

آیا موز عامل افزایش وزن است یا کاهش آن؟

موز حاوی عناصری که موجب چاقی می شود نیست ، اما خوردن بیش از حد هر ماده غذایی می تواند باعث افزایش وزن شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از العالم ، باتوجه به اینکه گفته می شود موز یکی از میوه هایی است که باعث چاقی می شود، آیا این میوه لذیذ واقعا باعث افزایش وزن می شود و یا بالعکس باعث کاهش وزن می شود؟ چگونه می توانید موز را میل کنید که به افزایش وزن شما کمک کند، ارزش غذایی که موز برای بدن فراهم می کند چه مقدار است، پاسخ این سوالات را در این گزارش دنبال کنید. در حقیقت، موز حاوی عناصری که موجب چاقی می شود نیست، اما خوردن بیش از حد هر ماده غذایی می تواند باعث افزایش وزن شود و این افزایش وزن به دلیل افزایش کالری مصرف شده است؛ بنابراین اگر از طرفداران موز هستید، می توانید آن را به عنوان یک عنصر کمک کننده به افزایش وزن اصلی در رژیم غذایی خود بگنجانید. عکس آنچه گفته شد، همچنین می توان با خوردن به اعتدال موز نیز آن را به رژیم های کاهش وزن اضافه کرد. این تعداد کالری مصرفی شماست که میزان افزایش یا کاهش وزن شما را تعیین می کند و هدف شماست که مشخص می کند موز یا سایر مواد غذایی باعث کاهش یا افزایش وزن شما می شود.

خوراکی هایی که سردرد را درمان می کنند

♦ گروه سلامت //

تحقیقات نشان می دهد که ایجاد تغییرات در رژیم غذایی می تواند تجربه سردردهای میگرنی را کاهش دهد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اسپوتنیک، سردرد یکی از رایج ترین و آزار دهنده ترین مشکلات سلامتی است که بیش از ۵۰ درصد از جمعیت بزرگسال جهان از آن رنج می برند و تقریباً سه چهارم آن ها افرادی هستند که بین ۱۸ تا ۶۵ سال سن دارند.

این اعداد و ارقام در گزارش وب سایت «Bloodsky» در سال ۲۰۲۰ منتشر شده است که نشان می دهد سردرد به دلایل مختلفی از جمله رژیم غذایی، سطح آب، محیط کار و خانه و همچنین سلامت عمومی انسان رخ می دهد.

مطالعات ذکر شده در این گزارش تایید می کند که متداول ترین انواع سردردها میگرن، سردردهای تنشی و سردردهای سینوسی است.

براساس این گزارش در بیشتر موارد، سردردها نسبتاً بی خطر هستند؛ با این حال و در بعضی موارد می تواند نشان دهنده مشکلات جدی بهداشتی مانند سکنه مغزی، تومورهای مغزی یا آنوریسم باشد.

سردرد از چند طریق مانند رژیم غذایی مناسب قابل کنترل و تسکین است؛ به گونه ای که برخی غذاها باعث بروز سردرد می شوند و برخی دیگر آن را درمان می کنند.

خوراکی هایی که سردرد را درمان می کنند، به شرح زیر است:

موز:

به دلیل غنی بودن از پتاسیم و منیزیم، متداول ترین و آسان ترین راه حل برای مقابله با سردرد است؛ این میوه به حفظ تعادل خوب الکترولیت ها در بدن، آزاد سازی رگ های خونی و کاهش سردرد کمک می کند.

قهوه:

اما به شرطی که به مقدار کم استفاده شود، زیرا نوشیدن آن می تواند برای برخی افراد سردرد ایجاد کند، در حالی که برخی از قهوه ها می توانند فوراً درد ضربان دار را درمان

کنند. از آنجا که قهوه آدرار آور است، در صورت مصرف زیاد، باعث کمبود آب بدن می شود و ممکن است سردرد را افزایش دهد.

بادام:

انواع بادام یکی از غذاهای سالم برای سردرد هستند، زیرا سرشار از منیزیم بوده و با آرام کردن عروق خونی می توانند به آرامش سردرد کمک کنند.

سیب زمینی پخته:

این غذا به خاطر غنای بالای پتاسیوم، یکی از بهترین غذاها برای آرام کردن سردرد است. اسفناج: سبزیجات برگ دار منبع غنی از منیزیم هستند و برای درمان میگرن فوق العاده مؤثرند.

مطالعات نشان می دهد که منیزیم دارای خواص قوی در تسکین سردردهای میگرنی است. شما می توانید هنگام احساس سردرد ضربان دار، با خوردن یک فنجان اسفناج جوشانده آن را درمان کنید.

دانه های کتان:

این دانه یک داروی محبوب برای درمان سردرد است زیرا سرشار از امگا ۳ است و می تواند به کاهش درد مرتبط با میگرن کمک کند. بسیاری از سردردها فقط به دلیل التهاب ایجاد می شوند، بنابراین یک رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ می تواند به شما در آرام کردن سردردتان کمک کند.

کلم بروکلی:

این نوع کلم یک منبع کم آلرژی و سرشار از منیزیم است که خوردن کلم آب یز یا بخارپز شده آن فلفل تند میگرن را تسکین می دهد.

شیر کم چرب:

یکی از بهترین غذاهایی است که به کاهش سردرد کمک می کند، به خصوص اگر کمبود آب بدن علت این سردرد باشد.

ماهی های چرب:

مانند ماهی قزل آلا و ماهی تن از بهترین غذاهایی هستند که به دلیل وجود اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین های گروه B مانند B۶ و B۱۲ می توانند به کاهش سردرد کمک کنند. به طور کلی، غذاهای دریایی منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که به کاهش تومور مغزی کمک می کنند.

نان تست شده:

خوردن کربوهیدرات بسیار کم منجر به سردرد می شود، زیرا مغزو بدن گلیکوژن کافی دریافت نمی کنند که منجر به سردرد می شود؛ بنابراین لازم است با خوردن نان تست سبوس دار تعادل کربوهیدرات ها در بدن حفظ شود، زیرا افزایش کربوهیدرات های سالم باعث بهبود روحیه شما می شود.

خوردن غلات کامل و فیبردار نه تنها مقدار زیادی فیبر غذایی به شما می دهد، بلکه به کاهش سردرد در دوران قاعدگی برای خانم ها

خوردن کربوهیدرات بسیار کم منجر به سردرد

می شود، زیرا مغزو بدن گلیکوژن کافی دریافت

نمی کنند که منجر به سردرد می شود؛ بنابراین

لازم است با خوردن نان تست سبوس دار

تعادل کربوهیدرات ها در بدن حفظ شود، زیرا

افزایش کربوهیدرات های سالم باعث بهبود

روحیه شما می شود

نیز کمک می کند.

اما غذاهایی که باعث بروز سردرد می شوند،

به شرح زیر است:

کافئین:

مصرف بیش از حد کافئین ممکن است احتمال بروز میگرن را در برخی افراد افزایش دهد. خوراکی های حاوی کافئین شامل قهوه، چای و شکلات هستند.

شیرین کننده های مصنوعی:

این مواد غذایی مانند ساхарین، استو سولفام، آسپارتام، نووتام و سوکرالوز نیز یکی از دلایل بروز سردرد هستند. این شیرین کننده های مصنوعی در بیشتر غذاهای فرآوری شده مانند کنسرو سبزیجات و تنقلات، شیرینی، محصولات لبنی کنسرو شده یافت می شود.

شکلات:

مخصوصاً آن هایی که حاوی درصد کمی کاکائو هستند، به دلیل وجود مواد شیمیایی مانند تیرامین، بتا فینیل اتیل آمین و کافئین در برخی افراد میگرن ایجاد می کند. براساس مطالعات انجام شده، شکلات دومین علت سردردهای میگرنی بعد از الکل است.

پنیر پیر:

مانند پنیر فتا، پنیر پارمان و پنیر آبی، چون این نوع از پنیرها حاوی تیرامین هستند، تیرامین ماده ای شیمیایی است که در نتیجه تخریب پروتئین ایجاد می شود.

سس سویا:

سس گوچه فرنگی، گوشت فرآوری شده، میسو و تمپه، که حاوی MSG مونو سدیم گلوتمات هستند.

گوشت های فرآوری شده:

مانند سوسیس و کالباس زیرا برای حفظ رنگ خود با نیترات پوشانده می شوند و هنگام خوردن، اکسید نیتریک را در خون آزاد می کنند که تصوری می شود رگ های خونی مغز را گسترش داده و منجر به سردردهای شدید می شود.

غذاهای منجمد:

این مطالعه می گوید که خوردن غذاهای منجمد مانند بستنی در بیشتر افراد منجر به سردرد می شود.

غذاهای شور:

مانند ماکارونی سریع پز، چیپس سیب زمینی، آجیل، سس های سالاد چاشنی و ... ممکن است حاوی مواد نگهدارنده مضر باشند و در برخی افراد سردرد ایجاد کند.

غذاهای ترش و تخمیر شده:

مانند سبزیجات و میوه های ترشی، کیمچی و کومبوچا، زیرا حاوی مقادیر زیادی تیرامین و هیستامین هستند که ممکن است در برخی افراد سردرد ایجاد کند.

آنتی کرونا

کودکان از چند سالگی باید ماسک بزنند؟



♦ صبح ساحل // سمیره حنائی

پزشکان استفاده از ماسک را در مکان های عمومی برای محافظت از خود و دیگران در برابر کووید-۱۹ توصیه می کنند. آیا کودکان نیز باید ماسک بزنند؟ سازمان بهداشت جهانی توصیه می کند که مردم همیشه در مورد اقدام های ایمنی توصیه شده در منطقه خود با مقامات محلی مشورت و از آن ها پیروی کنند. این سازمان جهانی یک گروه متخصص بین المللی و چند رشته ای را گرد هم آورد. آن ها شواهد مربوط به بیماری کووید-۱۹، انتقالش در کودکان و شواهد محدود موجود در مورد استفاده آن ها از ماسک را بررسی کردند. سازمان بهداشت جهانی و یونسف، براساس خطر انتقال ویروس کرونا، نیازهای روانی اجتماعی کودکان و نقاط عطف رشد، توصیه هایی دارند. آن ها می گویند کودکان پنج ساله و کم تر نباید از ماسک استفاده کنند. استفاده از ماسک در این کودکان براساس ایمنی، علاقه کلی کودک و ظرفیت استفاده مناسب از ماسک، با حداقل کمک باید باشد. این دو سازمان جهانی می گویند برای تصمیم گیری در مورد استفاده از ماسک در کودکان شش تا ۱۱ ساله باید عوامل زیر را در نظر گرفت:

۱. آیا انتقال گسترده ای در منطقه محل زندگی کودک وجود دارد؟

۲. کودک توانایی استفاده ایمن و مناسب از ماسک را دارد؟

۳. دسترسی به ماسک و جایگزینی ماسک در موارد خاص مانند مدارس و خدمات مراقبت از کودکان وجود دارد؟

۴. بزرگسالان در مورد نحوه ماسک زدن، برداشتن و ایمنی ماسک کودک نظارت و راهنمایی کافی را دارند؟

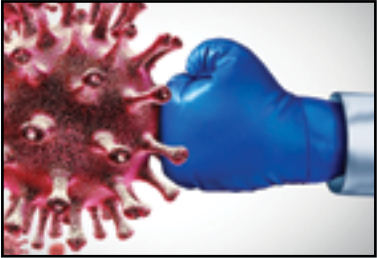
۵. استفاده از ماسک در یادگیری و رشد روانی- اجتماعی کودک در مدرسه تأثیر بالقوه دارد؟

کودک با افراد در معرض خطر ابتلا به بیماری جدی مانند کهنسالان و دارای بیماری های زمینه ای باید تعامل محدودی داشته باشد. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی و یونسف، کودکان ۱۲ سال به بالا باید مانند بزرگسالان از ماسک استفاده کنند. لزوم استفاده از ماسک زمانی است که نمی توانند حداقل یک متر فاصله از دیگران را رعایت کنند و انتقال گسترده ای در منطقه وجود دارد.

منبع: WHO

«صبح ساحل» به سوالات شما در مورد ویروس کرونا پاسخ می دهد. سوالاتان را به این آدرس ایمیل کنید. Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

۴ علامت ایمنی بالای بدن مقابل کرونا



♦ گروه سلامت //

محققان ۴ عارضه پس از ابتلا به ویروس کرونا را شناسایی کردند که با تشکیل مقادیر بالای آنتی بادی، ایمنی بدن را به مدت ۳ ماه تضمین می کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران

جوان به نقل از الجزیره، محققان در پژوهشی تازه دریافتند وجود مقادیر بالای آنتی بادی در بدن فرد مبتلا به کرونا به معنای مصونیت فرد در برابر ویروس کرونا است. این مطالعه که توسط محققان دانشگاه ویسکانسین در آمریکا انجام شده، به عنوان نسخه اولیه منتشر شده هنوز به تایید نهایی نرسیده است.

محققان آزمایش خون ۱۱۳ بیمار آلوده به ویروس کرونا را ابتدا پس از ۵ هفته بهبودی از بیماری و سپس ۳ ماه پس از بیماری، مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. آن ها دریافتند افرادی که به کووید ۱۹ مبتلا شده و در بیمارستان بستری شده اند؛ یعنی افراد بهبود یافته ای که حال وخیم تری داشته اند، سطح آنتی بادی بیشتری نسبت به دیگران دارند. اما محققان در مورد افرادی که به کووید ۱۹ مبتلا شده و در بیمارستان بستری نبودند، یعنی ابتلای حاد نداشته اند، ۴ عارضه می تواند نشانه وجود آنتی بادی زیاد در بدن آنها باشد که این عوارض عبارتند از: تب، شکم درد، اسهال، کاهش اشتها. این بدان معناست که بروز این علام در هنگام بیماری بر روی شما می تواند نشانه آن باشد که احتمالاً مصونیت بیشتری در برابر کرونا دارید.

محققان تاکید کردند که برای غلبه بر اپیدمی کووید ۱۹، ایمنی دائمی که اغلب توسط آنتی بادی های مداوم ارزیابی می شود ضروری است.

در سندرم حاد تنفسی (SARS)، آنتی بادی ویروس ها در اکثر بیماران حداقل ۳ سال پس از بیماری وجود دارد. از طرف دیگر، اطلاعات کمی در مورد ویروس کرونا وجود دارد، اما برخی گزارش ها نشان می دهد که ایمنی در مقابل کرونا ممکن است دست کم ۶ ماه ادامه داشته باشد.

با این حال، گزارش های دیگر نشان می دهد که آنتی بادی های کرونا ممکن است در چند ماه اول کاهش یابد.

خوراکی های مفید و مضر برای ریه

♦ گروه سلامت //

انتخاب مواد غذایی مفید و پرهیز از خوراکی های مضر می تواند منجر به سلامتی ریه ها شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از دویچه وله، به گزارش WebMd، ریه های شما ممکن است بنا به هر دلیلی از جمله بیماری های عفونی و یا آلودگی هوا، ملتهب شوند. این التهاب خطر ابتلا به آمفیزم، آسم و برونشیت را افزایش می دهد. با این حال انتخاب های غذایی درست می تواند منجر به کاهش التهاب اندام های حیاتی از جمله ریه ها شود. در مقابل، برخی مواد غذایی نیز هستند که مصرف آن ها در طولانی مدت، باعث آسیب های جبران ناپذیر به ریه ها می شود.

این غذاهای مضر شامل:

♦ **گوشت های فرآوری شده**

مطالعات نشان می دهد که ارتباط مستقیمی بین مصرف گوشت های فرآوری شده و عملکرد ضعیف ریه وجود دارد. محققان معتقدند که نیتريت های مورد استفاده در فرایند فرآوری و نگهداری گوشت ممکن است باعث التهاب و استرس در ریه ها شود.

♦ **مصرف بیش از حد الکل**

نوشیدن زیاد الکل برای کبد و ریه ها مضر است. سولفیت های موجود در الکل می توانند علائم آسم را بدتر کنند و اتانول الکل، سلول های ریه را تحت تأثیر قرار می دهد. اگر الکل را زیاد بنوشید،

♦ **نوشیدنی های دارای قند و نمک**

به ریه های خود لطف کنید و نوشیدنی های حاوی قند را جایگزین آب نکنید. یک مطالعه نشان داده بزرگسالانی که بیش از ۵ نوشیدنی شیرین در روز می نوشند، در معرض ابتلا به برونشیت مداوم و آسم هستند. همچنین افرادی که بیش از حد نمک می خورند، بیشتر از سایرین دچار برونشیت طولانی مدت و آسم می شوند.

♦ **غذاهای پر فیبر**

تحقیقات نشان می دهد عملکرد ریه در افرادی که فیبر بیشتری می خورند، بسیار بهتر از کسانی هستند که فیبر مصرف نمی کنند.



بیشتر ممکن است به ذات الریه مبتلا شوید.

از غذاهای غنی از فیبر می توان به اسپاگتی گندم سبوس دار، لوبیای پخته شده، دانه های چیا، کینوا، گلادی و کلم بروکلی اشاره کرد.

♦ **قهوه**

نوشیدن یک فنجان قهوه در وعده صبحانه برای ریه ها مفید است. کافئین ضدالتهاب است و پلی فنول های موجود در قهوه که خاصیت آنتی اکسیدانی دارند نیز باعث کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب می شوند.

♦ **غلات کامل**

غلات کامل شامل برنج قهوه ای، نان گندم سبوس دار، ماکارونی سبوس دار، جوی دوسر و کینوا نه تنها سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان هستند، بلکه منبع خوبی از ویتامین E، سلنیوم و اسیدهای چرب ضروری محسوب می شوند که برای سلامت ریه ضروری هستند. غلات تصفیه شده، مانند آرد و برنج سفید، بسیاری از مواد مغذی خود را از دست می دهند.

♦ **گوچه فرنگی**

گوچه فرنگی غنی ترین منبع لیکوپین است که با سلامت ریه ارتباط دارد. خوردن گوچه فرنگی و محصولات آن مانند آب گوچه فرنگی در صورت ابتلا به آسم می تواند التهاب مجاری هوایی را بهبود بخشد و در صورت داشتن بیماری انسداد ریوی مزمن (COPD)، احتمال مرگ را کاهش دهد.