



تاثیر افزودن ادویه ها به وعده غذایی در کاهش التهاب

محققان دریافته‌اند افزودن ۶ گرم ادویه به وعده غذایی مملو از چربی و کربوهیدرات‌ها منجر به کاهش نشانه‌های التهاب ناشی از مصرف آنها می‌شود. به گزارش مهر، «کانی راجرز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، در این باره می‌گوید: «افزودن انواع ادویه‌ها به وعده غذایی چرب یا پرکربوهیدرات می‌تواند راهی برای سالم‌تر کردن آن غذا باشد. ما در این مطالعه فقط به یک ادویه خاص اشاره نداریم.» محققان در این مطالعه، از مخلوطی از ریحان، برگ بو، فلفل سیاه، دارچین، گشنیز، زیره، زنجبیل، پونه کوهی، جعفری، فلفل قرمز، رزماری، آویشن و زردچوبه استفاده کردند. به گفته راجرز، در مطالعه قبلی خواص ضدالتهابی انواع ادویه‌ها نظیر زنجبیل و زردچوبه اثبات شده بود. بعلاوه، التهاب مزمن یا پیامدهای بدی برای سلامت نظیر سرطان، بیماری قلبی عروقی و اضافه وزن و چاقی مرتبط است. در سال‌های اخیر، محققان دریافته‌اند التهاب می‌تواند بعد از مصرف وعده غذایی چرب یا حاوی قند بالا افزایش یابد. در این مطالعه، ۱۲ مرد در دهه سنی ۴۰ تا ۶۵ سال که چاق بوده یا اضافه وزن داشته و حداقل یک فاکتور پرخطر بیماری قلبی عروقی را داشتند، مورد مطالعه قرار گرفتند.

رشد اجتماعی ، سازگاری خوب اجتماعی با همه ی آدم ها و از جمله با همسری است که قرار است عمری با او زندگی کنیم . افرادی که در زندگی مشترکشان رعایت حقوق همسر را می کنند، احترام می گذارند و حق تصمیم گیری برای همسر قائل می شوند از رشد اجتماعی برخوردارند. یکی دیگر از مشخصه های رشد اجتماعی ، داشتن استقلال فکری است

سه رکن اصلی زندگی سالم را بشناسید



♦ گروه سلامت //

رشد اجتماعی ، سازگاری خوب اجتماعی با همه ی آدم ها و از جمله با همسری است که قرار است عمری با او زندگی کنیم . افرادی که در زندگی مشترکشان رعایت حقوق همسر را می کنند، احترام می گذارند و حق تصمیم گیری برای همسر قائل می شوند از رشد اجتماعی برخوردارند. یکی دیگر از مشخصه های رشد اجتماعی ، داشتن استقلال فکری است . افراد مستقل توانایی ها و محدودیت هایشان را به خوبی می شناسند و این شناخت به تصمیم گیری صحیح کمک می کند، آنها در مورد مسائل مختلف خوب می اندیشند و ارزیابی می کنند و پیامدها و نتایج کارهای خود را بر عهده می گیرند.

به گزارش رکتا ، بسیاری از جوان ها رسیدن به سن خاص و یا دارا بودن شرایط متعارف مادی را ، برای ازدواج کافی می دانند ، در حالی که در کنار رشد جسمی ، رسیدن به رشد اجتماعی ، اخلاقی و عاطفی از شروط لازم برای ازدواج است که به آن اشاره می کنیم :

۱) رشد اجتماعی

رشد اجتماعی ، سازگاری خوب اجتماعی با همه ی آدم ها و از جمله با همسری است که قرار است عمری با او زندگی کنیم . افرادی که در زندگی مشترکشان رعایت حقوق همسر را می کنند، احترام می گذارند و حق تصمیم گیری برای همسر قائل می شوند از رشد اجتماعی برخوردارند. یکی دیگر از مشخصه های رشد اجتماعی ، داشتن استقلال فکری است . افراد مستقل توانایی ها و محدودیت هایشان را به خوبی می شناسند و این شناخت به تصمیم گیری صحیح کمک می کند، آنها در مورد مسائل مختلف خوب می اندیشند و ارزیابی می کنند و پیامدها و نتایج کارهای خود را بر عهده می گیرند. در بسیاری از ازدواج ها عدم استقلال یکی از زوجین باعث بروز اختلافات بسیاری می شود. افرادی که استقلال ندارند ، وابسته اند و توجهشان بیشتر معطوف به دیگران است تا خودشان ، اهل فکر کردن و اندیشیدن نیستند و چون خود را قبول ندارند دائمًا دنبال کسی هستند تا به جای آنها تصمیم بگیرد و مسئولیت را از گردن آنها سلب کند . گاهی حتی برای امور ساده ای مثل انتخاب رنگ پارچه دچار تزلزل می شوند. افرادی که روحیه استقلال طلبانه ندارند زندگی مشترک ناموفقی خواهند داشت. استقلال فکری از دو راه به دست می آید ؛ یکی از طریق مطالعه (درسی ، متفرقه و آزاد) در مورد چگونگی رفتارهای اجتماعی و دیگری از طریق تجربه ؛ به این معنا که تجربه ای که از کارهای گذشته داریم درمورد کارهای آتی در نظر بگیریم . در اینجا ذکر این نکته لازم است که مستقل بودن به معنای مشورت نکردن نیست ، استقلال فکری وقتی تحقق پیدا می کند که هدفی را که شخص دنبال می کند تنها به واسطه صحبت

اخلاقی دارد خصوصیات زیر را داراست ؛ همیشه پیامدهای اجتماعی و رفتار و اخلاقش را در نظر می گیرد ، حتی در حین عصبانیت آنقدر کنترل دارد که حرفی نزنند تا بعد احساس گناه کند و یا باعث قطع روابط شود و به طور کلی پیامد بدی داشته باشد. یکی از فوائد داشتن رشد اخلاقی این است که انسان احساس آرامش می کند چرا که وقتی کسی کنترل رفتار و گفتارش را داشته باشد بیشتر از همه خودش احساس آرامش می کند. رشد اخلاقی باعث نزدیکی دلهاست و در یک تعریف جامع می توان گفت که: واقعیت آن چیزی است که هست و اخلاق آن چیزی است که باید باشد.

۳) رشد عاطفی

رشد عاطفی به معنای داشتن کنترل روی عواطف مثبت و منفی است. یکی از نشانه های رشد عاطفی داشتن اعتدال است؛ همانطور که پر خاشگری محض غلط است ، مطیع بودن محض نیز غلط می باشد. مطلب دیگری که در رشد عاطفی هر فرد باید مورد توجه قرار بگیرد حس وظیفه شناسی است. به شخصی وظیفه شناس گفته می شود که وظایف نقشی را که ایفا می کند به خوبی بشناسد و انجام دهد. به طور کلی وظیفه شناسی در نقشه بیان می شود؛ افراد وظیفه شناس احساس مطبوعی از زندگی دارند و از آن راضی هستند . افرادی که از رشد عاطفی برخوردارند در زندگی احساس آرامش می کنند و به دیگران هم آرامش می دهند. ذکر یک نکته در اینجا ضروری به نظر می رسد و آن نقشی است که والدین در تربیت فرزندان خود دارند، چرا که دختر یا پسر باید از جنسیت خویش

۲) رشد اخلاقی

رشد اخلاقی یعنی کنترل داشتن روی رفتار، عادات و خلق و خوی خود ؛ به طوری که هم حقوق خود وهم رفاه و حقوق دیگران رعایت شود. کسی که رشد

نبود همبازی

همیشگی ، معضل تک فرزندان

♦ گروه سلامت //

یک روانشناس گفت : اغلب افراد تک فرزند در دوران کودکی همواره به دنبال یک همبازی ثابت و همیشگی هستند.

علی حمیدی، روانشناس و روان درمانگر در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در خصوص چالش‌هایی که تک فرزندی می‌تواند بوجود آورد اظهار کرد: امروزه فرزندآوری به دلیل برخی ملاحظات اقتصادی و گاها کمبود زمان ، به شدت کاهش پیدا کرده است و بسیاری از خانواده‌ها به سمت تک فرزندی روی آورده اند اما این موضوع علاوه بر کاهش مشکلات اقتصادی، می‌تواند تبعات منفی از قبیل مشکلات روانشناختی بر روی شخصیت کودک داشته باشد .

او با بیان اینکه اغلب افراد تک فرزند در دوران کودکی همواره به دنبال یک همبازی ثابت و همیشگی هستند، افزود: وجود یک خواهر و یا برادر باعث اجتماعی شدن کودکان نمی‌شود اما نبود آن می‌تواند کودکان را به سمت انزوا و گوشه گیری پیش ببرد بنابراین حضور این افراد به معنای شکل گیری یک شخصیت نیست اما می‌تواند موجب حسرتی همیشگی در وجود تک فرزندان شود. حمیدی تصریح کرد: احساس تنهایی ، انزوا ، افسردگی و ... از مشکلات و معضلات کودکان تک فرزند است. برخی والدین معتقدند این مشکلات با دوستان خیالی و انواع عروسک های دلخواه کودکان قابل جبران است و این احساس نیاز کودک را درک نکرده و او را تنها می‌گذارند. او در پایان گفت: تک فرزندی با پیامدهای منفی خود تمام دوران‌های زندگی فرد را تحت تاثیر قرار داده و موجب تنهایی می‌شود اما وجود خواهر یا برادر می‌تواند این خلاء روحی کودکان را پر کرده و در آینده مانع از بروز مشکلات روحی و حسرت در فرزندان شود.



کمبود آب بدن‌تان را با این میوه رفع کنید

♦ گروه سلامت //

یک متخصص تغذیه گفت: هندوانه میان وعده‌ای خوب در روزهای گرم تابستان برای تامین آب مورد نیاز بدن و پیشگیری از کم آبی بدن است. نرگس جوزدانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان ، درباره فواید هندوانه اظهار کرد: هندوانه میان وعده‌ای خوب در روزهای گرم تابستان برای تامین آب مورد نیاز بدن و پیشگیری از کم آبی بدن است. او ادامه داد: مصرف یک قاچ هندوانه در طول روز به صورت معمول منع مصرفی برای مبتلایان به دیابت ندارد، همچنین به علت وجود آب فراوان برای مبتلایان به بیماری‌های کلیوی بسیار مفید است.

جوزدانی افزود: همه افراد حتی آن‌هایی که به بیماری‌های گوناگون مبتلا هستند، باید روزانه یک قاچ هندوانه مصرف کنند البته در خوردن آن به هیچ عنوان زیاده روی نکنند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به عوارض نوشیدن آبمیوه برای مبتلایان به دیابت تصریح کرد: مبتلایان به دیابت نباید آبمیوه بنوشند؛ چرا که افزایش میزان غلظت فروکتوز یا قند میوه در آنها می‌تواند روی قند خون شان تاثیر بگذارد. هندوانه حاوی لیکوپن است و لیکوپن ماده‌ای است که به عنوان آنتی اکسیدان شناخته شده است و می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش داشته باشد؛ به همین علت اهمیت بسیار ویژه‌ای دارد.

تاثیر مصرف هندوانه بر درمان بیماری‌ها

جوزدانی تاکید کرد: هندوانه به تامین آب مورد نیاز بدن کمک می‌کند که برای حفظ ظاهر سالم و شاداب پوست و مو ضروری است و می‌تواند خستگی را کاهش دهد. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه لیکوپن موجود در هندوانه برای درمان بیماری‌های گوناگون موثر است، تاکید کرد: لیکوپن موجود در هندوانه به علت خواص آنتی اکسیدانی فراوان در درمان سرطان‌های مختلف موثر است. طبق تحقیقات علمی مصرف این میوه در مبتلایان به مشکلات قلبی _عروقی باعث تسریع در درمان آنها خواهد شد.

درمان سرطان پروستات در مردان با مصرف هندوانه

جوزدانی تصریح کرد: مصرف برخی مواد غذایی یا خوراکی مانند چای ، هندوانه و ... برای افراد بد خواب در ساعات آخر شب توصیه نمی‌شود. ویتامین C، هندوانه می‌تواند به مبارزه با رادیکال‌های آزاد که از عوامل شکل گیری سرطان هستند و نابودی آنها کمک کند. چندین مطالعه نشان داده اند که مصرف لیکوپن با کاهش خطر سرطان پروستات در ارتباط بوده است.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در پایان یادآوری کرد: هندوانه سرشار از ترکیباتی مانند ال سیترولین، ال آرژینین، لیکوپن و سایر ریز مغذی هاست و تا حد بسیار زیادی باعث کاهش فشار خون، فاکتورهای التهابی و کاهش خطر بیماری‌های قلبی_عروقی خواهد شد.

تاثیر طول انگشت حلقه بر افزایش فوتی‌ها در مردان

♦ گروه سلامت //



دانشمندان در مطالعه‌ای جدید مدعی شدند طول انگشت حلقه ارتباط مستقیمی با میزان فوتی‌های ناشی از ویروس کرونا در مردان دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، براساس مطالعات جدید، محققان مدعی شدند مردانی که انگشت حلقه آن‌ها بلندتر باشد، از مصونیت بیشتری در برابر ویروس کرونا برخوردارند و یا دست کم علائم خفیف‌تری را تجربه می‌کنند. بر اساس این مطالعه در کشورهایی که مردان آن‌ها انگشت حلقه کوتاه‌تری داشته‌اند، آمار مبتلایان به ویروس کرونا تا یک سوم بیشتر بوده است. به گفته متخصصان، طول انگشت حلقه در مردان با توجه به میزان تستوسترون جنین در هنگام رشد در رحم مادر تعیین می‌شود. اعتقاد بر این است که هرچه جنین در رحم مادر تستوسترون بیشتری جذب کند، انگشت حلقه طولانی‌تری خواهد داشت. تصور می‌شود تستوسترون با افزایش تعداد گیرنده‌های ACE-۲ در بدن، ایمنی بیشتری را در برابر ویروس کرونا ایجاد می‌کند. دانشمندان معتقدند که ویروس کرونا پس از ورود به بدن فرد، از طریق این گیرنده‌ها در بدن ایجاد عفونت می‌کند. مطالعات همچنین حاکی از آن است که مقادیر زیاد گیرنده‌های ACE-۲ می‌توانند ریه را نیز در برابر آسیب محافظت کنند، عارضه‌ای که زمینه را برای رشد ویروس فراهم می‌کند.

مردانی که سطح تستوسترون پایین‌تری دارند بیشتر در خطرند

این مطالعه جدید که توسط دانشگاه سوانسی انجام شد، نشان داد مردانی که سطح تستوسترون پایینی داشتند، دو برابر بیشتر از سایرین بر اثر ابتلا به کووید ۱۹ جان خود را از دست دادند. دانشمندان همچنین معتقدند که مردان تمایل کمتری برای شستن دست‌ها دارند که این امر سبب آسیب‌پذیری بیشتر آن‌ها در برابر ویروس کرونا می‌شود؛ اما پزشکان همچنان معتقدند که تستوسترون می‌تواند یکی از دلایل اصلی مرگ و میر ناشی از ویروس کرونا در بسیاری از مردان باشد. محققان دریافته‌اند در کشورهایی مانند مالزی، روسیه، مکزیک، انگلیس، بلغارستان و اسپانیا اندازه انگشت حلقه مردان ارتباط مستقیمی با میزان فوتی‌های ناشی از ویروس کرونا دارد. این یافته‌ها هنگام نگاه به دست راست مردان در قیاس با دست چپ آن‌ها قابل توجه‌تر است و به نظر می‌رسد طول انگشت زنان بر میزان مرگ و میر آن تأثیری ندارد.