

آیاغذا پختن با سیب زمینی های جوانه زده

خطری ندارد؟

غذا پختن با پیازهای جوانه زده توصیه نمی شود؛ زیرا در جوانه پیاز مواد سمی وجود دارد که برای سلامتی بسیار مضر است.
آیا سیب زمینی هم وقتی جوانه می زند، خطری برای سلامتی ما دارد؟
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، غذاهای بسیاری را می شود با ترکیب سیب زمینی و مواد خوراکی تهیه کرد. به دلیل مصرف بالای سیب زمینی ممکن است ما به صورت عمده این محصول را خریداری و برای مدت زمان طولانی نگه داریم. قبل از هر چیزی باید بدانیم که نباید سیب زمینی و پیاز را در یخچال و زیر نور خورشید قرار دهیم. ایده آل ترین مکان برای این محصولات در داخل کابینت بدون رطوبت است.



سلامت

آیا می شود سیب زمینی های جوانه زده را استفاده کرد؟

به عقیده مرکز سم های طبیعی، سیب زمینی هایی که جوانه می زنند را باید دور ریخت. سولانین و کاکونین، دو ماده سمی هستند که در سیب زمینی های جوانه زده یافت می شوند. این دو ماده برای سلامتی ما بسیار مضر هستند. همچنین سیب زمینی های سبز شده (که نور باعث تولید ماده کروفیل در سیب زمینی می شود و به رنگ سبز در می آیند) را باید دور بریزید. البته که ماده کروفیل سمی نیست، ولی این نشان از افزایش فعالیت تولید سم است. سم سیب زمینی در پوست و جوانه های آن وجود دارد.

سم سیب زمینی وقتی وارد بدن ما می شوند موجب بیماری هایی از جمله بیرون روی، حالت تهوع، تب، سردرد و دل درد می شود. برای مطمئن بودن از سلامت سیب زمینی ها، بهتر است همیشه آن ها را پوست بکنیم. برای جلوگیری از سبز شدن و جوانه زدن سیب زمینی ها بهتر است به مقدار مصرف خود خریداری کنیم و در جای مناسب نگهداریم.

استرس باعث ضعیف شدن حافظه می شود

متوسط بیش از هشت ساعت در روز هر هفته کار می کند و بیشتر مردم بیش از ۴۰ سال به کار مشغول هستند. ارتباط بین استرس فیزیکی و مغز و حافظه بسیار مهم است. استرس فیزیکی در محل کار شامل بلند کردن جعبه یا قفسه ها و انجام کار زیاد می شود. محققان گفته اند نتایج این مطالعه می تواند پیامدهای مهمی برای جامعه داشته باشد. برزنسکا گفت: مراقبت از افراد دارای اختلال شناختی در سطح اقتصادی، عاطفی و اجتماعی بسیار پرهزینه است، اما اگر ما بتوانیم از سلامت مغز کارگران میانسال آگاه شویم و از آن ها مراقبت کنیم این موضوع می تواند تأثیر عظیمی بر ارتقاء سلامت مغز آن ها داشته باشد.

محققان همچنین چندین عامل دیگر از جمله سن، جنس، اندازه مغز، سطح تحصیلات، عنوان شغلی، سال های شغلی و استرس روانی عمومی را می یابند که محیط کار، حافظه و هیپوکامپ مربوط باشد، در نظر گرفتند و بررسی کردند. آن ها دریافتند نوع شغل افراد نیز بر روی عملکرد مغز آن ها تأثیر گذار است برای مثال آن ها گفتند بخش هیپوکامپ مغز رانندگان تاکسی نسبت به رانندگان اتوبوس شهری بزرگ تر است چرا که آن ها از مسیر یکسانی رفت و آمد نمی کنند و این باعث ایجاد چالش در مغز آن ها می شود. یافته های این مطالعه در مجله «Frontiers in Neuroscience» منتشر شد.

باشند یا سیگنال های سایر سلول های مغزی را دریافت نمایند و در نتیجه می میرند. مطالعه محققان دانشگاه فودان و دانشگاه گینگ داتو چین، شامل ۷۳۶ شرکت کننده چینی در رده سنی ۴۰ تا ۸۸ سال بود. محققان میزان آمیلوئیدیتا را در مایع مغزی نخاعی شرکت کنندگان اندازه گیری کرده و از آنها در مورد عادات خواب شان سوال پرسیدند. محققان دریافتند بین عادات خواب شبانه و میزان رسوبات آمیلوئیدیتا در مایع مغزی نخاعی ارتباط وجود دارد. نتایج نشان داد افرادی که کمتر از ۴ ساعت یا بیش از ۱۰ ساعت در شب می خوابند دارای میزان بیشتر رسوبات آمیلوئیدیتا هستند درحالی که افرادی که حدود ساعت ۱۰ شب خوابیده و خواب شبانه شان بین ۶ تا ۷ ساعت است، دارای رسوبات کمتر آمیلوئیدیتا هستند. محققان معتقدند این مطالعه، شواهد جدیدی را در مورد رابطه نزدیک بین خواب و بیماری آلزایمر نشان می دهد.



موقعیت ناشناسی و اختلال در حافظه و دآوری و اندیشه همراه است، گفته می شود. شایع ترین نوع دمانس، زوال عقل سالخوردگی یا بیماری آلزایمر است.

برزنسکا گفت: ما می دانیم که استرس می تواند عملیات پیری جسم افراد را تسریع کند و عامل خطر بسیاری از بیماری های نظیر استرس مزمن است، اما این اولین مدرکی است که نشان می دهد استرس شغلی می تواند باعث افزایش سرعت پیری مغز و شناختی افراد شود. درک این مسئله که استرس شغلی تا چه اندازه می تواند بر پیری مغز ما تأثیر بگذارد، بسیار مهم است.

برزنسکا در ادامه افزود: یک کارگر آمریکایی به طور

محققان «دانشگاه ایالتی کلرادو» (CSU) آمریکا در مطالعه اخیرشان اظهار کرده اند وجود استرس فیزیکی (physical stress) در شغل یک فرد ممکن است سبب پیری سریع تر مغز و ضعیف شدن حافظه شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، «آگا برزنسکا» (Aga Burzynski) استادیار دانشکده توسعه انسانی و مطالعات خانواده و تیم تحقیقاتی وی نتایج مطالعه مربوط به بررسی شغلی همراه با داده های تصویربرداری از مغز که از ۹۹ فرد سالمند سالم از لحاظ شناختی در سنین ۶۰ تا ۷۹ سالگی جمع آوری کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که استرس فیزیکی بالایی را در محل کار خود تجربه کرده اند بخش هیپوکامپ مغز آن ها دچار تغییرات و به نوعی کوچک شده بود و در کارهای مربوط به عملکرد حافظه ضعیف تر عمل می کردند. هیپوکمپوس (hippocampus) قسمتی از دستگاه لیمبیک مغز است که مرکز یادگیری است. هیپوکامپ ساختمان عصبی خمیده ای است در مغز که در کف شاخ میانی بطن طرفی مغز قرار دارد.

هیپوکامپ بخشی از مغز است که برای عملکرد حافظه بسیار مهم است و هم در پیری افراد سالم و هم در زوال عقل تحت تأثیر قرار می گیرد. زوال عقل یا دمانس یا خردسودگی به اختلال مزمن و گاهی حاد فرآیندهای روانی به علت بیماری عضوی مغز که با تغییر شخصیت و

یافته محققان چینی؛

ارتباط مدت زمان خواب و خطر ابتلا به آلزایمر

محققان دریافتند افرادی که حدود ۱۰ شب می خوابند و خواب شبانه شان حدود ۶ تا ۷ ساعت است با خطر کمتر ابتلا به بیماری آلزایمر روبرو هستند. به گزارش مهر، بیماری آلزایمر یک بیماری مزمن است که حافظه و سایر عملکردهای مهم مغز را از بین می برد. تصور می شود که پروتئین آمیلوئیدیتا نقش بسیار مهمی در ابتلاء به آلزایمر دارد.

این پروتئین تمایل به تجمع برای تشکیل پلاک ها را دارد. زمانی که در مغز بیمار، توازن بین تولید و پاکسازی آمیلوئیدیتا از بین می رود پلاک ها در مغز تشکیل شده و خودشان را به نورون ها می چسبانند. نورون های تحت تأثیر پلاک نمی توانند عملکرد خوبی داشته

چند روش ساده برای خواباندن نوزادان

کم خوابی نوزاد چه پیامدهایی به دنبال دارد؟

نوزادی که در سال اول زندگی خود برای به خواب رفتن به صورت مکرر با مشکل مواجه شده است، احتمال دارد در دوران کودکی از اضطراب و افسردگی در رنج باشد. خواب پریشان در نوزاد احتمالا از نشانه های اولیه حساسیت نوزاد به مشکلات بعدی سلامت روان به خصوص مشکلات اضطرابی است. بنابراین توجه به تنظیم خواب نوزاد در سال های اولیه زندگی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

در ادامه به چند نکته مهم برای خواباندن کودک اشاره می کنیم:

- زمانی که طفل خواب آلود است، او را در رختخواب قرار دهید. پلک های پف کرده و چشمان خسته می تواند از علامت های خواب آلودگی نوزاد باشد. - هرگز هنگام خوابیدن و تکان دادن نوزاد به او غذا ندهید، اگر به انجام این کار ناچار هستید ابتدا به نوزاد غذا بدهید و سعی کنید نوزاد روی دست شما بخوابد. بعد از اینکه نوزاد به خواب رفت او را در محل خوابش آرام قرار دهید. - وقتی نوزاد را به تخت خواب می برید و برای خواب آماده می شود، او را نوازش کنید تا آرام شود تا راحت تر به خواب برود.

- نوزاد را زمان خوابیدن به پشت قرار دهید، گهواره و لوازم خواب نوزاد را تمیز کنید و حواستان باشد که این لوازم نوزاد جنس نرم داشته باشند.

- فضای خواب نوزاد را خوشبو کنید، بعضی کودکان در مکان خوشبو راحت تر به خواب می روند.

- دمای محیطی که کودک در آن می خوابد باید مناسب باشد، حتما باید اطلاع داشته باشید که نوزاد در دمای مناسب بهتر می خوابد.

- محل خواب نوزاد را تا حد امکان ثابت نگه دارید. - زمانی که نوزاد را می خوابانید با او ارتباط چشمی نداشته باشید، زیرا باعث می شود کودک به خواب نرود یا دیرتر به خواب برود. - بهتر است اتاق خواب نوزاد تاریک باشد و سعی کنید در محلی بدون سر و صدا به خواب برود.نوزاد

- بعضی از پدر و مادرها تصور می کنند اگر کودک خود را در طول روز مقدار بیشتری بیدار نگه دارند، شب بهتر به خواب می روند و بیدار نخواهند شد؛ در صورتی که این تصور اشتباه است، گاهی نوزاد در چنین شرایطی کمتر می خوابد.



ایجاد می شود و افرادی که این سوءتغذیه را دارند مستعد بیماری ها هستند. وی اظهار کرد: سالمندان باید تغذیه خوب داشته باشند و پروتئین کافی دریافت کنند تا توده عضلانی را حفظ کنند. سالمندان در خانه هم می توانند تحرک داشته باشند و فعالیت های هوازی و فعالیت هایی که باعث ساخته شدن عضلات می شود مثل وزنه زدن انجام دهند. جزایری ادامه داد: حواستان به تغذیه و دریافت پروتئین باشد تا توده عضلانی را حفظ کنند. سالمندان باید به کاهش وزن شان حساس باشند. سرخود رژیم نگیرند. اگر می بینیم سالمندی بی دلیل لاغر می شود به فکر باشیم تا جلوی کاهش وزن توده عضلانی را بگیریم.

بررسی های جدید نشان می دهد؛

شکلات برای سلامت قلب مفید است



طبق نتایج تحقیقات انجام شده، شکلات برای سلامت قلب مفید است اما این یافته بیانگر مصرف بی رویه شکلات هم نیست.

به گزارش مهر، مطالعات نشان می دهد افرادی که در هفته یک وعده یا بیشتر شکلات مصرف می کنند در مقایسه با افرادی که کمتر شکلات مصرف کرده یا اصلا در هفته شکلات نمی خورند ۱۰ درصد کمتر با احتمال بیماری قلبی روبرو هستند.

دکتر «چاپا کریت کریتاوونگ»، سرپرست تیم تحقیقات دانشکده پزشکی بایلور تکزاس، در این باره می گوید: «شکلات حاوی تعدادی مواد مغذی مفید برای سلامت قلب است.»

این مطالعه شامل بررسی ۶ مطالعه قبلی با حضور بیش از ۳۳۶ هزار نفر از کشورهای امریکا سوئد و استرالیا بود.

سلامت شرکت کنندگان به طورمیانگین به مدت حدود ۹ سال تحت نظر بود. بیش از ۱۴ هزار نفر مبتلا به بیماری قلبی و حدود ۴۷۰۰ نفر دچار حمله قلبی شدند.

به گفته محققان، شکلات با حفظ سلامت عروق خونی به سلامت قلب کمک می کند. حاوی برخی مواد غذایی سودمند نظیر فلاونوئیدها است که التهاب را کاهش داده و میزان کلسترول خوب را نیز افزایش می دهند.

استخدام

شرکت آراین گستر راه پارسوماش

۱- csdp کار حرفه ای مسلط به نقشه برداری، نرم افزار اتوکد با بیش از ۷ سال سابقه کار مرتبط با راهسازی

۲- سرپرست کارگاه مسلط به کارهای راهسازی با روابط عمومی بالا با سابقه بیش از ۸ سال (مهندس عمران)

۰۶۱-۳۴۴۹۴۴۶۸-۰۹۳۹۶۵۹۰۹۳۰

(ارسال رزومه از طریق واتساپ) (قائدی - هماهنگی)

لیزر جدیدترین ومدرن ترین

درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر جهانشاهی
مطب : خیابان
سلمان فارسی
خیابان قنادان زاده
مجتمع پزشکی سجاد

دکتر سرمرست
کلینیک
بیمارستان مهر
شیفت عصر

دکتر مهدی زاده
مطب : کیانپارس
خیابان اسفند شرقی
ساختمان اسفند

۳۲۲۲۷۸۵۱

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

پیام های بازرگانی را در نور خوزستان بخوانید

روزنامه نور خوزستان به منظور بی نیاز کردن شما برای یافتن بهترین منبع در جهت معرفی کالا، امور خدماتی و رفع نیازهای دیگر، صفحه راهنمای نیازمندیهما را ه اندازی نمود.امید این اقدام که حاصل تلاش تیم اقتصادی روزنامه است مورد استفاده علاقه مندان واقع شود. ضمناً آمادگی داریم تا درخواست های تبلیغاتی و پیام های بازرگانی شما را دریافت و در اسرع وقت با کیفیت بالا منعکس نماییم.

تلفن تماس: -۰۶۱-۳۳۳۶۵۰۵۰۵۱