

## نوشیدنی که رگ های قلبی را به سرعت باز می کند

طبق نتایج حاصل از تحقیقات جدید، مصرف چای به ویژه نوع سبز در جلوگیری از ذخیره چربی در کبد و همچنین کاهش وزن موثر است.



این تیم تحقیقاتی معتقد است که این نوشیدنی‌ها با داشتن مقادیر زیاد TPC و کافئین می‌توانند جایگزین طبیعی برای جلوگیری از چاقی باشند.

هر دو چای سبز و چای سیاه از گیاهی به نام کاملیا سیننسیس ساخته می‌شوند اما فرایند تبدیل شدن به این ماده به چای متفاوت است؛ فرایند پردازش برگ چای سبز کمتر است؛ این در حالی است که چای سیاه تحت فرایند اکسیداسیونی به نام تخمیر قرار می‌گیرد؛ هر ۲ نوشیدنی خواص زیادی را دارند؛ گرچه ممکن است تفاوت‌هایی جزئی با هم داشته باشند. هنگامی که چای خواص ضد سرطان در میان باشد، چای سبز بیش از چای سیاه حرف برای گفتن دارد؛ چای سبز نسبت به چای سیاه حاوی مقادیر بیشتری کاتچین‌ها، مانند EGCG است؛ EGCG فعالیت زن را در سلول‌های سرطانی تنظیم می‌کند و می‌تواند با رشد سرطان مبارزه کند.

هر ۲ چای سیاه و سبز در تامین سلامت قلب و عروق نقش دارند؛ براساس یک مطالعه منتشر شده در مجله شیمی بیولوژیکی، فعل و انفعالات مقادیر فراوان EGCG در چای سبز در کنار سلول‌های تشکیل دهنده عروق خونی و سلول‌های اتوفازی انجام و در نهایت موجب محافظت از سلول‌ها می‌شود.

این خاصیت چای سبز همچنین به تنظیم میزان کلسترول خون کمک می‌کند؛ به گفته موسسه لینوس پالینگ، چای سیاه باعث تقویت عملکرد رگ‌های خونی در افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی می‌شود. کافئین را به طور موقت افزایش می‌دهد، باعث افزایش بهره‌وری می‌شود و به کاهش وزن کمک می‌کند همچنین کافئین می‌تواند یک فرد را در طول شب بیدار نگه دارد به همین دلیل مصرف کافئین باید محدود شود.

طبق مطالعه منتشر شده در مجله تغذیه و متابولیسم، چای، به ویژه نوع سبز و سیاه آن، می‌تواند از ذخیره‌سازی چربی در کبد و کاهش قند خون جلوگیری کند.

این مطالعه توسط گروهی از محققان دانشگاه تونس و پاریس انجام شد؛ تیم تحقیقاتی اثرات مصرف طولانی مدت چای سبز و چای سیاه را بر هضم چربی موش‌هایی که دارای رژیم غذایی با چربی بالا بودند، بررسی کردند. به موش‌هایی که در این آزمایش مورد بررسی قرار گرفتند، به مدت ۱۰ هفته، چای سبز دم کرده، چای سیاه و دارونما داده شد و میزان چربی دفع شده در مدفوع، میزان چربی کبد، وزن بافت چربی شکم، میزان مصرف غذا و افزایش وزن بدن موش‌ها را اندازه‌گیری کردند.

نتایج نشان داد که مصرف ۱۰ هفته چای سبز و چای سیاه با افزایش دفع لیپیدها از راه مدفوع همچنین دفع تری گلیسیرید باعث کاهش هضم لیپیدها و بافت چربی می‌شود.

نقش چای در جلوگیری از ذخیره‌سازی چربی در کبد و کاهش قند خون علاوه بر این، مصرف چای، کاهش وزن بدن موش‌های تغذیه شده با رژیم غذایی پرچربی را به دنبال داشت؛ در همین زمینه چای سیاه در مقایسه با چای سبز موثرتر عمل کرده است.

## دوش گرفتن در چه زمانی بهتر است؟ صبح یا شب؟



دوش گرفتن به هنگام صبح می‌تواند به شما کمک کند تا راحت‌تر از خواب برخیزید. این در حالی است که دوش گرفتن شبانه شما را در داشتن خوابی سریع‌تر یاری می‌رساند. حال پرسش این‌جاست که چه زمانی مناسب‌ترین زمان برای دوش گرفتن می‌باشد؟

در کودکی من، تنها چند خطا بزرگ‌تر از آلوده رفتن به رختخواب وجود داشت، به همین خاطر من گاهی مادرم را با شستن فقط پاهایم، پیش از خوابیدن در ملحفه‌های پاکیزه، راضی می‌کردم. در حال حاضر من، به عنوان یک بزرگسال، نمی‌توانم با چرکی که در طول روز به پوستم چسبیده به رختخواب بروم و در مورد این عادت تنها نیستم. امثال من افرادی هستند که در شب دوش می‌گیرند و در مقابل ما افرادی قرار دارند که دوش گرفتن به هنگام صبح را ترجیح می‌دهند، مبحثی که من بارها در مورد آن با دیگران سروکله زده‌ام. در این نوشتار در نت‌نوشت به این موضوع خواهیم پرداخت. با ما همراه باشید.

افرادی که عاشق دوش صبحگاهی هستند به شما می‌گویند که راهی بهتر از زدودن آلودگی‌های به وجود آمده به هنگام خواب، به غیر از دوش صبحگاهی پس از یک تمرین صبحگاهی وجود ندارد.

نیت مارتین نویسنده‌ای از سن‌فرانسیسکو می‌گوید: «در خانه‌ای ما همه به هنگام صبح دوش می‌گیرند». پس از آن که آب گرم شد «همه ما همانند تکه‌های بازی دومینو برای دوش گرفتن روی هم می‌افتیم!»

دکتر ژانت کندی، کارشناس خواب و روانشناس بالینی، می‌گوید برای افرادی که به سختی از خواب برمی‌خیزند، یک دوش صبحگاهی می‌تواند تفاوت بزرگی را سبب شود. دکتر ژانت اضافه می‌کند که این کار می‌تواند سطح هوشیاری را بالا ببرد، با این حال او پیشنهاد می‌کند که دوش صبحگاهی با آبی سردتر، البته نه آب کاملاً سرد، صورت گیرد و از افزایش چشمگیر دمای

بدن جلوگیری شود. نکات خوب و بد در مورد دوش گرفتن شبانگانه دکتر کندی به افرادی که با بی‌خوابی دست به گریبان هستند پیشنهاد می‌کند که به هنگام شب، در حدود ۹۰ دقیقه پیش از رفتن به رختخواب، دوش بگیرند. علت چنین توصیه‌ای این است که بدن به صورت طبیعی تا رسیدن زمان خواب هماهنگ با ریتم روزانه بدن خنک می‌شود. دوش گرفتن به صورت مصنوعی دمای بدن را افزایش می‌دهد و مجدداً اجازه‌ی خنک شدنی سریع‌تر را برای بدن فراهم می‌سازد و همین امر خواب را تسریع می‌بخشد.

علاوه بر این دوش گرفتن راهی خوب برای باز کردن و رهاسازی تنش‌های عضلانی است و در نتیجه به خواب بهتر کمک می‌کند. اما باید توجه داشت که دوش گرفتن طولانی در حمامی پر از بخار آب می‌تواند به پوست شما آسیب رساند.

دکتر گری گلدنبرگ یک متخصص پوست در نیویورک و پروفیسور دانشکده‌ی پزشکی ایکان در مونت سانتیا حمامی با زمان ۵ تا ۱۰ دقیقه با آبی ولرم را برای بیشتر افراد توصیه می‌کند.

او می‌گوید دوش خیلی داغ می‌تواند چربی موجود در سطح پوست را از بین برده و در نتیجه باعث آسیب دیدن پوست شود. دکتر گلدنبرگ اضافه می‌کند که هر چه زمان قرار گرفتن شما در آب بیشتر شود، احتمال خشک شدن پوست‌تان نیز افزایش می‌یابد.

نکته‌ی مثبت دیگری نیز در پیشنهاد دکتر گلدنبرگ یافت می‌شود و آن این است که دوش گرفتن کوتاه مدت با آب خنک‌تر برای محیط زیست بهتر است، چرا که این روش آبی را که در انتظار برای گرم شدن هدر می‌رود، حفظ می‌نماید.

در حالی که تفاوتی در منافع زیست محیطی بین دوش گرفتن در شب یا روز وجود ندارد، با این حال دوش گرفتن در شب باعث کاهش نرخ مصرف برق می‌شود. در

فجان است. این در حالی است که چای سبز حاوی ۹ تا ۵۰ میلی گرم کافئین در هر فنجان است.

کافئین را به طور موقت افزایش می‌دهد، باعث افزایش بهره‌وری می‌شود و به کاهش وزن کمک می‌کند همچنین کافئین می‌تواند یک فرد را در طول شب بیدار نگه دارد به همین دلیل مصرف کافئین باید محدود شود.

فجان است. این در حالی است که چای سبز حاوی ۹ تا ۵۰ میلی گرم کافئین در هر فنجان است.

کافئین را به طور موقت افزایش می‌دهد، باعث افزایش بهره‌وری می‌شود و به کاهش وزن کمک می‌کند همچنین کافئین می‌تواند یک فرد را در طول شب بیدار نگه دارد به همین دلیل مصرف کافئین باید محدود شود.

فجان است. این در حالی است که چای سبز حاوی ۹ تا ۵۰ میلی گرم کافئین در هر فنجان است.

کافئین را به طور موقت افزایش می‌دهد، باعث افزایش بهره‌وری می‌شود و به کاهش وزن کمک می‌کند همچنین کافئین می‌تواند یک فرد را در طول شب بیدار نگه دارد به همین دلیل مصرف کافئین باید محدود شود.

فجان است. این در حالی است که چای سبز حاوی ۹ تا ۵۰ میلی گرم کافئین در هر فنجان است.

کافئین را به طور موقت افزایش می‌دهد، باعث افزایش بهره‌وری می‌شود و به کاهش وزن کمک می‌کند همچنین کافئین می‌تواند یک فرد را در طول شب بیدار نگه دارد به همین دلیل مصرف کافئین باید محدود شود.

فجان است. این در حالی است که چای سبز حاوی ۹ تا ۵۰ میلی گرم کافئین در هر فنجان است.

کافئین را به طور موقت افزایش می‌دهد، باعث افزایش بهره‌وری می‌شود و به کاهش وزن کمک می‌کند همچنین کافئین می‌تواند یک فرد را در طول شب بیدار نگه دارد به همین دلیل مصرف کافئین باید محدود شود.

فجان است. این در حالی است که چای سبز حاوی ۹ تا ۵۰ میلی گرم کافئین در هر فنجان است.

کافئین را به طور موقت افزایش می‌دهد، باعث افزایش بهره‌وری می‌شود و به کاهش وزن کمک می‌کند همچنین کافئین می‌تواند یک فرد را در طول شب بیدار نگه دارد به همین دلیل مصرف کافئین باید محدود شود.

فجان است. این در حالی است که چای سبز حاوی ۹ تا ۵۰ میلی گرم کافئین در هر فنجان است.

کافئین را به طور موقت افزایش می‌دهد، باعث افزایش بهره‌وری می‌شود و به کاهش وزن کمک می‌کند همچنین کافئین می‌تواند یک فرد را در طول شب بیدار نگه دارد به همین دلیل مصرف کافئین باید محدود شود.

فجان است. این در حالی است که چای سبز حاوی ۹ تا ۵۰ میلی گرم کافئین در هر فنجان است.

کافئین را به طور موقت افزایش می‌دهد، باعث افزایش بهره‌وری می‌شود و به کاهش وزن کمک می‌کند همچنین کافئین می‌تواند یک فرد را در طول شب بیدار نگه دارد به همین دلیل مصرف کافئین باید محدود شود.

فجان است. این در حالی است که چای سبز حاوی ۹ تا ۵۰ میلی گرم کافئین در هر فنجان است.

کافئین را به طور موقت افزایش می‌دهد، باعث افزایش بهره‌وری می‌شود و به کاهش وزن کمک می‌کند همچنین کافئین می‌تواند یک فرد را در طول شب بیدار نگه دارد به همین دلیل مصرف کافئین باید محدود شود.

فجان است. این در حالی است که چای سبز حاوی ۹ تا ۵۰ میلی گرم کافئین در هر فنجان است.

کافئین را به طور موقت افزایش می‌دهد، باعث افزایش بهره‌وری می‌شود و به کاهش وزن کمک می‌کند همچنین کافئین می‌تواند یک فرد را در طول شب بیدار نگه دارد به همین دلیل مصرف کافئین باید محدود شود.

فجان است. این در حالی است که چای سبز حاوی ۹ تا ۵۰ میلی گرم کافئین در هر فنجان است.

کافئین را به طور موقت افزایش می‌دهد، باعث افزایش بهره‌وری می‌شود و به کاهش وزن کمک می‌کند همچنین کافئین می‌تواند یک فرد را در طول شب بیدار نگه دارد به همین دلیل مصرف کافئین باید محدود شود.

فجان است. این در حالی است که چای سبز حاوی ۹ تا ۵۰ میلی گرم کافئین در هر فنجان است.

کافئین را به طور موقت افزایش می‌دهد، باعث افزایش بهره‌وری می‌شود و به کاهش وزن کمک می‌کند همچنین کافئین می‌تواند یک فرد را در طول شب بیدار نگه دارد به همین دلیل مصرف کافئین باید محدود شود.

فجان است. این در حالی است که چای سبز حاوی ۹ تا ۵۰ میلی گرم کافئین در هر فنجان است.

## علائم تومور مغزی که ساده از کنارشان می گذرید!

تومور مغزی اسامش هم نگران کننده است اما قطعاً علائمی دارد که می‌توانید هرچه زودتر برای رفع آن اقدام کنید. پس باید آگاه و هوشیار باشید و این علائم را چک کنید. در این مطلب علائم تومور مغزی که ساده از کنارشان می‌گذرید را آورده ایم.

### انواع تومور مغزی

به گزارش سایت الودکتر، تومور های مغزی می‌توانند خوش خیم (غیر سرطانی) یا بدخیم (سرطانی) باشند، اما در هر صورت خود تومور می‌تواند به روش‌های مختلف بر شرایط بیمار تاثیرگذار باشد. بنابراین گزارش کلینیک مایو، علائم و نشانه‌های یک تومور مغزی بسیار متفاوت هستند و به اندازه، مکان قرارگیری و نرخ رشد تومور بستگی دارند. برخی علائم بالقوه ناتوان کننده مرتبط با یک تومور مغزی وجود دارند و پزشک استفاده از بهترین روش درمانی، چه عمل جراحی، پرتو درمانی یا روشی دیگر را ارزیابی خواهد کرد.

### سردردهای غیر معمول یعنی تومور مغزی؟

اگر فردی نیستید که به طور معمول از سردرد رنج می‌برد و ناگهان متوجه شده‌اید که به طور منظم با این مشکل سرو کار دارید، این می‌تواند دلایل مختلفی داشته است که از آن جمله می‌توان به تومور مغزی اشاره کرد. سردرد می‌تواند یکی از نشانه‌های اولیه شکل‌گیری تومور مغزی باشد. این سردردهای خاص که با تومور های مغزی مرتبط هستند واکنشی مشابه با سردردهای دیگر به استفاده از درمان‌های بدون نسخه مانند قرص‌های مسکن نشان نمی‌دهند. با این وجود، منابع پزشکی به این نکته اشاره دارند که مواجهه با سردرد نباید موجب هراس شما شود، زیرا بیشتر سردردها بی‌ارتباط با تومور های مغزی هستند.

تومور های مغزی می‌توانند محرک تشنج باشند، که می‌تواند نخستین سرخ از بروز اتفاقی غیر معمول را در مغز ارائه کند. تشنج‌ها به همراه برخی انواع خاص تومور های مغزی مانند گلیوم‌های با رشد آهسته، مننژیوم (غشاهای مغز و نخاع را تحت تاثیر قرار می‌دهد) و تومور های مغزی متاستاتیک (سرطانی که از قسمت دیگری آغاز شده و به مغز گسترش می‌یابد) شایع هستند. خصوصیات تشنج‌های مرتبط با تومور شامل آغاز ناگهانی مشکل، از دست رفتن عملکرد بدن، ایست تنفسی (برای ۳۰ ثانیه یا بیشتر) که می‌تواند به آبی شدن رنگ پوست منجر شود، رویدادهای کوتاه کلی ۲ یا سه دقیقه‌ای، و ضعف یا بی‌حسی پس از آن اشاره کرد.

### ناتوانی:

اگر در انجام امور ساده‌ای مثل استفاده از دسته کلید دچار مشکل می‌شوید، هنگام راه رفتن یا مشکل مواجه هستید، نمی‌توانید تعادل‌تان را حفظ کنید یا با بازو، پاها و دست‌هایتان درگیر هستید، همه این‌ها می‌تواند از علائم تومور مغزی باشد. مشکل در تکلم، بلع یا کنترل حالات چهره هم از مواردی است که می‌تواند نشان‌دهنده‌ی وجود مشکلی در سر شما باشد.

### بی‌حسی:

بی‌حسی در قسمتی از بدن یا صورت نیز می‌تواند نشانه‌ای از تومور مغز باشد. به خصوص اگر تومور مغزی روی قسمت ساقه‌ی مغز (جایی که مغز با طناب نخاعی در ارتباط است) ایجاد شود، باعث ایجاد بی‌حسی و حرکات نامنظم می‌شود.

### تغییر در حافظه یا افکار:

درست است که تومورها می‌توانند یک تغییر بزرگ در رفتار و شخصیت فرد ایجاد کنند، اما این موضوع چندان رایج نیست. افرادی که تومور دارند بیشتر درگیر یادآوری اتفاقات، احساس سردرگمی و موضوعات غیرعاطفی هستند.

### حالت تهوع:

وجود حالت تهوع یا ناراحتی در معده مخصوصاً اگر علت مشخصی نداشته باشد، می‌تواند از علائم تومور مغزی باشد.

### آیا تومور مغزی ارثی است؟

نه چون فقط در بیماری «نوروفیبروماتوزیس» امکان ارث رسیدن تومور مغزی وجود دارد و پیگیری اطرافیان ضروری است. بیماران دچار نوروفیبروماتوزیس لکه‌های قهوه رنگ پوستی دارند و تومورهای متعدد در پوست و سیستم عصبی مرکزی‌شان دیده می‌شود که از طریق ژنتیک به ارث می‌رسد ولی سایر تومورها علت‌های مختلفی دارند.

### تشخیص دقیق تومور مغزی

راهکار تشخیص تومور عمدتاً استفاده از سی تی اسکن و ام آر آی است. بعد از اینکه محل تومور کاملاً مشخص شد جراح تصمیم می‌گیرد که آیا می‌توان تومور را خارج کرد و اگر امکان جراحی وجود دارد، چگونه تومور خارج شود که کمترین عارضه را برای بیمار داشته باشد. بعضی از تومورها در مناطق داخلی مغز تشکیل می‌شوند و امکان دسترسی به آنها وجود ندارد. این تومورها قابل برداشتن نیستند و فقط می‌توان با شیمی درمانی یا رادیوتراپی، بیماری را کنترل کرد. بعضی دیگر نیز در مکان حساسی قرار دارند و باید خیلی با احتیاط برداشته شوند چون احتمال آسیب به نسج مغز و عوارض بعد از عمل وجود دارد.

# بیمه زندگی (مان)

با پس انداز روزانه ۱۶۶۶ تومان صاحب سرمایه ۵۰۰ میلیون تومانی شوید

بیمه ایران نمایندگان سبحانیان کد: ۳۵۱۸۶

تلفن: ۰۲۷۷۲۵۰۰۵-۰۷۰۰۷۱۸۲۵۰۰۷ (تلفن مرکزی) ۰۲۱۷۱۸۲۶۵۶۱ (کلیم سبحانیان) آدرس: ولایت تهران - پلاک ۱۰۰ - خیابان ولیعصر - فلکه حسین آباد

