



تاثیر گران ترین ادویه جهان در کاهش افسردگی

مطالعات نشان می دهد مصرف گران ترین ادویه جهان «زعفران» در کنار داروهای ضدافسردگی به درمان افراد مبتلا به افسردگی کمک می کند. به گزارش خبرنگار مهر، زعفران که به آن طلای سرخ هم اطلاق می شود ادویه ای معطر است که عمدتاً در ایران می روید و ارزش آن از برخی از فلزات گرانبها نظیر نقره هم بیشتر است. «آدریان لوپرسی» ، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه مرداک استرالیا، در این باره می گوید: «در مطالعه ما، علائم افسردگی در شرکت کنندگان دریافت کننده زعفران ۴۱ درصد کاهش یافت.» وی در ادامه می افزاید: «بعلاوه ما شاهد بهبود در کیفیت خواب، خلایقیت و انگیزه، و علاقمندی و لذت از فعالیت ها در افراد بودیم.» محققان تأکید می کنند که بعید است افزودن زعفران بیشتر به رژیم غذایی فرد به تنهایی بتواند سلامت روانی فرد را بهبود بخشد بلکه باید به عنوان یک گزینه درمانی در کنار داروهای ضدافسردگی استفاده شود.

فیبر بالا یکی از فاکتورهای غذایی است که به شما کمک می کند بدون افزایش وزن به احساس سیری برسید، زیرا این عنصر غذایی به طور آهسته در دستگاه گوارش حرکت می کند و باعث کاهش میل به تغذیه برای مدت طولانی تری می شود

خوردنی هایی که به زیبایی و تناسب اندامتان کمک می کنند

گروه سلامت //

این مواد غذایی را می توانید با خیال راحت بخورید، بدون آنکه به وزنتان اضافه شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، فیبر بالا یکی از فاکتورهای غذایی است که به شما کمک می کند بدون افزایش وزن به احساس سیری برسید، زیرا این عنصر غذایی به طور آهسته در دستگاه گوارش حرکت می کند و باعث کاهش میل به تغذیه برای مدت طولانی تر می شود، از این رو با انتخاب مواد غذایی مناسب برای وعده های غذایی خود می توانید از افزایش کالری جلوگیری کنید.

در ادامه این مطلب با برخی از مواد غذایی که می توانید بدون افزایش وزن و چاقی مقدار زیادی از آن ها را میل کنید، آشنا می شوید.

جو دوسر



بلغور جو دوسر معمولاً برای صبحانه خورده می شود و از نظر شاخص سیری بسیار بالا است، این بدان معنی است که با مصرف آن، بدون افزایش وزن، می توانید احساس سیری کنید، دلیل این امر آن است که این ماده غذایی منبع خوبی از فیبر محلول است که باعث کاهش هضم و جذب کربوهیدرات می شود.

سوپ هایی که بر پایه آب گوشت تهیه می شوند



مطالعات نشان داده اند که سوپ های مبتنی بر آب انواع گوشت ها که قبل از غذا خورده می شوند، می توانند میزان کالری شما را تا ۲۰ درصد کاهش دهند و به مرور باعث کاهش وزن می شوند.

حبوبات



نخود فرنگی، لوبیا، نخود و عدس منابع عالی پروتئین و فیبر هستند که کالری کمی دارند. حبوبات سالمتر از ماکارونی و نان و از نظر سطح کالری بسیار پایین هستند.

مرکبات



به دلیل میزان قند موجود در میوه ها، خوردن زیاد آن ها ممکن است برای کاهش وزن توصیه نشود. اما مرکبات از این قاعده مستثنی هستند. آن ها سرشار از فیبر، فلاونوئیدها و ویتامین C هستند که ضمن کمک به عملکرد دستگاه گوارش و کبد، در برطرف کردن حس گرسنگی داشتن اندام زیباتر کمک می کنند.

خریزه و هندوانه

هر برش از صیفی جاتی مانند خربزه و هندوانه حاوی حدود ۶۰ تا ۷۰ کالری است، از این رو می توانید در تمام طول روز بدون اینکه نگرانی در مورد افزایش وزن داشته باشید، از آن ها مصرف کنید. این میوه ها، به ویژه به دفع مایعات اضافی از بدن کمک و از پرخوری جلوگیری می کند.

انواع توت ها



انواع توت ها مانند توت فرنگی، توت و میوه های دیگری مانند تمشک و زغال اخته حاوی مواد مغذی و آنتی اکسیدان های فراوان و بسیار کم کالری هستند که همین ویژگی ها موجب می شوند میان وعده ای مناسب برای رفع گرسنگی باشند.

سبزیجات



سبزیجات برگ دار بسیار کم کالری و سرشار از آب و فیبر بسیار هستند، بنابراین بدون هیچ گونه نگرانی می توانید آن ها را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید. فقط به یاد داشته باشید که استفاده از سس ها و هر گونه افزودنی که حاوی چربی باشد، از تاثیر فوق العاده این خوردنی ها بر تناسب اندام می کاهد.

جلبک ها



یکی دیگر از غذاهای عالی با کالری بسیار کم جلبک ها است، بنابراین می توانید مقادیر قابل توجهی از آن ها را بدون نگرانی افزایش وزن مصرف کنید. همچنین این مواد غذایی از نظر مواد مغذی بسیار غنی هستند و یکی از بهترین منابع موجود در آن ها ید است که عملکرد درست غده تیروئید و تنظیم هورمون ها را موجب می شود.

ماهی



در مقایسه با سایر غذاهای سرشار از پروتئین، مانند مرغ و گوشت گاو، ماهی از نظر شاخص سیری بسیار بالاتر است. ماهی سفید بخارپز شده به دلیل داشتن پروتئین زیاد بر میزان سروتونین تأثیر می گذارد که هورمون اصلی برای سیگنال های اشتهاست.

ذرت بو داده با پاپ کورن

پاپ کورن میان وعده مناسب برای پیر کردن معده بدون اضافه کردن کالری به بدن است. این ماده غذایی همچنین دارای عناصر معدنی و ویتامین هایی مانند فولات، ویتامین A و ویتامین B۶ است.

سیب زمینی آب پز

به دلیل محتوای کربوهیدرات زیاد سیب زمینی آب پز، اکثر مردم فکر می کنند هنگام تلاش برای کاهش وزن باید از سیب زمینی خودداری کنند.

اما سیب زمینی آب پز حاوی نوعی نشاسته است که کالری کمتری نسبت به نشاسته معمولی دارد. واقعیت جالب دیگر این است که خنک شدن سیب زمینی ها پس از پختن باعث افزایش محتوای این نوع نشاسته می شود.

تاثیر ویتامین D بر کاهش میزان تهاجمی سلول های سرطان پوست

گروه سلامت //

محققان در مطالعات قبلی دریافتند بودند که میزان کم ویتامین D موجود در بدن با پیامدهای وخیمی برای افراد مبتلا به ملانوما (سرطان پوست) مرتبط است اما به مکانیسم دقیق آن پی نبرده بودند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه لیدز انگلستان در آزمایشات لابراتواری دریافتند ویتامین D می تواند بر رفتار سیگنال دمی در قالب سلول های ملانوما تأثیر گذاشته و موجب کندشدن روند رشد و توقف گسترش آن به ریه های موش ها شود.

محققان با استفاده از موش های آزمایشگاهی دریافتند افزایش میزان گیرنده ویتامین (VDR) در سلول های ملانوما موجب کاهش فعالیت مسیر سیگنال دمی شد و رشد سلول های ملانوما را کند کرد. آنها همچنین دریافتند احتمال پیشرفت سرطان به ریه های موش ها کمتر بود. به گفته محققان، اگرچه این تحقیق در مراحل ابتدایی است اما یافته ها می تواند در نهایت منجر به شیوه های جدید درمان ملانوما شود. «جولیا نیوتن بیشاپ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «این قطعه جدید پازل به ما در فهم بهتر نحوه رشد و گسترش ملانوما کمک کرده و منجر به یافتن شیوه های جدیدی برای کنترل آن می شود.»

اشعه ایکس در رادیولوژی و سی تی اسکن ضرر دارد

گروه سلامت //



رئیس انجمن رادیولوژی ایران، گفت: از نظر تعداد دستگاه های رادیولوژی تأمین هستیم، اما از نظر نگهداری و به روز رسانی اگر بودجه ای در نظر گرفته نشود در آینده با مشکل مواجه خواهیم شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، جلال

جلال شکوهی، در حاشیه برگزاری همایش روز جهانی رادیولوژی (جشن اشعه ایکس)، با اشاره به فعالیت ۲۹۰۰ رادیولوژیست ثبت نام شده در انجمن رادیولوژی ایران، افزود: پیش بینی می کنیم تا سال ۱۴۰۰ چهار هزار رادیولوژیست در کشور داشته باشیم. وی با اشاره به فعالیت ۲۴ انجمن استانی رادیولوژی تحت نظر انجمن مرکزی، گفت: اعتراض به تعرفه ها، دخالت رشته های دیگر پزشکی در رادیولوژی و برخی مشکلات رفاهی از جمله گلایه های این قشر بود که با همکاری وزارت بهداشت تا حدودی این مشکلات حل شده است. جلال شکوهی درباره به روز شدن دانش متخصصان رادیولوژی در کشور، اظهار داشت: برگزاری کلاس های آموزشی، همایش ها و ایجاد فرصت های آموزشی در خارج از کشور سبب شده تا متخصصان این رشته هنگام با علم روز رادیولوژی حرکت کنند به گونه ای که توان متخصصان ایرانی رادیولوژی رتبه اول منطقه را دارد. وی گفت: با توجه به اینکه ۱۲۴ سال پیش در چنین روزی اشعه ایکس کشف شد امروز روز جهانی رادیولوژی نام گرفته و محور جهانی تصویربرداری در صدمات ورزشی برجسته شده است. جلال شکوهی افزود: در ایران نیز به همراه گرامیداشت این روز آموزش درباره غربالگری جنین در سه ماهه اول و رادیولوژی عظام و مفاصل را داریم. رئیس انجمن رادیولوژی ایران درباره مضرات رادیولوژی نیز گفت: اشعه ایکس در رادیولوژی و سی تی اسکن ضرر دارد، اما سونوگرافی و ام آر آی، چون با امواج تصویربرداری می شود ضرری ندارد، اما باز باید تأکید کرد که مردم نباید خودشان به دنبال تصویربرداری باشند و حتماً باید با توصیه پزشکان باشند.

پیشگیری از بیماری های ژنتیکی از طریق دارو امکان پذیر نیست



گروه سلامت //

فرشیدی گفت: بیش از ۹۰ درصد بیماری ها با ژنتیک مرتبط بوده و برخی از بیماری ها ۱۰۰ درصد تأثیرگذار از ژنتیک است.

پیشگیری از بیماری های ژنتیکی از طریق دارو امکان پذیر نیست

گزارش حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، شهلا فرشیدی، دبیر علمی هشتمین سمینار کشوری مشاوره ژنتیک در آستانه برگزاری هشتمین سمینار کشوری مشاوره ژنتیک اظهار کرد: در این سمینار موضوع بیماری های قلبی و گوارشی با زمینه ژنتیکی مطرح می شود؛ این بیماری ها نوعی بیماری کمپلکس محسوب می شوند و عوامل مختلفی از جمله ژنتیک در بروز آن تأثیرگذار است.

دبیر علمی هشتمین سمینار کشوری مشاوره ژنتیک ادامه داد: در این سمینار مباحث مختلفی در زمینه ژنتیک و پیشگیری از معلولیت برای شرکت کنندگان ارائه خواهد شد. او تصریح کرد: بر اساس برخی از تحقیقات و مطالعات انجام شده در جهان مشخص شده که بیش از ۹۰ درصد بیماری ها با ژنتیک مرتبط بوده و برخی از بیماری ها ۱۰۰ درصد تأثیرگذار از ژنتیک است. حتی در بیماری هایی مانند سل که نوعی بیماری عفونی محسوب می شود در دو نفر با شرایط محیطی یکسان می تواند بروز متفاوتی داشته باشد و یکی از این افراد به دلیل استعداد ژنتیکی مستعد ابتلا به سل باشد.

دبیر علمی هشتمین سمینار کشوری مشاوره ژنتیک و نقش آن در پیشگیری از معلولیت ها بیان کرد: افرادی که در خانواده خود سابقه ابتلا به برخی بیماری ها را داشته باشند، نسبت به افراد معمولی سه تا پنج درصد بیشتر در معرض ابتلا هستند. فرشیدی با اشاره به اینکه پیشگیری از بیماری ها با زمینه ژنتیکی از طریق دارو و جراحی امکان پذیر نیست، گفت: اساس پیش گیری مشاوره است و از این طریق مشخص می شود آیا فرد مستعد ابتلا به بیماری مربوطه هست یا خیر و اگر لازم باشد پزشک آزمایشاتی را توصیه و در صورت صلاحدید با راهکارهای خاصی پیشگیری از بیماری انجام می گیرد.