گوناگون

زنگ سایبری برای دانش آموزان و خانواده‌ها به صدا درآمد

معاون فرهنگی اجتماعی پلیس فتا از اغاز اجرای طرح «زنگ سایبری» در مدارس سراسر کشور خبر داد و گفت: این اقدام بخشی از برنامه گسترده‌ای است که با هدف افزایش آگاهی دانش‌آموزان و توانمندسازی خانواده‌ها در برابر تهدیدات فضای مجازی اجرایی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس فتا، سرهنگ جواد مختارضیایی اظهار کرد: ما به‌جای مقابله صرف با تهدیدات، رویکرد پیشگیرانه و آموزشی را در دستور کار قرار داده‌ایم. زنگ سایبری فرصتی برای گفت‌وگو با دانش‌آموزان، معلمان و والدین درباره امنیت اطلاعات، رفتار امن در شبکه‌های اجتماعی و شناسایی محتوای مخرب است. وی با بیان اینکه این برنامه به‌صورت هماهنگ با نهادهای آموزشی و مدیران مدارس طراحی شده و شامل کارگاه‌های کوتاه آموزشی، توزیع بروشورهای راهنما و پوش های مختلف است، گفت: هدف ما آن است که دانش‌آموزان مهارت‌های ساده و کاربردی برای حفظ حریم خصوصی و تشخیص تهدیدات پایه‌ای را بیاموزند و خانواده‌ها بدانند در مواجهه با مشکلات سایبری چه کاری انجام دهند. معاون فرهنگی اجتماعی پلیس فتا با اشاره به ضرورت همراهی والدین، گفت: نقش والدین حیاتی است؛ حضور فعالانه آنان در فضای مجازی فرزندان، همراهی در انتخاب پلتفرم‌های آموزشی داخلی و به‌کارگیری تنظیمات کنترلی می‌تواند ریسک‌های یاقتوه را به‌طرز چشمگیری کاهش دهد. این مقام انتظامی از والدین خواست تا در کنار آموزش‌های مدرسه، گفت و گوهای دوره‌ای با فرزندان درباره تجربیات آنلاین‌شان داشته باشند. وی همچنین تأکید کرد که پلیس فتا آمادگی دارد تا در صورت مشاهده موارد مشکوک، با ارائه مشاوره و در صورت لزوم تشکیل پرونده بنابر دستور قضایی، از سلامت روانی و امنیت قانونی دانش‌آموزان دفاع کند. خانواده‌ها می‌توانند هر گونه مورد مشکوک را از طریق سامانه/ارتباطی پلیس فتا با شماره تلفن ۶۹۳۸۰ ، وسایت fata.gov.ir و یا مراجعه به دفاتر استانی گزارش دهند؛ نیمه‌ای ما در کوتاه‌ترین زمان ممکن بررسی و کمک‌های لازم را ارائه خواهند کرد. این مقام انتظامی درباره اهمیت استفاده از ابزارهای بومی گفت: هرچند نمی‌توان دسترسی کودکان به فضای اینترنت را به‌طور کامل محدود کرد، اما ترجیح استفاده از پلتفرم‌ها و خدمات داخلی که نظارت و تضمین‌های بیشتری دارند، می‌تواند سطح مخاطرات را کاهش دهد. مختارضیایی یادآور شد که آموزش مهارت‌های انتقادی و اطلاع‌رسانی درباره روش‌های کلاهبرداری، ارتباطات نامناسب و اخاذی آنلاین باید از پایه در برنامه‌های تربیتی گنجانده شود. وی در پایان با اعلام اینکه اجرای زنگ سایبری در استان های مختلف آغاز شده، گفت: پلیس فتا خود را متعهد به حمایت از نسل جوان می‌داند و از همه نهادهای تعلیم و تربیت و انجمن‌های اولیا و مربیان دعوت می‌کنیم که در این مسیر همراه ما باشند. سلامت دیجیتال دانش‌آموزان، مسئولیت اجتماعی همگانی است.

در کدام کشورها تعداد زنان از مردان بیشتر است؟

شاید فکر کنید در همه جای دنیا تعداد زن‌ها و مردها تقریباً یکی است. اما آمارها داستان جالبی برای گفتن دارند. اگرچه در کل کره زمین به ازای هر ۱۰۰ زن، تقریباً ۱۰۱ مرد زندگی می‌کنند، اما وقتی روی نقشه زوم می‌کنیم، با کشورهای کاملاً زنانه یا کاملاً مردانه روبه‌رو می‌شویم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، در صدر این فهرست، روسیه قرار دارد که با اختلاف، زنانه‌ترین کشور دنیاست. تصور کنید در این کشور پهناور، ۶۳ درصد جمعیت را زنان و تنها ۳۷ درصد را مردان تشکیل می‌دهند. کارشناسان می‌گویند ردپای جنگ‌های ویرانگر تاریخ، هنوز در آمار جمعیتی این کشور پیداست و باعث شده کفه ترازو به‌شدت به سمت خانم‌ها سنگینی کند. البته روسیه تنها نیست؛ کشورهایی مثل ژاپن با ۵۵.۵درصد زن، تایلند با ۵۵ درصد زن و حتی آلمان، مکزیک و برزیل نیز جمعیت زنانشان از مردان پیشی گرفته و در دسته کشورهای «زنانه» قرار می‌گیرند. اما در آن سوی ماجرا، کشورهایی هستند که حال و هوایی کاملاً مردانه دارند. هندوستان با داشتن ۵۵.۸ درصد جمعیت مرد، در این زمینه رکوردار است. جالب است بدانید کشور خودمان ایران با ۵۲.۷ درصد مرد و همسایه‌مان پاکستان با ۵۴.۴ درصد مرد نیز در این گروه قرار می‌گیرند و جزو کشورهای مردانه به‌حساب می‌آیند. در این میان، کشورهایی هم هستند که انگار به‌دنبال صلح و تعادل بودند. مثلاً در ترکیه، جمعیت با ۴۲ میلیون زن و ۴۲میلیون مرد، تقریباً مویه مویاهم برابر است و می‌توان گفت این کشور از نظر جنسیتی، «خنثی» است. این تفاوت‌های جالب به ما نشان می‌دهد که چطور اتفاقات بزرگ تاریخی، فرهنگ و سبک زندگی می‌تواند ترکیب جمعیتی یک ملت را شکل دهد و چهره‌ای زنانه یا مردانه به آن ببخشد.

اختلال در خواب از مهم‌ترین نشانه‌های آسیب روانی است

عضو گروه علمی سلامت معنوی اسلامی فرهنگستان علوم پزشکی ایران، بر ضرورت ارتقای فرهنگ و سواد سلامت مردم در چهار بعد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نصیرالدین جاویدی در برنامه «دکتر سلام» با بیان اینکه سلامت دارای چهار بعد است، گفت: نمی‌توان صراحتاً فردی را دارای سلامت روان یا فاقد آن دانست، بلکه سلامت و اختلال روانی در یک پیوست قرار دارند. وی افزود: اختلال در خواب و اشتها از مهم‌ترین نشانه‌های آسیب روانی به‌ویژه در اختلالات خلقی و اضطرابی است. جاویدی به موضوع سلامت معنوی پرداخت و اظهار کرد: در سبک زندگی امام رضا(ع) و اهل‌بیت(ع)، محوریت سلامت به خوبی مشهود است و هر که در مسیر آنان قرار گیرد، از آسیب‌ها و ظلمت‌ها رهایی می‌یابد. وی، شاخص‌هایی همچون «پذیرش بی‌قید و شرط دیگران»، «امید و امیدواری» و «کمک به دیگران و نیازمندان» را مهم‌ترین معیارهای سلامت روان و معنوی برشمرد و گفت: حتی اختصاص وقت برای شنیدن مشکلات نیازمندان می‌تواند تسکینی برای آنان و زمینه‌ای برای رشد معنوی فرد باشد. عضو گروه علمی سلامت معنوی تأکید کرد: ارتقای سطح دانش و فرهنگ سلامت مردم در ابعاد مختلف باید مورد توجه قرار گیرد و این موضوع به زودی در ستاد سلامت شورای عالی انقلاب فرهنگی به طور ویژه پیگیری خواهد شد.

زنان و خانواده

زمان شیردهی در تنظیم خواب نوزادان بسیار مهم است

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مادران پرمشغله اگر شیر دوشیده شده در صبح را به نوزاد خود بدهند، ممکن است سیگنال اشتهایی به او ارسال کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که ترکیب شیر مادر در طول روز تغییر می‌کند از جمله هورمون‌هایی که تصور می‌شود بر الگوهای خواب/بیداری نوزادان تأثیر می‌گذارند.

محققان هشدار دادند که اگر مادر شیر خود را صبح ذخیره کند و سپس آن را بعد از ظهر یا عصر به نوزاد بدهد، ممکن است ناخواسته خواب نوزاد خود را مختل کند.

«هلیسا وورتمن»، محقق اصلی از دانشگاه رانگرز در نیوجرزی در یک بیانیه خبری گفت: «شیر مادر یک غذای پویا است. هنگام استفاده از شیر دوشیده شده باید به زمان تغذیه نوزاد با آن توجه شود.»

«ماریا گالور یا دومینگز جلو»، محقق ارشد و استاد بیوشیمی و میکروبیولوژی در رانگرز، در یک بیانیه خبری گفت: «زمان‌بندی این نشانه‌ها به ویژه در اوایل زندگی، زمانی که ساعت شبانه‌روزی داخلی نوزاد هنوز در حال تکامل است، بسیار مهم خواهد بود.»

محققان می‌گویند پزشکان شیر مادر را یک «غذای فوق‌العاده» برای نوزاد می‌دانند که سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیباتی است که به ساخت سیستم ایمنی نوزاد و تغذیه بدن در حال رشد کمک می‌کند.

تصور می‌شود که شیر مادر بهترین منبع تغذیه نوزاد است؛ اما بسیاری از مادران نمی‌توانند چندین بار در طول روز و شب مستقیماً به نوزاد خود شیر بدهند. در عوض، آنها از پمپ برای دوشیدن و ذخیره شیر برای شیردهی‌های بعدی استفاده می‌کنند.

برای این مطالعه، محققان ۱۰ میلی‌لیتر نمونه شیر مادر را از ۲۱ زن در فواصل زمانی مشخص در دو روز، تقریباً به فاصله یک ماه، گرفتند: ۶ صبح، ظهر، ۶ عصر و نیمه‌شب. ۱۷ شرکت‌کننده دیگر نیز نمونه‌هایی به اندازه یک روز را در همان زمان‌ها ارائه کردند.

محققان نمونه‌ها را از نظر سطح سه هورمون ملاتونین، کورتیزول و اکسی‌توسین تجزیه و تحلیل کردند. ملاتونین و کورتیزول در تنظیم چرخه‌های خواب / بیداری نقش دارند.

نمونه‌های شیر مادر همچنین از نظر سطح ایمونوگلوبولین A، یک پروتئین آنتی‌بادی تولید شده توسط سیستم ایمنی، و لاکتوفرین، پروتئین شیر، تجزیه و تحلیل شدند. این دو بر سیستم گوارش نوزاد تأثیر می‌گذارند.

نتایج نشان داد که ملاتونین و کورتیزول در طول روز متفاوت بودند. ملاتونین در نیمه‌شب به اوج خود می‌رسد، در حالی که کورتیزول در اوایل صبح در بالاترین حد خود قرار دارد.

وورتمن گفت: «همه ما ریتم‌های شبانه‌روزی در خون خود داریم و در مادران شیرده، این ریتم‌ها اغلب در شیر مادر منعکس می‌شوند. هورمون‌هایی مانند ملاتونین و کورتیزول از این ریتم‌ها پیروی می‌کنند و از گردش خون مادر وارد شیر می‌شوند.»

سایر اجزای شیر مادر عمدتاً در طول روز پایدار بودند. محققان گفتند که این ممکن است به این دلیل باشد که آنها به شدت تحت تأثیر سیگنال‌هایی که ریتم‌های شبانه‌روزی را دیکته می‌کنند، قرار نمی‌گیرند.

محققان گفتند که نتایج نشان می‌دهد مادران باید سعی کنند شیر دوشیده شده خود را طوری به نوزاد بدهند که منعکس کننده زمان جمع‌آوری و ذخیره آن باشد.

دومینگز جلو گفت: «ترجیحاً شیر دوشیده شده به عنوان «صبح»، «بعد از ظهر» یا «عصر» و «دادن آن به طور مناسب می‌تواند به تنظیم زمان دوشیدن و تغذیه کمک کند و ترکیب هورمونی و میکروبی طبیعی شیر و همچنین سیگنال‌های شبانه‌روزی را حفظ کند».

وورتمن گفت: «برای مادران پرمشغله، این تنظیم عملی است.»

او در پایان گفت: «هر جوامع مدرن که ممکن است برای مادران مقدور نباشد که در طول روز در کنار نوزادان خود بمانند، تنظیم زمان تغذیه یا زمان دوشیدن شیر، گامی ساده و عملی است که مزایای شیر مادر را هنگام تغذیه یا شیر دوشیده شده به حداکثر می‌رساند.»

گام بلند آموزش و پرورش برای توسعه عدالت آموزشی

وزیر آموزش و پرورش از حذف هزار کلاس کاتکسی، افتتاح ۲۴۰۰ مدرسه و توزیع ۲ میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان تجهیزات آموزشی در آستانه سال تحصیلی جدید خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی در گفت‌وگویی با تشریح سیاست‌ها و برنامه‌های وزارت آموزش و پرورش اظهار کرد: آغاز سال تحصیلی یکی از سخت‌ترین پروژه‌های اجرایی کشور است، از ۱۵ مهر سال گذشته برنامه‌ریزی برای بازگشایی مدارس آغاز شد و ۲۱ محور در قالب ۸ راهبرد را برای آغاز پرشور و بی دغدغه سال تحصیلی دنبال کردیم که چاپ و توزیع ۱۶۰ میلیون جلد کتاب درسی در مدارس، یکی از آن ها است.

وی با بیان این که دولت، توسعه عدالت آموزشی را در اولویت خود قرار داده، افزود: ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) برای حذف هزار کلاس درس کاتکسی با حداقل ۱۰ دانش‌آموز، پای کار آمده و بنیاد مستضعفان نیز برای حذف مدارس سنگی همکاری داشته است.

کاظمی تأکید کرد: مهر امسال ۲۴۰۰ مدرسه با حضور رئیس جمهور رسما مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد.

کاظمی توزیع تجهیزات آموزشی به ارزش ۲ میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان در مناطق هدف و کمتر برخوردار را از اقدامات مهم وزارتخانه دانست و گفت: مدارس به فناوری‌های مدرن اولیه مجهز شده‌اند و برای هر دوره تحصیلی، بسته‌های ویژه ای تدارک دیده شده است.

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به وضعیت تأمین نیروی انسانی تصریح کرد: «اگرچه همواره با کمبود نیرو مواجهیم اما خدا را شاکریم که هیچ کلاس درسی بدون معلم نمانده است.

به گفته وی، امسال ۲۵ هزار معلم از دانشگاه فرهنگیان و ۱۵ هزار معلم حق‌التدریس جذب آموزش و پرورش شدند.

کاظمی از اعلام نتایج آزمون استخدامی خبر داد و افزود: امسال حدود ۲۸ هزار معلم جدید وارد نظام تعلیم و تربیت می‌شوند.

وی با بیان اینکه در راستای بازگشایی مدارس ۲۱ محور و ۸۱ برنامه طراحی کردیم افزود: یک مورد آن چاپ کتاب‌های درسی است، همین کتابی که به سادگی روی میز دانش‌آموز قرار دارد، سه شیفت همکاران برای آن کار کرده‌اند تا ۱۶۰ میلیون جلد کتاب چاپ شده، این غیر از بازبینی و بازنگری و اصلاح و مسائل دیگر مانند تامین کاغذ، چاپ و... است. دانش‌آموزان در یک سامانه ثبت نام کرده و کتاب توزیع شد و امروز خوشحالیم که ۱۵۸۵ میلیون جلد کتاب توزیع و به دست دانش آموزان رسیده و بقیه آن هم توزیع می‌شود.

کاظمی با بیان اینکه بخش دیگر فضا و تجهیزات است، ادامه داد: ساخت مدرسه و تامین فضای آموزشی کار بسیار سنگینی بود، یکی از افتخارات این دولت در این دوره این بود که رییس جمهور، آموزش و پرورش را جزو اولویت‌های اول دولت قرار داده و عنایت ویژه‌ای به نظام تعلیم و تربیت کشور داشت، وقت زیادی را هم برای توسعه عدالت آموزشی و هم برای ارتقای کیفیت نظام تعلیم و تربیت صرف کرد که این دو محور دو محور اساسی است که با راهبری خود دکتر پزشکیان دنبال می‌شود.

وی با بیان اینکه در بخش فضای آموزشی گفت: اطلس نیازهای فضای کشور را استخراج کردیم، مدارس را در حوزه مدارس سنگی، مدارس کاتکسی، پروژه‌های نیمه تمام و مدارسی که تراکم بالای ۳۵ دانش آموز است، مناطقی که سرانه فضای زیر میانگین کشور دارند را استخراج کرده و با یک رویکرد متفاوت در دستور کار قرار دادیم.

اشاره

ترندهای تیک تاک پوستتان را نابود می کند!

بسیاری از کاربران، به ویژه زنان بین اواخر نوجوانی تا اوایل ۳۰ سالگی، فکر می‌کنند پوستشان ناگهان حساس شده است، اما دکتر اسکات‌نیکی می‌گوید علت اصلی، استفاده بیش از حد از محصولات ترند آنلاین است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از قدس آنلاین، دکتر سندی اسکات‌نیکی، متخصص برجسته پوست، هشدار داده که روال‌های مراقبت از پوست در تیک‌تاک باعث بروز مشکلات پوستی درنداک در میان جوانان شده است. او افزایش مواردی مراجعه کنندگان را مشاهده کرده که ناشی از استفاده بیش از حد از مواد مراقبت پوستی است و منجر به قرمزی، سوزش و التهاب می‌شود.

بسیاری از کاربران، به ویژه زنان بین اواخر نوجوانی تا اوایل ۳۰ سالگی، فکر می‌کنند پوستشان ناگهان حساس شده است، اما دکتر اسکات‌نیکی می‌گوید علت اصلی، استفاده بیش از حد از محصولات ترند آنلاین است.

این مشکل تنها محدود به زنان نیست؛ مردان چوان نیز به استفاده از ترندها روی آورده و واکنش‌های مشابهی را تجربه می‌کنند.

او می‌گوید که اشتباه آنها این است که محصولات زیادی را همزمان استفاده می‌کنند؛ پاک‌کننده فومی، توتر اسید گلیکولیک، سرم ویتامین C، نیاسینامید و رتینول!

به گزارش نیویورک پست یکی از بیماران، که روال روزانه خود را مستقیماً از یک اینفلوئنسر کپی کرده بود، دچار بیماری پوستی (درماتیت) شده است.

وقتی دکتر اسکات‌نیکی روال او را به اصول ساده مراقبت از پوست مثل پاک‌کننده ملایم، مرطوب‌کننده و ضدآفتاب کاهش داد، پوست او ظرف چند هفته بهبود یافت. این مطالعه نشان می‌دهد که پیروی کورکورانه از ترندهای اینترنتی می‌تواند آسیب‌زننده باشد و همیشه بهتر است قبل از استفاده از محصولات جدید با یک متخصص مشورت کنید!

هشدار متخصصان جراحی لاغری؛

بوتاکس معده؛ روشی غیر استاندارد و پرعارضه برای کاهش وزن

متخصص جراحی لاغری و لاپاراسکوپی با انتقاد از تبلیغات گسترده پیرامون بوتاکس معده گفت: با وجود رواج تزریق بوتاکس معده در ایران، متخصصان جراحی لاغری این روش را غیراستاندارد و پرخطر دانسته و تأکید کردند تنها راهکارهای علمی اصلاح سبک زندگی و در موارد خاص جراحی‌های لاغری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از انجمن جراحی چاقی، سعید سینا اظهار کرد: تا به امروز تزریق بوتاکس به معده در هیچ مرجع علمی به‌عنوان روش درمان چاقی تأیید نشده و همچنان در مراحل تحقیقاتی است اما در کشور ما این روش به‌عنوان راه‌حلی سریع معرفی می‌شود؛ در حالی که اثرگذاری آن یا بسیار ناچیز است یا در صورت بروز کاملاً موقت خواهد بود.

وی با این تأکید که بوتاکس معده در بهترین حالت فقط کاهش وزن موقتی ایجاد می‌کند، افزود: عوارض گوارشی مانند زخم معده، ریفلاکس شدید، تهوع و استفراغ در بیمارانی که بوتاکس معده انجام داده‌اند؛ شایع است و حتی در مواردی شاهد بازگشت وزنی بیشتر از وزن اولیه بوده‌ایم و مهم‌تر آنکه بازگرداندن اثرات سم بوتاکس تقریباً غیرممکن است و

تکرار تزریق، تنها به معنای ورود دوباره یک ماده خطرناک به بدن خواهد بود.

سینا تصریح کرد: بوتاکس معده می‌تواند عوارض سیستمیک مهلکی همچون بروز مشکلات شدید عصبی - انتشار سم در کل بدن - التهاب و ورم معده - و نیاز به تزریق‌های مکرر برای حفظ اثر بوتاکس ایجاد کند.

این متخصص جراحی لاغری و لاپاراسکوپی با اشاره به اینکه اطلاعات مورد نیاز درباره انواع جراحی‌های لاغری در نشانی https://slimbeauty.clinic قابل ملاحظه است، تأکید کرد: روند درمانی چاقی از طریق انجام بوتاکس معده سلامت بیماران را به خطر می‌اندازد و نباید به عنوان یک روش درمانی توصیه شود.

مهم‌ترین گام در کاهش وزن اصلاح سبک زندگی است

فوق تخصص جراحی لاپاراسکوپی و چاقی تیز در این باره به اثربخشی روش‌های علمی و استاندارد کاهش وزن تأکید کرد و گفت: بوتاکس معده با این گستردگی در هیچ نقطه‌ای از جهان انجام نمی‌شود. درمان‌های مورد تأیید جهانی برای چاقی، جراحی‌های اسلیو و بای‌پس معده هستند که اثربخشی ماندگار و عوارض بسیار کمتری دارند.

ماهر کردی خاطرنشان کرد: البته جراحی تنها برای بیماران خاصی توصیه می‌شود؛ افرادی با شاخص توده بدنی (BMI) بالای ۳۵ یا کسانی که با BMI بین ۳۰ تا ۳۵ به بیماری‌های جدی مانند دیابت، فشار خون بالا، کبد چربی یا مشکلات مفصلی دچارند.

کردی تأکید کرد: اولین و مهم‌ترین گام در کاهش وزن اصلاح سبک زندگی است و رژیم غذایی سالم و ورزش منظم همیشه باید خط مقدم درمان باشد. جراحی، تنها آخرین گزینه و در شرایط خاص انجام می‌شود.

وی افزود: سلامت بیماران نباید قربانی روش‌های تبلیغاتی و غیر استانداردی مانند بوتاکس معده شود. این روش نه‌تنها پایدار نیست بلکه می‌تواند به بهای سنگینی برای بیماران تمام شود.

تازه های سلامت

با خوردن این خوراکی عمرتان ۱۰ سال بیشتر می‌شود!

شاید باورش سخت باشد، اما تحقیقات علمی نشان می دهند که یک خوراکی تند و کوچک می تواند نقشی بزرگ در افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی ما داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هفت صبح، شاید باورش سخت باشد، اما تحقیقات علمی نشان می دهند که یک خوراکی تند و کوچک می تواند نقشی بزرگ در افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی ما داشته باشد. این خوراکی، چیزی نیست جز فلفل قرمز. این گیاه‌رشرار از ترکیبات شگفت‌انگیزی است که از سلامت قلب و عروق تا تقویت سیستم ایمنی، فواید بسیاری برای بدن دارد. در ادامه به برخی از مهم ترین فواید فلفل قرمز برای سلامتی و طول عمر می پردازیم.

کپساایسین (Capsaicin): راز پنهان فلفل قرمز

ماده ای که باعث تندی فلفل قرمز می‌شود، کپساایسین نام دارد. این ترکیب، اصلی ترین دلیل فواید بی نظیر فلفل است و خاصیت درمانی آن، هزاران سال است که در طب سنتی کشورهای مختلف شناخته شده. کپساایسین با تأثیر بر بدن، فرآیندهای مثبتی را آغاز می‌کند که به طول عمر بیشتر کمک می‌کنند.

فلفل قرمز و فوایدبی نظیر برای سلامتی

تقویت متابولیسم و کمک به کاهش وزن: کپساایسین می تواند به طور موقت سوخت و ساز بدن را افزایش دهد. این فرآیند باعث می‌شود کالری بیشتری در بدن سوزانده شود و به همین دلیل، فلفل قرمز به عنوان یک مکمل طبیعی برای کاهش وزن شناخته می‌شود.

برای مثال: اضافه کردن کمی پودر فلفل قرمز به سوپ یا سالاد، می تواند به افزایش متابولیسم بدن شما کمک کند.

سلامت قلب و عروق: تحقیقات نشان می دهند که فلفل قرمز می تواند به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و تری گلیسیرید در خون کمک کند. این امر باعث بهبود گردش خون شده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته را کاهش می دهد.

برای مثال: استفاده از فلفل قرمز به عنوان چاشنی در غذا، می تواند جایگزین مناسبی برای نمک باشد که به سلامت قلب و عروق شما کمک می‌کند.

خاصیت ضدالتهابی و تسکین درد: کپساایسین یک ترکیب ضدالتهابی قدرتمند است. این ماده به کاهش التهاب در بدن کمک کرده و حتی در تسکین دردهای مزمن مانند آرتروز و دردهای عصبی نیز مؤثر است. به همین دلیل، در بسیاری از کرم‌ها و پمادهای موضعی ضد درد از آن استفاده می‌شود.

برای مثال: یک فرد می تواند با مشورت پزشک، از پمادهای حاوی عصاره فلفل قرمز برای تسکین درد عضلانی استفاده کند.

تقویت سیستم ایمنی بدن: فلفل قرمز سرشار از ویتامین C و آنتی اکسیدان‌هاست. ویتامین C نقش حیاتی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد و به ما کمک می‌کند در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها مقاومت بیشتری داشته باشیم.

برای مثال: مصرف فلفل دلمه ای قرمز که تندی کمتری دارد، یک راه عالی برای تأمین ویتامین C روزانه و تقویت سیستم ایمنی بدن است.

نقش در پیشگیری از سرطان: آنتی اکسیدان‌های موجود در فلفل قرمز با رادیکال‌های آزاد که عامل اصلی آسیب به سلول‌ها و افزایش خطر ابتلا به سرطان هستند، مبارزه می‌کنند. کپساایسین نیز می تواند به کاهش رشد سلول‌های سرطانی در برخی از مطالعات آزمایشگاهی کمک کند.

برای مثال: یک مطالعه نشان داده است که مصرف منظم فلفل قرمز می تواند خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها مانند سرطان روده را کاهش دهد.

چگونه فلفل قرمز را در رژیم غذایی‌مان بگنجانیم؟

به عنوان چاشنی: از پودر فلفل قرمز، فلفل سیاه یا سس فلفل برای طعم دادن به غذاها استفاده کنید.

در وعده‌های غذایی: فلفل قرمز تازه یا خشک شده را به سوپ، سالاد، خورشت و املت اضافه کنید.

پودر فلفل: پودر فلفل قرمز را به سس‌ها و مرینادها اضافه کنید.

سخن پایانی

علم به ما می گوید که گنجاندن فلفل قرمز در یک رژیم غذایی متعادل و سالم، می تواند به سلامت و طول عمر ما کمک کند. این خوراکی کوچک و تند، با خواص بی نظیر خود، می تواند یک افزودنی قدرتمند به برنامه غذایی روزانه شما باشد تا زندگی سالم تر و پرانرژی تری داشته باشید.

شاید باورش سخت باشد، اما تحقیقات علمی نشان می دهند که یک خوراکی تند و کوچک می تواند نقشی بزرگ در افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی ما داشته باشد.