

یک فوق تخصص تغذیه:

افراد دارای فعالیت فکری زیاد فندق مصرف کنند

یک فوق تخصص تغذیه با اشاره به ارزش تغذیه‌ای بسیار بالا و خواص متعدد فندق، گفت: افرادی که فعالیت فکری زیاد دارند، فندق مصرف کنند. دکتر کیومرث دانشور در گفت وگو با خبرنگار بهداشت و درمان ایسنا منطقه کرمانشاه، اظهار داشت: فندق حاوی چربی، کربوهیدرات، پروتئین و آب است. از سوی دیگر این آجیل خوشمزه مقادیری قابل توجهی ویتامین و املاح را در خود جای داده است.

سلامت



دکتر دانشور در ادامه تصریح کرد: اسید اولئیک موجود در روغن فندق از افزایش کلسترول خون پیشگیری می‌کند و اسید لینولئیک موجود در آن نقش خیلی مهمی در رشد و سلامت اندام‌ها دارد. وی گفت: روغن فندق حاوی مقادیر متناهی از ویتامین E است که برای سلامت ماهیچه‌های قلب و دیگر ماهیچه‌های بدن ضروری است و در پیشگیری و ممانعت از ابتلا به سرطان نقش دارد. دکتر دانشور خاطرنشان کرد:، فندق یک منبع خوب از ویتامین‌های B۱، B۲ و B۶ است که برای حفظ سلامت مغز و خون‌سازی ضروری هستند. وی در پایان با تاکید بر این که فندق دارای مواد معدنی کلسیم، آهن، روی و پتاسیم است، افزود: مغز فندق دارای مقادیر زیادی فسفر است و بر این اساس برای افرادی که فعالیت فکری زیاد دارند توصیه می‌شود زیرا فسفر در فعالیتهای مغزی نقش مهمی را ایفا می‌کند.

غذا رو به فصلش بخور تا مریض نشی!



تهیه کنند و از خوردن غذاهای ناسالم پرهیز کنند. غذاهای مانند در یخچال را هرگز استفاده نکنند.طالقاتی اضافه کرد: غذای سالم این نیست که حتما مرغ و گوشت سالم بخوریم. غذای سالم، غذایی است که از صحت مراحل تهیه آن آگاهی داشته باشید و بدانید که در شرایط ایمن و مطمئن تهیه شده و دارای ارزش غذایی مفید برای بدن است.این کارشناس با ابراز تاسف از این که اخیرا مصرف سبزیجات، حبوبات و صیفی‌جات در سبد غذایی خانوار کاهش یافته است، بیان کرد: برخی خانواده‌ها مصرف این مواد غذایی ارزشمند را از سفره خود حذف کرده‌اند و غذاهای فست‌فودی، از

پیش تولیدشده، نیمه آماده و آماده رفته‌رفته در حال جایگزین شدن است که این یک هشدار جدی بوده و باید برای آن تمهیداتی در نظر گرفته شود.طالقاتی با گلایه از اینکه امروزه انواع اقسام غذاها و مواد پروتئینی در سوپرمارکت‌ها موجود است تصریح کرد: برخی از این

اقدام حتی مشخص نیست که با چه مواد غذایی، با چه کیفیت و در چه شرایطی آماده و عرضه شده‌اند. وی تهیه و مصرف غذای سالم را نیاز ضروری جامعه دانست و با تاکید بر اینکه این موضوع نیاز به فرهنگ‌سازی دارد، گفت: باید به مردم گفت که اگر قرار هست سالم بمانید و هزینه درمانی خود را کاهش دهید، بهتر است که غذای سالم مصرف کنید.بهترین روش و مهمترین اقدام این است که از خانواده‌ها شروع کنیم تا فرهنگ مصرف غذای سالم نهادینه شود.

این کارشناس علوم گیاهی و تغذیه در پایان یادآور شد: به یاد داشته باشیم که غذای اندک اما باکیفیت و سالم به مراتب بهتر از مقدار زیاد غذاهای ناسالم و نامرغوب با ارزش غذایی ناچیز است.

بسیاری از مردم حجمی غذای خوردند اما به کیفیت توجه نمی‌کنند که این موضوع خود زمینه‌ساز بیماری است.

تاثیرات مثبت مصرف کلم قرمز بر سلامتی

به تأخیر انداختن آن است. آب کلم قرمز حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های A، E، و C است که به رطوبت بخشی پوست کمک کرده و باعث تقویت و حفظ شفافیت طبیعی آن می‌شود. این ماده غذایی همچنین در تولید کلاژن نقش دارد که خاصیت ارتجاعی پوست را بالا می‌برد. کلاژن سازی باعث افزایش سلامت پوست و عضلات می‌شود.



علاوه بر این، کلم قرمز برای پیشگیری از رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی نیز مفید است.

تقویت دستگاه ایمنی بدن
کلم قرمز منبع ویتامین C است و در افزایش قدرت طبیعی بدن و تقویت دستگاه ایمنی مؤثر عمل می‌کند. از طرف دیگر آنتی اکسیدان‌های موجود در این کلم به بهبود روند سم‌زدایی از بدن و همچنین التیام زخم‌ها و جراحات کمک می‌کند.
کاهش علائم پیری
پیری دیر یا زود فرا می‌رسد. مهمترین کاری که ما می‌توانیم بکنیم

سبزیجات یکی از منابع مهم تامین‌کننده ویتامین در بدن افراد است که گنجاندن آنها در یک رژیم غذایی کامل ضروری است. در این میان اما مصرف برخی از سبزیجات تأثیرات مثبت بیشتری بر سلامت افراد دارد که کلم قرمز یکی از آنها است.به گزارش ایسنا و بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه ووزارت بهداشت، کلم قرمز یکی از منابع خوب آنتی اکسیدانی محسوب می‌شود که علاوه بر سلامت قلب، فواید بیشمار دیگری در مصرف کننده دارد.

تقویت چشم‌ها
این کلم خوش‌رنگ به دلیل دارا بودن ترکیب لوئتین برای بهبود سلامت چشم‌ها مفید است. این دو ماده به طور طبیعی از شبکیه چشم در برابر اشعه‌های مآوری بنفش محافظت می‌کنند.

بهبود سلامت قلب
این ماده غذایی به ساخت گلبول‌های قرمز و دفع سموم بدن کمک می‌کند. در نتیجه باعث بهبود عملکرد کلی سیستم جریان خون می‌شود. با مصرف یک استکان کلم قرمز ۲۱۶ میلی گرم پتاسیم وارد بدن می‌شود که حدود شش درصد نیاز روزانه بدن است.مصرف منظم کلم قرمز یکی از روش‌های ساده برای حفظ سلامت عضلات قلب و کنترل حرکات آن است.

لاغری
کلم قرمز سرشار از فیبر است و به همین دلیل به بدن در جهت جذب کلسترول موجود در مواد غذایی مصرفی کمک می‌کند. آنتی اکسیدان‌های موجود در کلم قرمز به تجزیه بافت چربی کمک کرده و انرژی زیادی برای بدن تولید می‌کند. در نتیجه برای لاغر شدن از این کلم خوش‌رنگ غافل نباشید. از سویی دیگر پروبیوتیک‌های موجود در ترشی کلم قرمز، کمک زیادی در تسریع روند لاغری می‌کند.

کاهش کلسترول خون
مصرف کلم قرمز به کاهش کلسترول و لیسیدلوریک بدن کمک می‌کند؛ چون حاوی میزان زیادی گوگرد است.

پیشگیری از ابتلا به سرطان
کلم قرمز حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که به بدن در جهت مقابله با اثرات مضر رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. حتما می‌دانید که اثرات این مولکول‌های موذی در بدن زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های خطرناکی مانند سرطان آماده می‌کند.

ارتباط سی تی اسکن با افزایش خطر سرطان خون در کودکان

یک مطالعه بزرگ چندملیتی نشان داده است که سی تی اسکن به طور قابل توجهی با افزایش خطر ابتلا به سرطان خون در کودکان و افراد جوان مرتبط است. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، بر اساس یافته‌های منتشر شده، تجزیه و تحلیل داده‌های نزدیک به ۱ میلیون نفر زیر ۲۲ سال که حداقل یک بار سی تی اسکن شده بودند، ارتباط قوی و واضحی بین قرار گرفتن در معرض پرتوهای اسکن و سرطان خون نشان داد.

محققان دریافتند ۱۰۰ میلی گرم پرتوهای ابتاشته به مغز استخوان خطر ابتلاء به سرطان خون را سه برابر می‌کند. با توجه به این موضوع، به نظر می‌رسد یک سی تی اسکن – با دوز متوسط ۸ میلی گرم – خطر ابتلاء به سرطان خون را در کودکان تا حدود ۱۶ درصد افزایش می‌دهد.

فواید باور نکردنی

فلفل قرمز



یک کارشناس ارشد گیاه‌پزشکی گفت: فلفل قرمز مزایای متعددی برای بدن دارند که ازجمله آن می‌توان به حفظ سلامت روده، عملکرد مغز، قلب، پیشگیری از سرطان و... اشاره کرد. بهروز لطیفی در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به این‌که فایده فلفل تند به دلیل وجود کپسایسین است، اظهار کرد: این ماده یک ترکیب گیاهی زیست‌فعال است که ترکیب اصلی فلفل قرمز و عامل تندی طعم آن بوده و انواع مختلفی از فلفل قرمز وجود دارد که عمدتاً به‌عنوان چاشنی استفاده می‌شود.

وی با اشاره به این‌که فلفل قرمز حاوی کپسایسین است که سلامت معده را حفظ کرده ومی‌تواند زخم معده را درمان کند، عنوان کرد: این فلفل حاوی آنتی‌اکسیدان و سایر ترکیباتی است که برای تسکین مشکلات گوارشی مانند اختلالات معده، گازهای روده‌ای و اسهال و گرفتگی عضلات عمل می‌کند، زیرا باعث تحریک آب معده شده و بر اسیدیته آن تأثیر می‌گذارد و از تحریک جلوگیری می‌کند.

لطیفی با اشاره به این‌که یکی دیگر از مزایای فلفل تند نقش آن به‌عنوان یک داروی طبیعی برای مبارزه با سرطان است، تصریح کرد: طبق مطالعات آمریکایی در مورد سرطان، فلفل با تخریب انواع اساسی رده‌های سلول‌های سرطانی و همچنین درمان سایر سرطان‌ها، بهتر از بین بردن سلول‌های سرطانی در خون و از بین بردن سرطان پروستات کمک می‌کند.

این کارشناس ارشد گیاه‌پزشکی با اشاره به این‌که فلفل قرمز حاوی بتاکاروتن و ویتامین A است که رنگ قرمز به این ادویه می‌دهد، تصریح کرد: ویتامین A به سلامت سیستم تنفسی، سیستم ادراری و دستگاه گوارش کمک می‌کند و فلفل قرمز همچنین حاوی ویتامین C بوده و به تقویت ایمنی بدن در برابر بیماری‌ها وعفونت‌ها کمک می‌کند. وی تصریح کرد: این ماده غذایی برای کسانی که از آلرژی رنج می‌برد نیز مفید است؛ زیرا حاوی کپسایسین است که علامت آلرژی‌ک را کاهش داده و با عفونت‌های مزمن که روی سینوس‌ها تأثیر می‌گذارد مبارزه می‌کند، زیرا حاوی عوامل ضد باکتری است.

لطیفی با اشاره به این‌که فلفل، درد انواع میگرن، سردرد و دردهای مفصلی را آرام می‌کند و با قرار دادن آن روی پوست می‌توان از وجود ماده شیمیایی P که ماده انتقال‌یام به مغز است، کاهش داد، عنوان کرد: فلفل قرمز حاوی آهن و اکسیژن است که جریان خون را افزایش داده و در تولید هموگلوبین در مغز نقش دارد و عملکرد شناختی را حفظ می‌کند که این امر احتمال بروز اختلالات شناختی مانند بیماری آلزایمر و زوال عقل را کاهش می‌دهد.

این کارشناس ارشد گیاه‌پزشکی بیان کرد: یکی از فواید فلفل قرمز این است که باعث افزایش سلامت قلب و عملکرد آن می‌شود و همچنین میزان کلسترول در خون و رسوبات چربی را کاهش می‌دهد و در نتیجه از لخته شدن خون زیاد جلوگیری به گردش خون کمک می‌کند و رگ‌های خونی را گسترش می‌دهد. وی با اشاره به این‌که فلفل قرمز حاوی مقادیر زیادی ویتامین اعم از ویتامین‌های A و C است، بیان کرد: ویتامین A برای حمایت از بافت‌های غشای مخاطی مانند مجاری تنفسی، دستگاه‌های روده و سیستم ادراری کار می‌کند و ویتامین C به تشکیل و حفظ بافت‌های پیوندی و قلبی عروقی کمک می‌کند.لطیفی ادامه داد: از جمله دیگر مزایای فلفل تند از بین بردن میکروب‌ها و مواد تحریک کننده در بدن است و در صورت استعمال آن روی بینی باعث از ریزش بینی می‌شویم، همچنین به کاهش پسوریازیس کمک می‌کند، بیماری‌که باعث خارش پوست و منجر به ظهور لکه‌های پوستی زشت می‌شود.این کارشناس ارشد گیاه‌پزشکی با اشاره به خطر فلفل قرمز برای بیماران سرطانی، عنوان کرد: فلفل قرمز حاوی ماده کپسایسین است که در هنگام زیاده‌روی در مصرف آن ممکن است باعث آسیب ازجمله افزایش احتمال سرطان، به ویژه در معده، کیسه صفرا، دهان و گلو شود، اما فلفل قرمز باعث سرطان نمی‌شود، ولی ممکن است در مولود زیادی احتمال عفونت را افزایش دهد.

معاینه حدود ۱ تا ۲ مورد سرطان مشاهده شود.»

برای این مطالعه، محققان از ۹ کشور اروپایی- بلژیک، دانمارک، فرانسه، آلمان، هلند، نروژ، اسپانیا، سوئد و بریتانیا- منابعی را برای بررسی خطر سی تی اسکن در کودکان گردآوری کردند.محققان در یادداشت‌های پس‌زمینه گفتند، استفاده گسترده از سی تی‌اسکن در دهه‌های اخیر به نگرانی‌هایی در مورد خطرات سرطان مرتبط با قرار گرفتن در معرض تابش، به‌ویژه در بیماران جوان منجر شده است.

کودکان نسبت به بزرگسالان به تشعشع بسیار حساس‌ تر هستند، پس از دریافت اسکن در سنین جوانی احتمال بیشتری دارد که اثرات آسیب ناشی از پرتو بر سلامتی را تجربه کنند.محققان سلامت افراد را به طور متوسط نزدیک به هشت سال پیگیری کردند، اگرچه آنها توانستند میزان بروز سرطان را در برخی از افراد به مدت بیش از ۲۰ سال پس از اولین سی تی اسکن کنترل کنند.

اگرچه دوزهای تشعشع از سی تی اسکن در سال‌های اخیر به میزان قابل توجهی کاهش یافته است، محققان گفتند که این یافته‌ها بر لزوم احتیاط در استفاده از آن در بیماران جوان تاکید می‌کند.



«مگدا بوش دی باستان»، محقق ارشد این مطالعه از مؤسسه بارسلونا برای سلامت جهانی در اسپانیا، گفت: «از نظر خطر مطلق، این بدان معناست که به ازای هر ۱۰۰۰۰ کودک که سی تی اسکن انجام می‌دهند، می‌توان انتظار داشت که در ۱۲ سال پس از