

بمب‌های ساعتی در معده شما!

با وجود باکتری لیستریا در طهایی، ای کولا در جوانه گندم و سالمونلار در گوشت بوقلمون، به نظر می‌رسد غذاهایی که ما هر روز می‌خوریم یک بمب ساعتی هستند که هر لحظه احتمال انفجار دارند. به گزارش الوده به میکروب‌های متفاوت هستند و می‌توانند برای بدن ضرر داشته باشند.

۱- گوشت مرغ

نوع آلودگی: نتیجه تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۰ میلادی توسط «گزارش مشتری‌ها» منتشر شد، نشان می‌دهد ۶۲ درصد از مرغ و جوجه‌های کبابی آلوده به باکتری کمپیلوباکتری است و ۱۴ درصد نیز باکتری سالمونلا دارند. تعداد مرغ‌هایی که به باکتری‌های دردمرگ آلوده هستند، نسبت به ۶ سال پیش ۲۰ درصد افزایش یافته‌است.

در سوپرمارکت: بهتر است به دنبال خرید مرغ‌های ارگانیک باشید. این مرغ‌ها در محیط‌های خلوت‌تر رشد کرده‌اند و کمتر احتمال آلودگی دارند. بهتر از آن نیز، خرید مرغ‌های محلی است. در خانه: وقتی مرغ را در سینک ظرفشویی شستید، سریعاً آن را داخل قابلمه بپزید. مرغ را از خام یا نیم‌پز باقی بماند. هنگام پخت یک مرغ درسته نیز برای اطمینان از پخته شدن آن، دمای قسمت‌های ضخیم ران مرغ را تست کنید.

۲- همبرگر گوشت

تحقیقاتی که در آمریکا صورت گرفته است، نشان می‌دهد بیش از

کدو تنبل خوردنی زمستانی



کدوتنبل خوردنی خوشمزه و پرخابصیت مخصوص فصل زمستان است که به دلیل سرشار بودن از ویتامین‌های مفید و ضروری، انتخاب مناسبی برای تامین انرژی و کمک به سلامت بدن در فصل سرما است.

کدوتنبل یک منبع غنی از فیبر خوراکی است و تخمه کدو نیز حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر است. در فصل زمستان می‌توان از کدوتنبل در طبخ غذاهای مختلف مانند سوپ و انواع نان‌ها و کیک‌ها استفاده کرد و به دلیل دارا بودن فیبر زیاد چاره خوبی برای رفع یبوست است.

کدو تنبل همچنین منبع غنی از ویتامین‌های A و K است. ویتامین‌A برای حفظ سلامت چشم‌ها و بهبود بینایی مفید است و به علاوه به تقویت رشد استخوانها، سیستم ایمنی بدن و دستگاه تولیدمثل کمک می‌کند.

کدو تنبل هم‌چنین حاوی مقادیر زیادی ویتامین‌K است که حدود ۴۰درصد نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تامین می‌کند. این ویتامین نیز برای استخوانها و قلب مفید است. هم‌چنین مصرف یک نوبت کمک تنبل ۲۰درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین‌C را تامین می‌کند که این ویتامین نیز به توبه خود برای رشد و ترمیم بافت‌ها در تمام اعضای بدن ضروری است و در زمستان بدن را در برابر بیماریهای فصلی مقاوم تر می‌کند. علاوه بر این‌ها، کدوتنبل سرشار از آهن، پتاسیم و منیزیم است که تمام این املاح برای بهبود سلامت عضلات ضروری هستند و به ویژه منیزیم برای حفظ عملکرد مطلوب عضلات قلب است.



دانش و پژوهش Danesh@kayhannews.ir



از شکستن تخم مرغ، حتما دست‌های خود را بشویید. حتما تخم مرغ را کامل بپزید مگر اینکه جزء مواد غذایی دیگری باشد.

طالبی:

نوع آلودگی: تحقیقات نشان داده حدود ۳/۵ درصد از طالبی‌ها حاوی باکتری‌های سالمونلا و شیگلا هستند شیگلا، جزو باکتری‌هایی است که از فردی دیگر منتقل می‌شود.

در سوپر مارکت: خراشیدگی یا لکه‌های روی میوه جاهایی هستند که عامل‌های بیماری می‌توانند به داخل میوه نفوذ کنند.

در خانه: از آنجا که طالبی روی زمین پرورش داده می‌شود و پوست مشبک دارد، نفوذ باکتری‌هایی همچون سالمونلا به

داخل آن بسیار آسان است. پوست میوه را با مایع ظرفشویی برای مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه تمیز بشویید.

هلو:

نوع آلودگی: این میوه خوشمزه و زیبا یک هفته پیش از برداشت، ضدعفونی می‌شود تا لکه دار نشود. وقتی این میوه وارد بازار می‌شود، حداقل ۹ ماهه آفت کش روی پوست آن وجود دارد.

در سوپرمارکت: سعی کنید میوه‌های ارگانیک خریداری کنید زیرا میوه‌هایی همچون سیب و

درمانی مؤثر برای خارپاشنه

یک جراح ارتوپد، استفاده از لیزر شوک ویوترابی را شیوه مناسبی برای درمان خار پاشنه با دانست و گفت: این روش درمانی در ۲ یا ۴ جلسه با دردی مختصر انجام می‌شود و احتمال عود مجدد در آن وجود ندارد.

دکتر محمود متمدنی در گفت‌وگو با ایسنا اظهار داشت: خارپاشنه یک برآمدگی استخوانی در قسمت انتهایی پا و محل پاشنه است که در اثر استفاده از کفش نامناسب و میویوبه وجود می‌آید.

وی افزود: این عارضه هم‌چنین در اثر اضافه وزن یا در نتیجه صاف بودن کف پا هم ایجاد می‌شود که احساس درد در ناحیه پاشنه را دارد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، تعویض کفش میویوب با کفش مناسب و راحت را اولین اولویت در درمان خارپاشنه با دانست و به افراد توصیه کرد: بهتر است از کفش‌هایی با پاشنه حدود ۳سانتی‌متر به طوری که تنگ یا گشاد نباشد، استفاده کنند.

وی بیان داشت: در بیماران چاق نیز خواسته می‌شود که با کاهش وزن خود، نیروی وارده به پا را کم کنند چرا که با بالا رفتن وزن، فشار وارده به پاشنه حدود ۱۰ برابر بیشتر می‌شود در نتیجه احتمال ابتلا به خارپاشنه افزایش می‌یابد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه استفاده از کفی‌های ژله‌ای که در داخل جوارب بیمار قرار می‌گیرد با کاهش فشار وارده به پاشنه پا، راه مناسبی در درمان خارپاشنه است، ادامه داد: تزریق کورتیزون یا کورتون شیوه درمانی دیگری است، اما این امکان وجود دارد که عارضه با از بین رفتن درد، پس از ۲ تا ۳ ماه مجدداً عود کند.

این فوق تخصص زانو استفاده از لیزر شوک ویوترابی را درمان بسیار مناسبی برای رفع خارپاشنه عنوان کرد و افزود: برآمدگی ایجاد شده در پاشنه با توسط امواج این لیزر شکسته می‌شود.

وی افزود: امکان دارد این شیوه با کمی درد همراه باشد اما در طول مدت کوتاهی پس از انجام عمل لیزر از بین می‌رود. هم‌چنین در کنار این روش داروهای ضد تورم و ضد درد تجویز می‌شود.



اضافه وزن نوزادان

محققان هشدار دادند زنان بارداری که نوع نادرستی از چربی را مصرف می‌کنند احتمال به دنیا آوردن کودکان چاق را دارند.

به گزارش مهر، براساس نتایج تحقیقات اخیر محققان، مصرف سطح بالایی از چربیهای موجود در روغنهای مخصوص پخت و پز و آجیل می‌تواند بر وزن بدن کودکان در سالهای بعد تأثیرگذار باشد.

دانشمندان اظهار داشتند که شواهد جدید نشان می‌دهد که زنان باید بیشتر از روغن مایه‌ها که از آن با عنوان اسیدهای چرب امگا۳ یاد می‌شود، استفاده کنند تا فرزندانشان در طول زندگی خود با مشکلات ناشی از اضافه وزن روبه‌رو نشوند. مزایای استفاده از این نوع روغن‌ها ممکن است با رژیم‌های غذایی که دربرگیرنده اسیدهای چرب امگا۶ افزایش‌یاب شده هستند کاهش یابد.

اسیدهای چرب امگا۳ در روغن ماهی‌ها و مکمل‌های روغن ماهیچه‌ها ۲۹۳ دختر و ۴ پسر ۶ تا ۸ ساله را بررسی کردند. نتایج این تحقیقات در مقایسه با غلظت انواع مختلف اسیدهای چربی در نمونه خونهای گرفته شده از مادران این کودکان در دوران بارداری قرار گرفته است.

متأسفانه،جوانه‌ها برای رشد به محیط گرم و مرطوب نیاز دارند و این محیط برای رشد باکتری‌هایی همچون لیستریا، سالمونلا وای – کولبی بسیار مناسب است.

نوع آلودگی: جوانه‌های سبز نوع نوعی که باشند گندم و ماش- حاوی مقدار زیادی فیتونوترینتز هستند.

تحقیقات نشان داده است، جوانه گیاهانی همچون بروکلی حتی موجب سرطان معده نیز می‌شوند.

متأسفانه،جوانه‌ها برای رشد به محیط گرم و مرطوب نیاز دارند و این محیط برای رشد باکتری‌هایی همچون لیستریا، سالمونلا وای – کولبی بسیار مناسب است.

نوع آلودگی: کاهویی که داخل ساندویچ همبرگر شما وجود دارد یا بیشتر از خود همبرگر می‌تواند به بدن شما آسیب برساند. تحقیقات

پروید، سعی کنید انواع بسیار ترد، تازه و جوانه دار را انتخاب کنید و از آنهایی که پوی کهنه‌گی می‌دهند یا لیز و تیره هستند اجتناب کنید.

در خانه: به محض خریدن، آنها را داخل یخچال بگذارید و پیش از خوردن حتما آنها را بپزید.

نوع آلودگی: کاهویی که داخل ساندویچ همبرگر شما وجود دارد یا بیشتر از خود همبرگر می‌تواند به بدن شما آسیب برساند. تحقیقات پروید، سعی کنید انواع بسیار ترد، تازه و جوانه دار را انتخاب کنید و از آنهایی که پوی کهنه‌گی می‌دهند یا لیز و تیره هستند اجتناب کنید.

در سوپرمارکت: سعی کنید جوانه‌های آماده نخرید اگر مجبور به استفاده از این مواد غذایی پروید، سعی کنید انواع بسیار ترد، تازه و جوانه دار را انتخاب کنید و از آنهایی که پوی کهنه‌گی می‌دهند یا لیز و تیره هستند اجتناب کنید.

در سوپرمارکت: سعی کنید جوانه‌های آماده نخرید اگر مجبور به استفاده از این مواد غذایی پروید، سعی کنید انواع بسیار ترد، تازه و جوانه دار را انتخاب کنید و از آنهایی که پوی کهنه‌گی می‌دهند یا لیز و تیره هستند اجتناب کنید.

در سوپرمارکت: سعی کنید جوانه‌های آماده نخرید اگر مجبور به استفاده از این مواد غذایی پروید، سعی کنید انواع بسیار ترد، تازه و جوانه دار را انتخاب کنید و از آنهایی که پوی کهنه‌گی می‌دهند یا لیز و تیره هستند اجتناب کنید.

نوع آلودگی: کاهویی که داخل ساندویچ همبرگر شما وجود دارد یا بیشتر از خود همبرگر می‌تواند به بدن شما آسیب برساند. تحقیقات پروید، سعی کنید انواع بسیار ترد، تازه و جوانه دار را انتخاب کنید و از آنهایی که پوی کهنه‌گی می‌دهند یا لیز و تیره هستند اجتناب کنید.

نوع آلودگی: کاهویی که داخل ساندویچ همبرگر شما وجود دارد یا بیشتر از خود همبرگر می‌تواند به بدن شما آسیب برساند. تحقیقات پروید، سعی کنید انواع بسیار ترد، تازه و جوانه دار را انتخاب کنید و از آنهایی که پوی کهنه‌گی می‌دهند یا لیز و تیره هستند اجتناب کنید.

نوع آلودگی: کاهویی که داخل ساندویچ همبرگر شما وجود دارد یا بیشتر از خود همبرگر می‌تواند به بدن شما آسیب برساند. تحقیقات پروید، سعی کنید انواع بسیار ترد، تازه و جوانه دار را انتخاب کنید و از آنهایی که پوی کهنه‌گی می‌دهند یا لیز و تیره هستند اجتناب کنید.

نوع آلودگی: کاهویی که داخل ساندویچ همبرگر شما وجود دارد یا بیشتر از خود همبرگر می‌تواند به بدن شما آسیب برساند. تحقیقات پروید، سعی کنید انواع بسیار ترد، تازه و جوانه دار را انتخاب کنید و از آنهایی که پوی کهنه‌گی می‌دهند یا لیز و تیره هستند اجتناب کنید.

نوع آلودگی: کاهویی که داخل ساندویچ همبرگر شما وجود دارد یا بیشتر از خود همبرگر می‌تواند به بدن شما آسیب برساند. تحقیقات پروید، سعی کنید انواع بسیار ترد، تازه و جوانه دار را انتخاب کنید و از آنهایی که پوی کهنه‌گی می‌دهند یا لیز و تیره هستند اجتناب کنید.

نوع آلودگی: کاهویی که داخل ساندویچ همبرگر شما وجود دارد یا بیشتر از خود همبرگر می‌تواند به بدن شما آسیب برساند. تحقیقات پروید، سعی کنید انواع بسیار ترد، تازه و جوانه دار را انتخاب کنید و از آنهایی که پوی کهنه‌گی می‌دهند یا لیز و تیره هستند اجتناب کنید.



این تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که مادران آنها سطح بالاتری از اسیدهای چرب امگا۶ در طول دوران بارداری خود مصرف کردند، دارای حجم چربی بیشتری بودند. نتایج این تحقیقات در مجله غدد مترشحه داخلی و متابولیسم منتشر شده نشان‌دهنده ارتباط میان سطوح مصرف امگا۳ مادر و حجم ماهیچه در کودکان است. هر چقدر سطح مصرف امگا۳ بالاتر رود چربی کمتری در بدن کودک ایجاد می‌شود و به جای آن حجم ماهیچه‌ها و استخوانها افزایش می‌یابد.

نویسندگان این تحقیق اظهار داشتند که استفاده از مکمل‌های روغن ماهی در دوران بارداری بسیار مؤثر است. به نظر می‌رسد که اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ در رابطه با حجم چربی در جهت‌های مخالف حرکت می‌کنند و این امر مورد توجه قرار می‌گیرد.

اسیدهای چرب امگا۳ در روغن ماهی‌ها و مکمل‌های روغن ماهی چون دانه‌های کدو و گردو یافت می‌شود و برای رشد مغز، چشم و سیستم عصبی ضروری است. در دو دهه اخیر، اسیدهای امگا۳ که در روغن زیتون و آفتابگردان وجود دارد جایگزین اسیدهای چرب امگا۳ شده است.

ایران، رکورددار جراحی بینی

خود را عمل کنند به رضایت نمی‌رسند چرا که مشکل آنان، یک مشکل فکری و ذهنی است.

مظاهری ادامه می‌دهد: اینگونه افراد پس از عمل جراحی از پزشکان خود شکایت می‌کنند و مدعی می‌شوند که پزشک کار خود را به خوبی انجام نداده است.

وی تصریح می‌کند: البته این اتفاق فقط برای بینی نیست بلکه به طور مثال برخی افراد فکر می‌کنند زیادی قد کوتاه هستند و اقدام به تهیه داروهای هورمونی از شبکه‌های ماهواره‌ای می‌کنند.



موزن تر شدن بینی با دیگرعناصر صورت می‌شود. گاهی نیز عمل جراحی بینی، وضعیت تنفسی را که به علل گوناگون از جمله پولیپ (اختلالات راه هوایی در بینی) ایجاد شده، بهبود می‌بخشد و موجب تغییرات در عرض بینی، شکل بینی و تقارن بینی خواهد شد.

انجام جراحی زیبایی بینی از اواخر دهه ۶۰ شتاب روزافزونی گرفت که عده مشتريان آن را زنان تشکیل می‌دادند اما در سال‌های اخیر مردان نیز در زمره افراد خواستار جراحی زیبایی بینی قرار گرفته‌اند که طبق آمار اعلام شده، اغلب این افراد در گروه سنی ۱۷ تا ۲۵ سال قرار دارند.

همچنین طبق آمار انجمن تحقیقات راینولوژی ایران، سالانه بیش از ۸۰۰ هزار مورد جراحی زیبایی بینی در کشور انجام می‌گیرد. دبیر انجمن روائینزشکان ایران در گفت و گو با خبرنگار ایرنا، متقاضیان انجام جراحی‌های زیبایی بینی را به چند گروه، تقسیم‌بندی می‌کند.

دکتر پرویز مظاهری می‌گوید: گروهی از متقاضیان جراحی زیبایی بینی دارای بینی‌های کاملاً نامتعارف هستند که با عمل جراحی چهره بهتری پیدا می‌کنند؛ بخشی دیگر از آنان به دلیل بیماری‌های تنفسی اقدام به عمل بینی می‌کنند.

وی می‌افزاید: اما گروهی دیگر از متقاضیان این گونه‌اعمال جراحی، مظاهری متناسب دارند اما دچار اختلال روانشناختی «بدریختی بدن» هستند دبیر انجمن روائینزشکان ایران تاکید می‌کند: این افراد اگر بینی

ابتلا به بیماری‌های قلبی ۱۵ سال زودتر از میانگین جهانی

شد: بالا بودن فشار خون، چربی خون، دیابت و مصرف سیگار از عوامل مستعدکننده در ایجاد تنگی عروق کرونری قلبی است که باید نسبت به درمان و پیشگیری درباره این علامت مضمم بود.

فوق تخصص جراحی قلب افزود: کسانی که در خانواده آنان سابقه بیماری‌های قلبی وجود داشته باید در سنین پایین‌تر نسبت به بررسی و چکاپ قلبی حساس باشند و به پزشک مراجعه کنند.

وی استرس و فشار روحی را بسیار برای قلب خطرناک دانست و تاکید کرد: استرس و فشار روحی اثرات مخربی بر روی عروق کرونری قلب ایجاد می‌کند که همه باید نسبت از آن اجتناب کنند زیرا استرس و فشار خون، چربی خون و دیابت را بسیار در کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی مؤثر خواند و افزود: ترک مصرف سیگار، قلیان و نیز مواد مخدر در سلامت قلب بسیار مهم است.

وی تغذیه سالم را نیز در پیشگیری از بیماری‌های قلبی مهم ارزیابی کرد و گفت: مصرف غذاهای دریایی، کاهش مصرف گوشت قرمز، کاهش مصرف فست‌فودها و افزایش مصرف میوه و سبزی‌های از جمله راهکارهای تغذیه‌ای در پیشگیری از بیماری‌های قلبی است.

وی اظهار داشت: شهروندان باید در رابطه با بیماری‌های قلبی حتما به پزشک متخصص با

بیماری‌های قلبی حتما به پزشک متخصص با