

تغذیه

کنترل قند خون با تهرندی

تمبرندی از جمله خوردنی‌هایی است که میوه‌نارس آن طعم ترش دارد اما پس از رسیدن از مزه شیرین آن می‌توان برای خوشمزه کردن نوشیدنی‌ها مربا و بستنی استفاده کرد. تهرندی خام سرشار از ویتامین B، آهن، منیزیم و پتاسیم است که تمامی آنها برای سلامتی مفیدند. با این حال به‌رغم ادعاهای مختلف در مورد تأثیرات معجزه‌آسای این ماده خوراکی در درمان بیماری‌های متعدد از سرماخوردگی گرفته تا سرطان، تحقیقات انجام شده تأییدکننده این ادعاهای نیستند.

در طب قدیم در برخی فرهنگ‌های آفریقای میوه تهرندی برای خنک کردن پیشانی فرد مبتلا به تب استفاده می‌شده است. همچنین مردم چین و هند از این ماده برای حذف فلوراید اضافی بدن استفاده می‌کنند. وجود میزان بالایی از فلوراید در بدن موجب فلورتورزیس استخوانی و تخریب استخوان‌ها و مفصل‌ها می‌شود.

در طب جدید نیز شواهد نشان می‌دهد عصاره پوسته تهرندی حاوی خواص پایین آورنده گلوکز است و برای کنترل قندخون در مبتلایان به دیابت موثر است. متخصصان همچنین دریافته‌اند عصاره این ماده خواص آنتی‌اکسیدانی دارد که از آسیب دیدن کلیه هنگام بالا بودن قندخون پیشگیری می‌کند.

به گزارش هلت‌لاین، متخصصان در برخی بررسی‌های خود ادعا کرده‌اند که عصاره تهرندی در پایین آوردن سطح کلسترول خون موثر است. هر چند آزمایش‌های انجام شده روی نمونه‌های حیوانی این ادعا را ثابت نکرده است.



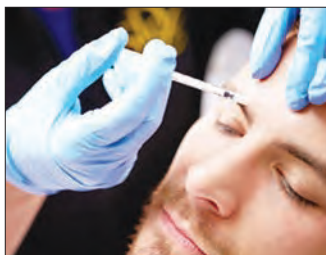
پوست و مو

افتادگی پلک و دوپینی از عوارض تزریق بیش از حد بوتاکس است

اشار رضاپور | عضو انجمن پوست ایران |

افتادگی پلک، دوپینی، حساسیت، تورم و قرمزی محل از مشکلات و عوارض جدی تزریق بیش از حد بوتاکس است. تزریق بیش از اندازه، تزریق ناپجا و انتشار دارو به نقاط اطراف می‌تواند مشکلاتی را برای فرد از قبیل افتادگی پلک یا دوپینی به وجود آورد.

بوتاکس سم استخراج شده از یک نوع مواد است که به‌طور معمول موجب فلج عضلات می‌شود. بوتاکس در اغلب موارد برای پیشگیری از ایجاد و تشدید چین‌ و چروک پوست مورد استفاده قرار می‌گیرد و بیشتر جنبه زیبایی دارد.



براین اساس توصیه می‌شود افراد کمتر از ۳۰ سال بوتاکس کردن خودداری کنند و علاوه بر آن زنان باردار و شیرده و کسانی که سابقه حساسیت دارند، از جمله گروه‌های هستند که نباید به تزریق آن مبادرت کنند.

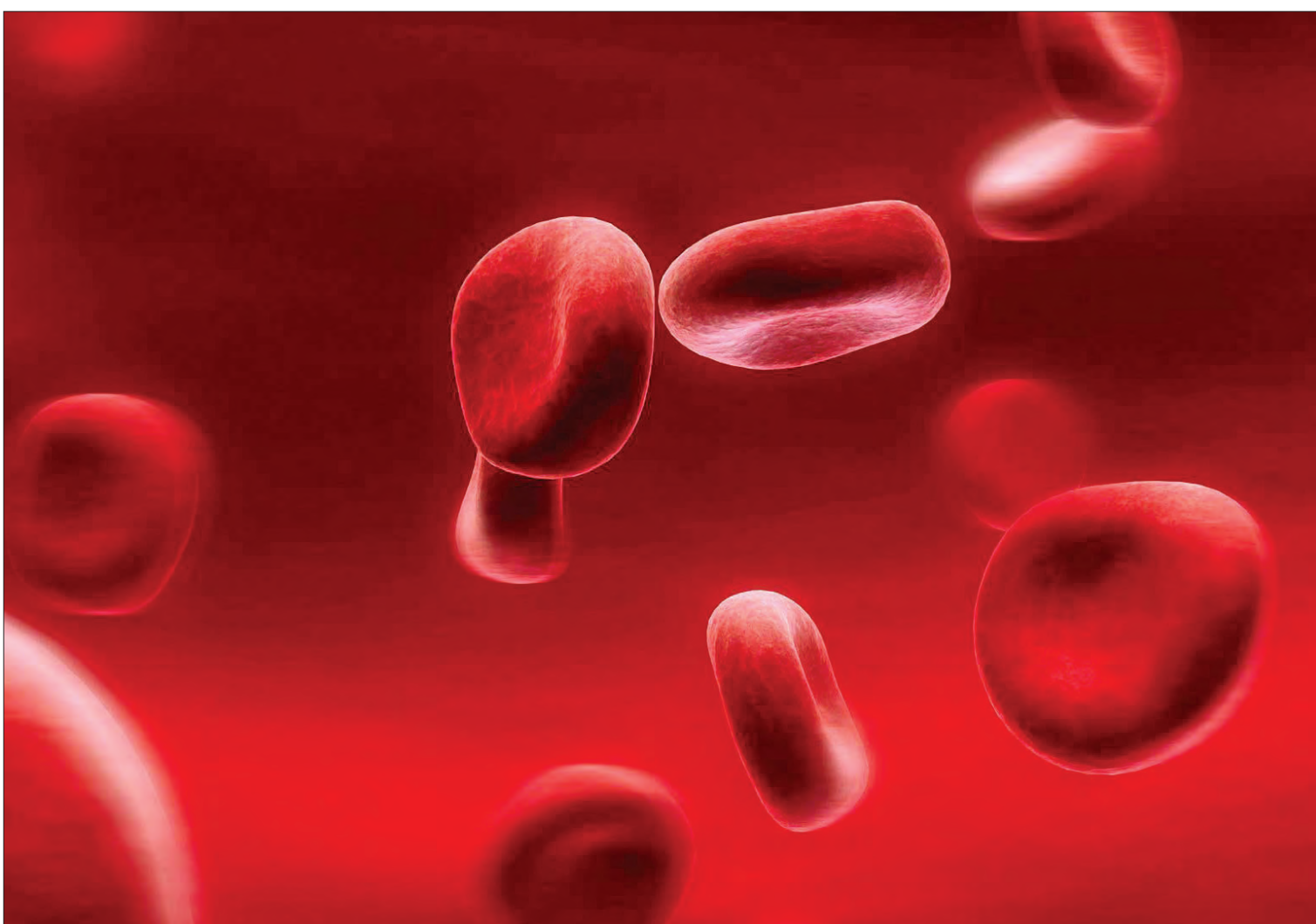
عوارض احتمالی تزریق بوتاکس به استفاده از محصولات اصلی یا غیر استاندارد آن نیز بستگی دارد. محصولات اصلی بوتاکس در مارک‌های مختلفی وجود دارد که در صورت استاندارد بودن و استفاده و تزریق صحیح آن عوارض خاصی را برای فرد ایجاد نمی‌کند.

برخی مواقع ممکن است نسبت به استفاده از ترکیبات موجود در این نوع محصولات حساسیت‌هایی ایجاد شود.

هم‌اکنون برخی محصولات چینی غیر استاندارد بوتاکس وارد بازار شده که استفاده آن عوارض متعددی دارد. دوز استاندارد این محصولات مشخص نیست و حتی از ترکیبات مانده و تاریخ مصرف گذشته در آنها استفاده شده است. عمل‌های زیبایی پر هزینه بوده و بهتر است قبل از هر جراحی بررسی‌های لازم در این خصوص انجام شود. برای هر گونه انجام عمل زیبایی باید به پزشک متخصص و متبحر و دارای صلاحیت‌های لازم در میان صمیمی و اعضای تبلیغات گسترده ماهوارها با عناوینی از قبیل انجام عمل‌های حداقل هزینه توجهی نداشت.

در زمان حاضر تقاضای عمل‌های زیبایی به‌خصوص در میان زنان بیش از گذشته افزایش یافته است که کسب اطلاعات و آگاهی‌های لازم در این خصوص ضروری به‌نظر می‌رسد.

تزریق بوتاکس توسط متخصص پوست و مو و در حوزه فعالیت‌های کاری جراحان پلاستیک قرار دارد و افرادی خارج از این دو حوزه صلاحیت لازم را برای انجام این کار ندارند.



درباره شایع‌ترین علایم کم‌خونی

وقتی سستی و خستگی همراهتان می‌شود

پری بسطامی | کارشناس ارشد مامایی |

این دسته از عوامل گنجانده می‌شود. از غذاهایی که غنی از آهن هستند و منابع غذایی حاوی ویتامین C در هر وعده غذایی، جهت جذب بهتر آهن مانند پرتقال، گریپ‌فروت، گوجه‌فرنگی، کلم، توت‌فرنگی، فلفل سبز و لیموترش استفاده کنید. استفاده از گوشت قرمز، ماهی یا مرغ را در برنامه غذایی خود بگنجانید و از مصرف چای یا قهوه همراه یا بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.

در صورت داشتن مشکلات گوارشی و یبوست برای رفع آن‌ها حتماً به پزشک مراجعه کنید و عادات غذایی غلط خود را (مثل مصرف موادغیرخوراکی مانند خاک و یخ) که خود از علایم کم‌خونی فقر آهن هستند، تصحیح کنید و جهت پیشگیری به موقع یا بهبود کم‌خونی خود با پزشک و متخصص تغذیه مشورت کنید.

از نان‌هایی که از خمیر ورآمده تهیه شده‌اند و از مواد خشکیار مانند توت خشک، برکه آلو، انجیر خشک و کشمش که منابع خوبی از آهن هستند و از غلات و حبوبات جوانه‌زده، استفاده شود. سبزی‌های مصرفی خود را به شیوه صحیح شست‌وشو و ضدعفونی کرده و قبل از تهیه و مصرف غذا و پس از هر بار اجابت مزاج، دست‌های خود را با آب و مایع دستشویی بشویید. زنان باردار لازم است روزانه یک قرص آهن از پایان ماه چهارم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان، مصرف کنند و مصرف قطره آهن را همزمان با مصرف تغذیه تکمیلی تا پایان ۲ سالگی در کودکان خود ادامه دهند.

پایین افتادن کیفیت تحصیلی و ضریب هوشی در زنان است. کمبود آهن شایع‌ترین حالت کمبود یک عنصر بایسته در سراسر جهان است. تشخیص این بیماری با یافته‌های غیرطبیعی در آزمایش خون و علایم بالینی در بدن حاصل می‌شود و ترکیبات دارای آهن مانند فرسولفات در درمان و پیشگیری از کم‌خونی فقر آهن به کار می‌رود.

مصرف گوشت و جگر، مغزها مانند پسته، ماهی، زرده تخم‌مرغ، سبزی‌های دارای برگ سبزه تیز مانند جعفری، اسفناج و حبوبات مثل عدس و لوبیا و همچنین میوه‌های خشک (مانند برگ‌ها) و دانه‌های روغنی در درمان مفید است. مصرف ویتامین C بعد از غذا (مانند آب‌لیمو) موجب افزایش جذب آهن و مصرف چای و قهوه موجب کاهش جذب آهن می‌شوند.

نیاز روزانه به آهن، بستار اندک و حدود یک میلی‌گرم است، البته میزان نیاز به آهن براساس سن، جنس و وضع فیزیولوژیکی افراد متفاوت است. مثلاً زنان باردار به علت افزایش حجم خون، رشد جنین و جفت و سایر بافت‌ها به آهن بیشتری نیاز دارند و در

مصرف گوشت و جگر، مغزها مانند پسته، ماهی، زرده تخم‌مرغ، سبزی‌های دارای برگ سبزه تیز مانند جعفری، اسفناج و حبوبات مثل عدس و لوبیا و همچنین میوه‌های خشک (مانند برگ‌ها) و دانه‌های روغنی در درمان کم‌خونی مفید است.

مصرف گوشت و جگر، مغزها مانند پسته، ماهی، زرده تخم‌مرغ، سبزی‌های دارای برگ سبزه تیز مانند جعفری، اسفناج و حبوبات مثل عدس و لوبیا و همچنین میوه‌های خشک (مانند برگ‌ها) و دانه‌های روغنی در درمان کم‌خونی مفید است.

راز داری یکی از ویژگی‌های مثبت شخصیت است

دکتر مینا پورفرخ | روانشناس |

از طرفی، رازداری باعث رشد شخصیت و احساس استقلال فرد نیز خواهد شد و به او انگیزه بیشتری برای حفظ رازها می‌دهد. دیگران هم اعتماد بیشتری نسبت به او خواهند داشت و در نتیجه دوستان بیشتری پیدا خواهد کرد. بنابراین طبیعی است برای داشتن رضایت و همین‌طور لذت بردن بیشتر از زندگی و روابط دوستانه، افراد بخواهند رازداری را در وجودشان پرورش دهند و آن را تقویت کنند.

اگر رازداری خوب است، اگر صفتی پسندیده به حساب می‌آید و اگر همه انسان‌ها دوست

یکی از مهم‌ترین دلایل حفظ راز، پابندی به مسائل و موضوعات اخلاقی است و این که آنها افشای راز را کاری خلاف اخلاق می‌دانند. همچنین بسیاری ممکن است از ترس عواقب افشای راز، آن را فاش نکنند و هیچ وقت درباره آنچه شنیده‌اند، صحبتی به میان نیاورند. آنها نگران نظر مردم و همچنین نظر خود فرد گوینده راز، نسبت به خودشان می‌شوند و دوست ندارند قضاوت نادرستی درباره آنها وجود داشته باشد. به همین دلیل سعی می‌کنند، راز را پیش خودشان نگاه دارند و درباره آن صحبتی نکنند.



کم‌خونی فقر آهن، شایع‌ترین گونه کم‌خونی در زنان است. این بیماری به دلیل کمبود آهن در تغذیه، دفع بیش از حد خون در بلندمدت (مانند خونریزی گوارشی) یا سوءجذب آهن رخ می‌دهد. شایع‌ترین علایم عمومی این بیماری، احساس سستی، خستگی همیشگی یا هنگام فعالیت و احساس کسالت عمومی، سرگیجه، کاذب، ابتلای مکرر به بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی، ناخن‌های قاشقی شکل (گودشدن روی ناخن)، هرزه‌خواری مانند خاک خوردن، یخ خوردن و... و خواب‌رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها هستند.

کمبود آهن گاهی سبب رنگ پریدگی و زخم غیرطبیعی گوشه لب نیز می‌شود. کم‌خونی فقر آهن شایع‌ترین گونه کم‌خونی بوده و به علت مقدار ناچیز آهن در غذا یا نبود جذب گوارشی آن برای جبران آهن از دست رفته در عادات ماهانه یا بی‌بیماری روی می‌دهد. این یک قسمت اصلی در ترکیب هموگلوبین است و کمبود آن سبب کاهش ورود هموگلوبین به داخل گلبول قرمز می‌شود. در ایالات متحده، ۲۰ درصد زنان در سنین باروری در مقایسه با ۲۰ درصد مردان بالغ به کم‌خونی کمبود آهن دچار هستند.

کم‌خونی کم‌خونی کمبود آهن در زنان، هدر رفتن خون در زمان عادت ماهیانه است و کمبود آهن بدون کم‌خونی در دختران نوجوان سبب

حتی دادن یک هدیه کوچک موجب آرامش قلب و شادی شما می‌شود. تحقیقات ثابت کرده، هزینه کردن برای دیگران (کم یا زیاد) شمارا شادتر می‌کند. این شادی حتی بیشتر از زمانی است که شما برای خودتان هزینه می‌کنید.

قرار گرفتن در برابر نور خورشید اگرچه باید از پوست در مقابل اشعه‌های مضر خورشید محافظت کنیم، اما این به معنای محروم کردن کامل خود از مزایای آفتاب نیست. براساس یک مطالعه انجام شده در آمریکا، قرار گرفتن در معرض نور خورشید به اندازه کافی می‌تواند موجب بی‌حمولگی و بی‌حالی شود. یافته‌های همچنین نشان می‌دهد، قرار گرفتن بیشتر در معرض نور خورشید موجب کاهش علایم افسردگی و افزایش سطح ویتامین D بدن می‌شود.

پیاپی با احساس شادی پیاپی رو می‌بویدهد خلق و روحیه می‌شود و اگر آن را با حرکات دست، بازو و شانه همراه کنید، موثرتر خواهد بود. رواق راه رفتن به گونه‌ای که شما را شادتر و سر حال تر نشان می‌دهد در مقایسه با پیاپی آرام و بی تفاوت، به حس خوشحالی شما می‌افزاید.

روان

عادت‌هایی برای خوب شدن

روانشناسان تأکید دارند که با چند عادت ساده می‌توانید حال خود را به حال خوب تبدیل کنید. شاد بودن را نمی‌توانید از کسی هدیه بگیرید بلکه خودتان باید برای دستیابی به آن تلاش کنید. به گزارش هافینگتون پست، روانشناسان و مشاوران علوم رفتاری ۶ عادت ساده اما واقعاً موثر را معرفی می‌کنند که انجام آنها در طول روز به شما کمک می‌کند حال خود را خوب کنید و با روحیه شاد و رضایی روزگار بگذرانید:

گوش کردن به صداهای طبیعت

تحقیقات صورت گرفته در دانشگاه پنسیلوانیای آمریکا نشان داده است که گوش کردن به صداهای طبیعت حتی اگر ضبط شده باشد برای تنها ۳ دقیقه در روز، حتی پس از دیدن یک فیلم ناراحت‌کننده در خواب کردن حال فرد موثر است.

لبخند زدن

یک لبخند ساده در صورتی که این لبخند هدفمند باشد می‌تواند تمام شرایط را برای شاد شدن شما فراهم کند. یافته‌های یک تحقیق صورت گرفته در دانشگاه میشیگان آمریکا نشان



می‌دهد، کسانی که با فکر کردن به تفکرات و رویدادهای مثبت لبخند می‌زنند، شادتر از کسانی هستند که بی‌دلیل لبخند می‌زنند. پس با یادآوری خاطرات مثبت می‌توانید حال خود را بهتر کنید.

تمرکز روی شاد بودن

تلاش برای رسیدن به شادی شما را سریع‌تر به این هدف می‌رساند. یافته‌ها نشان می‌دهد، آن دسته از افرادی که به موسیقی شاد گوش می‌دهند و همزمان بر شاد بودنشان تمرکز می‌کنند، واقعاً شاد می‌شوند.

شاد کردن دیگران

حتی دادن یک هدیه کوچک موجب آرامش قلب و شادی شما می‌شود. تحقیقات ثابت کرده، هزینه کردن برای دیگران (کم یا زیاد) شمارا شادتر می‌کند. این شادی حتی بیشتر از زمانی است که شما برای خودتان هزینه می‌کنید.

قرار گرفتن در برابر نور خورشید

اگرچه باید از پوست در مقابل اشعه‌های مضر خورشید محافظت کنیم، اما این به معنای محروم کردن کامل خود از مزایای آفتاب نیست. براساس یک مطالعه انجام شده در آمریکا، قرار گرفتن در معرض نور خورشید به اندازه کافی می‌تواند موجب بی‌حمولگی و بی‌حالی شود. یافته‌های همچنین نشان می‌دهد، قرار گرفتن بیشتر در معرض نور خورشید موجب کاهش علایم افسردگی و افزایش سطح ویتامین D بدن می‌شود.

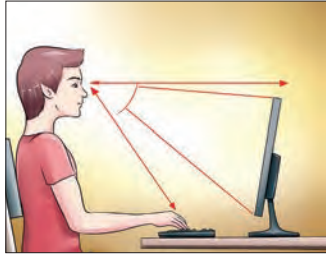
پیاپی با احساس شادی

پیاپی رو می‌بویدهد خلق و روحیه می‌شود و اگر آن را با حرکات دست، بازو و شانه همراه کنید، موثرتر خواهد بود. رواق راه رفتن به گونه‌ای که شما را شادتر و سر حال تر نشان می‌دهد در مقایسه با پیاپی آرام و بی تفاوت، به حس خوشحالی شما می‌افزاید.

مطالعه

ایستادن و نشستن صحیح اعتماد به نفس می‌آورد

مطالعات انجام شده توسط دانشگاه‌های مختلف آمریکا نشان داد صحیح ایستادن، اثرات زیادی در کاهش هورمون استرس و انتشار کورتیزول دارد.



با توجه به مطالعات انجام شده توسط دانشگاه‌های مختلف آمریکا از جمله کلمبیا، هاروارد و برکلی، صحیح ایستادن مزایایی روی سلامت فرد دارد: نه تنها از کمردرد و گردن درد جلوگیری می‌کند، بلکه اثراتی نیز در هورمون‌ها می‌گذارد.

محققان گفتند: درد ناشی از بد نشستن و بد ایستادن باعث فشار بر استخوان‌ها شده، از تولید هورمون‌هایی که با مریضی مبارزه می‌کنند جلوگیری می‌کند و در عوض هورمون‌هایی تولید می‌شوند که با بیماری مبارزه نمی‌کنند. مطالعات نشان دادند که ایستادن و نشستن صحیح، به غیر از سلامت نگهداشتن بدن، اعتماد به نفس را نیز بالا می‌برد، انتشار کورتیزول را تسهیل می‌بخشد و باعث کاهش مقدار کورتیزول (هورمون استرس) در مغز می‌شود.

بازرئحان