

زبان در باره سلامتی چه می گوید؟

بعد از لته، زبان شایع ترین محل نگهداری بیماری در دهان است و می تواند نشان دهنده سلامتی یا بیماری جسم باشد.

به گزارش خبرگزاری فارس، بسیاری از پزشکان می گویند هر انسانی باید به بوی دهان و رنگ زبان خود دقت کند؛ زیرا بوی دهان و رنگ زبان می تواند نشانه یک بیماری نهفته در بدن باشد. از این رو بسیاری از پزشکان و دندانپزشکان در هنگام معاینه،حلق و زبان بیمار را نیز بررسی می‌کنند زیرا بعد از لته،زبان شایع ترین محل نگهداری بیماری در دهان است و می تواند می تواند نشان دهنده سلامتی یا بیماری جسم باشد. در این گزارش بررسی خواهیم کرد که چگونه از رنگ و شکل زبان متوجه شویم که بیمار یا سالم هستیم؟

زبان بدن سالم چگونه است؟

زبان یک فرد سالم باید بدون ترک و برآمدگی، قرمز کم رنگ با یک پوشش سفید ملایم و ظریف باشد.

نشانه‌های بیماری از زبان یک فرد بیمار

هر بیماری نشانه خاصی بر روی زبان دارد که شامل موارد زیر است:
صافی غیر طبیعی در زبان: یک زبان عادی در سطح خود دارای ساختارهای ریز مو مانند (پایل)

قهوه با شیر دارای خواص ضد

التهابی قوی است

به گزارش ایسنا، مطالعه جدید به رهبری دانشگاه



کپنهاگ نشان داده است که قهوه با شیر می‌تواند اثر ضد التهابی قوی داشته باشد زیرا ترکیب آنتی اکسیدان‌های قهوه با پروتئین‌های شیر خواص ضد التهابی سلول‌های ایمنی را دو برابر می‌کند.

به نقل از اِرت، هنگامی که پاتوژن‌ها و سایر مواد خارجی وارد بدن ما می‌شوند،سیستم ایمنی بدن ما با استفاده از ارتشی از گلبول‌های سفید و مواد شیمیایی برای محافظت از ما واکنش نشان می‌دهد که منجر به التهاب می‌شود. برای مقابله با آسیب‌های بدن ناشی از التهاب،آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند پلی‌فنول‌ها به کاهش استرس اکسیداتیو در بدن ما کمک می‌کنند. با این حال،چیزهای زیادی در مورد این مواد مفید ناشناخته باقی مانده است. اکنون،محققان بررسی کرده‌اند که وقتی پلی‌فنل‌ها با مولکول‌های دیگر،مانند آمینو اسیدها واکنش می‌دهند،چه اتفاقی می‌افتد.

ماریان لوند، نویسنده ارشد این تحقیق و متخصص علوم غذایی در کپنهاگ گفت: در این مطالعه،ما نشان می‌دهیم که وقتی پلی‌فنل با یک لیسید آمینه واکنش می‌دهد،اثر مهاری آن بر التهاب در سلول‌های ایمنی افزایش می‌یابد. به این ترتیب به وضوح قابل تصور است که این ترکیب می‌تواند تأثیر مفیدی بر التهاب در انسان نیز داشته باشد.

برای بررسی اثر ضدالتهابی پلی‌فنل‌های مخلوط باپروتئین، دانشمندان از التهاب مصنوعی روی سلول‌های ایمنی استفاده و کشف کردند،سلول‌هایی که در معرض این ترکیب قرار می‌گیرند دو برابر بیشتر ازسلول‌هایی که فقط پلی‌فنول‌ها به آن اضافه می‌شوددر مبارزه با التهاب مؤثر هستند.نتایج نشان می‌دهد که واکنش بین پلی‌فنل‌ها و پروتئین‌ها در برخی از نوشیدنی‌های قهوه با شیری که ما مطالعه کردیم اتفاق می‌افتد. در واقع،واکنش آنقدر سریع اتفاق می‌افتد که اجتناب از آن در هر یک از غذاهایی که تاکنون مطالعه کرده‌ایم سخت بوده است.

از آنجایی که انسان آنقدر پلی‌فنول را جذب نمی‌کند، بسیاری از محققان در حال مطالعه چگونه کپسوله کردن پلی‌فنول‌ها در ساختارهای پروتئینی هستند که جذب آنها را در بدن بهبود می‌بخشد. این رهبردر مزیت اضافی افزایش اثرات ضد التهابی پلی‌فنول‌ها را به همراه دارد.

پیرسینگ وعوارض آن

امروزه پیرسینگ یکی از عمل‌های زیبایی است که بیشتر نسل جوان تر جامعه از آن استقبال می‌کنند.

به گزارش خبرگزاری فارس، در اینترنت «بهترین مرکز پیرسینگ در تهران» را جستجو و با یکی دوتا از کلینیک‌های موجود در سایت تماس می‌گیرد و در خصوص قیمت و چگونگی انجام عمل پیرسینگ سوالاتی می‌پرسد. اپراتور پاسخ می‌دهد: «هزینه زدن پیرسینگ بستگی به ناحیه و جنس پیرسینگ داره. اگر پیرسینگ هم از ما بگیرید مبلغش جدا حساب میشه عزیزم.» مشتری در آخر می‌پرسد: «فردی که عمل پیرسینگ انجام می‌دهد متخصص است؟» اپراتور پاسخ می‌دهد:

«نه عزیزم من خودم انجام میدم. دیگه به سوزن زدن که کاری نداره نیازی به متخصص نیست!» امروزه پیرسینگ یکی از عمل‌های زیبایی است که بیشتر نسل جوان تر جامعه از آن استقبال می‌کنند؛ اما از آنجایی که این جراحی به صورت سریایی انجام می‌شود بسیاری از سودجویان از جمله تکسین‌های دوره دیده در مراکز زیبایی، آرایشگران و برخی از پزشکان عمومی پا در این عرصه گذاشته و این جراحی سریایی را انجام می‌دهد.یکی از تکسین‌ها در گفت‌وگو با فارس می‌گوید: «من یک دوره کوتاه مدت در کنار یک پزشک عمومی دیدهام و بعد از آن خودم مشغول کار شدم. مشتری‌ها تماس می‌گیرند و من برای انجام عمل یا به منزل آنها می‌روم و یا آنها به منزل من می‌آیند و پرسینگ را در هر ناحیه‌ای که بخواهند برایشان می‌زنم!» این در حالی است که انجام پیرسینگ در محیط‌های غیر بهداشتی و توسط افراد غیر متخصص عوارض بسیاری دارد. همچنین درآوردن و از بین بردن جای پیرسینگ بسیار هزینه بر است؛ زیرا فرد باید برای از بین بردن یک پیرسینگ ساده،مدت‌ها تحت درمان باشد و لیزر کند. اما با انجام این اقدامات باز هم نمی‌توان محل پیرسینگ را به حالت اول برگرداند.

سلامت



است که باعث خشن شدن آن می‌شود؛ اما داشتن زبان صاف و بدون زبری غیر طبیعی است. به این حالت گلوسیت آتروفیک گفته می‌شود. گلوسیت آتروفیک معمولاً با نوعی کمبود تغذیه‌ای همراه است. داشتن رنگ غیر طبیعی، زبان قرمز (نه صورتی تیره) کمبود ویتامین B را نشان می‌دهد که می‌تواند با مکمل برطرف

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور:

پنج نکته درباره مصرف بستنی؛ از خطر مسمومیت تا چاقی

بستنی ساده: در این نوع رنگ و چاشنی کمتر از ۵ درصد حجم بستنی غیرمنجمد را تشکیل می‌دهند مانند بستنی وانیلی و قهوه‌ای. بستنی شکلاتی: ماده طعم دهنده این بستنی کاکائو با شکلات است.

بستنی میوه‌ای:حاوی میوه است و می‌تواند دارا یا فاقد مواد با طعم میوه‌ای و رنگ خوراکی باشد. در این نوع بستنی میوه‌هایی نظیر توت فرنگی، زردآلو، آناناس، انبه، موز شاتوت و ... را به صورت تازه یا مربا به مواد اولیه می‌افزایند.

بستنی حاوی خشکبار: در تولید این بستنی از خشکبار (گردو، فندق، بادام و پسته) استفاده می‌کنند.

بستنی شیری: در تولید این بستنی از شیر با فرآورده‌های لبنی و همچنین مواد افزودنی مانند شکر، تخم مرغ، میوه‌ها، آیمپوه‌ها خشکبار، شکلات، مواد طعم دهنده و مواد رنگی مجاز استفاده می‌شود.

بستنی یخی: در تولید آن آیمپوه، شکر تثبیت کننده، رنگ مجاز خوراکی، چاشنی و آب به کار می‌رود. سپس آن را منجمد می‌کنند تا غلظت بستنی حاصل شود. معمولاً این نوع بستنی دارای ۳۰-۲۸ درصد شکر است.

بستنی تزئینی: این نوع بستنی با قالب‌های رنگی مختلف است که قالب ریزی به شکل رنگارنگ و مخلوط کردن یک یا چند رنگ و چاشنی بستنی و تزئینات ویژه صورت می‌گیرد مانند: بستنی بریک (Brick ice cream) و بستنی کیک.

بستنی نرم: این بستنی به محض خارج کردن از فریزر فروخته می‌شود، بعضی از انواع بستنی‌های قیفی از این نوعند. در تولید بستنی نرم باید مخلوط مواد اولیه را در دمای ۵- الی ۷- درجه سانتیگراد منجمد کرد تا ۳۰-۵۰ درصد از آب موجود در بستنی منجمد شود. این نوع بستنی را می‌توان مستقیم به خریدار عرضه کرد. در حالی که در تولید بستنی سفت باید مخلوط مواد اولیه را در دمای ۲۰- تا ۳۰- درجه سانتیگراد منجمد کرد و بعد از تولید در فریزر نگهداری کرد.

بستنی محبوب ایرانی‌ها

کاوایانی بستنی سنتی را از بستنی‌های محبوب ایرانیان برشمرد که علاوه بر شیر و سایر مواد اولیه دارای خامه نیز هست و همین امر موجب می‌شود که انرژی بالایی داشته باشد بنابراین تولید کرد که در مصرف آن باید اعتدال را رعایت کرد.

وی نکته مهم دیگر درباره بستنی سنتی ایرانی را نحوه تهیه آن برشمرد، زیرا امکان دارد در مواردی این بستنی به صورت غیرپاستوریزه تهیه شود. به همین دلیل برای پیشگیری از مسمومیت و بیماری، باید بستنی سنتی را حتما از مکان‌های مطمئن تهیه کرد.

این رسوبات سمی محدود می‌کنند. با آنکه هر نوع چاقی فرد را بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی قرار می‌دهد،چربی شکم بیشتر به التهاب عمیق و کلی بدن دلالت دارد. به گزارش ایندپیندنت، «زور پنجه» (grip strength) که در پژوهش جدید بررسی شده است، از مدت‌ها پیش عوامل پیش‌بینی‌کننده زوال عقل و سایر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ به شمار می‌رفت. متخصصان بر این باورند که زور پنجه،یعنی میزان نیرویی که هنگام فشردن یک جسم می‌توانید ایجاد کنید و در ادامه آن را حفظ کنید،تحت تأثیر بسیاری از عوامل خطر مشابه در بیماری زوال عقل ازجمله التهاب است. هالند می‌گوید از طرف دیگر،قدرت عضلانی بیشتر با سلامت کلی بهتر از جمله سلامت قلب و عروق همراه است. قدرت عضلانی به حفظ کارایی متابولیک،کاهش التهاب و حفاظت از گردش خون سالم که عوامل محافظتی در برابر زوال عصبی است،کمک می‌کند. این مطالعات همچنین نشان می‌دهند که با تغییراتی کوچک می‌توان چربی‌های دور شکم و پانکراس را کاهش داد و به این ترتیب به کاهش بیماری زوال عقل و پارکینسون کمک کرد. دکتر هالند می‌گوید که برای کاهش خطر بیماری‌های زوال عصبی،پیروی از رژیم غذایی متعادل حیاتی است.محدود کردن مصرف غذاهای سرشار از چربی‌های ترنس غیراشباع و اشباع شده مانند گوشت قرمز تیره، غذاهای سرخ‌شده،غذاهای حاضر و آماده،کره و لبنیات پرچرب،سلامت را به‌شکل قابل توجهی تقویت می‌کند و چربی‌های اطراف شکم

شود.اگرما و بیماری کاوازاکی نیز ممکن است باعث قرمز شدن شما شوند. رنگ بنفش نشانه مشکلات قلبی و گردش خون ضعیف است. رنگ آبی زبان می‌تواند نشان دهنده گردش ضعیف اکسیژن در خون و مشکلات ریوی یا بیماری کلیوی باشد.

مصرف دخانیات زبان را چه رنگی می‌کند؟

استفاده از سیگار و تنباکو چوبدنی رنگ زبان را زرد می‌کند. گاهی اوقات زردی و پسوریازیس نیز ممکن است باعث زردی زبان شوند. همچنین رنگ خاکستری زبان می‌تواند گویای مشکلات گوارشی مانند زخم معده باشد. زبان سفید رنگ معمولاً در اثر عفونت‌های قارچی مانند برفک دهان ایجاد می‌شود. داروهای ضد قارچ می‌توانند این لکه‌ها را پاک کنند. زبان سفید ممکن است به دلیل بیماری‌های خوش خیم مانند لکوپلیکیا یا لیکن پلان دهان نیز ایجاد شود که خطوط سفید روی زبان به وجود می‌آورد. یکی از رنگ‌های شایع زبان، قهوه‌ای است. زبان‌های قهوه‌ای معمولاً بی‌ضرر هستند و رنگ قهوه‌ای زبان ناشی از چیزی است که می‌خورید و می‌نوشید. با این حال، استفاده از تنباکو یکی دیگر از دلایل قهوه‌ای شدن زبان است. البته برخی از زبان‌ها قهوه‌ای تیره و سیاه دارند که بیشتر به باکتری‌های ناشی از عادات بد بهداشت دهان نسبت داده می‌شود. دیابت یکی دیگر از علل بالقوه زبان سیاه است.



و استخوان نقش داشته باشد. به گفته کاویانی بستنی دارای برخی ویتامین‌های گروه (B۲ B) و بستنی های میوه ای مقداری ویتامین C دارد، که این ویتامین ها در تنظیم واکنش های بدن نقش داشته و یا عملکرد آنتی اکسیدانی دارند. این متخصص تغذیه با توجه به نتایج پژوهش‌های علمی به غنی سازی بستنی با مواد مغذی نظیر روی و اسید فولیک (از ویتامین های گروه B) اشاره کرد و یادآور شد ارزش غذایی بستنی های غنی شده نسبت به بستنی های ساده بیشتر است.

نکات مهم در خوردن بستنی

کاوایانی با توجه به این که شیر یکی از مواد اولیه بستنی و محیط بسیار خوبی برای رشد میکروب‌ها و ایجاد بیماری‌ی و مسمومیت است، تأکید کرد که هنگام انتخاب بستنی باید حتما به پاستوریزه بودن و تاریخ مصرف آن توجه کرد.

به گفته وی با توجه به این که بستنی یک ماده غذایی پرانرژی است توصیه می‌شود که اعتدال در خوردن آن رعایت شده و تاحد امکان انواع ساده آن مصرف شود و این موضوع درباره کودکان هم صادق است.

کاوایانی تأکید کرد: مصرف بیش از حد بستنی با داشتن مقدار قابل توجهی شکر و چربی می‌تواند باعث اضافه وزن، چاقی دیابت، کاهش مقاومت بدن و افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی شود.

وی افزود: به دلیل اینکه بستنی حاوی شکر است باید بعد از مصرف آن حتما دندان ها و لثه را تمیز کرد تا مانع پوسیدگی دندان‌ها و بیماری های لثه شود.

وی با توجه به این که بستنی‌های صنعتی معمولاً حاوی مواد افزودنی، رنگ‌ها، طعم دهنده‌ها و مواد نگهدارنده هستند یادآور شد که مصرف زیاد آنها می‌تواند مضرات زیادی برای سلامت بدن داشته باشد. زیرا ممکن است زمینه ساز بروز حساسیت، التهاب و سایر بیماری‌ها شود.

انواع بستنی

وی با بیان اینکه بستنی انواع مختلفی را شامل می‌شود به بیان ویژگی‌های هر یک از آنها پرداخت:

ارتباط چربی دور شکم با خطر زوال عقل

نیستند و افرادی که «قدرت عضلانی بالایی» دارند ۲۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های زوال عصبی قرار دارند. «هوان سانگ»، استاد همه‌گیری‌شناسی و نویسنده این پژوهش از چین می‌گوید: به عبارت ساده به نظر می‌رسد که تجمع چربی در شکم و بازوها، برسایر اندام‌ها از جمله سیستم قلبی عروقی و سلامت عصبی تأثیر مسموم کننده و التهابی دارد و افزایش خطر بیماری‌های زوال عصبی را به دنبال خواهد داشت. دانشمندان از جمله سانگ بر این باورند که سطح بالای چربی به ویژه در قسمت میانی بدن،خطر زوال عقل را به دنبال خواهد داشت.دکتر «توماس هالند» هم به یاهو لایف گفت: چاقی مرکزی بدن که مشخصاً چربی اضافی شکمی است، با اختلال متابولیک، التهاب و مقاومت در برابر انسولین مرتبط است و همه این‌ها در خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و به دنبال آن بیماری‌های زوال عصبی نقش دارند. البته هنوز کاملاً مشخص نیست که بیماری‌های قلبی عروقی و آلزایمر چگونه به یکدیگر مربوط می‌شوند. ممکن است که عوامل خطر یکسانی مانند چاقی،نداشتن تحرک،کلسترول بالا و سیگار کشیدن خطر ابتلا به هر دو را افزایش دهد،یا اینکه یکی از آنها بر دیگری تأثیر بگذارد.اما طبق بررسی‌های منتشرشده در مجله انجمن قلب آمریکا،نظریه غالب این است که این ارتباط به فشار خون بالا و سخت شدن شریان‌ها برمی‌گردد که التهاب آسیب‌زننده سلولی و کاهش اکسیژن‌رسانی به مغز و بدن را به دنبال دارد. این مشکلات،تجمع پلاک‌ها در مغز را سبب می‌شوند و هم‌زمان توانایی بیولوژیکی بدن را برای پاک‌سازی

کلم باعث کاهش فشارخون و

تنظیم ضربان تنفس می‌شود



یک کارشناس سبزی و صیفی اظهار کرد: کلم به دلیل داشتن هورمون استیل کولین باعث کاهش فشارخون و تنظیم ضربات تنفس می‌شود. سمیه محمدی در گفت‌وگو با خبرگزاری ایسنا گفت: از نظر مزه در انواع کلم پیچ‌ها تفاوت‌های زیادی وجود دارد. مثلاً بافت کلم پیچ قرمز، دانه بافت زبرتر بوده و مناسب برای تغذیه کسانی که ناراحتی معده و روده دارند، نیست.

وی ادامه داد: مصرف کلم به علت فقیر بودن از نظر مواد نشاسته‌ای برای اشخاصی که مرض قند دارند توصیه می‌شود. کلم دارای اثر تنظیم‌کننده دستگاه هاضمه دارند؛ زیرا الیاف موجود در آن‌ها فعالیت روده را تحریک می‌کند. اثرات مثبت دیگر کلم داشتن هورمون استیل کولین است که باعث کاهش فشارخون و تنظیم خون و تنظیم ضربان تنفس می‌شود.

این کارشناس خاطرنشان کرد: به طور کلی کلم پیچ زودرس بارزتر تر از کلم پیچ دیررس است زیرا کلم پیچ زودرس سر کوچک‌تر تولید کرده و بیشتر دارای برگ‌های سبز و کمتر برگ‌های سفید است. همچنین مقدار ویتامین‌ها کلم پیچ قابل توجه است.

۶ خاصیت مهم فلفل تند



فلفل‌های چیلی (تند) به دلیل بهبود طعم و مزه بیشتر وعده‌های غذایی، محبوبیت زیادی دارند.

به گزارش ایسنا، وجود نوعی ماده شیمیایی موسوم به (کپسایسین) در فلفل تند، فواید شگفت‌انگیزی برای سلامت بدن دارد که از آن جمله می‌توان به مولد زیر اشاره کرد:

بهبود علائم میگرن

اسپری بینی کپسایسین درد میگرن را متوقف می‌کند. استفاده از این اسپری عصب سه قلو را مغز را بی‌حس می‌کند،جایی که میگرن و سردردهای شدید از آنجا شروع می‌شوند.

افزایش طول عمر

یک مطالعه بزرگ نشان داده بزرگسالانی که حداقل یک فلفل قرمز تند تازه یا خشک در ماه به مدت تقریباً ۲۰ سال می‌خورند، احتمال مرگ خود به هر دلیلی را تا ۱۳ درصد کاهش می‌دهند.

افزایش سرعت متابولیسم

کپسایسین سرعت متابولیسم بدن را بیش از پیش افزایش می‌دهد. همچنین یک‌نورون حسی به‌نام (TRPV۱) را فعال می‌کند که به جلوگیری از تجمع چربی و کنترل اشتهای شما کمک می‌کند. این ترکیب تسریع‌کننده متابولیسم،ممکن است به کاهش وزن کمک کند.

کنترل درد

کپسایسین باعث ایجاد حس گرما در سلول‌های عصبی می‌شود. این ماده غذایی برای قرن‌ها برای کمک به کنترل درد استفاده‌شده است.

مبارزه با سرطان

به گزارش دویچه وله به نقل از نشریه تخصصی (مدیسین‌نت)، در مطالعات آزمایشگاهی همچنین نشان داده شده که کپسایسین سلول‌های مرتبط با بیش از ۴۰ نوع سرطان، از جمله سرطان روده بزرگ،کبد، ریه، پانکراس و سرطان خون را از بین می‌برد. این ماده شیمیایی تند، نحوه عملکرد برخی از ژن‌های مرتبط با سلول‌های سرطانی را تغییر می‌دهد و حتی از رشد آنها جلوگیری می‌کند.

بدن شما برای این ویتامین‌ها التماس

می‌کنند!

امروزه بسیاری از افراد در سراسر جهان به دلیل تغذیه نادرست و عدم دسترسی به نور خورشید دچار کمبود ویتامین D هستند. به گزارش خبرگزاری فارس، برای زانو درد به دکتر لرتوپد مراجعه می‌کند و از وضعیت خود شرح حالی می‌دهد.

او به دکتر می‌گوید: «آقای دکتر من ۲۲ سالم است و روزهایی که فعالیت زیادی دارم به پا درد و زانو درد دچار می‌شوم. علت این موضوع چیست؟» دکتر به آزمایش‌های او نگاهی می‌اندازد و می‌گوید: «پسرم بدن شما فقر ویتامین D دارد.»

امروزه بسیاری از افراد در سراسر جهان به دلیل تغذیه نادرست و عدم دسترسی به نور خورشید دچار کمبود ویتامین D هستند. ویتامین D یکی از ویتامین‌های محلول درچربی است که باعث افزایش میزان جذب کلسیم فسفات و منیزیم در روده می‌شود و از این طریق، بر رشد و استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند.

برخی از علائم و عوارض کمبود ویتامین D در بدن شامل درد قسمت پایین کمر، فشارخون بالا، التهاب در هر قسمت از بدن، افسردگی «بیشتر در زمستان و نبود آفتاب» مشکلات خواب «آپنه یا خروپف»،انواع مشکلات پوستی «جوش،پوست پولکی،التهاب و…» و بیماری‌های خود ایمنی است. گفتنی است میزان مصرف روزانه‌ی ویتامین D، باید ۴۰۰ واحد در هر روز باشد که از طریق غذا تأمین می‌شود؛اما بسیاری از سازمان‌های بهداشتی توصیه می‌کنند این میزان به ۶۰۰ واحد در روز برسد.