

۱۹ ماده غذایی که به طور عجیبی شما

را لاغر می کنند

کاهش وزن این روزها به عنوان یکی از معضلات افراد تبدیل شده است اما با مصرف برخی از مواد غذایی می‌توان به لاغری کمک کرد.
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یکی از دغدغه های مردم تمام جهان چاقی و مشکل در کاهش وزن است. افراد سعی دارند با ورزش، رژیم، جراحی های لاغری و ... وزن خود را کم کنند.در این گزارش خوراکی و غذاهایی را به شما معرفی کنیم که موجب لاغری می شوند.

۱-گوچه فرنگی: به دلیل وجود لیکوپن و بتا کاروتن به کاهش وزن کمک فراوانی می‌کند.

۲-گریپ فروت: هورمون‌های موجود در این میوه ترش مزه سبب چربی سوزی فراوان و در نتیجه کاهش وزن چشم گیر می‌شود.

۳-لویه ها: برای چربی سوزی توصیه می‌کنیم ادویه‌های تند را امتحان کنید. از جمله ادویه‌های موثر در لاغری می‌توان به زنجبیل، جیستگ فلفل سیاه و زردچوبه اشاره کرد.

۴-دارچین: دارچین در تنظیم قند خون نقش فراوانی دارد و موجب کاهش وزن می‌شود.

۵-سرکه سیب: مصرف مواد ترش موجب کم اشتها شدن و افزایش سطح متابولیسم بدن می‌شود و در نتیجه لاغری و کاهش وزن را نیز در پی دارد، سرکه سیب به دلیل



وجود آنزیم‌های فراوان به هضم سریع و آسان و لاغری کمک می‌کند.

۶-سیب: مصرف مدلوم و روزنه این میوه خوشمزه موجب درمان بسیاری از بیماری‌ها و سلامت بدن می‌شود. علاوه بر آن سیب حاوی پکتین فراوانی است که موجب کاهش وزن می‌شود. از آن گذشته فیبر موجود در سیب باعث می‌شود مدت زمان بیشتری را احساس سیری کنیم.

۷-گلای: باعث احساس سیری به مدت طولانی و در نتیجه لاغری و کاهش وزن می‌شود.

۸-موز: استفاده از موز و بلغور جو در وعده صبحانه موجب احساس سیری به مدت طولانی تا وعده غذایی بعدی و لاغری می‌شود.

۹-زغال اخته: آنتی اکسیدان‌های پلی فنول کمک چشم گیری به چربی سوزی و جلوگیری از جذب زیاد چربی می‌کند که لاغری را در پی دارد.

سلامت

۱۰-پرتقال: پرتقال حاوی ویتامین C زیادی است که موجب تنظیم قند خون و کاهش وزن می‌شود.

۱۱-آجیل: آجیل‌ها از جمله بادام و گردو یک میان وعده کامل و خوشمزه به حساب می‌آیند و از خوراکی‌های هستند که به لاغری طبیعی بدن کمک فراوانی می‌کند.

۱۲-چو: فیبر موجود در جو به تقویت متابولیسم بدن کمک می‌کند و باعث لاغری می‌شود.

۱۳-کوتونا: این غذا حاوی گلوتن است، گلوتن‌ها سرشار از پروتئین هستند که موجب ساخت عضله و از بین رفتن چربی موجود در بدن می‌شود.

۱۴-سیب زمینی شیرین: مواد مغذی در سیب زمینی پخته شده موجب تنظیم و تثبیت قند خون می‌شود.

۱۵-گندم یا دانه کله‌ج:مصرف گندم یا دانه کاج میان وعده‌ای عالی و کاملی است که موجب کاهش وزن می‌شود.

۱۶-لوبیا: این گیاه موجب افزایش سطح متابولیسم بدن و کنترل قند خون می‌شود که لاغری را در پی خواهد داشت.

۱۷-عدس: عدس دارای فیبر بسیار زیادی است که موجب ایجاد احساس سیری و لاغری می‌شود.

۱۸-مارچوبه: مصرف مارچوبه به خارج کردن مایع اضافی بدن کمک می‌کند و باعث لاغری خواهد شد.

۱۹-آووکادو: این میوه منبع غنی از ویتامین B است که موثر در لاغری است.

گفتنی است که استرس بالا یا همان کورتیزول باعث افزایش وزن خواهد شد.

آیا خرمالو سلامتی شما را تهدید می کند؟

۶-از بین رفتن خستگی: وجود پتاسیم فراوان در خرمالو موجب از بین رفتن خستگی می‌شود.

۷-کنترل فشار خون

۸-درمان آسم: مصرف این میوه همراه با یک قاشق غذاخوری عسل در درمان آسم و سرفه خلطی تاثیر می‌گذارد.

۹-جلوگیری از ابتلا به سرما خوردگی و آنفولانزا: وجود ویتامین C در خرمالو باعث تقویت بدن و در نتیجه جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا می‌شود.

۱۰-درمان زخم معده: فیبر موجود در خرمالو موجب درمان زخم معده می‌شود.

بر اساس گفته متخصصان مصرف این میوه در دوران بارداری و شیردهی مفید است اما استفاده مداوم و فراوان از خرمالو در دوره بارداری موجب اضافه وزن زیادی می‌شود و سلامت مادر و جنین را به خطر می‌اندازد.

افراد دارای فشار خون پایین در مصرف میوه خرمالو مدارا کنند؛ چرا که مصرف مداوم این میوه موجب کاهش ناگهانی فشار خون می‌شود.

مصرف خرمالوی گس موجب یبوست در برخی افراد می‌شود همچنین استفاده از خرمالوی کال هم در مواردی آلرژی به دنبال دارد علاوه بر آن مصرف مداوم و فراوان این میوه موجب پوسیدگی دندان‌ها خواهد شد.



خون موجب جلوگیری از خطر حمله قلبی می‌شود.

۵-بالا بردن قوه بینایی: به علت وجود ویتامین A مصرف خرمالو موجب تقویت قوه بینایی خواهد شد.

افراد مبتلا به دیابت بسیار مناسب است.

۳-سلامت ریه

۴-حفظ سلامت قلب: پایین آوردن میزان کلسترول بد

سیرابی چه اندام‌هایی را تقویت می کند؟

باردار بسیار مفید است. طبق باور عموم استفاده از سیرابی در طول بارداری باعث زیبایی جنین می‌شود.

خرید سیرابی در فصل تابستان و پاییز به دلیل آنکه دام‌ها علف تازه خورده‌اند سفید است اما در فصل بهار و زمستان، چون گاو و گوسفندان علف خشک خورده‌اند رنگ این غذا تیره است. سیرابی را تنها برای مدت ۱۲ ساعت برای مصرف می‌توان نگه داشت، بیشتر از این زمان هرگز مصرف نشود.

مضرات سیرابی را بشناسید

– به دلیل استفاده از نمک فراوان در هنگام پخت، این غذا موجب افزایش فشار خون می‌شود.
– مصرف مداوم و فراوان سیرابی باعث افزایش چربی خون می‌شود.

–اگر سیرابی تمیز نباشد یا خراب و کثیف باشد موجب بروز انواع بیماری می‌شود.

در ۱۰۰ گرم سیرابی، حدود ۷ گرم پروتئین، ۳ و نیم گرم چربی، ۵ میلی گرم آهن، ۷ و نیم گرم سلنیوم، ۶ و نیم میلی گرم زینک، ۹۰ میلی گرم کلسیم وجود داشته که برای سلامت جسمانی و تقویت استخوان‌ها به عنوان یک غذای مغذی و مفید شناخته شده است. گفتنی است که این غذا نسبت به سایر گوشت‌ها مانند گوشت گاو و مرغ کالری کمتری دارد.



سیرابی غذایی غیر ایرانی که برخی به آن علاقه و برخی دیگر از آن تنفر دارند اما با این وجود خواص فراوانی برای آن ذکر شده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، سیرابی غذایی که بعضی‌ها به آن علاقه و برخی دیگر نسبت به آن تنفر دارند، این غذای مقوی ۲۴ اکبر را به عنوان روز جهانی خود نامگذاری کرده است. بر خلاف باور عموم این غذا، ایرانی اصیل نبوده و علاوه بر فوایدی که دارد دارای مضرات فراوانی هم است.

از جمله خواص سیرابی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱-درمان کم خونی
۲-موثر در رشد و تقویت کودکان
۳-تقویت‌کننده معده و روده
۴-جلوگیری از پیشرفت بیماری MS
۵-تقویت سیستم ایمنی بدن
۶-درمان بیماری روانی و عصبی
۷-درمان افسردگی
۸-درمان زخم معده
۹-ضد سرطان

سیرابی سرشار از ویتامین B۱۲ بوده که برای بانوان باردار بسیار مناسب است. در ۱۰۰ گرم از این غذا ۰.۷۲ میکروگرم از این ویتامین نهفته است همچنین این غذا به ساخت گلبول‌های قرمز بدن

ایران بر مدار فرضی کاتاراکت؛

علت پیرپوستی زودرس و آب مروارید



مدیر برنامه بهداشت پروتوهای وزارت بهداشت ضمن تشریح چگونگی عملکرد طیف‌های مختلف تشعشع ماورابنفش بر بدن، در مورد عوارض این تشعشعات هشدار داد و گفت: قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید بدون در نظر گرفتن وسایل حفاظتی می‌تواند بیماری‌های جدی نظیر سرطان پوست، آب مروارید، آفتاب‌سوختگی و... به وجود آورد.
مهندس علی گورانی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه عمده آسیب‌های تشعشعی انسان از منابع طبیعی است، گفت: البته وسایلی هم ساخته دست انسان داریم که آنها هم تشعشعاتی دارند و می‌توانند آسیب‌رسان باشند، اما عمدتا حدود بیش از ۸۰ درصد آسیب‌ها از تشعشعات از منابع طبیعی است. این منابع شامل خاک یا زمین، کیهانی، داخلی (درون بدن) و خورشید است. وی افزود: یکی از تشعشعاتی که از نظر آسیب‌رسانی خورشیدی، مورد توجه است، تشعسعات ماوراء بنفش است. این تشعشعات شامل ۴ طیف است که عمدتا در جوامع عمومی بیشتر از طیف A، B و C صحبت می‌شود. طیف A کم انرژی‌ترین طیف ماورابنفش است، طیف B انرژی بیشتری نسبت به طیف A دارد و طیف C پر انرژی‌ترین طیف ماورابنفش است. زمانی که امواج از خورشید رو به زمین می‌آیند، طیف‌های پر انرژی‌تر در مواجهه با اتمسفر کره زمین اکسیژن را تبدیل به ازن می‌کنند.

گورانی ادامه داد: لایه ازن هم به واسطه پر خوردر uvB و uvC تولید می‌شود، اما این مزیت را دارد که در نهایت این امواج پر انرژی به سطح زمین نمی‌رسد و ما با آنها مواجه نداریم که آسیب ببینیم. طیف C تقریبا به شکل کامل تبدیل به ازن می‌شود و مقداری اندک از طیف B به نزدیکی زمین می‌آید ولی بازهم کامل به زمین نمی‌رسد.

وی با بیان اینکه طیف A تشعشعات کم انرژی و با طول موج بلند است، اظهار کرد: این طیف به زمین می‌رسد و در بر خورده با بدن از قسمت مرده و اپیدرم پوست عبور می‌کند و به درم یا لایه زیرین پوست می‌رسد؛ در این قسمت رنگدانه‌هایی وجود دارد که ملانوتین نام دارند. با برخورد طیف A به بدن رنگدانه‌ها تحریک می‌شود و یکی از نشانه‌های این تحریک، تیره شدن رنگ پوست است. در صورتی که زیاد در معرض طیف A ماورابنفش قرار بگیریم ضمن اینکه تیرگی پوست اتفاق می‌افتد، آسیب‌های جدی تا سرطان بدخیم ملانوما در انتظارمان است.

گورانی با تأکید بر اینکه علت اصلی سرطان پوست در کشور ما مواجهه زیاد با نور خورشید است، گفت: از دیگر آسیب‌های uVA می‌توان به سوختگی پوست، پیرپوستی زودرس و بروز آب‌مروارید یا کاتاراکت اشاره کرد.

وی با اشاره به اینکه برنامه‌های کشوری آموزش همگانی چگونگی محافظت از پوست در برابر نور خورشید وجود نداشت، بیان کرد: از آنجایی که مردم اطلاعات کافی در مورد حفاظت از بدن در برابر نور خورشید نداشتند، آب مروارید در کشور شایع شد و اصطلاحا گفته می‌شود ایران روی مدار فرضی کاتاراکت کره زمین قرار دارد و این موضوع اهمیت حفاظت از مواجهه با نور خورشید را نشان می‌دهد. چشم یکی از اعضای بدن است که گردش خون در آن کم است و زمانی که اشعه به چشم برخورد می‌کند باعث گرم شدن بافت چشم شده و به مرور زمان آب مروارید اتفاق می‌افتد.

گورانی با تأکید بر اینکه آموزش مواجهه بهداشتی با نور خورشید یکی از ضروریات است اظهار کرد: به حداقل رساندن آسیب‌های امواج ماورابنفش کار پیچیده‌ای نیست و با آموزش نکاتی ساده قابل اجراست.

مصرف کنندگان دخانیات بر اثر

ابتلا به کووید ۱۹ بیشتر فوت

می‌کنند



سخنگوی وزارت بهداشت ضمن بیان اینکه مصرف‌کنندگان محصولات دخانی مبتلا به ویروس کرونا عوارض شدیدتری را در بیماری تجربه کرده‌اند گفت: اقدام به ترک دخانیات در این برهه زمانی به‌دلیل همه‌گیری بیماری در کشور از اهمیت خاصی برخوردار است.

به گزارش ایسنا، دکتر سیماسادات لاری اظهار کرد: شواهد نشان می‌دهد که مصرف‌کنندگان محصولات دخانی مبتلا به ویروس کرونا عوارض شدیدتری را در بیماری تجربه کرده‌اند و میزان مرگ و میر در مبتلایان به این بیماری در این گروه بیش از سایر افراد است.

وی ادامه داد: خانواده‌های این افراد به‌خاطر مواجهه مستمر و طولانی با دود دست دوم مواد دخانی ریسک بالاتری را نسبت به ابتلا به بیماری کرونا و البته سایر بیماری‌های مرتبط با مصرف دخانیات تجربه می‌کنند بنابراین اقدام به ترک دخانیات در این برهه زمانی به‌دلیل همه‌گیری بیماری در کشور از اهمیت خاصی برخوردار است.

سخنگوی وزارت بهداشت با بیان اینکه مردم از استعمال هر گونه مواد دخانی از جمله قلیان سیگار پیپ و ...چه‌به‌صورت انفرادی و چه‌به‌صورت گروهی خودداری کنند، اظهار کرد: همچنین از حضور در اماکن مصرف و عرضه دخانیات از جمله، قلیان سرها و اتاقک‌های سیگار که موجب انتقال آلودگی ویروسی می‌شود جدا خودداری کنند.

لاری در پایان گفت: با توجه به افزایش شیوع بیماری و تعداد فوتی‌ها لازم است عزم و اراده قوی‌تر و جدی‌تری داشته باشیم و هم برای سلامتی خود و هم به‌خاطر خستگی زیاد کادر درمان اصول سه‌گانه فاصله‌گذاری، شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک را فراموش نکنیم.

یافته محققان چینی؛

ارتباط چرت نیمروزی با مشکلات

قلبی عروقی

محققان دریافتند که چرت نیمروزی بیش از ۶۰ دقیقه در روز با افزایش ریسک بیماری قلبی و مرگ مرتبط است.

به گزارش مهر، محققان دانشگاه پزشکی گوانژو چین بیش از ۲۰ مطالعه مربوط به ارتباط بین چرت روزانه و خطرات احتمالی سلامت را با وجود بیش از ۳۱۳ هزار شرکت‌کننده بررسی کردند. نتایج نشان داد در مقایسه با افرادی که خواب نیمروزی نداشتند، افرادی که به طور مرتب هر روز بیش از ۶۰ دقیقه می‌خوابیدند ۲۴ درصد بیشتر با احتمال ابتلاء به بیماری قلبی عروقی و ۳۰ درصد با ریسک بالاتر مرگ به هر علتی روبرو بودند. همچنین مشخص شد چرت نیمروزی، فارغ از هر مدت زمانی، با ۱۹ درصد افزایش ریسک مرگ مرتبط است. این ارتباط در زنان و افراد مسن بسیار قوی‌تر بود.

نتایج نشان داد چرت نیمروزی کمتر از ۴۵ دقیقه ممکن است موجب بهبود سلامت قلب در افرادی شود که خواب کافی شبانه ندارند.

محققان معتقدند هنوز علت دقیق تأثیر چرت نیمروزی بر بدن مشخص نیست اما برخی مطالعات نشان می‌دهد که چرت نیمروزی طولانی با میزان بالا التهاب در بدن که فاکتور پرخطری برای سلامت قلب بوده مرتبط است.سایر تحقیقات چرت نیمروزی را با فشارخون بالا، دیابت، و سلامت ضعیف کل بدن مرتبط می‌دانند.

ورزش عامل افزایش طول عمر

در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو



نتایج یک بررسی نشان می‌دهد: ورزش کردن طول عمر مبتلایان به دیابت نوع دو را افزایش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، در این بررسی آمده است: در افراد مبتلا به دیابت نوع دو ورزش کردن می‌تواند خطر مرگ زود هنگام را تا حدود یک سوم کاهش دهد.

گروهی از محققان در تایوان با انجام تحقیقاتی اظهارکردند: ورزش کردن می‌تواند حساسیت به انسولین را تقویت کند، خطر مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی را کاهش دهد و مانع از التهاب شود.

در این بررسی آمده است: در میان نزدیک به ۵۰۰۰ زن و مرد مبتلا به دیابت نوع دو مشخص شد. در مدت زمان انجام این مطالعه افرادی که میزان بیشتری فعالیت ورزشی داشتند در مقایسه با دیگران کمتر در معرض خطر مرگ قرار داشتند.

به گزارش ایسنا به نقل از هلث دی نیوز، همچنین افرادی که سطح متوسطی از تمرینات ورزش داشتند در ۲۵ درصد کمتر در معرض مرگ بوده‌اند و افرادی که بیشترین میزان حرکت ورزشی را داشتند ۳۲ درصد کمتر در معرض خطر فوت بودند.