فواید تخمه کدو برای سلامتی



۱
حاوی چربی خوب: چربی موجود در این دانه عمدتا غیراشباع است و سطح کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد.

۲
تقویت قلب: تخمه کدو با کاهش میزان کلسترول می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی و سکته را کاهش دهد.

۳
سرشار از منیزیم: این ماده معدنی برای بیش از ۳۰۰ واکنش در بدن از جمله حفظ عملکرد عصب و ماهیچه مورد نیاز است.

۴
کاهش خطر سرطان سینه: مصرف غذاهای حاوی فیتواستروژن، از جمله تخمه کدو با کاهش قابل توجه خطر ابتلا به سرطان سینه ارتباط دارد.

۵
بهبود سلامت پروستات: موجب کاهش علائم بزرگی پروستات، مانند بیدارشدن در نیمه‌شب برای ادرارکردن، برای مردان ۵۰ تا ۷۵ ساله می‌شود.

آیا می‌دانستید

روزه، دشمن هیجانات آسیب‌زاست

روزه می‌تواند هیجانات جنسی، اضطراب و افسردگی احتمالی دوران بلوغ را تقلیل دهد و با کاهش انرژی و تنظیم و متعادل کردن هورمون‌های جنسی از غلیان آن بکاهد و با ایجاد نظم در خواب شبانه و نشاط در سحرخیزی، علائم افسردگی و تنش را تا حدود زیادی سرکوب کند. روزه با تقویت اراده، انسجام و سامان دادن باورهای مذهبی، نوجوان را در برابر گرسنگی و تشنگی مقاوم کرده و باعث افزایش اعتماد به نفس و بهداشت روان او می‌شود.



بایدها و نبایدها

چرا باید بیشتر پیاز بخوریم؟

- منبع غنی بیوتین است که به تنظیم قند خون کمک می‌کند.
- به سلامت قلبی-عروقی بدن کمک می‌کند.
- ماده‌ای با خاصیت ضدالتهابی است.
- به دلیل منگنز بالا به استخوان‌سازی کمک می‌کند.
- با مقادیر بالای ویتامین C به شفافیت پوست کمک می‌کند.
- به درمان سرفه کمک می‌کند.
- در مبارزه با سلول‌های سرطانی نقش مؤثری دارد.
- دارای خواص کاهنده علائم آسم است.
- به کاهش رادیکال‌های آزاد در بدن کمک می‌کند.



ایستگاه سلامتی

خوراکی‌هایی برای افزایش انرژی



هر روز در معرض ترکیبات دارای فلز آرسنیک قرار داریم

آرسنیک در کمین

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

حتما نام آرسنیک را به‌عنوان فلز سنگین، سمی و خطرناک شنیده‌اید. این ترکیب به‌طور طبیعی در آب، هوا، خاک و حتی در گیاهان و حیوانات وجود دارد و ما می‌توانیم به شکل‌های مختلفی در معرض خطرات این فلز قرار گیریم. برای این‌که بدانیم خطرات این فلز چیست و چگونه به بدن ما راه می‌یابد، نظر دکتر نسرین موید‌نیا، متخصص علوم و صنایع غذایی، عضو هیات علمی دانشگاه آزاد در حوزه شناخت و سلامت غذا را جویا شده‌ایم.



آرسنیک دو نوع معدنی و غیرمعدنی دارد که نوع معدنی آن بسیار خطرناک و سرطان‌زا و نوع غیرمعدنی آن، تا حدودی خطرات کمتری نسبت به نوع معدنی دارد. خطر ناشی از آرسنیک به حدی زیاد و تهدیدکننده است که انجمن سرطان آمریکا به وضوح به نقش این فلز سنگین در بروز سرطان ریه، مثانه، پوست، کلیه، کبد و پروستات اشاره کرده است.

غلات در معرض خطر

به گفته دکتر موید‌نیا بیشترین میزان آرسنیک در غذاهای دریایی مثل ماهی و صدف و محصول پرمصرف برنج و فرآورده‌های آن شناسایی شده است. البته در سایر غلات هم این آلودگی وجود دارد اما برنج به‌دلیل نوع کشت و ارتباط و وابستگی‌اش به آب و خاک ۱۰ برابر بیشتر از سایر غلات آلودگی دارد. ضمن این‌که آرسنیک در شیر، گوشت، قارچ، میوه و آبمیوه هم وجود دارد اما عمده نگرانی بر ماده غذایی اصلی و پرمصرف برنج و غذاهای برپایه برنج است که اغلب برای مصرف شیرخواران و خردسالان تهیه می‌شود. آرسنیک برنج از نوع معدنی و خطرناک اما آرسنیک غذاهای دریایی از نوع غیرمعدنی و کم‌خطرتر است. توجه داشته باشید که آرسنیک به‌دلیل وجود در آب و خاک بیشتر در پوسته و سبوس برنج وجود دارد و میزان آن در برنج قهوه‌ای بیشتر از برنج سفید است، تحقیقات نشان داده که شست‌وشوی چندباره برنج می‌تواند تا ۱۰ برابر از میزان آرسنیک آن بکاهد و همچنین خیساندن برنج در آب زیاد و استفاده از برنج آبکش تا نیمی از آرسنیک آن می‌کاهد.

رد پای آرسنیک در محصولات چوبی

آرسنیک در آب آشامیدنی هم وجود دارد و میزان آن در آب‌های زیرزمینی بیشتر از آب‌های رودخانه‌ای و دریاچه‌ای و از نوع معدنی است. همچنین آرسنیک در آفت‌کش‌ها و حشره‌کش‌ها موجود است و افرادی که با این سموم به جهت سمپاشی باغات و مزارع در ارتباط هستند در اثر تنفس و حتی تماس پوستی به‌شدت در معرض خطر قرار دارند. به ترکیب چوب‌های فشرده و خاص که به‌صورت صنعتی تولید و در سازه‌های چوبی ساختمانی و میز و نیمکت‌ها استفاده می‌شوند نیز به جهت جلوگیری از آسیب حشرات و جوندگان کمی آرسنیک نوع معدنی و سمی اضافه می‌شود که تماس این چوب‌ها با پوست یا غبار ناشی از اره کردن این چوب‌ها یا دود ناشی از سوزاندن آنها می‌تواند سبب آلودگی و مخاطراتی برای افراد شود.

مواد بهداشتی غیرمجاز

مهم‌ترین نکته‌ای که ممکن است خیلی افراد از آن بی‌خبر باشند وجود آرسنیک در پودرهای موبری است که در ایران به اسم واجبی و در طب سنتی با نام نوره شناخته می‌شوند. این پودرها حاوی ترکیب آهک و زرنیخ هستند که زرنیخ چیزی نیست جز سولفید آرسنیک که از نوع معدنی و خطرناک است. این پودرهای موبر بی‌نام و نشان که بیشتر افراد سودجو در مراکز نامعتبر عرضه می‌کنند، به شکل غیراستاندارد و غیرمجاز در ایران، هند و برخی از کشورهای آسیای شرقی کاربرد دارد. این پودر نه‌تنها با استنشاق، بلکه همان تماس پوستی‌اش می‌تواند سبب بروز سرطان ریه و پوست شود.

یک تمرین ساده برای بررسی سلامت

یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

بدون شک شما هر کاری که در توان داشته باشید انجام می‌دهید تا زندگی سالمی داشته باشید، چون می‌دانید هرقدر بیشتر مراقب سلامت‌تان باشید، زندگی شادتر، طولانی‌تر و فعال‌تری خواهید داشت.

آیا با وجود همه تلاشی که برای سلامت‌تان انجام می‌دهید تا به‌حال فکر کرده‌اید بدن واقعی‌تان چند ساله است؟ برای فهمیدن این موضوع، می‌توانید آزمایش ساده زیر را انجام دهید.

آزمایش بدن

کار را با کمی گرم کردن بدن شروع کنید تا عضلات‌تان آماده شوند.

۱ـ خم شوید و سعی کنید دستان خود را به زمین برسانید.

۲ـ پاها و پشت‌تان را صاف نگه دارید.

۳ـ نقطه‌ای را که دستان‌تان می‌توانند به آن برسند به خاطر بسپارید و دوباره صاف بایستید.

نتایج

۱ـ ۲۵-۲۰ سال

شما می‌توانید در عین حال که دست‌ها و پاهای‌تان را صاف نگه داشته‌اید، زمین را لمس کنید. در عضلات‌تان احساس آرامش زیادی می‌کنید.

۲ـ ۳۸-۲۵ سال

می‌توانید زمین را با نوک انگشتان‌تان لمس کنید. زانوهای‌تان کمی خم شده و عضلات‌تان منقبض شده‌اند. احتمالا احساس می‌کنید که می‌خواهید هرچه زودتر صاف بایستید.

۳ـ ۵۰-۳۸ سال

انگشتان‌تان می‌توانند قسمت بالای پاهای‌تان را لمس کنند. زانوها کمی خم شده‌اند و عضلات‌تان منقبض است. احتمالا احساس می‌کنید که می‌خواهید هرچه زودتر دوباره صاف بایستید.

۴ـ بیش از ۵۰ سال

شما نمی‌توانید پاهای‌تان را لمس کنید و تلاش برای خم شدن بیشتر باعث می‌شود زانوها خم شوند. این وضعیت باعث می‌شود احساس ناراحتی کنید.



چگونه انعطاف‌پذیری‌مان را بهبود ببخشیم؟

اگر از نتیجه‌ای که گرفته‌اید راضی هستید، به رژیم ورزشی معمول‌تان ادامه دهید. در غیر این صورت برای رسیدن به سن مطلوب بدن، زمانی از روز را به خم شدن اختصاص دهید. هرچه بیشتر این کار را انجام دهید، سریع‌تر نتیجه می‌گیرید. حکیمان تبتی می‌گویند سن بدن انسان به وضعیت کبدش بستگی دارد. همچنین گفته می‌شود وضعیت کبد با انعطاف‌پذیری بدن مرتبط است. زندگی کم‌تحرک بر عضلات و اندام‌ها تأثیر منفی می‌گذارد. تا ۳۰ بار خم شدن در روز رباط‌ها و تاندون‌های شما را قوی‌تر می‌کند. خوشبختانه، شما می‌توانید انعطاف‌پذیری‌تان را در هر سنی بهبود ببخشید. مهم‌ترین اثر تمرین زیر این است که اندام‌های درونی را ماساژ می‌دهد و هضم را بهبود می‌بخشد. این تمرین را می‌توانید در هر جایی انجام بدهید:

۱ـ نفس‌تان را نگه دارید.

۲ـ نفس شکمی عمیقی بکشید.

۳ـ یک بار دیگر نفس‌تان را حبس کنید.

۴ـ تمام هوا را از ریه‌ها خارج کرده و شکم را به داخل بکشید.

منبع: ba-bamail.com

بیشتر بدانیم

اگر با سرعت دچار افزایش وزن می‌شوید، می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد

پشت پرده اضافه وزن ناخواسته



فرازسهیلی‌آزاد
گروه دانش و سلامت

اگر به سرعت وزن اضافه می‌کنید، می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. شاید در ابتدای امر یکی دو کیلو افزایش وزن چندان نگران‌کننده نباشد اما این افزایش وزن اگر بدون هیچ دلیل مشخصی رخ دهد، زنگ خطری برای به هم ریختن برخی تعادل‌ها در بدن است که خود را به این شکل بروز می‌دهد. شاید نشان‌دهنده تغییر وضعیت هورمونی، نوعی اختلال روان یا عامل دیگری باشد که فیزیولوژی شما را بدون این‌که متوجه شوید، تحت تأثیر قرار می‌دهد. بهترین راهکار در چنین شرایطی مشورت با پزشک و اطمینان از وضعیت سلامت است. در ادامه شش اختلالی را که خود را به شکل اضافه وزن بروز می‌دهند، بررسی می‌کنیم.

کم‌کاری تیروئید

غیر از این که متوجه شده‌اید لباس‌هایتان خیلی جذب بدنتان شده است با تغییرات بدنی دیگری مانند خستگی، خشکی پوست، یا نازک شدن موها هم روبه‌رو شده‌اید؟ اینها همه نشانه‌های کم‌کاری تیروئید است. به گفته انجمن تیروئید آمریکا، تیروئید غده اصلی است که بسیاری از عملکردهای بدن را کنترل می‌کند. بنابراین وقتی به درستی کار نکند، علائم آن در سراسر بدن قابل مشاهده خواهد بود. عملکرد اصلی تیروئید تنظیم سوخت و ساز بدن است. اگر به اندازه کافی هورمون تیروئید تولید نکنید، سوخت و ساز و مصرف انرژی بدن‌تان کاهش می‌یابد. اگر پزشک کم‌کاری تیروئید را تشخیص دهد، احتمالا داروی جایگزین هورمون تیروئید را برای‌تان تجویز می‌کند که می‌تواند علائم را ظرف چند هفته کاهش دهد.

سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)

این سندرم یکی دیگر از بیماری‌های ناشی از به هم خوردن تعادل هورمونی است. این اختلال غدد درون‌ریز با نبود تعادل در هورمون‌های جنسی استروژن و تستوسترون مشخص می‌شود. این به هم خوردن تعادل به عادت ماهانه نامنظم، آکنه و حتی رشد موهای زائد صورت منجر می‌شود. این اختلال که از هر ۱۰ زن در سنین باروری یک نفر را مبتلا می‌کند، بهره‌برداری بدن از انسولین را نیز مختل می‌کند - هورمونی که مسئول تبدیل کربوهیدرات‌ها به انرژی است. بله، درست حدس زدید، این به معنای افزایش وزن است. وقتی بدن شما به انسولین مقاوم می‌شود، قندها و نشاسته‌هایی که مصرف می‌کنید به جای تبدیل شدن به سوخت، به عنوان چربی ذخیره می‌شود.

افسردگی و اضطراب

مقابله با احساسات پر اضطراب یا غمگین، وضعیتی است که همه ما گاهی با آن روبه‌رو می‌شویم. هر یک از این اختلالات خلقی می‌تواند پرخوری را به مکانیسم مقابله‌ای تبدیل کند. خوردن یک پاکت چیپس را در نظر بگیرید؛ بعد از سه، چهار و سپس پنج مشت، دیگر حتی چیپس را مزه نمی‌کنید، جوانه‌های چشایی کاملا از طعم آن اشباع شده‌است، اما شما هنوز در حال غذا خوردن هستید و به این فکر می‌کنید چرا هنوز دارم می‌خورم؟ افسردگی و اضطراب هر دو می‌تواند باعث خستگی، تحریک‌پذیری و از بین رفتن تمرکز شود و شما را از ورزش و یا رفتن به باشگاه دلسرد کنند. بهتر است با متخصص سلامت روان مشورت داشته باشید.



علل دارویی

قبل از شروع هر داروی جدید بدون نسخه یا نسخه‌ای، از دکتر تجویزکننده دارو بپرسید آیا افزایش وزن از عوارض جانبی دارو هست یا نه. داروهای روانپزشکی، به ویژه برای افسردگی و اختلال دوقطبی، معمولا باعث افزایش وزن می‌شود. این داروها به طور مرکزی روی مغز عمل می‌کند و در حالی که افسردگی شما را کاهش می‌دهد، به طور ناخواسته موجب افزایش میل شما به خوردن می‌شود. سوزان بیسر، پزشک خانواده در مریلند، می‌گوید: «داروهای کنترل‌کننده فشار خون بالا نیز می‌تواند باعث افزایش وزن شود. یکی دیگر از داروهای اثرگذار، مصرف انسولین برای دیابت است.»

بی‌خوابی

اگر سعی می‌کنید تمام روز را فقط با چهار ساعت خواب کار کنید، احتمالا به خوردن کربوهیدرات‌های ساده مانند چیپس، کوکی‌ها، آب‌نبات‌ها روی می‌آورید تا به شما برای گذراندن روز سریع انرژی بدهد. چرا خستگی باعث ایجاد چنین هوس‌هایی می‌شود؟ دکتر بی‌سر می‌گوید: «کمبود خواب، هورمون‌های تنظیم‌کننده گرسنگی را مختل می‌کند. سطح گرلین، هورمونی که به بدن شما می‌گوید زمان غذا خوردن است، پس از یک شب ناآرام افزایش می‌یابد. در همان زمان، لپتین، هورمونی که نشان‌دهنده سیری است، احتمال دارد کاهشی چشمگیر داشته باشد. اگرچه چنین موردی با یک شب بدخوابی اتفاق نمی‌افتد، بی‌خوابی مداوم می‌تواند باعث افزایش وزن شود.»

برگرفته از: health.com

حل سودوکو ۴۳۵۲

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

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

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

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

سودوکو ۴۳۵۳

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

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

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

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