

تغذیه

کاهش خطر سگته قلبی با روغن زیتون

براساس نتایج تحقیقات جدید، مصرف روزانه ۴ قاشق غذاخوری (۲۰ میلی لیتر) روغن زیتون در مدت ۶ هفته احتمال ابتلا به حمله قلبی را کاهش می‌دهد.

به گزارش هلت، محققان دانشگاه گلاسگو و لیزبون انگلیس در یک مطالعه اثر روغن زیتون را بر سلامت قلب در یک گروه ۶۹ نفره از زنان و مردان بررسی کردند.

محققان با بررسی یک‌سری علائم در ادرار که در مورد بیماری قلبی آندی‌گیری می‌شود متوجه شدند که مصرف مرتب روغن زیتون فقط در مدت ۶ هفته موجب کاهش این علائم می‌شود. نتایج این مطالعه نشان داد که مصرف مرتب روغن زیتون موجب تقویت سلامت قلب می‌شود.

روغن زیتون حاوی چربی‌های امگا۶ است که موجب مسدود کردن واکنش بدن به تورم در وضعیت‌های مزمن مانند بیماری قلبی و آرتریت می‌شود.

روغن زیتون همچنین موجب کاهش فشارخون و تقویت نسبت چربی خوب به چربی بد می‌شود.

محققان براساس این مطالعه پیشنهاد



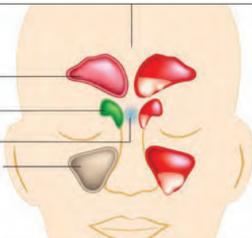
می‌کنند که به رژیم غذایی بزرگسالان روزانه ۲۰ میلی‌لیتر روغن زیتون (حدود ۴ قاشق چایخوری) اضافه‌شود. نتایج این مطالعه در مجله آمریکایی Clinical Nutrition منتشر شده‌است.

خانه سالم

عفونت دستگاه تنفسی شایع‌ترین بیماری اطفال در پاییز

محمدحسین بهزادمقدم | متخصص اطفال |

شایع‌ترین بیماری کودکان در فصل پاییز عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی است و از والدین خواسته می‌شود نسبت به درمان فوری این بیماری‌ها قبل از بروز مشکلات جدی اقدام و از خود درمانی خودداری کنند.



عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی شامل سرماخوردگی‌ها، گلودرد، گوش درد، عفونت سینوس‌ها و عفونت‌های دستگاه تنفسی تحتانی است.

مهم‌ترین علت عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی ناشی از عفونت‌های ویروسی است. علائم در مراحل اولیه به صورت سرفه‌های تک‌تک، آبریزش بینی و تب مختصر است و شدت آن با سرفه‌های شدید و تب بالا نیز همراه می‌شود. در مراحل اولیه بیماری بهتر است اقدامات محافظتی و کارهای پیشگیرانه مانند استفاده از بوخور، استفاده از بدن شویه هنگام تب و تب‌برها برای کاهش تب کودک نیز انجام شود.

نزد پزشک یافتن علائم نیز حتما باید کودک را غافل‌نماند.

به دلیل این که عمده عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی ناشی از عفونت‌های ویروسی است نیازی به مصرف آنتی‌بیوتیک نیست. از این جهت بعد از معاینه کودک توسط پزشک و عدم نیاز تجویز آنتی‌بیوتیک والدین برای این کار اصرار نکنند.

امروزه یکی از مشکلات ما شروع خوسرانه داروها به‌ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای دارای عوارض خاص توسط والدین برای کودکان است که این امر به شدت اشتباه است.

شاید در یک تب آنتی‌بادن بدن شویه با آب ولرم و کاهش لباس کودک مهم‌ترین اقدام درمانی محسوب شود اما در مواردی که تب کاهش نیافته، مصرف استامینوفن آن هم با مقدار مشخص و با مشورت پزشک با مانع است. از آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهایی که خاصیت شیمیایی دارند نباید خوسرانه استفاده کنند؛ زیرا ماهیت بیماری به هم می‌ریزد.

به دنبال به هم ریختن ماهیت بیماری مگر خوب موجود در بدن می‌تواند مقاومت دارویی ایجاد کند و برخی ارگان‌ها به دلیل درمان تکافی سبب ساز بیماری‌ها و عفونت‌های مزمن دستگاه تنفسی و سایر ارگان‌ها شود.



روش‌هایی برای بهبود زبان بدن

مثبت و راحت باشید

بیشتری به گوش دادن به شما و بودن در اطرافتان دارند. البته نباید تنها کسی باشید که به جوک‌ها می‌خندد، زیرا در این صورت عصبی به نظر می‌رسید. وقتی به فردی معرفی می‌شوید، لبخند بزنید، ولی ادای لبخندزدن را در نیابید زیرا افراد می‌فهمند که لبخند شما مصنوعی است.

۸- وول نخورید

سعی کنید تا آن‌جا که می‌توانید حرکات اضافی و تیک‌های عصبی از خود نشان ندهید، مثلا انگشت خود را روی میز نزنید و پاهایتان را تکان ندهید. وقتی می‌خواهید حرف‌تان را به طرف مقابل بزنید، وول نخورید، حواس طرف مقابل را برت می‌کند. آرام باشید و چند نفس عمیق بکشید. این یکی از مهم‌ترین کارها در جهت بهبود زبان بدن است.

۹- به صورت تان دست نزنید

واقعیت این است که دست زدن به صورت (به‌خصوص بینی) هنگام صحبت کردن، یکی از بدترین عاداتی است که باید آن را ترک کنید. البته ترک این عادت دشوار است، ولی برای بهبود زبان بدن بسیار ضروری است. لمس کردن صورت باعث می‌شود که عصبی به نظر برسید و در طول صحبت با طرف مقابل حواس او را برت کند.

۱۰- از دست‌هایتان استفاده کنید

به جای آن که صورت خود را بخارائید یا با دست‌هایتان ور بروید و وول بخورید، یاد بگیرید که در طول مکالمه از دست‌هایتان طوری استفاده کنید که اعتماد به نفس شما را نشان دهند. می‌توانید از دست‌ها برای توضیح یا شرح ایده‌های خود استفاده کنید. البته نباید زیادی دست‌هایتان را تکان دهید زیرا این کار برای مخاطب آزاردهنده است و حواس او را برت می‌کند.

۱۱- آهسته حرکت کنید

این مساله برای همه امور صادق است. اگر به تدریج رفتن عادت کرده‌اید باید تمرین کنید که آهسته‌تر قدم بردارید. این باعث می‌شود که آرام‌تر باشید و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. اگر کسی شما را مخاطب قرار می‌دهد، آرام‌تر سرتان را بر گردانید. وقتی با کسی صحبت می‌کنید، تند صحبت نکنید. تند صحبت کردن نشان می‌دهد که کمبود اعتماد به نفس دارید و با تند حرف زدن ممکن است منظورتان را خوب تفهیم نکنید.

۱۲- کل ستون فقرات خود را صاف نگه دارید بسیاری از ما با حالتی بسیار درست و پشت صاف می‌نشینیم یا می‌ایستیم ولی بسیاری نیز نمی‌دانند که انتهای ستون فقرات به پشت‌سرس می‌رسد،

حال نباید بیش از حد تماس چشمی برقرار کنید زیرا ممکن است افراد از شما بترسند. اگر خجالتی و کمرو هستید، برقراری تماس چشمی در ابتدا برای شما سخت است، ولی وقتی به آن عادت کردید، برایتان راحت‌تر می‌شود.

۲- دست‌ها، شانه‌ها و پاها

هر گز دست به سینه ننشینید و پاتان را روی پای دیگر نگذارید. برای این حالت نشستن، حالتی تدافعی است. باید به شانه‌هایتان نیز توجه کنید. وقتی عصبی هستید، متوجه می‌شوید که شانه‌هایتان گرفته و کشیده می‌شود. سعی کنید شانه‌ها را با کمی تکان دادن و عقب و جلو بردن ریلکس کنید.

۳- سر

وقتی می‌خواهید اعتماد به نفس تان را نشان دهید یا می‌خواهید شما را جدی بگیرید، سرتان را به‌طور افقی و عمودی تراز نگه دارید. اگر می‌خواهید دوستانه رفتار کنید، گاهی سرتان را به نشانه تأیید حرکت تا نشان دهید که در حال گوش دادن هستید ولی زیاد این کار را تکرار نکنید.

۴- دهان

حرکت دهان شما درباره شما سرخ‌های زیادی می‌دهند و این فقط در زمانی که صحبت می‌کنید نیست. ما وقتی در حال فکر کردن هستیم با نظرات خشمگینانه خود را فرومی‌خوریم، لب‌هایمان را به یک طرف کج می‌کنیم. افراد از روی این حرکات متوجه افکار ما می‌شوند، حتی اگر چیزی نگوئیم آنها احساس ما را می‌فهمند.

۵- راست بنشینید

یاد بگیرید که به حالتی راحت و ریلکس، ولی راست بنشینید. اگر می‌خواهید صدافانه نشان دهید که به حرف‌های طرف مقابل گوش می‌کنید، باید کمی به جلو خم شوید. برای آن که نشان دهید راحت هستید و اعتماد به نفس دارید، به عقب تکیه دهید. ولی زیاد خود را راحت و لمیده نشان ندهید، زیرا این حالت نشانه خودخواهی است و شما را دور و غیر صمیمی نشان می‌دهد.

۶- فضا بپذیرید

وقتی با کسی حرف می‌زنید، کمی فضا اشغال کنید. وقتی با پاهای باز می‌نشینید یا می‌ایستید، این نشان می‌دهد که اعتماد به نفس دارید و در کنار افراد احساس راحتی می‌کنید.

۷- لبخند بزنید و بخندید

قیافه جدی به خود نگیرید. راحت باشید. وقتی کسی حرف خنده‌داری می‌زند، لبخند بزنید و حتی بخندید. اگر انسان مثبت‌اندیشی باشید، افراد تمایل

هیچ روش مطمئنی برای استفاده از زبان بدن وجود ندارد. بسته به این که با چه کسی حرف می‌زنید و محیط چطور محیطی است، چه کاری انجام می‌دهید و چه می‌گویید، زبان بدن به طرق مختلفی تعبیر و تفسیر می‌شود. وقتی با رئیس تان حرف می‌زنید، با وقتی که با همکاران یا دوستان خود حرف می‌زنید از زبان بدن متفاوتی استفاده می‌کنید. تغییر کوچکی در زبان بدن می‌تواند تأثیر بزرگی بر اطرافیان شما بگذارد. ولی قبل از آن که شروع به تغییر زبان بدن خود کنید، باید زبان بدنتان را بشناسید. به نحوه ایستادن، نشستن و استفاده از دست‌ها و پاهایتان هنگام صحبت با افراد دقت کنید. یکی از بهترین راه‌ها برای شناخت زبان بدنتان، تمرین کردن مقابل آینه است. شاید به نظر آید خنده‌دار بیاید، ولی واقعا به شما کمک می‌کند. به این ترتیب متوجه می‌شوید که وقتی با دیگران صحبت می‌کنید، چطور به نظر می‌رسید و چگونه از زبان بدنتان استفاده می‌کنید.

همچنین می‌توانید نحوه نشستن و ایستادن خود را مجسم کنید تا احساس راحتی و اعتماد به نفس داشته باشید یا نحوه برقراری ارتباط و صحبت با یک نفر را مجسم کنید. همکاران، دوستان، ستاره‌ها، الگوها و افرادی که فکر می‌کنید زبان بدن خیلی خوبی دارند و مهارت آنها در ارتباطات بالاست را زیر نظر بگیرید و آنها را تماشا کنید. ببینید آنها چه می‌کنند و چه نمی‌کنند. البته شما نباید خودتان را با دیگران مقایسه کنید. این که آنها زبان بدشان بهتر از شماست دلیل نمی‌شود که انسان بهتری باشند. شما برای بهبود زبان بدن خود فقط به کمی زمان نیاز دارید.

شاید در ابتدا به نظر تان برسد که ادای فرد دیگری را درمی‌آورید، ولی باید این کار را بکنید تا تبدیل به بخشی از شما شود و به این ترتیب زبان بدن و مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود ببخشید. از این که ادا در بیارید یا نقش بازی کنید نترسید، زیاد تمرین کنید و روی خودتان نظارت داشته باشید تا تعادل خوبی پیدا کنید. در ادامه توصیه‌هایی برایتان آورده‌ایم که به بهبود زبان بدن شما کمک می‌کنند.

۱- تماس چشمی

حتما تماس چشمی برقرار کنید، ولی نباید زل بزنید و خیره نگاه کنید. اگر با چند نفر حرف می‌زنید، با همه تماس چشمی برقرار کنید تا ارتباط شما با آنها قوی‌تر شود و مطمئن شوید که آنها به حرف‌های شما گوش می‌کنند. اگر تماس چشمی برقرار نکنید، ممکن است به نظر برسد که به خودتان مطمئن نیستید، گیج شده‌اید یا بی‌اعتنا هستید. در عین

مغز و اعصاب

کمک به بیماران ام‌اس با شوک الکتریکی روی زبان

تحقیقات صورت گرفته توسط محققان آمریکایی نشان می‌دهد، تحریک عضلات زبان به ارتقای تعادل و حرکت روان‌تر بیماران مبتلا به ام‌اس کمک می‌کند.

در بیماری ام‌اس ارتباط بین بدن و مغز دچار اختلال شده و این مساله منجر به کاهش کنترل عضلات می‌شود.

محققان دانشگاه ویسکانسین - مدیسون در تحقیقات خود دریافته‌اند، شوک الکتریکی بدون درد روی زبان بیماران مبتلا به ام‌اس در مدت ۱۴ هفته به افزایش توانایی حفظ تعادل بیماران کمک می‌کند.

به گفته محققان، زبان در ارتباط مستقیم با ساقه مغز قرار داشته و تحریک این عضله می‌تواند قدرت تعادل بیماران را به‌طور قابل توجهی بهبود دهد.

دکتر «دانیولف» سرپرست تیم تحقیقاتی تأکید کرد، زبان بهترین مکان برای دادن شوک الکتریکی محسوب می‌شود، چرا که برق یک کمترین ولتاژ و بدون درد، با اثربخشی بالایی همراه است.



محققان قصد دارند در ادامه تحقیقات، اثربخشی این روش را برای درمان سایر اختلالات سیستم عصبی از جمله بیماران دچار سگته مغزی و پارکینسون مورد بررسی قرار دهند.

نتایج این تحقیق در مجله Neuro-Engineering and Rehabilitation منتشر شد.

تحقیق

دویدن آهسته و ردپیری را کند می‌کند

مطالعات محققان دانشگاه استنفورد نشان می‌دهد که دویدن آهسته، روند پیری را کند می‌کند.

به گزارش رویترز، دویدن آهسته در برنامه‌های



منظم و پیوسته، روی میتوکندری سلول اثر می‌گذارد. میتوکندری «موتورخانه سلول» است که اکسیژن و قند را به انرژی مورد نیاز برای عملکرد مناسب سلول‌ها تبدیل می‌کند.

تمرین ورزشی مستمر موجب افزایش میزان میتوکندری در سلول‌های می‌شود و انرژی تولید شده توسط میتوکندری، باعث افزایش قدرت عضلانی می‌شود. تحقیق دیگری که با شرکت ۵ هزار دوندۀ انجام شد نشان داد که دویدن آهسته و مستمر، طول عمر افراد را حدود ۶ سال افزایش می‌دهد. دویدن آهسته علاوه بر کاهش سرعت روند پیری، از بروز دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی - عروقی و چاقی جلوگیری می‌کند و باعث بهبود خلق و خو می‌شود. همچنین دویدن آهسته یکی از مهم‌ترین روش‌های کاهش استرس و افسردگی است و از بروز بویکی استخوان جلوگیری می‌کند. نتایج این تحقیقات در نشریه PLOS ONE منتشر شده‌است.

توصیه

روش‌های پیشگیری از شایع‌ترین بیماری گوارشی

دکتر علی یوسفوند | متخصص بیماری‌های داخلی |

سن مبتلایان به سرطان‌های معده در جامعه امروزی به زیر ۵۰ سال رسیده‌است.

امروزه اکثر مردم از مشکلات گوارشی رنج می‌برند و در این میان بیماری سوءهاضمه دارای بیشترین مراجع‌کننده برای درمان است. در واقع می‌توان گفت که مهم‌ترین عامل ایجاد این بیماری، عادات‌های غلط غذایی است.

سوءهاضمه با افزایش اسید معده همراه است که سوزش سرد دل، حالت تهوع، سرفه، تنگی نفس و احساس داغی قفسه سینه از جمله مهم‌ترین علائم این بیماری هستند. بهترین راه پیشگیری از ایجاد این بیماری، تصحیح عادات غذایی است. بهترین است به همراه غذا، آب نوشید و تا ۲ ساعت بعد از صرف غذا نیز دراز نکشید. رژیم غذایی حاوی ادویه‌جات، ترش‌سوی انواع قسنت‌خودها، غذاهای سرخ‌کردنی، کاکائو، شکلات، نسکافه، قهوه و چای داغ و پرزنگ حتما اصلاح شود و در بیماران دارای سوءهاضمه مصرف نشود.

نمک و نوشیدنی‌های پروبیوتیک خوب یا بد

میان مصرف نمک و ابتلا به فشار خون بالا دیده‌نشد اما نویسندگان این مطالعه متذکر شدند افرادی که فشار خون بالا داشتند نسبت به افرادی که فشار خون بالا نداشتند میزان بسیار بیشتری نمک مصرف کرده بودند.



نتایج این مطالعه نشان داد که نمک به روش‌های مختلفی بر مردم تأثیر می‌گذارد.

محققان متوجه شدند: سایر عوامل شیوه زندگی مانند مصرف نوشیدنی‌های الکلی، سن و مهم‌تر از همه شاخص جرم بدن به اندازه زیادی با افزایش فشار خون ارتباط دارند.

از طرف دیگر مصرف بیشتر میوه و سبزیجات خطر فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.

محققان تأکید کردند که پیشگیری از افزایش وزن باید اولین هدف برای مقابله با همه‌گیری فشار خون باشد. از سوی دیگر مرکز پیشگیری و کنترل بیماری در آمریکا در این مطالعه هشدار داد که از ۱۰ دانش آموز ۹ نفر در حال مصرف نمک بیش از حد توصیه شده‌است.

این مطالعه نشان داد که باکتری خوب موجود

در بسیاری از محصولات پروبیوتیک حتی به روده کوچک هم نمی‌رسد.

براساس این مطالعه، بسیاری از نوشیدنی‌ها و مکمل‌های پروبیوتیک احتمالا هیچ فایده‌ای برای سلامتی ندارند.

این درحالی است که گفته می‌شود در شماری از این نوشیدنی‌ها، باکتری خوب به هضم غذا کمک می‌کند. محققان کالج دانشگاهی یو.سی.آل در این مطالعه ۸ محصول پروبیوتیک را در معرض ۳ آزمایش قرار دادند.

در این مطالعه محققان به بررسی این موضوع پرداختند که آیا محصولات به اندازه‌ای که ادعا می‌کنند باکتری زنده دارند یا خیر و آیا این باکتری‌ها پس از عبور از محیط اسیدی معده زنده می‌مانند و بعد در روده کوچک حرکت می‌کنند یا خیر.

دکتر «سیمون گایسفورد» از دانشکده داروسازی یو.سی.آل گفت: محیط اسیدی معده باکتری‌های خوب موجود در این محصولات را از بین می‌برد. این مطالعه در مجله Beneficial Microbes منتشر خواهد شد.