

بایدها و نبایدهای مصرف چای از دیدگاه طب سنتی

پژوهشگر طب سنتی با اشاره به اینکه مصرف چای‌های کیسه‌ای برای سلامت بدن مضر است، گفت: مصرف متعادل چای جهت تقویت کبد، کلیه و دستگاه گوارش مفید است. سید مهدی میرغضنفری، پژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، در ارتباط با خواص چای از دیدگاه طب سنتی، اظهار داشت: اخیراً در فضای مجازی موضوعاتی مبنی بر مضرات مصرف چای مطرح شده که به هیچ عنوان مورد تأیید نیست البته در مصرف چای نباید زیاده‌روی کرد.



وی افزود: چای در صورتی که دست‌چین، تازه و دم‌کشیده باشد، می‌تواند برای سلامت بدن مؤثر واقع شود و اگر این چای ایرانی باشد که خواص آن نیز چندین برابر خواهد بود. این پژوهشگر طب سنتی گفت: چایی که تازه و به خوبی دم بکشد طبع گرم و خشک داشته و هیچ سودایی ندارد و لی‌چای‌های غیرطبیعی و چای‌های کیسه‌ای که سریع رنگ‌اندازی می‌کنند عوارض مختلفی همچون رفلاکس دارد. این متخصص فیزیولوژی با بیان اینکه مصرف متعادل چای

کلیدهای طلایی حذف شکر را بشناسیم



کترین مقدار قند افزوده است و انتخاب کنیم. این کارشناس ارشد تغذیه توصیه کرد: مصرف قند و شکر را همراه با چای و قهوه به کمترین مقدار برسانیم و در صورت مصرف قهوه‌ها، قوری، انواع بدون شکر آن انتخاب شود. شنانور ادامه داد: کاهش میزان شکر اضافه شده به نصف در هنگام پخت کیک و شیرینی و استفاده از کیک‌های تهیه شده از غلات کامل یا نان شیرینی‌هایی که قند بسیار کمتری در آنها به کار رفته است به جای مصرف کیک‌های خیلی شیرین، از دیگر راهکارهای کاهش مصرف این سم سفید است.

شکر دارای کالری بالا و ارزش غذایی بسیار ناچیز است، بنابراین باید میزان مصرف آن را در رژیم غذایی کاهش دهیم. به گزارش گروه استان‌های باشگاه خبرنگاران جوان از شیراز، رضیه شناور مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه گفت: مصرف میوه‌های تازه به جای شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده، محدود کردن مصرف نان‌های شیرین از قبیل نان قندی، نان شیرمال، شیرینی، کیک و دیگر موارد مشابه و انواع شکلات و آب‌نبات، خرید نوشیدنی‌های بدون شکر یا کم کالری از قبیل دوغ، آب و آب میوه‌های طبیعی بدون قند افزوده به جای نوشابه‌های گازدار، استفاده از میوه‌هایی مانند سیب، هلو و گلابی که قند کمتری دارند و محدود کردن مصرف میوه‌های شیرین مانند انگور، خربزه، خرما، انجیر و توت، از راهکارهای کاهش مصرف قند و شکر در رژیم غذایی به شمار می‌رود.

وی افزود: گیاه «استویا» نوعی شیرین کننده طبیعی با کالری صفر و شیرینی نزدیک به ۳۰۰ برابر نسبت به شکر است، در نتیجه جایگزین مناسبی برای قندهای تصفیه شده است و به دلیل نداشتن قابلیت جذب پس از مصرف، در افزایش قند خون نیز تأثیری ندارد. شنانور اضافه کرد: در صورت تمایل به مصرف کمپوت میوه، بهتر است آن را در منزل تهیه

چاق کننده‌های با ارزش!

مغزدانه‌ها و کره مغزدانه‌ها گزینه‌های خوبی برای تقویت سلامت هستند زیرا سرشار از پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم و همچنین ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی گیاهی مختلف هستند.

رژیم غذایی ما به طور معمول بر اساس اهداف سلامت و ذائقه شخصی شکل می‌گیرد و میزان کالری موجود در غذاهای مصرفی شاید در جایگاه بعدی قرار بگیرد. اگر حفظ یا کاهش وزن را هدف گذاری کرده‌اید، دریافت کالری به میزان کافی نیز مورد توجه قرار می‌گیرد. اما حتی در یک رژیم غذایی روزانه متعادل و به خوبی تنظیم شده نیز همچنان فضا برای لذت بردن از برخی مواد غذایی مورد علاقه و حتی پر کالری وجود دارد. متعادل کردن میزان کالری دریافتی و تامین نیازهای تغذیه‌ای برای حفظ سلامت کلی بدن اهمیت دارد. برای بهترین انتخاب‌ها باید به محتوای کلی رژیم غذایی خود توجه داشته باشید. در ادامه با برخی مواد غذایی پر کالری اما مغذی و مفید بیشتر آشنا می‌شویم.



مغزدانه‌ها و کره مغزدانه

مغزدانه‌ها سرشار از چربی بوده و کالری بالایی دارند. یک گرم چربی دارای نه کالری است، در شرایطی که یک گرم کربوهیدرات یا پروتئین تنها چهار کالری دارد. مغزدانه‌ها و کره مغزدانه‌ها گزینه‌های خوبی برای تقویت سلامت هستند زیرا سرشار از پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم و همچنین ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی گیاهی مختلف هستند. چربی‌های تک و چند غیراشباع سالم موجود در مغزدانه‌ها با کاهش خطر بیماری قلبی عروقی نیز مرتبط هستند. محتوای پروتئین این مواد غذایی احساس سیری را تقویت کرده و در مقایسه با تنقلات پر کالری و فاقد مواد مغذی، مانند چیپس و کلوچه، گزینه به مراتب بهتری محسوب می‌شوند. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که مصرف مغزدانه‌ها می‌تواند به کاهش وزن و پیشگیری از افزایش وزن نیز کمک کند. البته نباید در مصرف آنها زیاده‌روی کنید.

دانه‌های چیا

دانه‌های چیا سرشار از کالری و مواد مغذی هستند. آنها نه تنها منبعی عالی برای فیبر محسوب می‌شوند، بلکه حاوی کلسیم، پروتئین، اسیدهای چرب امگا-۳، روی، و مس نیز هستند. دانه‌های چیا ممکن است به کاهش فشار خون کمک کرده و به لطف چربی‌های سالم مانند آلفا لیونیک اسید (ALA) و امگا-۳ از خواص ضد التهاب برخوردار هستند.



روغن زیتون

روغن زیتون منبعی عالی برای چربی‌های تک غیر اشباع است که خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. به لطف اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶، ویتامین‌های E و K، روغن زیتون فواید سلامتی مختلفی را ارائه می‌کند. این محصول می‌تواند به بهبود هر چیزی از عملکرد مغز تا مدیریت وزن کمک کند. البته برای بهره‌مندی از این فواید باید روغن زیتون ۱۰۰ درصد فوق بکر را استفاده کنید.

محصولات لبنی گزینه خوبی برای دریافت پروتئین، کلسیم، ویتامین D، پتاسیم و باکتری‌های خوب هستند که به تقویت سلامت گوارش کمک می‌کنند. اگرچه هر دو دسته کم چرب و پر چرب دارای این مواد مغذی هستند، اما انواع پر چرب مزه‌ای غنی‌تر داشته و در ایجاد احساس سیری نسبت به هم‌تایان کم چرب خود بهتر عمل می‌کنند. همچنین، احساس سیری برای مدت زمان طولانی‌تر ادامه داشته و این شرایط ممکن است به کاهش وزن کمک کند. اما اگر به طور منظم لبنیات پر چرب مصرف می‌کنید باید به محتوای چربی اشباع موجود در آنها توجه داشته و دریافت چربی اشباع از منابع دیگر را به حداقل برسانید.

شکلات تلخ

کاکائو یا شکلات تلخ سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و دیگر مواد مغذی سالم هستند. شکلات تلخ با کیفیت بالا سرشار از فیبر، آهن، منیزیم، مس و برخی مواد معدنی دیگر است. با توجه به محتوای مواد مغذی، شکلات تلخ ممکن است به بهبود عملکرد مغز، کاهش خطر بیماری قلبی، و بهبود فشار خون کمک کند. همانند روغن زیتون، هرچه کیفیت شکلات تلخ بیشتر باشد از فواید بیشتری نیز بهره‌مند خواهید شد. از این رو، انتخاب محصولاتی که حداقل ۷۰ درصد کاکائو دارند را مد نظر قرار دهید.



نقش تغذیه در کاهش عوارض «سارکوپنی» سالمندان

سارکوپنی، سندرم سالمندی با از دست دادن پیشرونده توده عضلانی، کاهش قدرت ماهیچه‌ای و عملکرد فیزیکی است که به یکی از مهمترین مباحث مرتبط با سلامت سالمندان تبدیل شده است. به گزارش گروه استان‌های باشگاه خبرنگاران جوان از شیراز، نسرين نسیمی کارشناس ارشد تغذیه دانشکده تغذیه و علوم غذایی شیراز، گفت: توده عضله اسکلتی، به عنوان بزرگترین واحد بدن با بیش از ۵۰ درصد پروتئین، از سوخت و ساز بدن و در درصد از توده عضلانی و یک و نیم درصد از قدرت عضلانی یک فرد سالم کاسته می‌شود که این میزان برای افراد بالاتر از ۶۰ سال به سالانه سه درصد افزایش می‌یابد.



وی اضافه کرد: این کاهش پیشرونده و گسترده توده عضلانی اسکلتی، نتیجه نامطلوب پیری و عامل اصلی تعیین کننده فرتوتی، ناتوانی و مرگ زودرس است. نسیمی تأکید کرد: این تغییرات وابسته به سن با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن متابولیک مانند پوکی استخوان، چاقی، دیابت نوع دو، انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی و تنفسی مرتبط است و از علت‌های اصلی اختلال حرکتی و ناتوانی‌های جسمانی، خطر افتادن و شکستگی استخوان، تغییر در کنترل قند خون و سوخت و ساز بدن با مقاومت انسولینی و کاهش متابولیسم پایه، از دست دادن استقلال فردی و افزایش احتمال بستری شدن در بیمارستان است. این کارشناس ارشد تغذیه با بیان اینکه سارکوپنی به عنوان یک پیامد چندعاملی پزشکی، رفتاری و تغذیه‌ای مطرح شده است، افزود: از بین عوامل ایجاد کننده سارکوپنی، فعالیت فیزیکی و الگوی تغذیه‌ای دو عامل بسیار مهم و مرتبط با شیوه زندگی است که نقش کلیدی در پیشگیری از رخداد چنین حالتی دارد. وی با اشاره به نتایج مطالعات اخیر در ایران، از شیوع بالای سارکوپنی در بین سالمندان جامعه خبر داد و گفت: در این پژوهش، وضعیت تغذیه‌ای نامناسب و سوء تغذیه را به عنوان یکی از عوامل اصلی پیش‌گویی کننده افزایش خطر سارکوپنی مطرح کرده‌اند؛ از این رو، اهمیت مصرف مقدار کافی کالری و مواد مغذی، از جمله پروتئین‌ها، اسیدهای آمینه و ویتامین D، به عنوان توصیه‌های تغذیه‌ای مهم برای پیشگیری و مدیریت سارکوپنی مطرح شده است. این عضو دانشکده تغذیه و علوم غذایی، تأمین انرژی کافی و افزایش دریافت پروتئین، به همراه مکمل بسیاری با مواد مغذی خاص، به ویژه اگر با فعالیت بدنی همراه باشد را در جلوگیری و یا معکوس کردن روند سارکوپنی مؤثر دانست.

مهم‌ترین علل بروز آکنه و جوش روی صورت مردان

تجمع چربی و ترشح بیش از حد فولیکول باعث ایجاد جوش و آکنه و تخریب بافت پوست صورت آقایان می‌شود، همین موضوع زندگی روزمره و اجتماعی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در مسواری باعث ایجاد اختلالات روحی و روانی در افراد می‌شود.

مجتبی قمری متخصص پوست و مو و عضو انجمن متخصصین پوست ایران در گفتگو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: در پزشکی به جای جوش «اسکار آکنه» گفته می‌شود، بروز جوش یا آکنه می‌تواند وابسته به تغییرات متابولیسمی در دوران جوانی تا کهن سالی باشد.

وی ادامه داد: اگر افراد مبتلا به بیماری خاصی نباشند، در هنگام آزاد شدن هورمون‌ها در دوران بلوغ، این جوش‌ها رشد فراوانی پیدا می‌کنند و همین اتفاق باعث ایجاد آکنه بر روی پوست می‌شود.

قمری تأکید کرد: برخلاف تصور عموم بروز آکنه یا جوش فقط به دلیل مسائل ژنتیکی یا دوران بلوغ نیست، اگر فاکتورهای بروز اسکار آکنه در افراد ایجاد شود، روی پوست آقایان جوش‌های بزرگ با شدت و ماندگاری متفاوتی ایجاد می‌شوند. عضو انجمن متخصصین پوست ایران ادامه داد: جوش یکی از عوامل مهم ایجاد ضایعه روی پوست بیماران است، علت مراجعه بیشتر آقایان به درمانگاه‌های پوست و مو به شکایت از اسکار آکنه مربوط می‌شود. وی تأکید کرد: غدد سباسه تقریباً در همه جای بدن و در کنار فولیکل مو، «سیوم» ترشح می‌کنند که بر اثر ترشح بیش از حد این ماده، جوش ایجاد می‌شود.

جوش‌های چرکین عامل تخریب بافت پوست عضو انجمن متخصصین پوست ایران بیان کرد: جوش‌های چرکین و التهابی سبب تخریب بافت پوست می‌شود که برای درمان محل تخریب شده پوست روش‌های غیرتهاجمی و جراحی به کار گرفته می‌شود.

وی ادامه داد: اگر جوش‌های آکنه و تخریب پوست در خانواده افراد وجود داشته باشد، با کوچک‌ترین نشانه‌های بروز این عارضه پوستی برای پیشگیری از تخریب بیشتر پوست باید به پزشک مراجعه کرد.

قمری اظهار کرد: جای جوش‌های چرکی و سطح تخریب شده پوست بر روی صورت آقایان مانع از رشد مو در این محل می‌شود، به همین دلیل چهره آن‌ها از حالت طبیعی خارج می‌شود.

عضو انجمن متخصصین پوست ایران بیان کرد: درمان جوش و آکنه در سن ۲۰ سالگی بسیار راحت‌تر از سنین بالاتر انجام می‌شود، به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند با مشاهده بروز جوش‌های چرکی و التهابی قبل از تخریب پوست به پزشک مراجعه کنید.

وی گفت: یکی از روش‌های درمان جوش و آکنه، تخریب سطح پوست به وسیله جراحی یا روش‌های تهاجمی است که در آن می‌توان پوست را به صورت عمقی تخریب کرد؛ در روش دیگر سطح پوست را به وسیله سوزن‌هایی تخریب می‌کنند که این مورد باعث بهبود و التیام جوش و آکنه می‌شود.



محققان دانشگاه «وارویک» مطرح کردند:

امکان درمان سرطان با فلزی متعلق به عصر دایناسورها



عوارض جانبی شیمی‌درمانی مؤثر باشد. در واقع تأثیرگذاری این روش نه تنها به دلیل مولکول تشکیل شده حساس به نور با عملکرد بسیار عالی است، بلکه به دلیل کارآمدی آلومین برای ساندن ایریدیوم به هسته سلول‌های سرطانی است. چه کسی تصور می‌کرد که یک ترکیب باستانی با این قدمت بتواند نجات دهنده باشد؟ حالا می‌بینیم که ایریدیوم به جا مانده از عصر دایناسورها در درمان پیشرفته‌ترین سرطان‌ها به کمک آمده است.

فلزی که باعث انقراض دایناسورها شد می‌تواند سلول‌های سرطانی را بدون آسیب زدن به سلول‌های سالم نابود کند. به گزارش ایستا و به نقل از فیز، یک درمان بالقوه جدید برای سرطان در حال ظهور است که یکی از اجزای اصلی آن از زمان دایناسورها وارد زمین شده است.

بلسه در دست خواند؛ دایناسورها! جز اصلی جدیدترین درمان سرطان یک فلز نادر به نام ایریدیوم است که ۶۶ میلیون سال پیش همراه با یک شهاب‌سنگ که موجب انقراض دایناسورها شد، در خلیج مکزیک فرود آمد. در حال حاضر این فلز می‌تواند به درمان بیماران مبتلا به سرطان کمک کند. محققان دانشگاه «وارویک» کشف کرده‌اند که وقتی ایریدیوم بر روی یک پروتئین خون به نام «آلومین» سوار می‌شود، می‌تواند به هسته سلول‌های

سرطانی حمله کند و آغازگر این حمله فقط نور است. اساساً این درمان به طور بالقوه با تاباندن نور، سلول‌های سرطانی را به راحتی از بین می‌برد. این نوع درمان‌های مبتنی بر نور بخشی از رشته‌ای به نام «درمان فوتودینامیک» هستند. این نوع درمان نوع خاصی از نور را برای تحریک یک داروی حساس به نور برای تولید یک شکل از اکسیژن که سلول‌های مجاور را می‌کشد، استفاده می‌کند. در حال حاضر این ترکیبات می‌توانند به صورت انتخابی در معرض نور قرار گیرند و در نتیجه تنها سلول‌های سرطانی را نابود می‌کنند و به اجزای سالم صدمه نمی‌زنند. این چیزی است که درمان ایریدیوم را حتی مؤثرتر می‌کند. محققان دریافتند که اگر آنها از یک پوشش شیمیایی ویژه استفاده کنند، موفق به اتصال ایریدیوم