

باید و نبایدهای غذایی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان

متخصصان می‌گویند با رعایت برخی موارد در تغذیه می‌توان خطر ابتلا به سرطان را کاهش داد.باشگاه خبرنگاران جوان، سرطان دومین عامل مرگ و میر در جهان پس از بیماری‌های قلبی - عروقی است به طوری که سالانه بیش از ۱۰ میلیون نفر به دلیل این بیماری جان خود را از دست می‌دهند.

خوشبختانه همواره راهکارهایی برای پیشگیری از ابتلا به سرطان وجود دارد. در این مطلب به بایدها و نبایدهای غذایی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان می‌پردازیم.

غذایی که باید بیشتر بخورید

۱- ماهی: به ویژه ماهی‌های چرب مانند سالمون، تن، و قزل آلا

۲- غلات کامل: همواره بکوشید از مصرف غلات تصفیه شده مانند آرد سفید اجتناب کرده و از غلات کامل مانند نان کامل، ماکارونی کامل، پاستا کامل و ... بهره بگیرید.

۳- میوه‌ها و سبزیجات: سعی کنید در مصرف این گروه غذایی تنوع را رعایت



کنید. سبزیجات چلیپایی مانند کلم، بروکلی، کلم بروکسل و سبزیجات با برگ‌های سبز بسیار مفید هستند.

۴- آجیل‌ها: این گروه غذایی سرشار از پروتئین و چربی‌های مفید به همراه ریز مغذی‌های ضروری است.

به لیمو، مسکن طبیعی استرس



برگ‌های به‌لیمو، بوی لیمو می‌دهند و در پس رایحه معطر آن فواید زیادی است.

باشگاه خبر نگاران جوان - زمانی که بدانید به لیمو چه فوایدی دارد شگفت زده خواهید شد و می‌خواهید در اسرع وقت آن را امتحان کنید تا از این اثرات بهره‌مند شوید؛ زیرا به لطف مواد مفید موجود در آن، تقریباً از سر تا پا تأثیرات مثبتی بر بدن دارد.

با این حال، باید بدانید که چگونه می‌توانید از آن استفاده کنید و دریابید که آیا عوارض جانبی یا مضراتی برای شما دارد یا خیر.

به‌لیمو چیست؟

به لیمو در بسیاری از نقاط جهان و ترکیه، به ویژه در مکان‌هایی که آب و هوای مدیترانه‌ای غالب است، کشت می‌شود. این گیاه معطر که در هنگام گلدهی با باز کردن گل‌های سفید، زنبورهای عسل را جذب می‌کند؛ یا نام به لیمو شناخته می‌شود. زمانی که این گیاه در شرایط مناسب رشد کند، طول گیاه به ۵.۱ متر می‌رسد. برگ‌های به لیمو به ویژه برگ‌های معطر لیمو را می‌توان به روش‌های مختلفی ارزیابی کرد. در واقع مفیدتر از طعم آن است که باعث می‌شود به لیمو روز به روز محبوب‌تر شود، به خصوص برای کسانی که دوست دارند از مواد طبیعی حمایت کنند.

خواص درمانی به لیمو

به‌لیمو حاوی اسانس‌ها، مواد معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، ویتامین‌های A و C، تانن و فیبر مغذی است و در صورت استفاده صحیح، اثر تقویتی بر سیستم ایمنی بدن دارد.
-خم‌ن محافظت از بدن در برابر بیماری‌ها، دفع مواد مضر از بدن را نیز تسریع می‌کند.

به‌لیمو همچنین از تداوم گردش خون به روشی سالم حمایت می‌کند.

به‌لطف این خواص، به عملکرد سالم سیستم عصبی نیز کمک می‌کند.

به‌لیمو استرس و اضطراب مفید است.

به‌لیمو همچنین از بی‌خوابی و سردرد ناشی از استرس جلوگیری می‌کند.

به‌لیمو که دارای اثر تسکین دهنده طبیعی درد است، نه تنها در سردرد، بلکه در کاهش دردهایی که زنان در دوران قاعدگی

چرا صبح‌ها کم‌درد داریم؟

گردن و کمر درد یکی از رایج‌ترین دردهایی است که افراد در زندگی خود آن‌ها را تجربه می‌کنند.

باشگاه خبرنگاران جوان - کسی به این موضوع توجه نمی‌کند که دلیل اصلی دردهایی مثل کم‌درد، وضعیت بد خواب است. علت افزایش درد کمر و گردن هنگام صبح را در ادامه خواهیم خواند.

اهمیت نوع خوابیدن

بسیاری از ما به نحوه خوابیدن خود فکر نمی‌کنیم. ما فقط به رخت خواب می‌رویم و یک موقعیت راحت پیدا می‌کنیم. با این حال، خوابیدن به پهلو، پشت یا شکم، همه وضعیت‌ها بر سلامت شما تأثیر زیادی می‌گذارد. نه تنها این، وضعیت خواب نقش کلیدی در خرویف، رفلاکس اسید معده، سوزش سر دل، آینه خواب و حتی چین و چروک دارد.برخی از موقعیت‌های خواب هستند که فشار بیشتری به گردن، شانه‌ها، باسن و کمر وارد می‌کنند. همگی آن‌ها می‌توانند باعث کم‌درد و گردن درد شوند. موقعیت‌هایی برای خوابیدن وجود دارند که می‌توانند درد کمر و گردن شما را بدتر کنند.

دراز کشیدن روی شکم

اگر عادت به خوابیدن روی شکم دارید، فوراً آن را متوقف کنید. این وضعیت می‌تواند به کمر و گردن آسیب برساند. می‌تواند کم‌درد را افزایش دهد و گردن را بیپایانند؛ اما اگر می‌خواهید روی شکم بخوابید، به سادگی یک بالش زیر شکم یا لگن خود قرار دهید تا کم‌درد تسکین یابد، یا از آن جلوگیری شود.

دراز کشیدن در وضعیت جنینی

این حالت خوابیدن مورد علاقه افرادی است که به پهلو می‌خوابند؛ اما کسانی که از کم‌درد و گردن درد رنج می‌برند باید

قبل از تزریق واکسن کووید ورزش کنید

ایمنی فرد تأثیر بگذارد و توانایی فرد در دفع عفونت‌ها را مختل کند.
نتایج مطالعه جدید ما اثربخشی واکسن و اینکه چگونه رفتارهای سلامتی و استرس‌های عاطفی می‌توانند توانایی بدن برای ایجاد پاسخ ایمنی را تغییر دهند، مشخص کرده است. مشکل اینجاست که بیماری همه‌گیر به خودی خود می‌تواند این عوامل خطر را تقویت کند. محققان ۳۰ سال مطالعات را مورد ارزیابی قرار دادند و دریافتند که عوامل روانی تأثیر عمیقی بر پاسخ سیستم ایمنی بدن دارند.

سلامتی ضعیف، استرس، افسردگی و تنهایی همگی می‌توانند پاسخ واکسن را مختل کنند با این حال، روش‌های مختلفی برای مبارزه با سلامت روان ضعیف و تقویت پاسخ ایمنی وجود دارد. به‌عنوان مثال، فعالیت‌های ورزشی معمولی با شدت متوسط تا شدید می‌توانند سیستم ایمنی را تقویت کنند. حتی با وجود قرنطینه‌ها نیز می‌توان سیستم ایمنی بدن را تقویت کرد تا با تنهایی مقابله کند.

وی خاطرنشان کرد: نتایج تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که

۵- ادویه‌ها: ادویه گرچه به میزان کم مورد مصرف قرار می‌گیرد، اما سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مختلف بوده که برای جلوگیری از ابتلا به سرطان مفید است.

غذاهایی که باید کمتر مصرف کنید

۱- گوشت قرمز: نه تنها گوشت گوساله، بلکه بکوشید هر نوع گوشت قرمزی را کمتر مصرف کنید.۲- غلات تصفیه شده: آرد سفید و غلات تصفیه شده به دلیل آنکه فاقد سبوس هستند می‌توانند به طور ناگهانی باعث افزایش قند خون و چاقی شوند. غلات تصفیه شده بدترین مواد غذایی است که می‌توانید در رژیم غذایی خود بگنجانید.۳- نوشیدنی‌های شیرین و گازدار: نوشابه‌ها و آب‌های طعم دار غالباً حاوی مقادیر زیادی شکر است. همچنین گازدار بودن این ترکیبات برای سلامتی بدن مضر است.

۴- گوشت‌های فرآوری شده: هیچ گاه فریب عبارتی همچون فاقد نیترات بر روی گوشت‌های فرآوری شده را نخورید. این گوشت‌ها حاوی مقادیر قابل توجهی از نیترات است که می‌تواند سلامت شما را به مخاطره بیندازد.

۵- نوشیدنی‌های الکلی: برخلاف دیگر موارد، این نوشیدنی‌ها را باید به طور مطلق از رژیم غذایی خود حذف کنید، زیرا به طور فزاینده‌ای در میزان کم نیز می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را در شما افزایش دهد.

به لیمو، مسکن طبیعی استرس

به لیمو را از فروشگاه‌ها و یا سایت‌های فروش آنلاین که محصولات طبیعی می‌فروشند، تهیه کنید. می‌توانید از این روغن به عنوان ماسک مو یا پوست با ترکیب آن با سایر روغن‌های مفید مانند روغن زیتون و روغن بادام استفاده کنید. با چکاندن چند قطره آن در آب حمام یا نقاط مختلف اتاق خود از مزایای آن استفاده کنید.

می‌توانید از به لیمو به‌عنوان ادویه در آشپزخانه‌های خود استفاده کنید تا از عطر و بوی آن بهره‌مند شوید. از وعده‌های غذایی گرفته تا سس‌های سالاد، از ترشی گرفته تا شیرینی‌ها، تفاوت‌های زیادی ایجاد می‌کند. می‌توانید آن را در دستور غذا ارزیابی کنید ودر نظر داشته باشید.

خواص درمانی به لیمو و مضرات و عوارض احتمالی!

ما در مورد فواید به لیمو و نحوه مصرف آن صحبت کردیم. اما قبل از شروع استفاده از آن، باید به نکات زیر توجه کنید.

با پزشک خود صحبت کنید و با یادگیری بهترین موارد برای سلامتی خود اقدام کنید.

در اینجا مواردی وجود دارند که باید در مورد به لیمو در نظر بگیرید:

زنان در دوران بارداری برای جلوگیری از خطر سقط جنین به هیچ وجه نباید به لیمو مصرف کنند. در نوزادان و کودکان به هیچ وجه نباید از به لیمو استفاده شود.

به همین ترتیب، کسانی که بیماری مزمن و جدی دارند، به ویژه آن‌هایی که فشار خون بالا دارند.

کسانی که به طور منظم دارو مصرف می‌کنند، نباید آن را مصرف کنند.

کسانی که تا به حال از به لیمو استفاده نکرده‌اند. آن‌هایی که بدنشان به راحتی واکنش‌های آلرژیک نشان می‌دهد. بدون مشورت با پزشک خود اقدام نکنند و توصیه‌های پزشک خود را در نظر بگیرند.

در نهایت، در مصرف به لیمو نباید زیاده روی کرد و نباید بیش از ۳ فنجان در روز مصرف شود. به یاد داشته باشید، زیاده روی در هر چیزی بد است. در حین تلاش برای سود بردن، بدون این که متوجه شوید به سلامتی خود آسیب نرسانید، مراقب باشید.



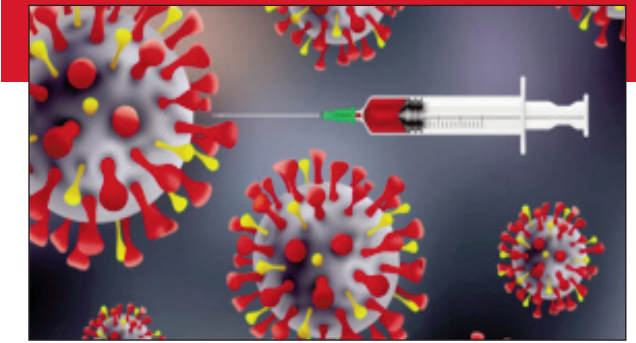
طبیعی ستون فقرات زیر زانو بالش قرار دهید.

صاف بخوابید

راست خوابیدن به طور طبیعی نه سالم است و نه ناسالم. تا زمانی که بتوانید راحت استراحت کنید و خواب کافی داشته باشید، وضعیت عمودی ممکن است بهترین گزینه باشد. خوابیدن در حالت عمودی یا خوابیده به فرد این امکان را می‌دهد که درد کمر و گردن را تسکین دهد. بسیاری از افراد با خوابیدن در حالت عمودی یا به پشت خوابیدن، درد گردن و کمر را تسکین می‌دهند. این وضعیت بین زنان باردار برای کم‌درد رایج است.

به پهلو خوابیدن

می‌توانید به پهلو بخوابید و پاهایتان را کمی خم کرده، دست‌هایتان را دراز کرده و سرتان را کمی خارج از مرکز قرار دهید. این وضعیت خوابیدن می‌تواند برای مقابله با کم‌درد مفید باشد. از یک بالش ضخیم برای حمایت از سر خود استفاده کنید؛ زیرا باید انحنای طبیعی گردن را حفظ کنید. این وضعیت خوابیدن می‌تواند از خرویف نیز جلوگیری کند. سعی کنید هر چند ساعت یک بار پهلو را عوض کنید تا از درد کمر و گردن جلوگیری کنید.



مداخلات روانی و رفتاری می‌تواند پاسخگویی به واکسن را بهبود بخشد حتی مداخلات کوتاه‌مدت می‌تواند موثر باشد بنابراین اکنون زمان شناسایی افرادی است که در معرض خطر پاسخ ایمنی ضعیف هستند تا در مورد این عوامل خطر مداخله کنیم. عملکرد واکسن‌ها بر اساس به چالش کشیدن سیستم ایمنی بدن است. سلول‌های بدن تهدید بالقوه را شناسایی و کار علیه این تهدید را آغاز و در نهایت آنتی‌بادی تولید می‌کنند. پروفیسور جانیس کیکولت گلبرز، محقق این تحقیق گفت: در این تحقیقات بیشتر بر پاسخ آنتی‌بادی تمرکز کردیم اگرچه این تنها یک جنبه از پاسخ سیستم ایمنی است.

نورخوستان آنلاین
www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

شیر مادر کرونا را غیر فعال می‌کند



دانشمندان آمریکایی در تحقیقات خود دریافتند که شیر مادر می‌تواند ویروس کرونا را غیر فعال کند.

باشگاه خبرنگاران جوان، دو سال از همه گیری کرونا در جهان می‌گذرد. به دلیل گستردگی این همه گیری، سوالات زیادی درباره تبعات این بیماری بر گروه‌های مختلف مطرح می‌شود که هنوز بسیاری از آن‌ها بدون پاسخ مانده است. یکی از این مسائل، تأثیرات این همه گیری بر مادران شیرده است.

در ابتدا تصور می‌شد، ویروس کرونا می‌تواند از طریق شیردادن از مادر به نوزاد منتقل شود. با این حال، تحقیقات جدید دانشمندان حاوی حقایق دیگری است.

یک مطالعه که از ماه مارس تا سپتامبر ۲۰۲۰ انجام شده است نشان می‌دهد ویروس کرونا قابلیت انتقال از مادر به نوزاد را ندارد. در این مطالعه زنانی از مناطق مختلف آمریکا که برخی از آن‌ها دارای علائم کرونا و برخی دیگر فاقد علامت بودند مورد مطالعه قرار گرفتند.

دانشمندان در این تحقیقات به یافته‌هایی دست یافتند. مطالعات بر روی شیر مادران مبتلا به کرونا نشان داد شیر آن‌ها حاوی تکه‌های آر آن‌ای (RNA) کووید ۱۹ است، اما هیچ کدام از نمونه‌ها دارای ویروس فعال کرونا نبوده‌است. در حقیقت دانشمندان هنوز نمی‌دانند که چگونه ویروس در شیر مادر غیر فعال می‌شود.

دکتر پاتول کروگستاد، مدیر این تحقیقات از دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: دلیل این موضوع که چرا شیر این مادران حاوی آر آن‌ای کرونا بوده، اما فاقد ویروس فعال و عامل بیماری‌زای بوده، هنوز برای ما جای سؤل است. ما از قبل بر این نکته واقف بودیم که شیر مادر حاوی عوامل محافظتی مانند آنتی‌بادی‌هایی است که به‌وسیله واکسن یا ابتلا به بیماری در بدن مادر تولید شده، اما روش غیرفعال شدن ویروس را نمی‌توانیم توضیح دهیم. گرچه شیر مادر حاوی ویروس کرونا نیست، اما دستان مادر و تنفس او همچنان می‌تواند باعث انتقال بیماری به نوزاد شود. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا به بیانیه‌ای به زنان شیرده مبتلا به کرونا توصیه کرده است، پیش از شیر دادن به نوزاد دستان خود را شسته یا آن را ضد عفونی کنند.ه‌ای ۶۰ درصد الکلی، پاکیزه کنند. همچنین استفاده از ماسک در این زنان در هنگام شیر دادن ضروری است.

سردردهای شدید و ضربان دار را جدی بگیرید

باشگاه خبرنگاران جوان درد شدید و ضربان‌دار سر می‌تواند ناتوان‌کننده باشد و حتی منجر به از دست دادن قرار ملاقات، کار یا دور همی با خانواده و دوستان شود.

صرف نظر از اینکه مستعد سردرد هستید یا نه، ممکن است بتوانید با شناسایی عواملی که علت سردرد هستند تعداد دفعات آن را کاهش دهید. در این نوشتار به ده دلیل غیرمنتظره که موجب رخ دادن سردرد می‌شوند، خواهیم پرداخت.خوراکی‌هایی که اغلب محرک سردرد هستند، شامل خوراکی‌های فرآوری‌شده، پنیرها، و خوراکی‌های شور می‌شوند. هم‌چنین ممکن است شکلات و طعم‌دهنده‌های خوراکی نیز دلیل این سردردها باشند.

نوشیدنی‌ها

سردردهای میگرنی می‌تواند ناشی از انواع مختلف نوشیدنی به‌ویژه نوشیدنی‌های الکلی باشد. نوشیدنی‌هایی که حاوی کافئین زیادی است نیز می‌توانند همین اثر را داشته‌باشند.

اضافه وزن، علت سردرد

برخی از مطالعات نشان می‌دهند وقتی شاخص توده بدنی بعضی خانم‌ها ۳۰ یا بیش‌تر است، احتمال بروز سردرد نیز در آن‌ها ۳۵ درصد بیش‌تر است. وقتی شاخص توده بدنی بیش‌تر از ۴۰ است، خطر سردرد به ۸۰ درصد جهش می‌کند.

برخی داروهای مسکن

مطالعات نشان داده‌اند که استفاده بیش از حد داروهای مسکن بدون نسخه، علت ۵۰ درصد از سردردهای میگرنی و ۲۵ درصد سردردهای دیگر است. ۳ روز مصرف داروهای مسکن در هفته در طول دوره‌های مداوم ممکن است شما را به آن‌ها وابسته کند.

گرسنگی کشیدن یا دهیدراته شدن بدن

پژوهش‌ها بارها نشان داده‌است که بدون غذا یا کم شدن آب بدن (دهیدراته شدن) با علت سردرد بسیاری از آدم‌ها در ارتباط است.

فاکتورهای محیطی

عوامل متعددی در محیط شما ممکن است علت سردرد شما باشند، از جمله دود تنباکو، بوهای قوی ناشی از مواد شیمیایی مانند پاک‌کننده‌ها و عطرها، آلودگی و سر و صدای زیاد.

ورزش می‌تواند علت سردرد باشد

کمی‌بیش از یک سوم کسانی که از میگرن رنج می‌برند متوجه می‌شوند که ورزش با شدت بالا می‌تواند باعث حمله سردرد شود. برای آنها، این درد اغلب با درد در گردن شروع می‌شود؛ کم کم شدت درد به حدی می‌رسد که شخص دست از فعالیت می‌کشد.

روژه گرفتن

روژه گرفتن هم می‌تواند علت سردرد باشد. در واقع بدون غذا ماندن برای مدتی یک محرک رایج سردرد است. در واقع برخی از کسانی که رژیم‌های سخت لاغری را دنبال می‌کنند ممکن است سردرد را تجربه کنند.

کرده گل و انواع دیگر آلرژن‌ها (آلرژی‌زاها)

هنگامی که مواد آلرژنی را در فضا وجود دارد، برخی افراد مستعد سردرد ممکن است دچار درد شوند.

مشکلات سلامتی جدی، علت سردرد

بسیاری از مشکلات سلامتی می‌توانند باعث سردرد شوند. اگر سردردتان به طور ناگهانی و بدون دلایل واضح شروع شد، باید به پزشک مراجعه کنید. چند علت احتمالی عبارتند از فشارخون بالا، تومور مغزی، آینه‌خواب، خونریزی میگرنی پیشگیری کنیم، اما شاید بتوانیم تا حد زیادی درد را کاهش بدهیم. برای این منظور، به سادگی محرک‌ها را کاهش دهید و از آن‌ها دوری کنید. احتمالاً کمی بعد متوجه خواهید شد که کمتر دچار سردرد می‌شوید!