدند با توجه به میزان، تنوع و دفعات استفاده از پروتئین در طول روز، زنان و مردانی که پروتئین بیشتری دریافت کرده بودند ماهیچه سازی بهتری داشتند. جالب تر این که تاثیر پروتئین محدود به سن خاصی نبود. نکته مهم دیگر این بود افرادی که از پروتئین بیشتری استفاده کرده بودند توان بدنی شان ۱۰ درصد و ماهیچه سازی شان ۲۵ درصد بیشتر از بقیه بود.

بهترین میزان استفاده از پروتئین ۱/۶ گرم در ازای هر کیلوگرم وزن شخص است.

برای مثال یک مرد ۸۰



کیلوپی هر روز به ۱۳۰ گرم پروتئین نیاز دارد. هر چند باید تاکید کرد مصرف پروتئین بیشتر از این اندازه به هیچ وجه به معنای ماهیچه سازی بیشتر و بهتر نیست. پیش از این توصیه می شد مردان بالغ ۵۶ گرم و زنان بالغ ۴۵ گرم پروتئین را به طور روزانه مصرف کنند. ولی بااین تحقیق ثابت شد که با توجه به وزن، جنسیت، سن و نوع فعالیت بدنی می توان به ازای هر یک کیلوگرم حدود ۱/۵ گرم پروتئین را در نظر گفت که می توان آن را از منابع گوناگونی مثل گوشت، حبوبات و غلات دریافت کرد.

ضرورت استفاده از وزنه

علاوه بر میزان پروتئین دریافتی، استفاده از وزنه در شکل گیری هر چه بیشتر ماهیچه و تقویت آن ها تاثیر به سزایی دارد. استفاده از وزنه در تمرینات ورزشی نوعی شوک به ماهیچه ها وارد می کند که در نتیجه آن بافت ماهیچه ها کمی آسیب می بیند. ماهیچه برای ترمیم خود تلاش می کند تا پروتئین بیشتری دریافت کند و همین نیاز باعث جذب هر چه بیشتر پروتئین موجود در خون توسط ماهیچه می شود.

به گزارش مشرق، به این ترتیب در صورتی که عضو یک باشگاه ورزشی هستید، بدن سازی هم کار کنید. چنان چه در منزل برای

خودتان برنامه نرمش و ورزش تدارک دیده اید، چند وزنه ورزشی از یک تا چند کیلوگرم به تدریج تهیه و همراه با تمرین هایتان از وزنه هم

استفاده کنید. از آن جا که ماهیچه ها بعد از ۴۰ سالگی تحلیل می رود یکی از روش های حفظ تناسب اندام و ماهیچه ها استفاده روزانه از پروتئین و وزنه زدن است. در صورتی که گیاه خوار هستید و



شاک شوکا ترکیه (رژیمی)			
مواد لازم	بادمجان مکعبی خردشده - به مقدار لازم گوجه فرنگی - شش عدد متوسط فلفل سبز - هفت تا هشت عدد خردشده پیاز - به دلخواه		
روش تهیه	* بادمجان مکعبی را داخل روغن سرخ کنید. بعد از سرخ کردن، روغن اضافه را بردارید و با کمی روغن، فلفل سبز خردشده و پیاز را نیم پز کنید. در ظرف دیگری گوجه فرنگی ها را رنده و با سیر رنده یا له شده مخلوط کنید. سس آماده شده را به فلفل سبز اضافه کنید. نمک و شکر را نیز در این مرحله به ترکیب اضافه کنید. حالا صبر کنید تا آب		



سلامت	عامل کم خونی از طریق انجام آزمایش شناسایی می شود و این آزمایش مشخص می کند که کم خونی فرد در کدام یک از دسته ها قرار خواهد گرفت. کم خونی ها در بسته های متعددی قرار می گیرد که در برخی از آن ها گلبول های قرمز کوچک و کم رنگ و در بسته ای دیگر این گلبول ها درشت و قرمز رنگ است یا این که هیچ تغییری در ظاهر آن ها ایجاد نمی شود. به طور کلی باید بدانیم کمبود هموگلوبین در جریان خون با تغییر خلق و خوار تباط مستقیم دارد زیرا این کمبودها باعث می شود که اکسیژن کافی به مغز یا بافت ها نرسد و فرد در مواقعی دچار بی حوصلگی و عصبانیت شود. کم خونی فقر آهن یکی از بیماری های شایع در سراسر دنیاست؛ زمانی که ذخایر آهن بدن تمام شود، فرد دچار کم خونی می شود. در این شرایط هموگلوبین و هماتوکریت خون بیمار کاهش پیدا می کند که این موضوع علاوه بر تغییر خلق و خو باعث کاهش حافظه خواهد شد.		
کم خونی به چه معناست ؟	پروفسور حسن ابوالقاسمی، فوق تخصص بیماری های خون کودکان، در گفت وگو با فارس درباره انواع کم خونی کودکان اظهار کرد: پایین آمدن هموگلوبین و هماتوکریت به معنای کم خونی است، کم خونی کودکان دارای علت های فراوانی است. گاهی برخی از بیماری های عفونی ساده می تواند باعث بروز کم خونی در کودکان شود. همچنین برخی عوامل تغذیه ای مانند کمبود آهن، اسید فولیک و ویتامین B۱۲ و همچنین برخی از بیماری های ارثی مانند تالاسمی از علل ایجاد کم خونی به شمار می رود.		

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی

چرا بعضی از افراد با مصرف انار دچار پوسته شدن لب هاهمی شوند ؟

معمولا خوردن انار باعث تخلیه صفرا می شود و حرارت درون را کاهش می دهد. زمانی که صفرا در حال تخلیه شدن است، حرارت ناگهانی در بدن آزاد می شود که می تواند باعث خشکی لب یا حتی ترک لب شود که البته این حالت در بعضی از افراد ایجاد می شود. توصیه بر این است که این افراد انار را با حجم کم ولی به دفعات میل کنند. با این شیوه بدن فرصت ندارد به مصرف انار واکنش سریع نشان دهد.

آیا مصرف کاکل ذرت برای دفع سنگ کلیه مناسب است؟

چنان چه کاکل ذرت را به میزان ۱۰ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب بجوشانید و مصرف کنید ، می تواند حجم ادرار را بالا ببرد و سنگ ریزه های کلیه را دفع کند. چنان چه به کاکل ذرت ، خار خشک و دم گیلان نیز اضافه کنید، نتیجه را بهتر می کند. خانم های باردار و شیرده از این ترکیب برای دفع سنگ کلیه هرگز استفاده نکنند.

برای درمان زکام چه چیزی مصرف کنم ؟

برای درمان زکام می توان از بخور تخم گشنیز استفاده کرد. اگر گشنیز سوزانده و مانند اسپند از دود آن استفاده شود، در کنترل زکام موثر است. زیاده روی در مصرف گشنیز باعث اختلال حواس و آسیب دیدگی حافظه می شود. کسانی که دچار حملات تنگی نفس شدید هستند، گشنیز را (در اشکال خور دنی، بخور، دم کرده) با حجم کم شروع کنند.

نکته: کسانی که گاز روده زیاد دارند یا دارای روده نفاخ هستند چنان چه به این وضعیت رسیدگی نکنند، به مرور زمان دچار التهاب روده بزرگ خواهند شد و چه بسا دچار بیماری کولیت شوند. این افراد برای پیشگیری و درمان می توانند به نسبت برابر تخم خرفه و تخم گشنیز را خوب بکوبند و دو تا سه بار در روز و هر بار به میزان یک قاشق چای خوری، پودر شده آن را مصرف کنند.

بهترین تر فندهای آشپز خانه ای!

این که کاری را همیشه به یک نحو انجام می دهید، دلیل نمی شود بهترین شیوه باشد. با ما همراه باشید تا با برخی تر فندهای آشپز خانه ای آشنا شوید.

تر فندها
(پنج شنبه ها)
تازه نگه داشتن سبزی ها
اگر گیاهان نرم و لطیفی مانند ریحان، جعفری و گشنیز را در کیسه پلاستیکی یا ظرف نگهداری کنید، این کار باعث پوسیده شدن و گندیدگی آن می شود. بعد از شستن و آبکش کردن سبزی ها، آن ها را روی یک حوله پخش کنید تا رطوبت شان گرفته شود. سپس آن ها را به یک طرف شیشه ای دهان گشاد که حدود دو سانتی متر آب ته آن ریخته اید انتقال دهید، مثل گلی که در گلدان می گذارید. ریحان باید بیرون از یخچال بماند تا برگ هایش تیره نشود.
باز کردن موز
همیشه موز را از سرش باز می کنید و پوست می گیرید، خیلی وقت ها این شیوه درست است اما گاهی به موز سر سختی بر می خورید که نمی خواهید پوستش باز شود و اگر نخواهید از کار دیاقاو استفاده کنید در پایان موزی دارید که در اثر کشمکش شما له شده است. حقیقت این است که میمون ها موز را از ته آن پوست می گیرند و از آن جا که آن ها در این زمینه خبره هستند، بهتر است شیوه آن ها را به کار ببرید! کافی است موز را اسروته کنید و نیشگونی از ته آن بگیرید تا از پوستش جدا شود، این هم یک تر فنند!
پوست کندن سیب زمینی پخته
وقتی سیب زمینی را با قاقو پوست می کنید، بخشی از سیب زمینی همراه پوست آن جدا می شود. اما راه دیگری هم وجود دارد؛ مثل همیشه سیب زمینی را بشوید، سپس دور تادور کمر سیب زمینی خراشی ایجاد کنید و آب پزش کنید البته نه تا حدی که خیلی نرم شود سپس آن را با آب سرد آبکشی کنید و با انگشتانتان پوستش را از دو طرف بکشید. تمام!

نکاتی برای درمان موخوره

اگر موهای بلندی دارید به احتمال زیاد در دوره های مختلف با مشکل موخوره مواجه شده اید. موخوره به دوشاخه و شکندن شدن انتهای مو گفته می شود. دلیل ایجاد موخوره مراقبت ضعیف از موها، استفاده زیاد از حرارت برای صاف کردن یا حالت دادن مو، استفاده زیاد از مواد شیمیایی و... است. به طور کلی اصلی ترین دلیل ایجاد موخوره خشکی مو است. استفاده از محصولات آرایشی و انواع رنگ موها و اکسیدان ها، استفاده از شامپوی نامناسب و حتی شانه کردن زیاد مو با برس های سفت از دلایل ایجاد موخوره است. موخوره ظاهر نامناسبی به موها می دهد و باعث می شود مو کوتاه و بلند دیده شود و زیبایی موزا از بین می برد. ضمن این که وجود مو، خورده ممکن است شمارا وسوسه کند تا با دست آن ها را از بین ببرید و دچار عادت کندن موها شوید.

کوتاه کردن مو مناسب ترین راه رن برای خلاص شدن از شر موخوره

هیچ درمان قطعی و صد درصدی برای از بین بردن موخوره ها وجود ندارد مگر این که موها را تا جایی که دچار موخوره شده است، کوتاه کنید. این درست ترین و بهترین راه برای از بین بردن موخوره است. در این صورت این فرصت فراهم می شود تا مو هم زیبایی طبیعی خود را پیدا کند و هم رشد مناسبی را آغاز کند. برای این کار لازم است حداقل به مدت یک سال موها را هر دو ماه یک بار کوتاه کنید.

بگذارید موها یتان به حالت طبیعی خشک شود

تا جایی که ممکن است از گرما دوری کنید. گرما بدترین دشمن برای موهاست. البته کنار گذاشتن شسوار و اتوی مویه طور کامل نیز مشکل است. بنابراین بهتر است قبل از گرما دادن به مو، از یک سرم مقاوم کننده در برابر گرما به موها یتان استفاده کنید.