

بوی سیر آزارتان می‌دهد؟ ماست را امتحان کنید!

عاشق سیر هستید اما از بوی بدش بیزارید، حق دارید! بوی سیر، هرچقدر هم که خوششایند باشد، می‌تواند برای اطرافیان ناخوشایند باشد. اما نگران نباشید، مجبور نیستید بین لذت بردن از طعم سیر و حفظ روابط اجتماعی‌تان یکی را انتخاب کنید. راه حل ساده و در دسترسی وجود دارد: ماست! چطور، در ادامه بخوانید.

گروه ایرنا زندگی - دانشمندان به تازگی یک ماده غذایی معجزه‌آسا کشف کرده‌اند که سادگی و کارآمدی آن ممکن است بسیاری را شگفت‌زده کند. در واقع خود سیر خام بوی قوی ندارد، اما هنگامی که یک حبه سیر خرد شده یا پوست‌کنده می‌شود، مواد شیمیایی تولید می‌شوند که عامل متساعد شدن بوی بد هستند. این بو، به خصوص پس از هضم و واکنش‌های شیمیایی در دهان و دستگاه گوارش، بیشتر آشکار می‌شود.

وقتی یک سلول سیر بریده می‌شود، آنزیمی به نام آلینیناز آزاد می‌کند که در تماس با هوا به آل‌سین تبدیل می‌شود؛ ماده‌ای که باعث بوی تند سیر خام



است. آل‌سین خیلی سریع به ترکیبات آلی گوگردی بدبو تجزیه می‌شود که پس از هضم به سختی از بدن خارج می‌شوند.

آیا واقعا راه‌حل ساده‌ای وجود دارد،

نگران نباشید، بوی سیر اجتناب‌ناپذیر نیست. سال‌هاست که راهکارهای

سلامت

مختلفی برای پنهان کردن یا حذف بوی سیر معرفی شده، اما پژوهشگران دانشگاه ایالتی اوهایو راه‌حل موثری برایش پیدا کرده‌اند: ماست طبیعی. تحقیقات نشان می‌دهد ماست پرچرب ۹۹٪ از ترکیبات بدبو را کاهش می‌دهد.

دانشمندان سیر خام را در ظروف شیشه‌ای قرار داده و میزان ترکیبات گوگردی فکر را قبل و بعد از تماس با منابع مختلف چربی و پروتئین اندازه‌گیری کردند. نتایج نشان داد که ماست پرچرب ۹۹٪ از ترکیبات بدبو را کاهش می‌دهد.

گفتنی است؛ این نتایج با پژوهش‌های قبلی که شیر پرچرب را به عنوان راه‌حلی موثر برای رفع بوی سیر معرفی کرده بودند، مطابقت دارد.

سیر و سلامتی

سیر فارغ از تأثیرش بر بوی دهان، خواص بسیاری برای سلامتی دارد، از جمله خواص ضدباکتری، ضدویروس، ضدعفونی‌کننده و ضدفارچ. همچنین برای سلامت قلب و عروق مفید است و به کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید کمک می‌کند.در نهایت، برای این که اطرافیان‌تان از بوی سیر در دهان شما آزرده نشوند، راه حل ساده و علمی آن است که در پایان وعده‌های غذایی، ماست بخورید.

ویتامین ها انرژی ساز نیستند



کلاری ماده غذایی اشاره دار.

هر چه ماده‌ای دارای ریزمغذی‌های بیشتر و کلاری کمتر باشد، ارزش تغذیه‌ای آن بالاتر است. برای مثال، سبزیجات و میوه‌ها چگالی ریزمغذی بالایی دارند و در عین حال کلاری کمی دارند؛ در نتیجه در رژیم‌های سالم غذایی بسیار توصیه می‌شوند.به گفته وی؛ در مقابل، موالی مانند روغن‌ها، اگرچه کلاری زیادی دارند، اما از نظر ریزمغذی‌ها فقیرند و ارزش تغذیه‌ای آنها محدود است.

نیستانی خاطر نشان کرد، در صورتی‌که رژیم غذایی فرد متنوع نباشد و از گروه‌های مختلف غذایی به میزان کافی استفاده نشود، بدن ممکن است با کمبود ریزمغذی‌ها مواجه شود. مراحل بروز کمبود به این صورت است که ابتدا ذخایر موجود در بدن کاهش می‌یابد، و در صورت تداوم این وضعیت، علائم بالینی ظاهر می‌شود. البته در مورد برخی ریزمغذی‌ها مانند ویتامین B۱۲ یا آهن، بدن ذخایری در خود دارد که تا مدت کوتاهی می‌تواند نیاز را جبران کند، اما در بلندمدت این ذخایر نیز کاهش یافته و کمبود واقعی بروز پیدای می‌کند.منبع: مهر

در اوسط دهه ۵۰ سالگی تغییر سبک زندگی را آغاز کنید، کنترل این پنج عامل می‌تواند پنج سال به عمرتان بیفزاید. همان‌طور که پژوهش‌های پیشین نیز نشان داده‌اند، سیگار و فشار خون بالا خطرناک‌ترین عوامل دخیل در بروز بیماری قلبی‌اند. به گزارش ایندپندنت، یافته‌های این پژوهش نشان داد که ترک سیگار در حدود سن ۵۵ سالگی ۲/۱ سال به عمر زنان و ۲/۴ سال به عمر مردان اضافه می‌کند. به همین ترتیب، کاهش فشار خون در این سن شروع بیماری قلبی را در زنان ۴.۲ سال و در مردان ۲.۱ سال به تاخیر می‌اندازد.

این پژوهش نشان می‌دهد که افراد حتی در دهه ۵۰ سالگی نیز می‌توانند تغییرات اساسی در سبک زندگی یا راهبردهای پیشگیری از بیماری ایجاد کنند تا تاثیر چشمگیری بر طول عمرشان داشته باشند.

پزشکی دانشگاهی هامبورگ-لپندورف آلمان، می‌گوید این

پنج عامل تقریباً در ۵۰ درصد از موارد ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی دخیل‌اند.و در ادامه می‌افزاید: سوال اصلی ما این بود که در صورت حذف یا اصلاح این عوامل در میانسالی، چند سال ممکن است به عمر افزوده شود، نتایج تحقیق آن‌ها که بر اساس داده‌های بیش از دو میلیون نفر در ۳۹ کشور به‌دست آمد، تکان‌دهنده است: مردان و زنانی که هر پنج عامل خطر را داشتند به‌ترتیب ۱۲ سال و ۱۴/۵ سال کمتر از افراد فاقد این عوامل خطر را عمر می‌کردند.

در نبود این پنج عامل خطر، احتمال مرگ مردان بیش از ۹۰سالگی ۶۸درصد بود، اما در صورت وجود هر پنج عامل، این احتمال به ۹۴درصد می‌رسید. برای زنان، این عدد از ۵۳درصد به ۸۸درصد افزایش پیدا می‌کرد.

اما خبر خوب این است که متخصصان دریافتند حتی اگر

پنج عامل شایع بروز بیماری قلبی که طول عمر را کاهش می‌دهند

اگر در آستانه ۵۰ سالگی هستید و فکر می‌کنید برای تغییر عادت‌ها دیر شده است، پژوهشی جدید خلاف این را می‌گوید و در عین حال در مورد مشکلات سلامتی هشدار می‌دهد که می‌توانند عمرتان را کوتاه کنند.

به گزارش ایسنا، یافته‌های پژوهش جدیدی که در نشریه پزشکی نیولگلند منتشر شده است، نشان می‌دهد پنج عامل شایع بروز بیماری قلبی می‌توانند بیش از یک دهه از طول عمرتان بکاهند.این عوامل عبارت‌اند از فشار خون بالا، کلسترول بالا، چاقی، دیابت و سیگار کشیدن. دکتر «کریستینا مگنوس»، معاون بخش قلب در مرکز

به گفته مدیرکل دفتر سلامت

دهان و دندان وزارت بهداشت، شیر مادر سدی در برابر پیشگیری از پوسیدگی دندان است.

زهرآ قربانی مدیرکل دفتر سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: شیر مادر به‌طور خاص برای برآورده کردن نیازهای تغذیه‌ای نوزادان طراحی شده است.

این شیر، غنی از مواد مغذی ضروری، از جمله پروتئین‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که برای رشد و توسعه کلی حیاتی هستند.

به گفته وی، ساختارهای دهانی، از جمله فک، کام و قوس‌های دندانی در

نقش ایمنی را در برابر بیماری‌های دهان و دندان ایفا می‌کنند. عمل شیردهی توسعه صحیح دهانی را تشویق می‌کند زیرا نوزادان برای مکیدن به سینه مادر نیاز به استفاده از زبان و فک دارند که به رشد و نحوه چیدمان بهینه دهان کمک می‌کند. فرآیند طبیعی شیردهی، الگوهای مکیدن صحیح را ایجاد می‌کند که برای رشد عضلانی، فکی و دندانی مفید است.

زهرآقربانی بیان کرد: مکانیسم‌های شیردهی همچنین به رویش سالم دندان‌ها کمک می‌کند. عمل مکیدن در حین شیردهی به چیدمان صحیح دندان‌های در حال

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

ترفندهایی برای کاهش درد سیاتیک؛ از

پنجه شیطان تا ماساژ نقاط ماشه‌ای



سیاتیک نوعی درد پای ناشی از عصب ظریف پشت شکمی است که شایع‌ترین علت آن فتق دیسک است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ اگرچه درد در ریشه‌های عصبی در هر دو طرف ستون فقرات قرار نداشته و احساس می‌شود، اما از طریق عصب سیاتیک عبور می‌کند و از ریشه‌ای به ریشه دیگر گسترش می‌یابد. این درد پا که رادیکولوپاتی نامیده می‌شود، اغلب شدیدتر از درد کمر است و معمولاً در یک پا احساس می‌شود و می‌تواند غیر قابل تحمل باشد. برخی افراد آن را به درد عصبی دندان تشبیه کرده‌اند.

شایع‌ترین علت سیاتیک فتق دیسک است؛ هنگامی که در یک دیسک شکاف ایجاد می‌شود، می‌تواند عصب سیاتیک را تخریب کند. معمولاً علائم شایع در عرض شش هفته خود را نشان می‌دهند، اما برای برخی افراد، بروز درد می‌تواند به مراتب بیشتر طول بکشد.در اینجا چند راه درمان سیاتیک وجود دارد که ارزش امتحان کردن را دارند:

ماساژ نقاط ماشه‌ای (نقاط دردناک عضلانی)

اگر دچار سیاتیک هستید، انتظار این را نداشته باشید که ماساژ آب گرم دردتان را تسکین دهد. در این موقعیت درمان نقاط ماشه‌ای (تریگرپوینت) بهترین گزینه است. عصب سیاتیک در زیر ماهیچه‌ای به نام پیریفورمیس (ماهیچه گلانی شکل) جای گرفته است که در زیر عضله گلوتئال است. وقتی ماهیچه پیریفورمیس سفت می‌شود، عصب سیاتیک را نیز در تنگنا قرار می‌دهد و ایجاد حس ناخوشایند و احساس بی‌حسی در پایین پا را سبب می‌شود. درمانگر متخصص، فشار را به منظور تحریک و تورم ناحیه مورد نظر، (تریگرپوینت)، در ماهیچه پیریفورمیس و همچنین در ماهیچه زیر کمر و گلوتئال اعمال می‌کند. به‌طور معمول درمان در ۷ تا ۱۰ روز اجرامی‌شود. اگر بیمار در چهارمین ویزیت، پیشرفتی ملحظه نکر، باید روش دیگری از درمان را امتحان کند.

مراقبت کایروپراکتیک

کایروپراکتیک با درمان دستی، علم شناخت مفاصل و ستون فقرات و هماهنگی کردن آن‌ها است. ۶۰درصد از مردم مبتلا به درد سیاتیک که از سایر روش‌های درمانی نتیجه‌ای نگرفته‌اند و سپس به تجربه دستکاری ستون فقرات و مراقبت کایروپراکتیک روی آورده‌اند در مقایسه با آن بیمارانی که تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند نتیجه‌ی مشابهی را کسب کرده و همان‌قدر از درد رهاشده‌اند.

روغن فلفل قرمز یکی از روغن‌های موضعی محبوب برای کاهش درد سیاتیک است. کیسایسین موجود در این فلفل، باعث جدا شدن ترکیبات مسبب درد از عصب سیاتیک می‌شود.

در مطالعه‌ای حدود ۱۲۰ نفر به مدت ۴ هفته و هفته‌ای ۳ بار توسط یک کایروپراکتر وزیت می‌شدند و بعد از آن نیز به ملاقات‌های هفتگی خود ادامه می‌دادند و با اتمام درمان، احساس بهتری داشتند.در افرادی که به مراقبت کایروپراکتیک پاسخ دادند، مزایا به مدت یک سال ادامه داشت.

دستکاری ستون فقرات ممکن است در سیستم عصبی پاسخی ایجاد کند که درد را کاهش می‌هد و مجدداًحرکت طبیعی را به ناحیه آسیب دیده بازگرداند. همچنین التهاب را کاهش می‌دهد و شرایطی ایجاد می‌کند که مکانیسم‌های طبیعی بدن را بهبود می‌بخشد.

یخ یا گرما

از آنجایی که عصب سیاتیک در پا و باسن عمیقاًقرار گرفته است، قرار دادن کمپرس یخ و کیسه آب گرم بر روی سطح پوست، نمی‌تواند التهاب داخلی را تسکین ببخشد. اما درمان‌های قدیمی و بالارزش می‌توانند مفید باشند مانند کانترایرمانت‌ها. این دلو ترکیبی از جوهر نعنا، متیل سالیسیلات و کافور است و به دلیل اینکه یک احساس خنکی و بی‌حسی در ناحیه دردناک ایجاد می‌کند، بسیار کمک‌کننده است.

طب سوزنی

شما می‌توانید به زودی در اولین جلسه طب سوزنی تسکین درد را تجربه کنید، اگرچه حدود ۱۲ جلسه برای بهبود بهتر است. یک مطالعه کوچک در مجله طب چینی سنتی نشان داد که پس از یک دوره طب سوزنی از ۳۰ نفر مبتلا به سیاتیک، ۱۷ مورد بهبودی کامل و ۱۰ نفر کاهش علائم را با طب سوزنی گرم (که در آن سوزن‌ها حرارت می‌بینند) تجربه کردند.

یوگا

یک مطالعه گزارش داد افراد مبتلا به کم‌ردرد مزمنی که طی ۱۶ هفته یوگا کار کرده بودند، ۶۴٪ از میزان دردشان و ۷۷٪ از میزان ناتوانی‌شان کاهش شده بود. اگرچه اثرات یوگا بر سیاتیک تمرین روشن است، اما فرم‌های ملایم ممکن است سودمند باشد. تمرین یوگا می‌تواند با تقویت عضلات و بهبود انعطاف پذیری به بیماران مبتلا به سیاتیک کمک کند. حرکت و عملکرد بهتر، کمتر آن‌ها را در وضعیتی قرار می‌دهد که می‌تواند تشدیدکننده سیاتیک باشد.

روغن فلفل قرمز

روغن فلفل قرمز یکی از روغن‌های موضعی محبوب برای کاهش درد سیاتیک است. کیسایسین موجود در این فلفل، باعث جدا شدن ترکیبات مسبب درد از عصب سیاتیک می‌شود.

پنجه شیطان

پنجه شیطان، یک داروی گیاهی و ضدالتهاب قوی است که مانند ایبوپروفن و داروهای مشابه که جلوی عوامل التهاب‌زا را می‌گیرند، عمل می‌کند. بررسی‌های ایمنی نشان می‌دهد که این دارو به راحتی توسط اکثر مردم تحمل می‌شود، اما نباید توسط بیماران مبتلا به زخم‌های پپتیک یا مصرف‌کنندگان داروهای رقیق‌کننده خون استفاده شود.

مسکن‌ها و آرام‌بخش‌های عضلانی

مصرف داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی، چه بدون نسخه مانند ایبوپروفن یا با نسخه، می‌توانند باعث کاهش درد شوند. از آنجایی که سیستم‌های عضلانی (گرفگی‌های عضلانی) دردناک ممکن است همراه با فتق باشند، پزشکان بعضی اوقات آرامبخش عضلانی یا داروهای کاهش‌دهنده درد را تجویز می‌کنند. یک نکته: این داروها به تسکین درد ناشی از فشار بر روی عصب سیاتیک، کمک نمی‌کنند.

ورزش و فیزیوتراپی

تحرك به‌طور معمول آخرین چیزی است که افراد مبتلا به سیاتیک می‌خواهند انجام دهند. اما مهم است که فعالیت جسمی داشته باشید. دراز کشیدن در رختخواب باعث می‌شود که درد بیشتر طول بکشد. ورزش، جریان خون را به دیسک و عصب افزایش داده و به خلاصی از مواد شیمیایی عامل التهاب کمک می‌کند. یک پیاده روی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای را در برنامه‌تان بگنجانید. اگر بیش از حد صدمه دیده‌اید، یک حرکت آبرویبکی مانند شنا یا ورزش در آب را امتحان کنید. در هنگام ورزش در آب، فشار زیادی بر روی کمر وارد نمی‌شود. ممکن است نیازمند ملاقات با یک درمانگر فیزیکی باشید که بتواند تمرینات کششی را برای بازگرداندن انعطاف پذیری به کمر یا حرکت‌هایی که باعث تقویت عضلات اصلی، کمک به تثبیت ستون فقرات و کاهش احتمال آسیب‌های مشابه می‌شوند، تجویز کند.