ورزش مانع ابتلا به ۷ سرطان می‌شود

بررسی‌ها نشان می‌دهد ورزش کردن احتمال ابتلا به هفت نوع سرطان مهم را کاهش داده و هر چه فرد بیشتر ورزش کند، خطر کمتری او را تهدید می‌کند.
پزشکان آمریکایی دریافتند انجام حرکات ورزشی به میزان توصیه شده با کاهش چشمگیر خطر ابتلا به سرطان‌های پستان، روده، کلیه، کبد، آندومتر، میلوما و لنفوم غیرهاجکین مرتبط است. این پزشکان در دستورالعمل‌های خود انجام فعالیت‌های بدنی سبك برای مدت سه تا پنج ساعت در هفته را برای بزرگسالان یا فعالیت بدنی شدید برای مدت زمان یك تا سه ساعت در هفته را توصیه می‌کنند.
محققان تاکید کردند، هر چه فرد در مدت زمان توصیه شده سخت‌تر ورزش کند، بیشتر احتمال دارد در برابر بیماری سرطان مصون باشد. به طور خاص خطر ابتلا به سرطان روده در مردان با انجام فعالیت‌های بدنی سبك و شدید به ترتیب حدود ۸ و ۱۴ درصد کمتر می‌شود. همچنین سرطان پستان در زنان به ترتیب با کاهش شش و ۱۰ درصدی همراه است./ایسنا

نسخه

دیابت سرنوشت نوجوانان چاق

دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

تا همین چند سال قبل تصور می‌کردیم دیابت نوع ۲ که به دلیل پرخوری و چاقی در افراد مستعد ایجاد می‌شود مختص سنین ۴۰ به بالاست، اما با کمال تاسف من و همکارانم در سال‌های اخیر همه روزه نوجوانان و جوانانی را ویزیت می‌کنیم که پرخوری، ورزش نکردن و چاقی در سن کمتر از ۲۰ سال آنان را دچار دیابت کرده است.
در واقع دیابت شیرین نوع ۲ در کودکان و نوجوانان تبدیل به مشکل سلامتی عمومی در سراسر جهان شده است. دیابت نوع ۲ دیگر بیماری انحصاری بزرگسالان نیست. تا ۲۰ سال قبل دیابت نوع ۲ عامل کمتر از ۳ درصد از همه موارد دیابت تازه شروع شده در کودکان و نوجوانان بود در حالی که امروزه این رقم به ۴۵ درصد موارد رسیده است و در حقیقت طی یك دهه گذشته میزان بروز آن در کودکان ده تا ۱۸ ساله ده برابر شده است.
با توجه به این‌که این نوع دیابت اخیرا در کودکان و نوجوانان تشخیص داده می‌شود، بسیاری از کودکانی که به‌تازگی دچار دیابت نوع ۲ شده‌اند به اشتباه دیابت نوع ۱ تشخیص داده می‌شوند. در مقابل با توجه به شیوع ابتلای کودکان و نوجوانان به چاقی، نوجوانان چاق مبتلا به دیابت خود ایمن (دیابت نوع ۱) ممکن است به اشتباه مبتلا به دیابت شیرین نوع ۲ تشخیص داده شوند.
بهتر است به جای نگرانی بیش از حد در مورد این بیماری به راه‌های مبارزه با آن بپردازیم:
باید راه دیابت را در مرحله اول سد کنیم. مرحله اول دیابت زمانی است که یك نوجوان مرتب غذا می‌خورد، متحمل استرس روحی است و به دلایل زیادی از فعالیت بدنی فرار می‌کند.
دلایل این کار خیلی آشناست: سال‌های آخر دبیرستان باید خوب درس بخوانیم و بهتر است از هرگونه فعالیتی که وقتمان را تلف می‌کند اجتناب کنیم. خوردن انواع غذاها و میان‌وعده‌های مقوی هم خوب است تا بهتر درس‌ها را بفهمیم. وقتی به والدین می‌گویم این نوع زندگی برای فرزندتان خطرناك است، باور نمی‌کنند.
سلامت جسم و روح یك نوجوان برای رسیدن به یك آینده با نشاط و سالم نیازمند تغذیه مناسب و اجتناب از پرخوری، ورزش منظم و داشتن وزن مناسب و همین‌طور تفریحات سالم است. داشتن روزانه دو تا سه ساعت فعالیت بدنی در روز و حداقل ۴۵ تا ۹۰ دقیقه ورزش متوسط تا سنگین به دفعات سه تا چهار بار در هفته برای رسیدن به تناسب اندام لازم است.

مادران باردار به‌ویژه بانوانی که سابقه یا خطر سقط جنین، خونریزی یا مشکلات مشابه دارند، استفاده از گیاهان دارویی را به حداقل رسانده و تنها با مشورت پزشك حاذق اقدام به مصرف کنند

بررسی باورهای رایج در دوران بارداری و شیردهی

مصرف گیاهان دارویی در بارداری؛ آری یا نه؟

فاخره بهبهانی

سلامت

در گذشته به دلیل اطلاع‌رسانی ضعیف رسانه‌ها در حوزه علوم طبی و تغذیه‌ای، شایعات و باورهای نادرستی در میان آحاد مردم شکل گرفت. اما جالب این که امروزه با وجود اطلاع‌رسانی قوی رسانه‌ها و مصاحبه و گفت‌وگوهای صورت گرفته با کارشناسان و متخصصان علوم مختلف هنوز هم این باورهای نادرست و منسوخ در میان اقشاری از افراد جامعه وجود دارد و شاید بتوان گفت ریشه ترویج این باورها به خصوص در علوم مرتبط با طب سنتی افراد متخصص‌نما با دانش و آگاهی بسیار اندك هستند که در برخی شبکه‌های مجازی به ترویج چنین شایعاتی دامن می‌زنند. در این گزارش با دکتر محمدعسکر فراشاه، متخصص طب ایرانی برای تایید یا اصلاح برخی از باورهایی که در میان خانم‌های باردار و شیرده وجود دارد گفت‌وگو کردیم.

از آنجا که بارداری دورانی حساس و مهم به شمار می‌رود و مصرف برخی خوراکی‌ها و گیاهان دارویی می‌تواند خطراتی را هر چند اندك برای مادر یا جنین به همراه داشته باشد توصیه بر این است که مادران باردار به‌ویژه بانوانی که سابقه یا خطر سقط جنین، خونریزی یا مشکلات مشابه دارند استفاده از گیاهان دارویی را به حداقل رسانده و تنها با مشورت پزشك باتجربه اقدام به مصرف کنند.

کاسنی و زردی نوزادان

زردی یکی از شایع‌ترین مشکلات نوزادان در بدو تولد است و در موارد شدید ممکن است حتی در نوزادان طبیعی سبب ایجاد آسیب‌های جدی مغزی شود که برای درمان آن از نور درمانی، دارو درمانی، تعویض خون یا راهکارهای طب ایرانی استفاده می‌شود. یکی از روش‌های جلوگیری از زردی نوزادان پیشگیری آن از دوران بارداری است. از دیدگاه طب سنتی مصرف عرق کاسنی با پاك‌سازی کبد و دفع مواد زائد نقش بسیار مهمی در جلوگیری از بروز این بیماری در دوران بارداری دارد. این خاصیت عرق کاسنی باعث شده خوردن آن مورد توجه مادران باردار قرار گیرد، اما باید توجه داشت مصرف زیاد کاسنی و مشتقات آن در طول بارداری با وجود خواص دارویی فراوان برای جنین و مادر به دلیل طبع سرد و نقش آن در افزایش انقباضات رحمی باعث آسیب به جنین شده و احتمال زایمان زودرس یا سقط جنین را تقویت می‌کند. بر این اساس زیاده‌روی در مصرف خودسرانه کاسنی مخاطره‌آمیز است. زنان باردار درصورت تمایل می‌توانند درهفته‌های آخر بارداری روزانه دو سه استکان عرق کاسنی میل کنند.

کندر و افزایش هوش و حافظه

کندر از جمله داروهایی است که برای تقویت حافظه توصیه و برای تکامل مغزی و به اصطلاح افزایش هوش جنین در زنان باردار موثر شمرده شده است. همین امر سبب مصرف روزانه و بیش از حد کندر از سوی برخی مادران باردار شده در حالی که مصرف زیاد و مداوم آن با عارضه همراه است. زمان توصیه شده برای مصرف کندر به قصد تاثیر بر تکامل مغزی جنین تنها در نیمه دوم ماه سوم بارداری است و مصرف آن باید به صورت جویدنی به مدت یک تا دو هفته و به میزان روزی یك نخود باشد. استفاده از آن در سایر ماه‌های بارداری می‌تواند آسیب‌زا باشد.

کنجد و ریسك سقط جنین

از دیگر باورهای غلط طبی که در میان مادران باردار رواج زیادی دارد مصرف زیاد کنجد در دوران بارداری بدون عارضه و برای جنین سودمند است. در صورتی که از دیدگاه طب سنتی کنجد به عنوان یك قاعده‌آور محسوب شده و مصرف زیاد آن و فرآورده‌هایش نظیر ارده و حلوا ارده می‌تواند به سقط جنین به‌خصوص در سه ماهه اول بارداری منجر شود. بهتر است جهت کاهش ریسك سقط جنین در دو ماه اول و آخر بارداری از مصرف کنجد پرهیز شود.

ممنوعیت مصرف عسل!

عسل به دلیل خواص زیاد باید در برنامه تغذیه‌ای مادر باردار گنجانده شود و این باور که مصرف عسل در دوران بارداری مخاطره‌آمیز است صحت ندارد. در منابع طب جدید و منابع معتبر طب ایرانی مطلبی مبنی بر مضر بودن مصرف عسل در دوران بارداری گفته نشده، البته باید به یاد داشت که مصرف زیاد و مستمر هر ماده غذایی در دوران بارداری می‌تواند باعث بروز مشکلاتی شود. از فواید شگفت‌انگیز مصرف عسل در دوران بارداری خواص آنتی بیوتیکی، کمك به افزایش توانایی بدن در مقابله با واکنش‌های آلرژیك، خواص طبیعی ضد درد و دارا بودن ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و فلاونوئیدها است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش می‌دهد. مصرف روزانه یك قاشق مرباخوری عسل در زنان باردار جهت رفع تهوع می‌تواند موثر باشد.

سبزی‌های پرخطر!

باوری که در خانواده‌های قدیمی مطرح است این‌که حتی مقدار کم برخی سبزیجات نظیر هویج، جعفری، شوید و کرفس سبب بروز اختلالاتی در مادر و جنین می‌شود. باید به این نکته توجه داشت که مصرف زیاد بعضی از گیاهان در دوران بارداری اثر نامطلوبی داشته و می‌تواند موجب سقط یا اثر نامطلوب روی جنین شود اما مقدار کم و متعادل این سبزی‌ها مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند.

مصرف شیر برای نوزاد بیمار

از باورهای غلط طبی این است که نوزاد بیمار نباید از شیر مادر تغذیه کند. در صورتی که نوزادی با مشکل تب و اسهال باید تغذیه‌ای مقوی و مناسب داشته و غذایی سالم‌تر و مغذی‌تر از شیر مادر برای وی وجود ندارد. باید توجه داشت علاوه بر این‌که شیر مادر سهل‌الهضم و مغذی و مقوی بوده و به رشد مطلوب شیرخوار کمك می‌کند می‌تواند با تامین نیازهای غذایی شیرخوار تا شش ماهگی از میزان ابتلا به اسهال و بیماری‌های انگلی بکاهد.

ژنتیك و شیرافزاها

باور نادرستی که در مورد شیر مادران مطرح است این که کم یا زیاد بودن میزان شیر مادر جنبه ژنتیکی و خانوادگی دارد. باید توجه داشت از مهم‌ترین علل در افزایش شیر مادر مکیدن نوزاد شیرخوار است. البته تغذیه مادر، میزان خواب، ورزش و کم کردن تنش‌های روحی نیز در این امر نقش بسزایی دارد و ژنتیك نقش اصلی در افزایش یا کاهش شیر مادر ندارد. مصرف زرده تخم‌مرغ، آبگوشت تهیه‌شده با گوشت‌های لطیف و بادام می‌تواند در بهبود شیر موثر باشد و این تصور که مادر شیرده هر چه حجم بیشتری آب بنوشد بر میزان شیرش افزوده می‌شود پایه علمی ندارد. همچنین در مادران گرم مزاج استفاده از سوپ جو با اسفناج که چند برگ کاهو و چند قاشق پودر بادام نیز به آن افزوده شده باشد می‌تواند یك سوپ مناسب شیرافزا باشد. استفاده از شیره انگور در زنانی که از رقیق بودن شیر شکایت دارند مفید است و همچنین استفاده از رازیانه، تخم شوید و سیاهدانه در غذاها برای افزایش و ارتقای کیفیت شیر مادر مؤثر است. هویج ایرانی یا زردك نیز می‌تواند شیرافزا باشد، اما مصرف زیاد این سبزی یا آب آن در دوران بارداری به علت داشتن ترکیبات غنی از ویتامین A می‌تواند سبب افزایش ریسك سقط جنین شود.

خبر سلامت

فواید خاصی که با مصرف ۶ سبزی دریافت می‌کنید

مترجم: یاسمین مشرف

سلامت

مصرف روزانه سبزیجات به طور کلی ضامن سلامت هر فرد است و می‌تواند از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن جلوگیری کند، اما هرکدام از سبزیجات فوایدی مخصوص به خود را دارند که براساس آن، مصرف آنها در شرایط خاصی توصیه می‌شود. با فواید خاص چند سبزی مفید آشنا شوید:

مقابله با استرس با سیب‌زمینی: محققان دانشگاه پوردوی ایندیانا می‌گویند خوردن یك سیب‌زمینی متوسط در روز (همراه با پوست)، به‌ویژه در زمستان می‌تواند با افسردگی زمستانی مقابله کند و فرد را در تمام طول این فصل، تا ۴۲ درصد آرام‌تر و شادتر نگه دارد. دلیلش این است که پوست سیب‌زمینی سرشار از پتاسیم است و این ماده معدنی، مرکز اضطراب در مغز را آرام می‌کند.

تسکین درد با کلم قرمز: کلم قرمز حاوی ۳۶ ترکیب ضد التهابی و ضد درد است. دانشمندان دانشگاه کانکتیکت می‌گویند اضافه کردن یك فنجان از این سبزی رنگین به رژیم غذایی روزانه شما می‌تواند باعث شود تا ۷۲ ساعت درد کمتری احساس کنید. مصرف این سبزی همچنین، خطر ابتلا به درد را در آینده تا ۴۵ درصد کاهش می‌دهد.

شادی بیشتر با کدو تنبل: گنجاندن کدو تنبل در رژیم غذایی به میزان دو فنجان در هفته، می‌تواند سطح شادی شما را تا ۴۵ درصد افزایش دهد. به گفته دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا ترکیبات موجود در کدو تنبل، توانایی مغز را در تولید هورمون‌های دوپامین و سروتونین که تقویت‌کننده روحیه هستند، افزایش می‌دهد.

افزایش تمرکز با تربچه: وقتی نمی‌توانید روی کاری متمرکز بمانید گاز زدن به دو تربچه ترد، می‌تواند توجه و تمرکزتان را تا ۴۰ درصد و به مدت ۶۰ دقیقه افزایش دهد. محققان دانشگاه استنفورد می‌گویند طعم تند این سبزی، تشکیل امواج مغزی بتا را که انرژی‌دهنده و تقویت‌کننده تمرکز هستند تحریك می‌کند.

کاهش اندازه دور کمر با شلغم: به گفته محققان دانشگاه ییل، ترکیبات موجود در شلغم (ایندول‌ها)، ژن‌های سوزاننده چربی را در داخل سلول‌های ماهیچه‌ای فعال می‌کنند و در نتیجه باعث کاهش وزن می‌شوند. شلغم همچنین با تحریك کلیه‌ها به دفع مایعات اضافی شکم، به کاهش اندازه دور کمر کمك می‌کند.

افزایش انرژی با گل کلم: اگر معمولا احساس خستگی می‌کنید گنجاندن گل کلم را در رژیم غذایی‌تان در نظر داشته باشید. براساس تحقیقات دانشمندان انگلیسی، گل کلم حاوی گروه نادری از مواد مغذی به نام گلوکوزینات‌هاست. این ترکیبات، تولید یك ماده شیمیایی انرژی‌زا در مغز به نام استیل کولین را افزایش می‌دهند.

منبع: firstforwomen.com

لاغرشو

برخی باورهای اشتباه درباره لاغر شدن

مهرداد رحیم‌زاده

مشاور تغذیه و رژیم درمانی

در این نوشتار به سؤالات شایعی که برای بسیاری از کسانی که تصمیم به لاغر شدن دارند، مطرح است پاسخ درست خواهیم داد:

آیا مصرف مولتی‌ویتامین باعث چاقی می‌شود؟

نکته مهم آن است که به طور کلی مولتی‌ویتامین‌ها باعث چاق شدن شما نمی‌شوند. این مکمل‌های غذایی کالری بسیار کمی دارند و معمولا در آنها خبری از چربی، پروتئین و کربوهیدرات نیست و تنها ریزمغذی‌های بدن را تامین می‌کنند. در واقع، یك تصور غلط این است که مصرف مولتی‌ویتامین می‌تواند به جذب بهتر غذا کمك کند و باعث چاقی شود. شرایطی که بدن به خاطر فقدان برخی ویتامین‌ها قادر به هضم و جذب غذا نباشد، شرایطی مضر است. از طرف دیگر برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی قادر هستند متابولیسم شما را سریع‌تر کرده و به کاهش وزن کمك کنند. این ویتانین‌ها عبارتند از:

- ویتامین‌های گروه ب از جمله ویتامین‌های اساسی در متابولیسم هستند. ویتامین B۱۲ و B۶ از ویتامین‌های مهم برای هضم پروتئین و چربی به شمار می‌روند. B۱، B۲، B۳، B۵، فولات و بیوتین هم می‌توانند به کاهش وزن کمك کنند. این ویتامین‌ها در گوشت، لبنیات، تخم‌مرغ، اسفناج، موز، سیب، برنج قهوه‌ای، هندوانه و انگور یافت می‌شوند.
- ویتامین D قادر است به تعادل قندخون و ذخیره کمتر چربی کمك کند. کمبود این ویتامین از عوامل ایجاد چاقی است.

آیا آب خوردن باعث چاقی می‌شود؟

کاملا برعکس تصور بسیاری افراد که آب خوردن را باعث چاقی می‌دانند، خوردن زیاد آب موجب تسهیل لاغری و کاهش چاقی می‌شود.
بعلاوه آن که بعد از بیدار شدن، معمولا بدن دچار کم آبی است. به بیان دیگر، کم آبی چربی سوزی را مختل می‌کند، زیرا متابولیسم کند می‌شود تا بدن مایعات را حفظ کند. یك لیوان بزرگ آب در صبح بنوشید و همچنین مصرف دو لیتر آب در طول روز را هدف خود قرار دهید. نوشیدن دو لیوان آب در حالت ناشتا، سوخت و ساز بدن را تا ۳۰ درصد، بعد از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه افزایش می‌دهد.

آیا خوردن خوراکی‌های دارای کالری منفی موجب لاغری می‌شود؟

خیر. چون افرادی که به این باور اعتقاد دارند معمولا در خوردن این خوراکی‌ها نیز افراط می‌کنند که این خود علاوه بر این که موجب بزرگ شدن معده و ایجاد اشتهای کاذب می‌شود، باعث عادت به دله خوری می‌شود.

حل سودوکو ۳۴۷۸

۸	۴	۳	۹	۵	۲	۱	۷	۶
۱	۵	۷	۳	۴	۶	۲	۸	۹
۶	۲	۹	۷	۸	۱	۵	۳	۴
۵	۱	۴	۶	۳	۷	۸	۹	۲
۲	۹	۶	۴	۱	۸	۳	۵	۷
۷	۳	۸	۲	۹	۵	۶	۴	۱
۳	۶	۲	۵	۷	۴	۹	۱	۸
۴	۸	۵	۱	۶	۹	۷	۲	۳
۹	۷	۱	۸	۲	۳	۴	۶	۵

۹	۶	۵	۴	۱	۲	۸	۷	۳
۸	۱	۲	۹	۳	۷	۴	۶	۵
۳	۴	۷	۶	۵	۸	۹	۱	۲
۵	۹	۶	۳	۲	۴	۱	۸	۷
۷	۳	۸	۱	۶	۵	۲	۴	۹
۱	۲	۴	۸	۷	۹	۳	۵	۶
۴	۵	۳	۲	۸	۶	۷	۹	۱
۶	۸	۱	۷	۹	۳	۵	۲	۴
۲	۷	۹	۵	۴	۱	۶	۳	۸

			۶	۵	۷	۱	۹	۴
			۲	۹	۴	۶	۳	۸
			۳	۸	۱	۷	۵	۲

۳	۲	۸						
۷	۱	۵						
۹	۶	۴						

۵	۸	۲	۳	۶	۴	۱	۷	۹
۴	۷	۶	۹	۱	۵	۸	۳	۲
۳	۱	۹	۸	۷	۲	۵	۴	۶
۶	۵	۴	۱	۳	۸	۹	۲	۷
۷	۳	۸	۶	۲	۹	۴	۱	۵
۲	۹	۱	۴	۵	۷	۶	۸	۳
۸	۲	۳	۵	۹	۱	۷	۶	۴
۱	۶	۵	۷	۴	۳	۲	۹	۸
۹	۴	۷	۲	۸	۶	۳	۵	۱

۸	۳	۲	۵	۱	۶	۹	۴	۷
۵	۴	۶	۸	۷	۹	۲	۳	۱
۱	۹	۷	۴	۳	۲	۸	۶	۵
۶	۱	۸	۳	۹	۷	۵	۲	۴
۴	۲	۳	۱	۸	۵	۶	۷	۹
۹	۷	۵	۲	۶	۴	۳	۱	۸
۷	۸	۴	۹	۲	۳	۱	۵	۶
۳	۶	۱	۷	۵	۸	۴	۹	۲
۲	۵	۹	۶	۴	۱	۷	۸	۳

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۴۷۹

		۳	۹				۷	
۱	۵			۴			۸	
		۹			۱	۵		۴
		۴						۲
	۹						۵	
۷						۶		
۳		۲	۵			۹		
	۸			۶			۲	۳
	۷				۳	۴		
		۲	۳				۷	
۴	۷			۱			۳	
		۹			۲	۵		۶
		۴					۷	
	۳						۱	
۲						۶		
۸		۳	۵			۷		
	۶			۴			۹	۸
	۴				۶	۳		

۸	۱			۳			۶	
		۷			۸	۹		۲
		۶						۷
	۳						۴	
۱						۳		
۴		۳	۲			۷		
	۸			۹			۲	۴
	۷				۱	۶		
			۱		۴			
۷				۳				
			۷		۲			
		۲	۵				۴	
۵	۴			۷			۳	
		۷			۲	۸		۵
		۸						۴
۹						۳		
۷		۴	۹			۱		
	۶			۵			۹	۲
	۵				۱	۷		