

خانه سالم

غذاهای ضدپیری

برخی مواد غذایی آنتی‌اکسیدان بیشتری نسبت به بقیه غذاها دارند که تأثیری بیشتری در جوان ماندن بدن دارند. در برابر پیری بدن انسان، مواد غذایی‌ای مانند گیاهان، ادویه‌جات و میوه‌هایی با خواص آنتی‌اکسیدانی زیاد وجود دارند که در صورت رعایت رژیم غذایی مفید هستند. برخی مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند که بهتر است آنها را بشناسیم تا بدنی جوان داشته باشیم؛ این مواد غذایی به غیر از خاصیت مقابله با پیری برای سلامت بدن نیز مفید هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها موادی هستند که با رادیکال‌های آزاد در سلول‌ها مبارزه می‌کنند و نقش مهمی در سلامت انسان و حتی پیشگیری از سرطان دارند.

کدام مواد غذایی آنتی‌اکسیدان بیشتری دارند؟



مهم‌ترین آنها چای و زنجبیل است و بقیه این مواد غذایی مانند آلو، کشمش، توت‌سیاه، توت‌فرنگی، گیلاس، کیوی، گریپ‌فروت، سبزی، کلم بروکلی، کلم بروکسل، چغندر، فلفل قرمز، پیاز، ترشی‌جات، جوت، جوز و انیسون سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند.

تغذیه

مصرف اسفناج ۹۵ درصد آشتهای غذایی را مهار می‌کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد اسفناج با مهار حدود ۹۵ درصد آشتهای غذایی، می‌تواند به عنوان جدیدترین مولفه کاهش وزن مورد استفاده قرار گیرد.

به گزارش هلث، دانشمندان دانشگاه «لوند» در سوئد در مطالعه‌ای متوجه شدند که عصاره اسفناج حاوی یک غشای برگ سبزی به نام thylakoids است که حدود ۴۳ درصد به کاهش وزن کمک می‌کند.



یافته‌های این مطالعه نتیجه تجزیه و تحلیل بررسی روی ۳۸ زن دارای اضافه وزن است. هوس‌های غذایی معمولاً در مورد غذاهای ناسالم مانند شیرینی و فست‌فودها صورت می‌گیرد.

این مطالعه نشان می‌دهد مصرف thylakoids موجب افزایش تولید هورمون سیری و سرکوب هورمون گرسنگی می‌شود که این به کنترل بهتر اشتها، عادت‌های غذایی سالم و کاهش وزن منجر می‌شود.

پروفیسور «کارلوت آیرتسون» که در انجام این مطالعه همکاری داشت، گفت: تجزیه و تحلیل‌های ما نشان می‌دهد مصرف یک نوشیدنی حاوی thylakoids قبل از صبحانه موجب کاهش هوس‌های غذایی و باعث می‌شود که انسان در طول روز احساس رضایت بیشتری از غذا خوردن خود داشته باشد.

مطالعه

نوشابه انرژی‌زا برای این افراد ممنوع!

مصرف بیش از حد کافئین با عوارض جانبی بسیاری همراه است.

محققان آلمانی دریافته‌اند که مصرف نوشابه‌های انرژی‌زای حاوی کافئین می‌تواند سبب انقباض غیر طبیعی عضله قلب و اختلال در ضربان قلب شود.

متخصصان معتقدند مقدار کافئین موجود در این نوشیدنی‌ها نسبت به دیگر نوشیدنی‌های کافئین‌دار از قبیل قهوه و نوشابه ۳ برابر بیشتر است. مصرف بیش از حد کافئین با عوارض جانبی بسیاری همراه است که از آن جمله می‌توان به افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، تشنج و مرگ ناگهانی اشاره کرد.

این گروه تحقیقاتی به کودکان، سالمندان و افرادی که مشکلات قلبی به‌ویژه آریتمی (اختلال در ضربان قلب) دارند، توصیه می‌کنند که از مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا خودداری کنند.



دور هم غذا بخورید تا آسیب‌های فضای مجازی کم شود

مقابله با اثرات مخرب سایبری

وعددهای غذایی کنار خانواده را هم بررسی کردند. یافته‌های این گروه نشان داد، نوجوانانی که در معرض سوء استفاده‌های رفتاری محیط‌های مجازی قرار گرفته‌اند نسبت به نوجوانانی که این سوء استفاده‌های رفتاری را در محیط واقعی تجربه کرده‌اند، بین ۲/۶ تا ۴/۵ برابر بیشتر احتمال دارد به مشکلات عاطفی، رفتاری و استفاده از مواد مخدر روی آورند. علاوه بر این، این مشکلات در میان جوانان و نوجوانان که وعده‌های غذایی کمتری را در کنار خانواده بودند شایع‌تر بود.

به گفته محققان، این یافته‌ها نشان می‌دهد که مصرف منظم وعده‌های غذایی خانواده در کنار هم می‌تواند از نوجوانان در برابر آثار مخرب روانی مزاحمت‌های سایبری محافظت کند. این تأثیر احتمالاً به دلیل بودن در کنار خانواده و از تباطات بیشتر با اعضای خانواده است.

الگار خاطر نشان کرد هر چند این نتایج نشان‌دهنده سوء استفاده‌های رفتاری در فضای مجازی در میان جوانان است، با این حال ما نمی‌خواهیم چیزی را که مشاهده می‌کنید، ساده تلقی کنیم. بسیاری از نوجوانان به‌طور منظم وعده‌های غذایی را در کنار خانواده نمی‌نهند یا این‌ها را در حالی پشت‌پنانه و حمایت صحنه‌مستر که باهمراهی تامدرسه‌اوانتیجی‌گیری می‌کنند که به‌طور کلی، یافته‌های این تیم نشان می‌دهد دخالت در زندگی کودکان و نظارت بر فعالیت‌های آنلاین آنها می‌تواند یک مسیر طولانی را برای مقابله با مزاحمت سایبری آریه دهد. چک کردن و کنترل نوجوانان در دنیای آنلاین ابزار مدیریت آزاد را در اختیار والدین قرار می‌دهد و آنها به راحتی می‌توانند از آثار سوء محیط‌های مجازی و سوء استفاده‌های رفتاری سایبر نسبت به نوجوانان جلوگیری کنند.

جوانان که در معرض خطر مزاحمت‌های محیط مجازی قرار دارند، مهم و بسیار ضروری است.

به این ترتیب، الگار و تیمش برای تعیین این که آیا دفعات وعده‌های غذایی خانواده در کنار هم که اوقات تعامل اجتماعی با اعضای خانواده است، می‌تواند اثرات مخرب سایبری در سلامت روان نوجوانان را تحت تأثیر قرار دهد یا نه، مطالعه‌ای در دستور کار قرار دادند.

از تباطات و تماس خانوادگی در زمان خوردن وعده غذایی می‌تواند اثرات مخرب فضای مجازی و مزاحمت‌های رفتاری سایبری را کاهش دهد. محققان برای رسیدن به یافته‌های خود که به‌تازگی در نشریه JAMA کودکان منتشر شده است، ۲۰۳۸۵ نوجوانان از منطقه ویسکانسین را تحت بررسی قرار دادند.

نگاه به عواقب مخرب فضای مجازی در آمریکا

سال گذشته، حدود یک میلیون کودک، مورد آزار و اذیت و تهدید قرار گرفتند یا انواع دیگری از رفتارهای خشونت‌آمیز را در شبکه‌های اجتماعی تجربه کردند. از هر ۶ خانواده تقریباً یک پدر و مادر می‌دانند فرزندانشان از طریق یک سایت شبکه اجتماعی مورد آزار و اذیت قرار گرفته‌اند. حدود ۸۰ درصد از نوجوانان آمریکایی باور دارند که مخفی کردن آزار و اذیت‌های سایبری از پدر و مادر از مواردی که در محیط طبیعی رخ می‌دهد، ساده‌تر است.

محققان کانادایی این مطالعه بررسی کردند که آیا این نوجوانان در معرض مزاحمت فضای مجازی و محیط واقعی قرار گرفته‌اند و این که چگونه این اشکال سوء استفاده رفتاری بر انواع تهدیدات نهنفته سلامت روانی مانند اضطراب، اضطراب، استفاده از مواد مخدر، خودآزاری، افکار خودکشی و تلاش برای خودکشی تأثیر گذاشته است. علاوه بر این، آنها اطلاعات در مورد وضع نظرم نوجوانان در حضور در

چشم‌انداز مهم‌ترین هشدارهای متخصصان سلامت در این حوزه است.

وعده‌های غذایی منظم خانواده می‌تواند اثرات مخرب سایبری در نوجوانان را کاهش دهد

در زمان فعلی که شیوه غالب زندگی‌ها بر پایه مشغولیت‌های زیاد استوار است و مردم اکثر مواقع در عجله هستند، یک وعده غذایی در کنار خانواده بودن به یک ضایقت نادر تبدیل شده است. اما یک مطالعه جدید این نشان می‌دهد که وعده‌های غذایی منظم خانواده می‌تواند از نوجوانان در برابر پیامدهای منفی پیام‌های فضای مجازی محافظت کند.

بر اساس بررسی‌های سازمان «کافی، کافی است» که یک سازمان تحقیقی پژوهشی با هدف افزایش ایمنی اینترنت برای کودکان در ۱۳ تا ۱۷ سالگی است، ۴۳ درصد از نوجوانان در ۱۳ تا ۱۷ سالگی نوعی مزاحمت سایبری را در ۱۲ ماه گذشته تجربه کرده‌اند.

مزاحمت سایبری و عواقب رفتاری محیط‌های مجازی می‌تواند پیامدهای جدی برای نوجوانان داشته باشد. مطالعات نشان داده‌اند که فضای مجازی می‌تواند اضطراب، افسردگی و حتی افکار خودکشی را در نوجوانان ایجاد کند. در اوایل سال جاری، مطالعه‌ای در این حوزه نشان داد عواقب رفتاری سایبری بیشتر از تغییرات فیزیکی و سنی باعث ایجاد فرسنگ‌الگار، سرپرست مطالعه اخیر و استاد گروه روان‌پزشکی در دانشکده مک گیل پزشکی، دانشگاه کانادا در این رابطه می‌گوید: بسیاری از نوجوانان ساعت‌های زیادی از روز را در رسانه‌های اجتماعی و بازی‌های خشن آنلاین و خشونت‌ها و سوء استفاده‌های محیط مجازی می‌گذرانند و نظارت بر این رفتارها برای والدین و مربیان بسیار دشوار است. بنابراین شناسایی عوامل محافظت‌کننده برای

امروزه دنیای مجازی در مواردی مانع حضور فیزیکی انسان‌ها در محیط‌های مختلف می‌شود و به نوعی در وقت و هزینه صرفه جویی می‌کند، اما متأسفانه در کنار فواید و مزیت‌های زیاد این فناوری که مهم‌ترین آن دسترسی سریع و آسان به داده‌ها است، تخریب و نابودی آهسته و بدون سر و صدای فضای اینترنت اثرات جبران‌ناپذیری را به همراه می‌آورد که تا سال‌ها جامعه و خانواده در تحت الشعاع خود قرار می‌دهد. تشخیص ضرر و زیان‌های دنیای مجازی در محیط خانواده و به تبع آن اثرات مخرب آن در جامعه که خانواده‌ها مهم‌ترین عناصر تشکیل‌دهنده آن هستند به راحتی امکان‌پذیر نیست. اگر کمی به گذشته برگردیم خواهیم دید که اینترنت تقریباً در ۱۰ سال گذشته ایجاد شده است. توجه نوده است، اما پس از گذشت مدتی کوتاه، جامعه بشریت با پیشرفت و تنوع روز افزون ابزارهای ارتباط جمعی مخصوصاً رایانه روبرو شده است، این در حالی است که تمایل و خواسته مردم نسبت به تهیه و استفاده از این ابزار چندین برابر شده است.

در گذشته استفاده از رایانه در انحصار متخصصان این رشته و گاهی افرادی بود که در راستای حرفه و شغل خود نیاز به این ابزار داشتند. اما امروزه تنوع و جذابیت بازی‌های رایانه‌ای به همراه فضای جذاب و گسترده اینترنت کودکان و نوجوانان را نیز مشتاق به استفاده از آن ساخته است. مسأله مهم و خطرناک‌تر بهره‌مندی تمامی قشرهای جامعه از اطلاعات داده‌های اینترنت است، به عبارت دیگر هر شخصی در هر جایگاه و موقعیت اجتماعی در کمتر از لحظه‌ای می‌تواند به این داده‌ها دست پیدا کند. یکی از نگرانی‌های بزرگ فضای مجازی که بیشتر متوجه نوجوانان و کودکان است که شخصیت آنها در حال شکل‌گیری است، مسأله اعتماد و آثار مخرب روحی و روانی است. پرخطرگری، انزوای دوری از جوامع انسانی و آسیب‌های جسمی مثل آسیب به ستون فقرات و

دانستی‌ها

فیلم‌های اکشن افراد را جاق می‌کند

مطالعات پیشین ارتباط بین تلویزیون و چاقی را نشان داده بودند، اما مطالعه صورت گرفته توسط محققان دانشگاه کورنل، تأثیر نوع فیلم‌های تلویزیونی با چاقی را توصیف کرده است.

بر اساس مطالعه جدید، افراد هنگام تماشای فیلم‌های اکشن بیشتری خوردند و متوجه خوردن بیش از حد خود نیستند.

این تحقیق با مشارکت ۹۴ دانشجو انجام شد و محققان به آنها هنگام تماشای فیلم اکشن، شکلات، بیسکویت، هویج و انگور دادند.

سپس میزان مواد مصرف‌شده در طول یک فیلم اکشن و نامی مبتنی بر مصاحبه را مقایسه شد؛ آنها دریافته‌اند که افراد ۲ برابر غذا و ۵۵ درصد کالری بیشتری در طول مشاهده فیلم اکشن مصرف کردند و این موضوع درباره مردان بیش از زنان صدق می‌کرد.

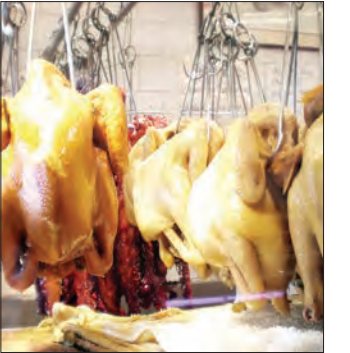
محققان معتقدند که فیلم اکشن حواس بینندگان را پرت کرده و آنها را از مرزی که باید خوردن را متوقف کنند، عبور می‌دهد.

جزئیات این مطالعه در مجله Internal Medicine منتشر شد.

اختلال

عوارض مصرف گوشت‌های هورمونی

دکتر علی سهیلی آزاد | متخصص تغذیه | هورمون‌های تزریقی در فرآورده‌های گوشتی، ترکیب‌های شیمیایی هستند که تعادل هورمون‌های بدن را بر هم می‌زنند و لازم است برای تمام محصولات دامی و کشاورزی شناسنامه صادر شود و در آن نحوه تغذیه دام، مکان نگهداری و تمامی شرایط کاری ثبت شود تا از این طریق روند کار به راحتی پیگیری شود. هورمون‌های تزریق شده در فرآورده‌های گوشتی بیشترین تأثیر را در زنان دارند. این هورمون‌ها باعث اختلال



در هورمون‌های استروژن، پروژسترون و افزایش موهای زاید صورت در زنان شده و همچنین کاهش ترشح تیروئید، ایجاد آفازون، کاهش حافظه، کندشدن فعالیت مغزی و مشکلات جنسی را نیز به دنبال خواهند داشت.

در صورت اختلال در ترشح هورمون‌های بدن، توصیه می‌شود که به متخصصان غدد مراجعه شود و متخصصان تغذیه نیز می‌توانند در انتخاب صحیح رژیم غذایی برای کنترل ترشح هورمون‌ها کمک کنند.

تازه‌ها

نقش یک ماده معدنی در بیماری آلزایمر

مطالعات محققان آمریکایی نشان می‌دهد مصرف زیاد ماده معدنی مس سبب تغییراتی در مغز شده و خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد.

مس یکی از مواد معدنی مورد نیاز بدن است که نقش حیاتی در سلامت دارد. این عنصر



برای حفظ عملکرد سیستم عصبی، رشد استخوان و عضلات و ترشح هورمون‌ها ضروری است. نخودفرنگی، قارچ، اجیل، لوبیا، عدس، گوسفندچوبی، موز، آلو، سیب و سیب‌زمینی

از جمله منابع غنی مس به‌شمار می‌روند. برای انجام تحقیق اخیر به آب آشامیدنی

موش‌ها مقدار زیادی مس اضافه شد. نتایج نشان داد که در یافت زیاد مس موجب انباشته شدن این ماده معدنی در مغز موش‌ها شده و سیستم حذف طبیعی پروتئین بتا آمیلوئید (افزایش این پروتئین موجب بروز آلزایمر می‌شود) را مختل می‌کند. همچنین مس به‌طور مستقیم فعالیت سلول‌های تولیدکننده بتا آمیلوئید را تحریک می‌کند.

یافته‌های این پژوهش به معنی حذف مس از رژیم غذایی نیست، زیرا این ماده معدنی نقش‌های حیاتی بسیاری را در بدن برعهده دارد. تأکید متخصصان بر دریافت میزان مورد نیاز مس است.

درست و غلط

تداوم رژیم غذایی مهم‌تر از نوع آن است

اورنیش و روزمری کلی بررسی شد. پس از جمع‌آوری داده‌ها، نتایج نشان داد افرادی که رژیم یک‌ساله دریافت نداشتند یا چربی کم را دنبال می‌کردند هر دو به‌طور متوسط ۷/۳ کیلوگرم کاهش وزن پیدا کردند، البته میزان کاهش وزن برای کسانی که رژیم کم‌نشاسته داشتند بعد از ۶ ماه کمی بیشتر بود. مهم این است که در نتایج این گزارش آمده است: تفاوت‌ها ناچیز بود و بعد از آن تفاوت‌های هدفشان کاهش وزن است، اما تفاوت مهم باشد. نتایج باید به محققان مسئول مطالعات پزشکی و احاد مردم اطمینان دهد که لازم نیست تصور شود همه باید یک شیوه را دنبال کنند چون به نظر می‌رسد انواع رژیم‌ها تأثیر قابل‌توجهی در کاهش وزن دارند. در واقع افراد می‌توانند از میان رژیم‌هایی که بیشترین تأثیر را در کاهش وزن داشتند یکی را انتخاب کنند که ادامه آن برای آنها راحت‌تر است.

محققان دانشگاه آکسفورد نیز در این زمینه معتقدند رژیم‌های بیش از آن که به‌نظر می‌رسد شبیه هم هستند و اغلب محدود کردن مصرف کالری به ۱۵۰۰ واحد در روز، مراعات زمان دقیق خوردن و پرهیز از بیسکویت، کیک و شکلات را توصیه می‌کنند.



غذای مورا بشناسید

خیلی‌از ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن ما هستند که کمبود آنها باعث تغییرات ظاهری و حتی ریزش موها می‌شود. بسیاری از مردم گمان می‌کنند اگر ماده تقویتی به موهایشان بزنند مفید است در حالی که ساقه مو بافت مرده‌ای است. باید آنچه تقویت‌کننده بدن و اعضای مختلف آن است را بخورید تا جذب شود و به استفاده مفید برسد.

موهای ما نیاز دارند تا علاوه بر شست‌وشو و رعایت نکات بهداشتی و استفاده از شامپوهای مناسب هم سلامت و درخشندگی و حالت، تغذیه مناسبی هم داشته باشند. مصرف مواد غذایی زیر برای همه افراد به‌خصوص آنهایی که رژیم می‌گیرند، ضروری است:

۱- حیوانات از جمله لوبیبا و عدس بخش مهمی از موادی هستند که برای رشد و سلامت موها لازم هستند. این مواد نه تنها سرشار از پروتئین‌اند (که لازمه رشد موهاست) بلکه دارای آهن، روی و بیوتین هستند. کمبود ماده بیوتین باعث شکنندگی موها می‌شود.

۲- شاید خیلی از مردم نتوانند تصور کنند خشکباری مانند گردو و بادام و پسته چقدر می‌تواند روی سلامت موها تأثیر داشته باشد. افرادی که موهای نرم و شکننده دارند، می‌توانند خشکبار

