گوناگون

گروه خونی ۳درصد ایرانی‌ها O منفی است

مدیرعامل سازمان انتقال خون، بر ضرورت شناخت گروه‌های خونی نادر در کشور تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، پیمان عشقی، در مراسم روز ملی خون‌های نادر در بیمارستان شریعتی تهران، از وجود اساتید و جوانان اندیشمند کشور به عنوان یک نعمت ارزشمند یاد کرد و ضمن برشمردن مزایای گسترش برنامه ملی اهدای خون نادر، گفت: ایران تنها کشور مسلمان است که فناوری و دانش شناسایی و ذخیره سازی خون نادر را دارا است. وی، نجات جان یک نفر را مانند نجات جان تمام انسان‌ها دانست و افزود: این ما را دلگرم می‌کند که در مسیری قرار گرفته‌ایم که نجات بخش جان هموطنانمان است. مدیرعامل سازمان انتقال خون با اشاره به باور اغلب مردم به اینکه گروه خون O منفی نادر به حساب می‌آید، گفت: «۳درصد مردم کشور دارای این گروه خونی هستند اما گروه‌های خون نادر در یک هزار تا ۵هزار نفر جمعیت مشاهده می‌شوند و گروه‌های بسیار نادر نیز بین ۵ تا ۱۰هزار نفر جمعیت یک مورد قابل مشاهده است. وی تاکید کرد، در کشورمان کسانی هستند که تنها از گروه خونی خودشان می‌توانند استفاده کنند و به این منظور خون خود را باید ذخیره کنند. و این خدمتی است که سازمان انتقال خون انجام می‌دهد. مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران، راه اندازی آزمایشگاه سرولوژی و رفرانس و تشکیل تیم تخصصی قوی که در این رابطه شکل گرفته است را لازمه این سیستم دانست که کاری دشوار به حساب می‌آید. وی با تأکید به برتری علمی ایران در زمینه خون نادر و سرولوژی اختصاصی گفت: ایران هم‌اکنون مرجع تشخیص یک مورد قابل مشاهده به شمار می‌رود که با ما قطع رابطه کردهاند. با کشورهایی در منطقه که به سختی زیر پرچم برتری علمی ایران قرار می‌گیرند اما در این زمینه ناچار به مگالیبه، مراوده و درخواست نمونه شده‌اند.

تقویت گردش خون با روش‌های طبیعی

پاها اعضای مهمی در بدن ما هستند که در صورت عدم دریافت خون تازه و کافی در پیاده‌روی دچار مشکل می‌شوند اما چند روش طبیعی وجود دارد که می‌تواند به بهبود گردش خون در پاها کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، گردش خون ضعیف می‌تواند منجر به درد شدیدی شده و اندام‌ها را برای مدت طولانی بی‌حس کند. این احساسات ناخوشایند در پاها باعث می‌شود راه رفتن و حتی ایستادن برای فرد بسیار دشوار شود. داروهای طبیعی می‌توانند به بهبود و تقویت گردش خون در پاها کمک کنند. داروهای طبیعی می‌توانند در صورت وخیم بودن مشکل سلامتی در کنار داروهای تجویزی مصرف شوند یا در صورت ملایم بودن آن به تنهایی مورد استفاده قرار گیرند. با این حال بهتر است قبل از مصرف داروهای طبیعی برای اطمینان از نداشتن هر گونه عارضه یا تداخل دارویی با پزشک معالج خود مشورت کنید. گیاه گِنکو بلا (جینکوبیلوبا) یکی از قدیمی ترین گیاهان دارویی در طبیعت است که هزاران سال است به عنوان داروی سنتی بهبود جریان خون مصرف می‌شود. این گیاه حاوی ماده رفیق کننده خون است که از جمع شدن پلاکت خون جلوگیری می‌کند و احتمال ایجاد لخته در رگ را کاهش می‌دهد. لخته‌های خون می‌توانند جریان خون را مسدود کرده و باعث سکته مغزی شوند. فراموش نکنید که این گیاه را همراه با دیگر داروها استفاده نکنید. مگر این که پزشک معالجتان مصرف آن را تایید کرده باشد. همچنین افزودن سیر به اندازه کافی به رژیم غذایی یکی دیگر از روش‌های جایگزین برای تقویت سیستم گردش خون و جلوگیری از بیماری‌های مختلف است. خوردن روزانه چند حبه سیر می‌تواند به مدیریت طبیعی فشار خون کمک کند. مصرف سیر برای افراد دیابتی یا گردش خون ضعیف مزایای ویژه‌ای دارد، زیرا خاصیت ضد عفونی کننده آن می‌تواند به از بین بردن عفونت‌های میکروبی که ممکن است باعث تورم و التهاب شوند، کمک کند. سیر هم‌چنین می‌تواند به کاهش میزان قند خون که متجر به غلظت خون می‌شود و پایین آوردن سطح کلسترول که باعث ضخیم و سفت شدن رگ‌های خونی می‌شود، کمک کند. علاوه بر این‌ها خوردن انواع زالزالک به طور منظم می‌تواند به بهبود جریان خون در کل بدن کمک کند. برای بهترین نتیجه زالزالک را با فلفل کاین، سیر و جینکوبیلوبا مخلوط و مصرف کنید. تا جریان خون را به ویژه در پاها و مچ پای خود تقویت کنید. به توشته پایگاه خبری "ورلد هلث تک"، بیل‌بری (قره‌گیله) و هاکثوری تیز به کاهش مشکلات گردش خون و هم‌چنین تقویت بینایی و سلامت چشم کمک می‌کند.

علت ابتلای برخی زنان به "آندومتریوز" ناشناخته است

رئیس کنگره چالش‌های بالینی در مامایی، زنان و نازایی با بیان اینکه آندومتریوز به چالشی بزرگ در حوزه زنان تبدیل شده است، علت اصلی ابتلا به این بیماری را ناشناخته دانست و عوامل موثر بر ابتلا به آن را برشمرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، مریم‌السادات حسینی در آستانه برگزاری سومین کنگره بین‌المللی چالش‌های بالینی در مامایی، زنان و نازایی با بیان اینکه آمار دقیقی در مورد مبتلایان به آندومتریوز در ایران وجود ندارد، گفت: علت اصلی ابتلا به این بیماری، ناشناخته است و فاکتورهای متعددی از جمله برگشت خون قاعدگی به لگن، بلوغ زودرس، قاعدگی‌های شدید، مسائل ژنتیکی، اختلال در آناتومی سیستم تناسلی، طولانی بودن دوره قاعدگی، رژیم غذایی و شرایط آب و هوایی به‌عنوان عوامل موثر در بروز آن، مطرح شده‌اند. البته اختلال در سیستم ایمنی در برخی از زنان تیز می‌تواند سبب زمینه‌سازی در بروز این بیماری شود. وی افزود: یکی از موضوعاتی که در این کنگره با حضور اساتید و صاحب‌نظران برجسته مورد بحث و گفتوگو قرار می‌گیرد، بیماری آندومتریوز است که این بیماری امروز به چالشی بزرگ در حوزه زنان تبدیل شده و آمار مبتلایان آن در حال افزایش است. حسینی با اشاره به اینکه درمان آندومتریوز بسته به شرایط فرد متفاوت است، تصریح کرد: اینکه "گرد در سن باروری قرار دارد یا خیر" از جمله مباحث حائز اهمیت در توع درمان است و به طور کلی بیماری آندومتریوز از مباحث چالش‌برانگیز در حوزه بیماری‌های زنان به شمار می‌رود. وی ادامه داد: لاپاراسکوپی، جراحی‌های باز و درمان دارویی از جمله روش‌های درمانی بیماران مبتلا به آندومتریوز به شمار می‌رود و باید توجه داشت که درمان دارویی عمدتاً به این جهت است که فاصله بین زمان‌های قاعدگی بیشتر شود تا علاوه بر جلوگیری از پیشرفت آندومتریوز بس، درد تیز کاهش یابد.

یک جرعه کتاب

کتاب ترامپ در کاخ سفید: تراژدی و مضحکه
نویسنده: جان بلامی فاستر
مترجم: علی‌رضا جباری
نشر نقد افکار

پیام آشنا: جان بلامی فاستر، جامعه‌شناس آمریکایی در کتابش «ترامپ در کاخ سفید، تراژدی و مضحکه» مسئله‌ای حاد و مهم آمریکای معاصر را به هم پیوند داده است. مسائلی که حل آن‌ها، مسیری طولانی را در راستای تعیین مسیر تمدن انسانی بر روی نسل‌ها خواهد گشود. این مسائل دگرگونی شرایط اقلیمی، رکود سرمایه‌داری و به‌طور عمده بازگشت قاشیسم به ایالات متحده و شکلی خطرناک‌تر از همهٔ آن‌ها به خود گرفته و خواهان برتری نژاد سفید بنیادگرایان مسیحی، نئوفاشیست‌ها و سرمایه‌داران میلیاردر را گرد هم آورده است. این پدیده، هم تراژیک و هم خنده‌آور است. نمایش‌گر «ابودی خرد» است که به بهترین وجه ممکن در قالب ادعای کلیشه «هـ‍ـرمایه‌داران زیستبوم کش»، مبنی بر این که دلش دگرگونی شرایط اقلیمی دروغ است، نمایان می‌شود.

فصل‌های این کتـاب از دوره پس از پیروزی انتخاباتی ترامپ در مـاه نوامبر ۲۰۱۶ تا روزهای پایانی مـاه آوریل ۲۰۱۷ را در بر می‌گیرد. نئوفاشیسم در کاخ سفید، تعبیر اشتباه «عوام‌گرایی راست گرایانه»، ارتباط نئوفاشیسم با بحران آب و هوا و تاثیرش بر طبیعت و محیط زیست و نامزوزن شدن کلی آب و هوا و در نهایت کار های اخیر ترامپ مانند خارج شدنش از برجام و پیمان اقلیم، قدرگرایی اقراطی او، رامبردهای اقتصادی‌اش و تفویت پیوندش با صهیونیسم از جمله مباحثی است که بلامی فاستر در این اثر به آنها پرداخته، موشکافانه و روشن آنها را تحلیل کرده و نشان داده است که چگونه هیئت حاکمه آمریکا دچار سرگیجه زوال قدرت شده و توانایی انطباق خود با شرایط زول هژمونی امپریالیستی را از دست داده است.

هر ایرانی بابت "درمان" چقدر از جیب هزینه می کند؟

معاون کل وزارت بهداشت وضعیت پرداخت از جیب مردم به ازای دریافت خدمات درمانی را تشریح کرد و گفت: در سال ۱۳۹۷ هزایرانی برای دریافت خدمات درمانی ۶۷۴هزار تومان از جیب پرداخت کرده است.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایسنا، دکتر ایرج حریرچی با اشاره به وضعیت پرداخت از جیب مردم به ازای دریافت خدمات درمانی، گفت: در سال ۱۳۹۷ هر ایرانی برای دریافت خدمات درمانی ۶۷۴هزار تومان از جیب پرداخت کرده است. وی با بیان اینکه بر اساس بررسی‌های انجام شده ۵۴.۵درصد از هزینه‌های مصرفی هر خانوار ایرانی مربوط به هزینه‌های بهداشتی درمانی در سال ۱۳۹۷ بوده است. افزود: هزینه‌های دارویی با ۲۸.۵درصد و هزینه‌های دندانپزشکی با ۲۲.۷درصد رتبه اول و دوم را در هزینه‌های درمانی خانوار به خود اختصاص دادهاند. همچنین هزینه‌های بستری و تشخیصی شامل آزمایشگاه، رادیولوژی و... در رتبه‌های بعدی هزینه‌های درمانی خانوارهای ایرانی در سال گذشته قرار دارند. معاون کل وزارت بهداشت همچنین گفت: پنجک (۲۰٪ برخوردار جامعه) با سرانه یک میلیون و ۹۶۶هزار تومان، ۱۶.۷ برابر پنجک اول (۲۰٪ فقیر) با سرانه ۱۱۷هزارتومان، از جیب برای دریافت خدمات درمانی در سال ۹۷ پرداخت کردهاند. وی درباره علت اختلاف زیاد پرداختی از جیب در اقشار با درآمد بالا به تسبت اقشار فقیر و کم درآمد به ایستا گفت: با توجه به بهره‌مندی تقریبا یکسان افراد جامعه از اکثر خدمات درمانی، علت این اختلاف زیاد در پرداختی از جیب، استفاده اقشار برخوردار از خدمات بخش خصوصی با تعرفه بالاتر است.

گفت و گو

دوشنبه ها با میترا انصاری

این سه‌غذا ارزش امتحان‌کردن دارد

املت کدوینیری

طرز تهیه: بادنجان یا کدو را از پوست بگیرید و به ورقه های یک سانتی برش دهید و با حداقل روغن هر دو طرف آن را نفت دهید تا کمی طلایی شود. در تابه ای دیگر روغن تازه بریزید به حدی که فقط کف تابه چرب شود و بادنجان یا کدو را در آن بچینید. شعله را به حالت دم قرار دهید. روی بادنجان یا کدو پنیرپیتزا بریزید و در کف تابه کنار بادنجان ها تخم مرغ بشکنید. در تابه را بگذارید و فرصت دهید تا تخم مرغ و پنیر پخته شود (۷ الی ۸دقیقه).

برای یک نفر، یک بادنجان یا کدوی متوسط، یک تخم مرغ و دو قاشق پنیر پیتزا کفایت می کند.

املت قارچ وسیب‌زمینی پنیری

یک عدد سیب‌زمینی متوسط را از پوست بگیرید و نگینی ریز کنید و همراه کمی روغن با حرارت ملایم تفت دهید تا نمز پخت شود. کمی بعد قارچ را ورقه کنید و با سیب زمینی مخلوط کرده و تفتی دیگر دهید. شعله را تندیر کنید تا قارچ آب نیندازد. یک یا دو تخم مرغ را در ظرفی جداگانه بکشنید و با یک قاشق غذاخوری پنیر رنده شده بزنید. روی سیب زمینی و قارچ تفته خورده بریزید. شعله را کم کنید و حدود ۵-۴ دقیقه در ظرف را بگذارید تا تخم مرغ ها پخته شود. در نهایت، گردی نمک و فلفل بپاشید و نوش جان کنید.

سمبوسه دال عدس

دو عـدد سـیب زمینی متوسط پخـته و له شده+چهارعدد قارچ در روغن تفت ملایم داده+یک پیاله ماسـت خوری پنیر پیتزا+یک پیاله ماست خوری جعفری تازه و ساطوری شده+یک پیاله دال عدس پخته+کمـی نمک و فلفل تمام مواد با هم مخلوط و یکدست شود. سمبوسه مثلث بپیچید یا نان لواش نرم را برش مربع ۲۰*۲۰ بزنید و در کیسه فریزر بگذارید. یک برش را خارج کنید و رویش از مخلوط مواد بریزیـد. دو طرف نان را تا بزنید و به صورت لولـه روی تا خورده نان را بپیچید. با یکی دو خلال افقی درز نـان را بخیه کنید و در روغن داغ غوطه ور کنید تا طلایی شود. زمان پخت دال کمتر از حد تصور است و آب خیلی کمی برای پخت می خواهد.

چیدمان

۱۰ کلیشه طراحی داخلی که خیلی وقت است فراموش کرده ایم!

همه ما عادت داریم از یک مجموعه میز و صندلی بخریم. اگر یک تختخواب خریداری می کنیم، باید کامل وست اتاق خواب باشد. اما امروز می توانید تمام این کلیشه ها را فراموش کنید.به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته ما به شـما می گوییم کدام قوانین را می‌توانید بشکنید

۱.۰ تطبیق مبل و صندلی

بسیاری از افراد عادت دارند که مبلمان را فقط در یک ست خریداری کنند.مبل و صندلی باید یکسان باشد. دیگر لازم نیست به این قانون پایبند باشید.می توانید با میل خود صندلی های کاملاً متفاوتی خریداری کنید. آنچه که واقعاً مهم است این است که آنها شبیه چیز دیگری در خانه شما هستند.

۹. مبلمان اتاق خواب

لازم نیست یک ست کامل سرویس خواب بخرید. مـی توانید بدون آن زندگی کنید و فقط چند میز خوب بخرید.

۸- دیوارهای سفید

بله،دیوارهای شما می توانند سفید باشند.بدون اینکه شبیه بیمارستان شوند.تا زمانی که چیزهای سفید زیادی را در اتاق قرار ندهید مهمترین چیز این است که طرح را به درسـتی برنامه ریزی کنید و فضای داخلی شما بسیار ساده و جذاب خواهد بود.

۷. مبلمان در امتداد دیوارها

این عقیده بسیار پرطرفدار است زیرا مردم فکر می کنند که این امر به آنها فضـای آزادتری می دهد. خوبـ یلـه اگر اتاق کوچک اسـت و گزینه های دیگری وجود ندارد. با این حال، اگر فضای شـما به اندازه کافی بزرگ باشـد، می توانید به راحتی این کلیشه را فراموش کنید.

۶ کاشی های بی اهمیت در حمام

اکنون روش های زیادی برای تزئین سـرویس بهداشتی شما وجود دارد، بنابراین در نهایت می توانید به کاشی های بی اهمیت نه بگویید. می توانید کاشـی هایی را که شبیه سنگ، بتون و حتی چوب است، را امتحان کنید.

۵- مطابقت میز و صندلی

بـا خرید یک میـز و صندلی هـای متفاوت از مجموعه های مختلف، می توانید فضای آشپزخانه خود متنوع تر کنید. از آزمایش کردن نترسید.

۴- قطعات بزرگ مبلمان

میل های پشـت بزرگ و یا دسـته های بزرگ دیگر محبوب نیستند. شکل های ساده و اندازه های کوچک امروزه محبوب تر هسـتند. وقتی مبلمـان را انتخاب می کنید یـک قانون را به خاطر بسـپارید: هرچه اتاق شما کوچکتر باشد، باید میـل و میزهایتان کوچکتر باشـد. هرچه اتاق شـما کوچکتر باشد، باید میل و میزهایتان کوچکتر باشد.

۳. اتاق کودک با رنگ روشن

اتاق کودک بدون رنگ های بسـیار روشن می تواند آرام باشد. در چنین اتاق ممکن است تخیل کودک بهتر رشـد کند. یک اتاق آرام با اسباب بازی ها، پوسترها و نقاشی های مختلف می تواند جالب تر شود.اتاق کودک بدون رنگ های بسیار روشن می تواند آرام باشد.

۲. بتن خیلی خشن است

روش های زیادی برای استفاده از بتن در فضای داخلی شـما وجود دارد، که به نظر می رسد در یک طراحی مدرن بسیار خوب است. مزیت بزرگ آن این است که ضد آب است، بنابراین حتی می توانید از آن در حمام استفاده کنید. می توانید از بتن در حمام هم استفاده کنید.

۱. پرده تور

اگر واقعاً می خواهید، اتاق تان بدون پرده تور باشد می توانید این کار را انجام دهید. اتاق های کوچک حتی بدون آنها بزرگتر به نظر می رسند.

ویژگی‌های یک "رژیم کاهش وزن اصولی" چیست؟

یک متخصص تغذیه با هشدار نسبت به غیراصولی بودن رژیم‌هـای کاهش وزن آنلاین گفت: رسـیدن به وزن ایدآل باید زیر نظر افراد متخصص انجام شـود. یکی از علل ایجاد چالش‌های تغذیه‌ای، کمپانی‌های بزرگ فروش مواد غذایی در جهان هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران بویا، سیدمحمدحسین موسوی-جزایری-متخصص تغذیه و عضو انجمن تغذیه آمریکا درباره رژیم‌های کاهش وزن اصولی گفت: رسیدن به وزن ایدآل، تنها باید از طریق پیروی از یک رژیم غذایی متناسب با ویژگی‌های فرد و زیر نظر متخصص تغذیه انجام شود.

آیا رژیم‌های کاهش وزن آن‌لاین اصولی‌اند؟

جزایری با انتقاد نسـبت به ارائه رژیم‌های کاهش وزن آن‌لاین در فضای مجازی تصریح کرد: رژیم‌های کاهش یا افزایش وزنی که به‌صورت آن‌لاین در فضای مجازی و سایت‌ها ارائه می‌شوند، بدون مشاوره فردی و تنها با وارد کردن اطلاعاتی همچون وزن و قد، به افراد ارائه می‌شوند و رژیم‌هایی کاملاً غیراصولی هسـتند زیرا یک رژیم غذایی اصولی باید با توجه به حجم توده‌های چربی بدن، سبک زندگی فرد، سابقه بیماری‌ها و میزان دریافت غذایی فرد از طریق پرسشنامه بـسامد خوراک (FFQ) تعیین شـود. وی افزود: وقتی صحبت از کاهش وزن می‌شود، افراد، تنها به کاهش عددی که ترازو نشان می‌دهد فکر می‌کننـد، در حالی که منظور از کاهـش وزن اصولی، کاهش حجم توده‌های چربی است.

حقایقی درباره رژیم غذایی کتوژنیک و شیرهای گیاهی

این متخصص رژیم‌درمانی بـا بیان اینکه چالش‌های پیش‌رو در زمینه مسائل تغذیه‌ای بسیارند، خاطرنشان کرد: یکی از علل ایجاد چالش‌های تغذیه‌ای، کمپانی‌های بزرگ فروش مواد غذایی در جهان هسـتند. وی با ارائه مثالی ادامه داد: بسیاری از این کمپانی‌ها، عصاره گیاهان را به نام "شیرهای گیاهی" به فروش می‌رسانند تا آن را جایگزین شیر حیوانی کنند. در حالی که استفاده از لفظ "شـیر" برای این عصاره‌ها صرفاً با هدف تجاری‌سازی آنهاسـت. جزایری افزود: همچنین برخی افراد سودجو برای فروش محصولات غذایی تحت عنوان "کتوژنیک" رژیم‌های غذایی کتوژنیـک را ارائه می‌دهند؛ این رژیم غذایی، دریافت کربوهیدرات بسیار پایینی دارد و مصرف برخی میوه‌ها و مواد غذایی مفید ممکن است در این گونه رژیم‌ها ممنوع شود که چنین مسئله‌ای به سلامت فرد، آسیب وارد و او را دچار کمبود مواد مغذی می‌کند.

تأثیر قضای مجازی بر پیروی از رژیم‌های غذایی غلط

این متخصص تغذیه با تذکر اینکه برای تبلیغ تناسب اندام در صفحات مجازی از مانکن‌ها استفاده می‌شود، خاطرنشان کرد: مانکن‌ها عموماً دارای اندام‌های بسیار لاغر هسـتند؛ اگرچه داشتن وزن ایدآل باعث کاهش ریسک بیماری‌های مختلف می‌شود اما بسـیاری از این مانکن‌ها، رژیم‌های غذایی غیراصولـی و وزن خارج از محدوده ترمال دارند. وی با اشـاره به عوارض رژیم‌های کاهش وزن سـخت و غیراصولی هشدار داد: احساس خسـتگی، بی‌حالی و علائم عصبـی از جمله عوارض رژیم‌های کاهش وزن غیراصولی اسـت؛ به همین دلیل بیماری‌های مختلف و حتی خودکشی در مانکن‌ها دیده می‌شوند! جزایری ادامه داد: فضای مجازی با تبلیغ چنین اندام‌هایی، از آن‌ها برای جامعه الگوی ذهنی می‌سازد و همین امر باعث می‌شود افراد جامعه برای رسیدن به این الگوی ذهنی خود، از رژیم‌های سخت و غیراصولی پیروی کنند. وی با اقرار اینکه الگو قرار دادن مانکن‌ها برای کاهش وزن، باعث کاهش اعتماد به نفس فرد می‌شود، تصریح کرد: یکی از ویژگی‌های رژیم غذایی کاهش وزن اصولی، افزایش کارایی فرد در زندگی روزمره اسـت؛ نه کاهش اعتماد به نفس و افزایش پرخاشگری!

مصرف مولتی‌ویتامین بهتر است یا مواد غذایی طبیعی؟

این متخصـص رژیم‌درمانی درباره مصرف مکمل‌های حاوی ویتامین، تصریح کرد: مکمل‌های ویتامینی موجود در دنیا، تهایتاً نمی‌توانند ۲۰ویتامین و ماده معدنی را در یک کپسـول جای دهند؛ در حالی کـه در یک واحد میوه مانند سیب، ۱۲۰ ماده مغذی کشف شده است. وی با ارائه مثالی دیگر یادآور شد: میزان جذب کلسیم از قرص‌های حاوی کلسیم، کمتر از شیر اسـت؛ به‌دلیل وجـود مولدی مانند کازئین و لاکتوز در شـیر، جذب کلسیم از شیر، تسبت به مکمل‌ها بیشتر است.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
هولناک‌ترین چیز این است که آدم تمام و کمال خودش را قبول داشته باشد
کارل گوستاو یونگ
Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه‌های سلامت

۵غذا برای مبارزه با بیماری آلزایمر

مواد زیادی وجود دارد که می تواند به شما در ورزش کردن مغز و سالم نگه داشتن آن کمک کند، اما اینقدر شناخته شده نیست که در رژیم غذایی شما نقش اساسی داشته باشد. یک مطالعه جدید نشان داد که یک رژیم غذایی خاص، به نام رژیم غذایی MIND، ممکن است خطر ابتلا به این بیماری ها را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، پس از تحقیقات گسترده، عناصر اصلی مغذی را که باید در برنامه رژیم غذایی خود برای یک مغز قوی و پیشگیری از سایر موارد داشته باشید، مطرح می شود.

۱. انواع توت ها میوه شماره یک برای مصرف هستند:

انواع توت ها سرشار از فلاونوئید هستند، که برای مغز ما بسیار مفید است. در طی یک مطالعه ۲۰ ساله با هزاران نفر که میوه های مختلفی مصرف می کنند، محققان دریافتند که افرادی که بیشتر توت می خورند کمترین میزان نزول شناختی را دارند. بنابراین بلوبری، توت فرنگی و زغل اخته را به میان وعده های خود اضافه کنید. بعداً مغز شما از شما تشکر خواهد کرد.

۲. همانطور که فیلاً مادران مامی گفتند سبزیجات بخورید:

و آنها کاملاً درست بودند. سبزیجات به دلیل داشتن مواد مغذی مانند فولات، فلاونوئیدها، ویتامین E و کاروتنوئیدها در بسیاری از موارد از جمله مغز برای سلامتی ما مفید هستند. سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کولارد، کاهو و کلم پیچ بهترین گزینه ها هستند و نشان داده شده است که میزان پیری مغز را کاهش می دهد. بنابراین، فراموش نکنید که سالاد را همراه غذا میل کنید.

۳. آجیل ها را میان وعده جدید خود قرار دهید:

به جای میان وعده های مدیترانه ای فشرده و شیرینی ها، تعداد انگشت شماری از آجیل خام یا بو داده را انتخاب کنید، که دارای ویتامین E زیاد است و به عملکرد مغز ما کمک می کند به دلیل ترکیباتی مانند چربی های سـالم، فیبر و آنتی اکسیدان ها، به سلامتی کلی ما کمک می کنند. شـما همچنین می توانید سعی کنید آجیـل و انواع توت ها را مخلوط کرده و یک میان وعده تقویت کننده مغز بسازید.

۴- از روغن زیتون بیشتری استفاده کنید:

اگر در مورد رژیم مدیترانه ای اطلاعاتی داشته باشید، می دانید که روغن زیتون متحد شماره یک وعده غذایی خوب و سالم است. پزشـکان توصیه می کنند روغن، کره را در رژیم غذایی خود محـدود کنید و به طور خاص روغن زیتون به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

۵- حداقل هفتـه ای یکبار ماهی را به رژیم خود اضافه کنید:

بررسی ها نشان داد افراد بالای ۶۵سال که دائم ماهی می خورند، در تست های حافظه بهتر از کسانی که کمتر ماهی می خورند یا اصلا ماهی نمیخورند، نمره می گیرند. ماهی شامل چربی های سالم B-۶ و B-۱۲ است که برای مغز ما مفید است. طبق رژیم غذایی MIND یک بار در هفته کافی است.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد و از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸