

غذا خوردن قبل از خواب

موجب اضافه وزن می شود

به گزارش مهر، به گفته محققان دانشگاه جان هاپکینز، این اضافه وزن به این دلیل است که به متابولیسم کند می شود، در حالیکه قندخون و سایر مواد شیمیایی دخیل در اضافه وزن و دیابت نوع ۲، تقویت می شوند. دکتر «جانانان جون» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «نه تنها آنچه که می خورید، بلکه زمان غذاخوردن هم فاکتور مهمی در افزایش مشکلاتی نظیر چاقی است.»در این مطالعه، ۲۰۰ فرد سالم خواسته شد تا در ساعت ۶ عصر یا ۱۰ شب غذا بخورند. غذا هر دو گروه هم مشابه بود. هر دو گروه ساعت ۱۱ شب به رختخواب رفته و ساعت ۷ صبح بیدار شدند. در طول مطالعه، نمونه خونی شرکت کنندگان هر ساعت گرفته شد و مطالعات خواب نیز انجام شد. نتایج نشان داد شام دیرهنگام موجب افزایش قندخون و کاهش روند چربی سوزی می شود. به طور میانگین، حداکثر میزان قندخون بعد از صرف شام دیرهنگام در مقایسه با زود شام خوردن حدود ۱۸ درصد بالاتر است. همچنین میزان چربی سوزی حدود ۱۰ درصد کمتر است. به گفته محققان، این تأثیرات حتی در افراد چاق یا مبتلا به دیابت بیشتر است.

وضعیت خوب ویتامین D عامل

محافظ در برابر سرطان

به گزارش مهر، به گفته محققان دانشگاه فلاند شرقی، تأثیرات ضدسرطانی ویتامین D در پیشگیری و درمان سرطان روده و سرطان های خون کاملاً مشهود است.

بعلاوه واکنش دهی بالا ویتامین D می تواند با خطر کمتر ابتلا به سرطان مرتبط باشد. اگرچه میزان واکنش دهی ویتامین D در بین افراد مختلف فرق می کند. ویتامین D همواره به خاطر نقش اصلی اش در سلامت استخوان ها شناخته شده است اما محققان معتقدند این ویتامین سیستم ایمنی را تنظیم کرده و تأثیرات ضدسرطانی آن عمدتاً از طریق سلول های ایمنی نظیر مونوسیت ها و سلول های T ایجاد می شود. ویتامین D تأثیراتش را از طریق گیرنده ویتامین D (VDR) بدست می آورد که فاکتور رونویسی دخیل در بیان و تنظیم اپی ژنتیکی زن های بیشمار است. میزان کم ویتامین D منجر به عملکرد نامطلوب VDR شده و در نتیجه ریسک تبدیل سلول ها به سلول های سرطانی غیرقابل کنترل افزایش می یابد. در سایر انواع سرطان ها نظیر سرطان پروستات و سینه هم، میزان کم ویتامین D با احتمال بالاتر وقوع سرطان و تشدید ضعیف تر مرتبط است.

با این حال یافته ها نشان می دهد که مکمل ویتامین D همواره موجب کاهش نرخ مرگ و میر ناشی از سرطان نشده است و تأثیر آن، به میزان واکنش دهی فرد به ویتامین D بستگی دارد.

سلامت

خواص شگفت انگیز یک میوه بهشتی



قسمت بیرونی آن نمایان است و قسمت داخلی اش به رنگ بنفش است و در بین تمامی انواع انجیر، شیرینی کمتری دارد؛

بنابراین مصرف آن برای افراد مبتلا به دیابت توصیه می شود.

انجیر کالیمیرنا

عطر و طعم انجیر کالیمیرنا به نسبت سایر انواع گونه های انجیر منحصر به فردتر و بزرگ تر بوده و پوست آن مایل به رنگ زرد و گوشت آن سفید است. این نوع انجیر بیشتر به صورت خشکبار مصرف می شود و هنگام استفاده پوست آن باید کنده شود.

انجیر ترکی

پوست انجیر ترکی دارای رنگ بنفش و قسمت داخلی آن قرمز رنگ است. در صورتی که هنگام تهیه سالاد فصل از میوه جات استفاده می کنید به هیچ عنوان از این نوع انجیر غافل نشوید؛ چرا که نسبت به

انجیر حاوی طیف گسترده ای از دیگر ویتامین هاست که به خاطر داشتن قند فراوان، باعث فعالیت سلول ها و تولید انرژی در بدن می شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یکی از مغذی ترین میوه ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن انجیر است که هر دو حالت خشک و تازه آن توصیه می شود.

متخصصان طب سنتی مدعی هستند که مصرف انجیر کنار زیتون برای درمان بیماری های گوناگون تأثیر زیادی دارد.

انجیر دارای طبع گرم و تر است. این میوه تعرق بدن را زیاد کرده و باعث افزایش وزن می شود و برای بیمارانی که دوره نقاهت خود را می گذرانند، بسیار مفید خواهد بود. به همین ترتیب می توان آن را با شیر سویا مخلوط و بین غذا مصرف کرد.

برخی از افراد با درست کردن مربای انجیر و مصرف آن در وعده صبحانه از فواید درمانی آن غافل نمی شوند و به اینصورت به سلامت خود اهمیت می دهند. جالب است بدانید که انجیر به عنوان یک میوه شیرین و خوشمزه به ۵ نوع تقسیم بندی می شود که در ادامه می خوانید.

انجیر سیاه رنگ

همانطور که از نام این میوه خوش طعم پیداست، پوست بیرونی آن سیاه رنگ و پوست داخلی اش صورتی است. اگر برای طعم دادن به دسر یا کیک خود دنبال میوه های رنگارنگ هستید حتماً از این انجیر استفاده کنید.

انجیر کادوتا

انجیر کادوتا نوع دیگری از انجیر است که پوستی سبز رنگ در

جوان سازی پوست صورت با سنجد

ویتامین C موجود در سنجد به کاهش چین و چروک پوست و جوان سازی آن کمک می کند.

برای کاهش استرس از مصرف این میوه شیرین غافل نشوید

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سنجد یکی از میوه های بسیار مفید و دارای طبع خشک و سرد است که برای درمان بیماری های گوناگون تأثیر زیادی دارد. درخت سنجد به ۳ نوع تقسیم بندی می شود که دو نوع آن مانند هلاگنوس و هیوبار در ایران موجود است. ویتامین های C موجود در سنجد برای درمان نرمی یا پوکی استخوان، پیشگیری از سرماخوردگی یا آنفولانزا، درمان درد گلو، سرفه و تب مفید است. از دیگر خواص سنجد می توان به رفع تکرر ادرار در زنان و مردان اشاره کرد.

طبق مطالعات علمی انجام شده، سنجد برای آرامش روحی و روانی بسیار مفید است و باعث افزایش کلاژن یا رفق چین و چروک صورت می شود.

اگر دچار ریزش مو هستید، چند عدد از برگ های سنجد را در روغن زیتون بجوشانید و بعد از له شدن، روغن زیتون را روی سر خود مالش دهید تا باعث کاهش خارش پوست سر و افزایش موهایتان شود. فیبر موجود در سنجد برای کاهش وزن و جلوگیری از پرخوری تأثیر زیادی



جلوگیری یا کاهش احتمال ابتلای بانوان باردار به پوکی استخوان خواهد شد.

برای کاهش استرس از مصرف این میوه شیرین غافل نشوید

تمامی افراد در جامعه بشری به نوعی با استرس و اضطراب های ناشی از مشکلات زندگی به خصوص مشکلات مادی مواجه می شوند که همین امر به راحتی باعث کاهش یا تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود، به همین علت بهترین راهکار برای رفع این موضوع مصرف متعادل سنجد در طول روز است.

سنجد سموم موجود در روده و معده را از بین می برد و برای درمان اسهال کودکان می توان از آن استفاده کرد، اما باید بدانیم که مصرف بیش از حد آن باعث ایجاد بیوست خواهد شد.

اگر در زمان قاعدگی دچار خون ریزی های شدید هستید یا بعد از اتمام این دوران لکه هایی می بینید از روز سوم یا پنجم شروع عادت ماهانه از مصرف سنجد غافل نشوید.

متخصصان بر این عقیده هستند که کلسیم موجود در سنجد برای رشد و تقویت استخوان های جنین تأثیر بسیار زیادی دارد و باعث

دعوت به همکاری

یک شرکت معتبر تولیدی به یک ماشین کامیونت ایسوزو یا مشابه با طول بار حداقل ۴ متر برای حمل محصولات تولیدی سبک خود به شهرستان بصورت دائم نیاز دارد

آدرس: محدوده سه راه خرمشهر ۰۹۰۱۰۹۳۷۸۱۴

نیازمند کلیه

با گروه خونی O+

۰۹۱۶۷۷۶۹۱۱۴ شجاع

استخدام

شرکت دانش بنیان معتبر تولیدی واقع در شهرک صنعتی شماره ۳ جهت تکمیل کادر فنی و مهندسی اقدام به جذب فارغ التحصیلان رشته های صنایع (انفر) ، متالوژی یا مکانیک (انفر) مدرک لیسانس یا فوق لیسانس (ترجیحا شکل دهی فلزات و آشنا با نرم افزارهای abaqus و catia کرده است

متقاضیان می توانند رزومه خود را به شماره ۰۹۱۶۶۰۱۰۲۶۱ Mahsa.Ahani@behta.ir واتسآپ و یا به ایمیل ارسال نمایند .

استخدام

به یک نفر خانم جهت فروشندگی در بوفه دانشگاه نیازمندیم

ساعت تماس: ۳ ظهر الی ۲۱ ۰۹۳۸۵۷۵۲۳۳۴

لیزر جدیدترین ومدرن ترین درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان خیابان قنادان زاده

مجمع پزشکی سجاد

دکتر سرمست

کلینیک بیمارستان مهر

شیفت عصر

دکتر مشهدی زاده

مطب: کیانپارس خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

۳۲۲۲۷۸۵۱

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۶۳

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

سرکوب اشتها با این سالاد خوشمزه



برخی سالادها در صورتی که پیش از وعده غذایی مصرف شوند به علت پرکردن حجم معده باعث سرکوب اشتها خواهند شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان سالاد شیرازی به عنوان یک سالاد سنتی و ملی در کشور شناخته شده است و به علت خوشمزه بودن، در کنار انواع غذاهای پلوپی مانند باقالی پلو، قورمه سبزی، لوبیا پلو، قیمه و ... مصرف می شود.

سالاد شیرازی در تمام شهرهای ایران طرفداران خاص خود را دارد و یکی از محبوب ترین سالادهای ایرانی است. سالاد شیرازی دارای ارزش تغذیه ای بالایی است که در ادامه به آن پرداخته ایم.

کاهش وزن با سالاد شیرازی

سالاد شیرازی دارای ارزش تغذیه ای زیادی بوده و به عنوان چاشنی کنار غذا مصرف می شود، اما متخصصان طب سنتی توصیه می کنند که مصرف آن حتماً کمی قبل یا بعد از غذا باشد تا به این صورت باعث آسیب به دستگاه گوارش نشود. بسیاری از افراد ممکن است برای خلاص شدن از اضافه وزن یا چاقی اقدامات خطرناکی مانند: استفاده از قرص های لاغری یا حذف وعده های مهم غذایی مانند صبحانه را انجام دهند که این روش ها تنها به سیستم ایمنی بدن آسیب خواهد رساند؛ بنابراین بهترین راهکار برای کاهش وزن یا لاغری استفاده از روش های مطلوب مانند کاهش حجم غذاهای دریافتی به بدن است تا بتوان نتیجه مثبتی از آن گرفت.

سالاد شیرازی به عنوان یک سالاد موثر در کاهش وزن معرفی شده است و اگر قبل از غذا مصرف شود به علت پرکردن حجم معده از دریافت غذای اضافی به بدن یا پرخوری جلوگیری خواهد کرد. این نکته را به یاد داشته باشید که مصرف بیش بعد از غذا این میوه را نخورید

مبتلایان به ناراحتی های کبدی در مصرف این میوه تابستانی زیاده روی نکنند

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، زردآلو یکی از میوه های خوشمزه کوهستانی در فصل تابستان است که در ییلاق به عمل می آید و در سراسر ایران طرفداران خاص خود را دارد. طبع این میوه شیرین، سرد و تر بوده و ارزش تغذیه ای بالایی دارد. متخصصان طب سنتی و تغذیه مدعی هستند که نوع شیرین زردآلو از خاصیت گرم تری برخوردار است و مصرف آن برای درمان برخی بیماری ها تأثیرگذار است. زردآلو حاوی مقدار زیادی از ویتامین های A، C، B، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، گوگرد، سدیم و مقدار کمی مس، آهن و روی است.

فواید مصرف زردآلو: ورزشکاران می توانند بعد از فعالیت بدنی زردآلو مصرف کنند، اما به هیچ عنوان بعد از خوردن آن نباید آب بنوشند. اگر دچار تنش یا استرس های مکرر هستید و خواب راحتی ندارید برای رسیدن به آرامش و نشاط بیشتر حتماً از زردآلو استفاده کنید. زردآلو برای بازکنندگی گرفتگی های مجاری عروق و نرم کنندگی سفتی ها، بهبود ناراحتی های قلبی، رشد استخوان ها و دندان ها، بهبود درد مفاصل یا رماتیسم، رفع عطش یا تشنگی، درمان اسهال، ضد سرطان، درمان یبوی خولی، خستگی شدید، گیجی، فراموشی، درمان خونریزی های داخلی و بیرونی، تقویت اعصاب و روان، شادابی، تقویت بینایی و چاقی تأثیر دارد.

متخصصان طب سنتی مدعی هستند که هیچگاه بعد از غذا زردآلو نخورید. همچنین بعد از خوردن زردآلو، حمام نکنید. برای درمان اسهال بایستی ۱۰ گرم برگ خشک آن را با آب سرد میل کرد.

اگر فردی به تب مبتلا شد، برای درمان می تواند خیس شده آن را مصرف کرده و بعد از آن به سرعت آب گرم را همراه عسل میل کند تا هرچه سریع تر بهبود یابد.

مبتلایان به ناراحتی های کبدی در مصرف این میوه تابستانی زیاده روی نکنند چه کسانی نباید از زردآلو استفاده کنند؟

سالمندان و کودکان باید از مصرف یی رویه زرد آلو پرهیز کنند. به عقیده