

## با بوییدن این میوه حافظه تان را تقویت کنید



یک پژوهشگر طب سنتی در مورد تغذیه مناسب در شب امتحان، گفت: خوردن و بوییدن به، استفاده از مغزها و مصرف دمنوش‌ها در شب‌های امتحان توصیه می‌شود که باعث تقویت حافظه و آرامش دانشجویان می‌شود. به گزارش بهداشت نیوز به نقل از مهر علی‌رضا یارقلی در خصوص توصیه‌های طب سنتی که برای تقویت حافظه مطرح شده است، اظهار داشت: خوردن مریای به، خود به و خورشید به و کلاً غذاهایی که در آنها به باشد بسیار توصیه می‌شود چرا که باعث تقویت حافظه و آرامش دانشجویان و مطالعه بهتر آنها در شب امتحان می‌شود. وی افزود: همچنین خوردن هویج و آب سیب نیز توصیه

می‌شود. این پژوهشگر طب سنتی ادامه داد: مصرف مغزها نیز مورد تأکید قرار گرفته بطوری که هر مغزی که شبیه یک عضو بدن است می‌تواند آن را تقویت کند. مصرف گردو با انجیر، بادام خام پوست کنده، پسته، فندق و مویز نیز توصیه می‌شود که البته گردو و سه انجیر باید کم مصرف شود به عنوان مثال خوردن دو گردو و سه انجیر کافیسیت و مصرف ۷ دانه بادام خام و پسته و بادام نیز هر کدام ۵ عدد و مویز نیز ۲۱ عدد توصیه می‌شود. وی تأکید کرد: خوردن مغزها باعث می‌شود تا قوه مغذی بدن بالا رفته و حافظه تقویت شود که البته مغزها را می‌توان صبح میل کرد. یارقلی همچنین در مورد خوردن نهار و شام دانشجویان در فصل امتحان نیز، گفت: دانشجویان برای نهار غذای سبک بخورند تا سنگین نشده و بتوانند درس بخوانند و در شب نیز غذای کامل خورده شود. این استاد دانشکده طب سنتی در خصوص خواب ایام امتحان، افزود: بهترین ساعت ۱۰ تا ۱۰ و نیم بخوابند و صبح زود هم برای مطالعه بیدار شوند. وی در مورد مصرف دمنوش‌های مفید در شب امتحان،

## اگر به جای صبحانه، میوه بخوریم چه اتفاقی برایمان می‌افتد؟

گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان را بخوانید. به گزارش بهداشت نیوز جایگزین کردن هیچ نوع خوراکی خاصی به جای خوردن صبحانه معمول و مرسوم یا حذف صبحانه برای کاهش وزن، توصیه نمی‌شود. فاصله بین شام و صبحانه، بیشترین فاصله زمانی بین دو وعده اصلی غذایی است که حدود ۱۲-۱۰ ساعت طول می‌کشد. بدن ما بعد از این مدت طولانی، احساس گرسنگی می‌کند و این گرسنگی باید با خوردن صبحانه‌ای کامل، برطرف شود. یک صبحانه خوب و کامل و البته معمولی، می‌تواند شامل دو کف دست نان (نان سبوس‌دار مانند سنگک برای افراد چاق)، مقداری لبنیات (مانند پنیر کم‌چرب، ماست چکیده کم‌چرب یا شیر کم‌چرب) یا یک تخم‌مرغ (تخم‌مرغ آب‌پز به جای نیمرو برای افراد چاق) باشد. میوه‌ها، انتخاب‌های مناسبی برای میان‌وعده‌ها هستند و خوردن ۵ تا ۹ وعده از انواع رنگی آنها در میان‌وعده‌ها می‌تواند سلامت بدن را تضمین کند.

به گزارش بهداشت نیوز جایگزین کردن هیچ نوع خوراکی خاصی به جای خوردن صبحانه معمول و مرسوم یا حذف صبحانه برای کاهش وزن، توصیه نمی‌شود. فاصله بین شام و صبحانه، بیشترین فاصله زمانی بین دو وعده اصلی غذایی است که حدود ۱۲-۱۰ ساعت طول می‌کشد. بدن ما بعد از این مدت طولانی، احساس گرسنگی می‌کند و این گرسنگی باید با خوردن صبحانه‌ای کامل، برطرف شود. یک صبحانه خوب و کامل و البته معمولی، می‌تواند شامل دو کف دست نان (نان سبوس‌دار مانند سنگک برای افراد چاق)، مقداری لبنیات (مانند پنیر کم‌چرب، ماست چکیده کم‌چرب یا شیر کم‌چرب) یا یک تخم‌مرغ (تخم‌مرغ آب‌پز به جای نیمرو برای افراد چاق) باشد. میوه‌ها، انتخاب‌های مناسبی برای میان‌وعده‌ها هستند و خوردن ۵ تا ۹ وعده از انواع رنگی آنها در میان‌وعده‌ها می‌تواند سلامت بدن را تضمین کند.



میوه باعث چاقی نمی‌شود، می‌خواهی لاغر شوی میوه بخور. اصلاً رژیم میوه بگیر. اگر شما هم اضافه وزن دارید و به دنبال راهی برای لاغر هستید و احیاناً با چنین پیشنهادهایی مواجه شده‌اید، بهتر است بدانید آطورها هم که می‌گویند میوه لاغرکننده نیست و پیشنهاد می‌شود در این خصوص توضیحات دکتر محمدحسن انتظاری، متخصص تغذیه، مدیر

## چه میزان در هفته برنج مصرف کنیم که چاق نشویم؟

روز می‌سوزانید مصرف کنید چاق خواهید شد. برای اینکه تأثیر مصرف برنج بر اضافه وزن خود را کنترل کنید، میزان کالری دریافتی از برنج را محاسبه کنید و میزان مصرف برنج را با محاسبه کالری مصرفی روزانه متعادل کنید. کالری در برنج کالری دریافتی شما از برنج سفید و قهوه‌ای (سبوس دار) کمی تفاوت دارد. شما از یک فنجان برنج پخته سفید ۲۰۵ کالری و از همین میزان برنج قهوه‌ای ۲۱۶ کالری انرژی دریافت خواهید کرد. اگر مقدار برنج مصرفی خود را کمی کاهش دهید می‌توان گفت برنج ماده‌ای نیست که بتواند تمامی کالری مصرفی روزانه شما را به خود اختصاص دهد و شما را از هدف‌تان دور کند. فیبر و وزن وقتی وارد رژیم غذایی کاهش وزن می‌شوید متوجه خواهید شد که نوع کربوهیدرات‌هایی که مصرف می‌کنید متفاوت است. تحقیقات نشان داده است که افرادی که فیبر بیشتری مصرف می‌کنند در کنترل وزن خود موفق ترند. غلات تصفیه شده مانند برنج سفید باعث بالارفتن میزان قند خون شده و شما زود به زود احساس گرسنگی خواهید کرد. همچنین خوردن فیبر بیشتر خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش خواهد داد. فیبر در برنج

برنج می‌سوزانید مصرف کنید چاق خواهید شد. برای اینکه تأثیر مصرف برنج بر اضافه وزن خود را کنترل کنید، میزان کالری دریافتی از برنج را محاسبه کنید و میزان مصرف برنج را با محاسبه کالری مصرفی روزانه متعادل کنید. کالری در برنج کالری دریافتی شما از برنج سفید و قهوه‌ای (سبوس دار) کمی تفاوت دارد. شما از یک فنجان برنج پخته سفید ۲۰۵ کالری و از همین میزان برنج قهوه‌ای ۲۱۶ کالری انرژی دریافت خواهید کرد. اگر مقدار برنج مصرفی خود را کمی کاهش دهید می‌توان گفت برنج ماده‌ای نیست که بتواند تمامی کالری مصرفی روزانه شما را به خود اختصاص دهد و شما را از هدف‌تان دور کند. فیبر و وزن وقتی وارد رژیم غذایی کاهش وزن می‌شوید متوجه خواهید شد که نوع کربوهیدرات‌هایی که مصرف می‌کنید متفاوت است. تحقیقات نشان داده است که افرادی که فیبر بیشتری مصرف می‌کنند در کنترل وزن خود موفق ترند. غلات تصفیه شده مانند برنج سفید باعث بالارفتن میزان قند خون شده و شما زود به زود احساس گرسنگی خواهید کرد. همچنین خوردن فیبر بیشتر خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش خواهد داد. فیبر در برنج



برنج در خانواده‌های ایرانی بسیار پر مصرف و متداول است. با توجه به این موضوع و شکایت همیشگی افراد چاق از اینکه برنج آن‌ها را چاق کرده است ما را بر آن داشت تا مطلبی در مورد اینکه برنج ما را چاق می‌کند یا نه را برای شما ارائه دهیم. به گزارش بهداشت نیوز نوع و مقدار برنج مصرفی بر چاق شدن افراد بسیار تأثیر گذار است. جمله قبلی پاسخ می‌دهد ساده به این سوال است که آیا برنج ما را چاق می‌کند؟ برنج باعث افزایش وزن می‌شود، اما این به میزان مصرف روزانه شما بستگی دارد. همچنین نوع برنج مصرفی (فیبردار و بدون فیبر) بر این افزایش وزن تأثیر خواهد داشت. کالری و وزن چیز عجیبی نیست! شما اگر بیشتر از مقدار کالری که در

## ۷ نشانه هشدار دهنده‌ای که خبر از افزایش وزن می‌دهند

به گزارش بهداشت نیوز افزایش وزن فقط کمد لباس شما را محدود نمی‌کند بلکه عزت نفس شما را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. طبق برآورد متخصصان تغذیه، در بدن تغییراتی رخ می‌دهد که می‌تواند به معنای افزایش وزن و چاقی باشد که البته باید جدی گرفته شود. در ادامه به برخی از این علائم اشاره شده است. تنگی نفس هنگام خواب شبانه یکی دیگر از مشکلات خواب مرتبط با افزایش وزن، آبنه انسدادی خواب است که در آن، مجاری هوایی فوقانی در هنگام خواب مسدود شده و باعث کاهش یا توقف جریان هوا می‌شود. احساس سنگینی در ناحیه گردن شب هنگام، از علائم افزایش وزن است که می‌تواند راه هوایی شما را تنگ کند و خطر ابتلا به آبنه خواب را افزایش دهد. هنگامی که بهتر بخوابید، بدن شما بهتر می‌تواند به هر روش دیگری که برای کاهش وزن استفاده می‌کنید، جواب دهد.

سفت شدن مفاصل براساس آمار مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، ۲۳ درصد از بزرگسالان در ایالات متحده مبتلا به آرتریت هستند و شایعترین نوع آن استئوآرتریت است که در اثر ساییش و پارگی مفاصل ایجاد می‌شود. به گفته انستیتوی ملی سالمندی، در این شرایط علائمی مانند درد، سفتی و تورم در مفاصل می‌تواند بدتر شود که در این میان افزایش وزن نیز می‌تواند به پیشرفت بیماری کمک کند. افزایش وزن و چاقی از عوامل مهم تأثیرگذار در بالا بردن خطر ابتلا به آرتروز دست و زانو هستند. از سوی دیگر کاهش وزن می‌تواند فشار روی زانوها را تسکین دهد. آزاد شدن کورتیزول بیش از حد در بدن

بیماری کوشینگ از جمله بیماری‌هایی است که می‌تواند متابولیسم را کند کند. در پی این اختلال، غده فوق کلیوی بیش از حد معمول کورتیزول به بدن آزاد می‌کند، که اغلب باعث ایجاد ضربه در گردن و افزایش وزن شکم می‌شود. افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به این عارضه هستند که برای مدت طولانی از دوز بالای داروی کورتیکواستروئید استفاده می‌کنند. بیماری کوشینگ یک بیماری سیستمیک است که بر روی اندام‌های مختلف تأثیر می‌گذارد و باعث چاقی، تجمع چربی و افزایش وزن غیر طبیعی می‌شود. شایع‌ترین علائم آن چاقی مرکزی، توزیع مجدد چربی در گردن و صورت، ضعف عضلات، فشار خون بالا و کبودی است. درمان برای بازگشت تولید کورتیزول بدن به حد نرمال وجود دارد.

درد زیاد شکم براساس تحقیقات انجمن سرطان آمریکا، سرطان تخمدان بیش از هر سرطان دیگری در دستگاه تولید مثل زنان، مرگ و میر داشته است. با این حال علائم آن در مراحل اولیه مشخص نیست، بنابراین تشخیص آن دشوار است. علائم متداول برای زنان مبتلا به سرطان تخمدان درد شکم و تورم یا نفخ است. البته گاهی اوقات این علائم می‌تواند ناشی از جمع شدن مایعات یا آسیت در شکم باشد. اما برای هر افزایش وزن ناگهانی یا غیر قابل توضیح باید به پزشک مراجعه شود. این‌ها از علائم شایع سرطان تخمدان است که ممکن است نادیده گرفته شود.

دوران قاعدگی پر درد از نشانه‌های رشد غیر سرطانی به نام فیبروم می‌تواند پشت دستگاه شکم، احساس سنگینی در شکم و دوره‌های قاعدگی سنگین باشد. زنان مبتلا به فیبروم یا تومورهای خوش خیم در عضله ممکن است افزایش وزن را تجربه کنند. طبق برآوردها، بین ۴۰ تا ۸۰ درصد از زنان دارای فیبروم هستند. خوشبختانه خطر جدی ای آن‌ها را تهدید نمی‌کند و اغلب این علائم پس از یائسگی از بین می‌روند؛ اما اگر باعث ایجاد علائم ناخواسته مانند افزایش وزن شوند، ممکن است فرد برای درمان متوسل به دارو یا جراحی شود.

ابتلا به یبوست از علائم شایع یبوست کرنش، مدفوع سخت، احساس دفع ناقص، بی‌اشتهایی باشد. این علائم به دلیل تأخیر طولانی مدت در مدفوع در روده بزرگ، باعث افزایش وزن می‌شوند. هیدراتاسیون مناسب، نرم کننده مدفوع و رژیم غذایی پر فیبر رایج‌ترین راه‌های بهبود علائم یبوست است. یبوست همچنین می‌تواند نشانه مشکلات جدی‌تری مانند سندرم روده تحریک پذیر (IBS) یا سرطان روده بزرگ باشد، بنابراین اگر همچنان ادامه داشت، باید به پزشک مراجعه شود.

سایر مسائل مربوط به دستگاه گوارش هنگامی که مجموعه‌ای از باکتری‌های "خوب" در روده شما از بین رود، می‌تواند باعث رشد باکتری‌های کوچک روده (SIBO) شود. بسیاری از بیماران مبتلا به SIBO علائمی مانند نفخ، نفخ شکم، درد شکم یا اسهال دارند. برخی از این علائم می‌تواند باعث افزایش وزن شوند. رژیم غذایی، پروبیوتیک‌ها و احتمالاً آنتی بیوتیک‌ها می‌توانند به درمان SIBO کمک کنند.

## این نان ۲ برابر نان سفید ویتامین و موادمعدنی دارد

مدیر غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: نان سبوس دار به طور میانگین دو برابر نان سفید ویتامین، موادمعدنی و فیبری دارد و مصرف آن به دلیل غنی بودن و حفظ سلامت بدن توصیه می‌شود.

به گزارش بهداشت نیوز دکتر حسن براتی زاده اظهار کرد: سبوس غنی ترین منبع غذایی فیبر و قوی ترین ماده در تنظیم سیستم گوارشی و درمان طبیعی یبوست است.

وی مصرف سبوس را در کاهش بیماری‌های قلبی عروقی موثر دانست و افزود: نان سبوس دار سرشار از املاح معدنی نظیر آهن، منیزیم، کلسیم، فسفر و ... است و طبق تحقیقات انجام شده از ۴۴ ماده مورد نیاز بدن ۴۰ مورد آن در نان سبوس دار وجود دارد.

براتی زاده مصرف نان سبوس دار را برای حفظ سلامت بدن مفید و موثر اعلام و اظهار کرد: نان سبوس دار دارای انواع ویتامین‌ها به ویژه ویتامین‌های گروه ب است که در تمرکز و دقت عمل تأثیر به سزایی دارد.

وی مصرف آب و مایعات فراوان همراه با سبوس را توصیه و خاطرنشان کرد: با توجه به آن که یبوست



بر سیستم عصبی و رفتاری افراد تأثیرگذار است و سبب بروز پرخاشگری، عصبانیت و افسردگی می‌شود، مصرف سبوس به دلیل خاصیت ضد یبوست و ... به افراد توصیه می‌شود.

ایجاد گره تیروئیدی می‌توان به سرطان تیروئید، التهاب غده تیروئید و کیست‌های تیروئیدی اشاره کرد.

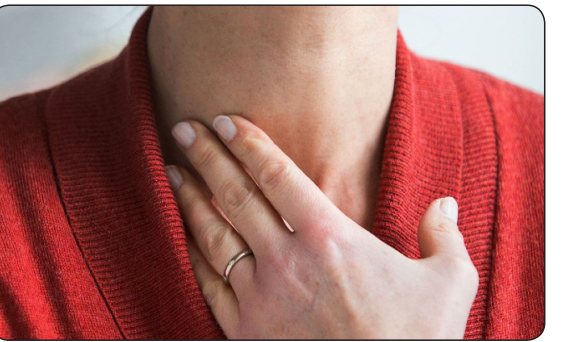
جدیدترین درمان گره تیروئیدی انتخاب بهترین روش درمان بر عهده پزشک است که در اکثر موارد فرد باید عمل جراحی را انجام دهد. اما با پیشرفت تکنولوژی برای درمان گره تیروئیدی متخصصان کشورمان در حوزه‌های پاتولوژی، رادیولوژی، طب هسته ایی، جراحی و غدد با هم‌اندیشی یکدیگر به جدیدترین روش‌های غیر تهاجمی توده‌های تیروئیدی رسیدند که نتیجه آن ارائه بهترین روش درمان، برای بیماران دارای گره تیروئیدی است.

در جدیدترین روش درمانی، فرد باید آزمایشات اولیه که شامل سونوگرافی می‌باشد انجام دهد تا شکل این غده مشخص شود و در صورتی که خوش خیم بود فرد می‌تواند از راهکارهای نوین برای درمان استفاده کند. در این روش درمانی با استفاده از ابزارهای تصویربرداری بافتی که در تیروئید گره ایجاد کرده است را مورد هدف قرار می‌دهند و دیگر نیاز به برش پوستی بر روی غده نیست.

## چقدر با گره‌های تیروئید آشنا هستید؟

این گره در ناحیه گردن می‌تواند عوارضی مانند: بزرگ شدن غده تیروئید، فشار بر روی راه تنفسی، گرفتگی و یا تغییر صدا و احساس درد در آن ناحیه به همراه داشته باشد.

روش تشخیص گره تیروئیدی اگر افراد در جلوی گردن خود وجود غده‌ای که باعث انسداد راه تنفسی، می‌شود را احساس کنند و یا حتی صدایشان دچار تغییر شود باید حتماً به پزشک متخصص مراجعه کرده و با انجام آزمایش، سونوگرافی و سی تی اسکن از ناحیه گردن برای تشخیص خوش خیم و یا بدخیم بودن توده اطمینان حاصل کنند. این گره بدون درد است، اما در حال حاضر ۱۰ درصد از افراد به گره تیروئیدی از نوع بدخیم دچار هستند که تبدیل به غده سرطانی می‌شود. عواملی باعث ایجاد گره تیروئیدی می‌شوند وجود ید در بدن بسیار ضروری است و به تولید هورمون‌های ضروری بدن کمک فراوانی می‌کند. زمانی که بدن افراد ید کافی را دریافت نکند باعث بزرگ شدن غده تیروئید و تبدیل آن به گواتر می‌شود که این خود باعث ایجاد گره‌های تیروئیدی می‌شود. از عوامل دیگر



از هر سه نفر یک نفر در غده تیروئیدشان یک تا چند گره دارند؛ اما فقط ۲۰ درصد از آنها نیاز به درمان دارند. گره تیروئیدی یا ندول برجستگی‌هایی است در داخل غده تیروئید که خوشبختانه بیش از ۸۵ درصد گره‌ها خوش خیم هستند و نیاز به عمل جراحی ندارند. گره تیروئیدی چیست؟ گره‌های تیروئیدی در اکثر موارد نشانه و یا دردی در ناحیه گردن ندارند. بسیاری از بیماران متوجه برجستگی ناشی از گره در غده تیروئید خود نیستند؛ اما بزرگ شدن