

غذاهای مفید و مغذی متناسب با ذائقه

بخش اجتماعی– غذا خوردن بیش از هرچیز به طبع و ذائقه شما بستگی دارد اما اگر بتوانید ذائقه خود را با غذاهای مفید و مغذی سازگارتر کنید، مسلما سود بیشتری عایدتان خواهد شد. اگرچه متخصصان تغذیه معتقدند همه غذاها خواص خود را دارند و از تمام گروه‌های غذایی باید بهره بگیرید، اما توجه به نیازهای بدن‌تان و یافتن این نیازها در غذاهای مختلف کمترین کاری است که در مورد تغذیه خود می‌توانید انجام دهید. برخی میوه‌ها و غذاهای آنقدر غنی از ویتامین‌ها و مواد مغذی هستند که می‌توانید آنها را در اولویت غذایی خود قرار دهید و به شکل روزانه مصرف کنید. لازم است بدانید برخی مواد غذایی برخلاف آنچه عموم مردم می‌پندارند، سرشار از خواص مفید هستند که ما را به خوردن این مواد خوراکی ملزم می‌کنند. در این مطلب برخی غذاهای بسیار مفید که شاید از آنها غافل باشید را برای‌تان آورده‌ایم تا خواص آنها را یادآوری کنیم.

منبع کامل برای ویتامین C

گیاه گواوا یک میوه گرمسیری و منبع غنی از ویتامین C است. ویتامین C موجود در یک فنجان گواوا پنج‌برابر بیشتر از یک پرتقال متوسط است (۲۷۷میلی‌گرم در مقابل ۸۳ میلی‌گرم)؛ یعنی نیاز روزانه شما به این ویتامین را پنج برابر بیشتر تأمین می‌کند. به علاوه، این میوه سرشار از لیکوپن است (۲۶درصد بیشتر از یک گوجه‌فرنگی)؛ ماده‌ای که مصرف آن کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را به‌دنبال دارد. اگر می‌خواهید از بیماری‌های قلبی در امان باشید و ویتامین C بدن‌تان تأمین شود، از گیاه گواوا غافل نشوید.

لذیذ و ضدسکته

یک عدد موز سرشار از پتاسیم است و به کنترل فشارخون و ارتقای عملکرد سیستم عصبی کمک می‌کند. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد، پتاسیم باعث کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی می‌شود. با این حال، اغلب زنان فقط نیمی از پتاسیم مورد نیاز خود را دریافت می‌کنند که با این کار خود را در معرض ابتلا به سکته مغزی قرار می‌دهند. موز بخورید تا بتوانید سال‌های بیشتری از سکته مغزی دور باشید.

مقوی سیستم ایمنی و ضد بیوست

کره بادام زمینی علاوه بر منیزیم (باعث تقویت استخوان‌ها می‌شود) و ویتامین B۶ (باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود)؛ سرشار از ویتامین‌ها و مواد آلی موردنیاز بدن است.

فیبر و پروتئین موجود در کره بادام‌زمینی شما را برای مدتی سیر نگه می‌دارد و به جلوگیری از چاقی کمک می‌کند. به علاوه، این کره سرشار از چربی‌های اشباع نشده‌ای است که به کاهش وزن و پیشگیری از دیابت کمک می‌کنند. برخلاف کره‌های بادام‌زمینی خامه‌ای، انواع ترد این کره معمولا حاوی فیبر بیشتر و قند کمتری هستند. با خوردن کره بادام زمینی اگرچه انرژی و مواد مغذی زیادی دریافت می‌کنید اما همچنان سالم خواهید ماند.

دشمن افسردگی

ذرت بو داده حاوی آنتی‌اکسیدان‌های ضدالتهابی است که از بیماری قلبی و افسردگی جلوگیری می‌کند. ذرت بو داده به‌طور کامل جزء غلات فرآوری نشده است، از این رو بهترین میان‌وعده‌ای است که می‌توانید با خوردن آن نیاز بدن به غلات را تأمین کنید. نکته‌ای که باید به آن توجه داشته باشید این است که ذرت‌های بسته‌بندی شده معمولا شیمیایی هستند و کالری زیادی دارند، بنابراین سعی کنید برای دریافت تمام خواص ذرت، آن را در منزل بو داده و مصرف کنید.

ضد کلسترول و سرطان

کمتر کسی وجود دارد که قارچ دوست نداشته باشد یا نسبت به خوردن آن بی‌میل باشد. اکثر افراد اشتباهی عجیبی نسبت به خوردن قارچ دارند و این غذا جزء پرفرودارترین‌ها به‌شمار می‌رود. اگر ازجمله طرفداران قارچ هستید باید به شما بگوییم که گزینه مناسبی را انتخاب کرده‌اید. به گزارش انجمن سرطان آمریکا، ترکیبات موجود در قارچ به کاهش کلسترول کمک کرده و از رشد آهسته تومورهای سرطانی جلوگیری می‌کند. به‌علاوه مصرف قارچ با افزایش سطح گردش برخی پروتئین‌ها در بدن از شیوع وپروس‌هایی مانند هپاتیت جلوگیری می‌کند.

بخش اجتماعی– دائم باید بدنتان را بخرانید بدون اینکه علت آن را بدانید؟ باید بگوییم که بهتر است این قضیه را جدی بگیرید. چرا که خارش بدن ممکن است نشانه برخی از بیماری‌ها باشد. خارش بدن نشانه کدام بیماری‌های خطرناک است؟ این مطلب پاسخ شما به این سوال که خارش بدن نشانه کدام بیماری‌های خطرناک است؟ را برایتان می‌آورد. به گزارش الودکتر، گاهی ممکن است بیمار با مصرف دارویی که نسبت به آن حساسیت داشته، دچار خارش‌های پوستی شود، بنابراین در وهله نخست باید تشخیص داده شود که خارش همراه با علائم پوستی است یا خیر. خارش‌های پوستی حتی می‌توانند علامت ابتلا به سرطان خون یا سرطان پوست باشند. یکی از علائم ابتلا به بیماری خونی و روماتیسمی نیز خارش پوست بدن است. خارش یک رنگ خطر و هشدار است و نمی‌توان این علامت را ساده گرفت.خارش و خشکی پوست از علائم ثانویه بیماری ایدز نیز به شمار می‌آید.

خارش و استرس

استرس می‌تواند بر شدت خارش پوست بیفزاید و باعث شود که پوست مستعد ابتلا به اگزما، پسوریازیس، آکنه، کهیر، و انواع دیگری از راش (ضایعات پوستی) شود. دکتر دبرا جالیمن در وب‌گاه وب‌ام‌دی (WEBMD) می‌گوید استرس باعث می‌شود پوست حساس‌تر و واکنشی‌تر شود. همین می‌تواند چرخه‌ای از استرس و مشکلات

بخش اجتماعی– سرگیجه اصطلاحی برای توصیف احساس غش یا سبکی سر تا احساس ضعف و ناپایدار بودن است. سرگیجه ای که سبب شود احساس کنید که شما یا محیط اطرافتان می چرخد یا در حال حرکت است را سرگیجه دورانی (VERTIGO) گویند. سرگیجه یکی از شایع ترین علل مراجعه افراد بزرگسال به پزشک است. اگرچه سرگیجه مکرر یا مداوم می تواند شما را از کار کردن باز دارد اما سرگیجه به ندرت نشان دهنده یک بیماری جدی و تهدید کننده حیات است. درمان سرگیجه به علت و علائم شما بستگی دارد اما معمولاً موثر است.

مشکل گوش را چک کنید

اگر جوان هستید و سرگیجه دارید، ممکن است به عفونت ویروسی مبتلا شده باشید. درواقع مایع درونی گوش شما عفونت کرده است. این عفونت بیشتر در فصل پاییز و زمستان اتفاق می افتد. عفونت گوش میانی شما پیشرفت کرده و به گوش داخلی رسیده است و التهابات گوش داخلی موجب سرگیجه شده و تعادلتان را بر هم زده است. اگر این سرگیجه ها حاد شود، ممکن است عصب داخلی گوش را درگیر کند که در این حالت بهتر است عمل جراحی صورت بگیرد تا اوضاع بدتر نشده و آسیب به مغزتان وارد نشود. بیماری های خودایمنی هم مانند بیماری های عفونی ممکن است باعث سرگیجه شوند. اگر هم میانسال هستید، بهتر است برای تشخیص دقیق سرگیجه تان «ام آرای» انجام دهید.

{اجتماعی}

غذاهای متناسب با ذائقه

که در بدن به‌طور طبیعی به ویتامینA یا رتینول تبدیل می‌شود. رتینول به سلامت پوست و غشای مخاطی کمک کرده و عملکرد سیستم ایمنی بدن را ارتقا می‌بخشد. دانه کدوتنبل نیز حاوی ترکیباتی موسوم به فیتواسترول است که از بزرگ شدن پروستات جلوگیری می‌کند. معمولا از کدوتنبل به شکل خورش یا مربا استفاده می‌شود اما شما می‌توانید خلاقیت بیشتری داشته باشید و در سالاد سبزیجات یا غذاهای دیگر هم از کدو تنبل استفاده کنید.

قند خون‌تان را کنترل کنید

زنانی که حداقل دو بار در هفته عدس می‌خورند، در مقایسه با زنانی که یک‌بار در ماه عدس می‌خورند، به میزان ۲۴درصد کمتر به سرطان سینه مبتلا می‌شوند. عدس قندخون را ثابت نگه می‌دارد؛ به‌علاوه یک‌چهارم فنجان عدس ۱۳گرم پروتئین، ۱۱گرم فیبر و همیلی‌گرم آهن دارد. مصرف عدس در کاهش فشارخون بالا نیز موثر است. شما می‌توانید از عدس در تمام وعده‌های غذایی و حتی به‌عنوان میان‌وعده و به شکل سوپ، عدسی، سالاد … استفاده کنید.

خوش‌خوراک پرترفدار

حتما شما هم در سالادتان به‌دنبال کلم بروکسل می‌گردید تا آن را انتخاب کنید. لازم است بدانید سلیفه خوبی دارید زیرا براساس مطالعات محققان، این کلم‌ها حاوی ترکیبات گوگردار گلوکوزینولات هستند که باعث کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان می‌شوند. یک فنجان کلم بروکسل ۵۴میکروگرم فولات دارد که ۱۴درصد از ۴۰۰ میکروگرم نیاز روزانه شما را تأمین خواهد کرد.

ضد بیماری‌های قلبی

ساردین یک ماهی ارزان‌قیمت و بهترین منبع امگا۳ است. به گزارش محققان، زنانی که غذاهای حاوی چربی‌های با زنجیره بلند می‌خورند، ۳۸درصد کمتر به بیماری‌های قلب مبتلا می‌شوند.امگا۳ موجود در ماهی ساردین نیز به کاهش التهاب کمک می‌کند و مانع از رشد تومور می‌شود. این ماهی کوچک سرشار از ویتامین B۱۲ است که به سلامت سلول‌های عصبی و عروق خونی نیز کمک می‌کند.

کفیر بنوشید، سالم بمانید

کفیر یک نوشیدنی تخمیری حاصل از شیر و دانه‌های کفیر است که سرشار از پروبیوتیک‌های سالم بوده و به تقویت سیستم ایمنی بدن و دستگاه گوارشی کمک می‌کند. مطالعات محققان نشان می‌دهند پروبیوتیک‌های موجود در این نوشیدنی از رشد میکروب‌های مضر در بدن جلوگیری کرده و از شما در برابر دل درد و اختلالات پوستی مانند جوش و آکنه محافظت می‌کنند. کفیر ساده در مقایسه با انواع طعم‌دار این نوشیدنی، کالری و قند کمتری دارد؛ پس بهتر است کفیر ساده را برای نوشیدن انتخاب کنید.

بهترین داروی افسردگی

وقتی صحبت از پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدها به میان می‌آید، پیاز در صدر جدول قرار می‌گیرد. پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدها باعث کاهش استرس شده و خطر ابتلا به انواع سرطان را کاهش می‌دهند. ترکیبات گوگردار پیاز از شما در برابر علائم دیابت و بیماری‌های قلبی محافظت می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهند که کروم موجود در پیاز به تنظیم قندخون کمک می‌کند. حتما شما هم مثل همه افراد دیگر مغز پیاز را دوست دارید اما باید بگوییم لایه بیرونی پیاز مواد مغذی سالم‌تری دارد.

تقویت سیستم عصبی با تمشک

تمشک از آن میوه‌های خوش‌خوراکی است که وقتی آن را به منزل می‌آورید اگر دیر بجنبید تمام خواهد شد و به شما نخواهد رسید. یک فنجان تمشک تقریبا نیمی از نیاز روزانه شما به منگنز را تأمین می‌کند. منگنز به سلامت مغز و ارتقای عملکرد سیستم عصبی کمک می‌کند و برای استخوان‌ها و مفاصل مفید است. تمشک سرشار از فیبر، ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است و کربوهیدرات کمی دارد. به‌علاوه تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که ترکیبات گیاهی موجود در تمشک باعث کاهش رشد سلول‌های سرطانی می‌شوند.

خارش بدن نشانه کدام بیماری‌های خطرناک است

پوستی ایجاد کند زیرا فرد کم‌کم در مورد ظاهر خود نگران می‌شود، و پس از آن مدام بر میزان استرس او اضافه می‌شود.همچنین مطالعات نشان داده‌اند که یک ارتباط مستقیم بین مشکل خارش پوست و استرس وجود دارد. متخصص پوست، دکتر ریچارد دی. گرنشتین، تحقیقاتی روی ارتباط بین سیستم عصبی و اختلالات التهابی پوست انجام داد. تحقیقات او نشان داد که استرس، منتج به آزاد شدن مواد شیمیایی از پایانه‌های عصبی پوست می‌شود، و این بر چگونگی واکنش بدن به عملکردهای مهم

تأثیر می‌گذارد. این مواد شیمیایی می‌توانند منجر به التهاب پوست شوند.یک مطالعه از دانشگاه تمپل نشان داد دانش‌آموزانی که تحت استرس بودند از خارش پوست در سراسر بدن‌شان، قسمت‌های دارای خارش و پوسته پوسته شده روی کف سر و راش خارش‌دار دست‌های‌شان رنج می‌برند.

وقتی حساس هستید و نمی‌دانید

آلرژی‌ها دلیل شایعی برای خارش پوست هستند، و قسمت‌های خارش‌دار ممکن است روی هر منطقه‌ای از بدن‌تان پدیدار شوند. بنا به گفته‌ی کلینیک مایو، آلرژی غذایی و واکنش‌های آلرژیک به حیوانات خانگی می‌تواند باعث ایجاد خارش بدن ،اگزما، کهیر (تکه‌های قرمز، خارش‌دار و برآمده روی پوست)، و خارش در دهان (ناشی از آلرژی غذایی) شوند. دکتر ملیسا‌سی. استاپلر می‌گوید در برخی افراد، ورزش می‌تواند جرقه‌ی

عجیب ترین علل سر گیجه

مسافرت موجب سر گیجه می شود؟

اگر در مسافرت با خودرو یا هتگامی که در کشتی و قایق هستید، سرتان گیج می رود، دچار نوعی سرگیجه هستید که خیلی‌ها آن را تجربه می کنند. این سرگیجه علت جابه جایی مایع درون گوش‌تان به دلیل حرکت مردمک چشمتان بدون حرکت بدنتان و ارسال پیام های نادرست از وضعیت تعادلی تان به مغز ایجاد می شود و در نهایت این تداخل حسگرهای متفاوت، باعث تهوع می شود. اولین نشانه دریازدگی خواب آلودگی است. دریازدگی ممکن است با حالت تهوع یا خشکی دهان نیز همراه باشد. برای پیشگیری قبل از سفر مایعات کافی بنوشید. در زمان مسافرت با ماشین روی صندلی عقب بنشینید. اگر هم سفر دریایی دارید، روی عرشه کشتی نروید و به دریا هم نگاه نکنید. در قسمت مرکزی کشتی حرکت کمتری وجود د آرد. کتاب خواندن حین سفر را هم فراموش کنید. اگر هم تجربه بدی از دریازدگی دارید، می توانید شب قبل از سفر از داروی ضد سرگیجه استفاه کنید و غذای تان سبک و کم چرب باشد. اگر هم دریاژه شدید دراز بکشید و مایعات کمتری بنوشید.

عجیب ترین علل سر گیجه

مصرف برخی داروها هم ممکن است باعث سرگیجه شود. محتویات برخی از داروهای ضدتشنج، داروهای مدرو داروهای ضد فشار خون ممکن است باعث سرگیجه شوند پس اگر برای درمان سرگیجه به مطب پزشک می روید فهرست داروهایتان را هم با خودتان ببرید. در مراحل اولیه درمان سرگیجه پزشک آنتی

سال هجدهم/ شماره ۴۹۱۹ کیان امروز

حوادث

بازداشت پدري که با قمه به جان دختر معلولش افتاد

بخش اجتماعی– دادستان عمومی و انقلاب کرج از رسیدگی ویژه و فوق العاده به پرونده ضرب و شتم یک کودک معلول در کرج خبر داد و گفت: پدر این طفل دستگیر و روانه زندان شده است. به گزارش ایسنا ، حاجی رضا شاکرمی در تشریح جزئیات این پرونده اظهار کرد: این دختربچه دارای معلولیت جسمی و ذهنی است و مادر او به دلیل مشکلاتی که با همسرش داشته، خانه را ترک کرده است.

وی اضافه کرد: پدر این کودک با سوءاستفاده از نبود همسرش در خانه با قمه به سر و صورت طفل زده و فیلمی را از شکنجه‌های کودک معلول تهیه و برای مادر طفل ارسال کرده است. شاکرمی افزود: با ارسال شکایت مادر این طفل به دادسرا پرونده کودک‌آزاری تشکیل شد و صحت موضوع کودک آزاری با حضور بازپرس ویژه دادسرای مربوط به جرائم جنایی مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. پس از بررسی‌های لازم پدر طفل بازداشت و روانه زندان شده است. به گفته دادستان عمومی و انقلاب کرج، انگیزه پدر سنگدل از این اقدامات بازگشت مادر طفل به خانه و زندگی بوده است. شاکرمی تصریح کرد: حضانت طفل پس از درمان و معالجه در صورت درخواست مادرش به وی داده می‌شود و در غیر اینصورت طبق قانون، تحویل بهزیستی خواهد شد

رهایی دختر قبل از آزار و اذیت توسط پسر جوان

بخش اجتماعی – شاهین پس از قطع رابطه با مهناز، سراغ خواهر مهناز رفته اما خواهر مهناز نیز پس از مدت کوتاهی رابطه‌اش با شاهین را قطع کرد تا اینکه

…

به گزارش پویا؛ پسر جوان که دختر بیست و دو ساله‌ای را به خانه‌اش برده و قصد آزار و اذیت این دختر را داشت، بازداشت شد.

ماجرا از این قرار بود که متهم (شاهین) مدتی قبل با دختر جوانی به نام مهناز در فضای مجازی آشنا و دوست شده بود اما مهناز پس از مدتی با این پسر قطع رابطه کرد.

شاهین پس از قطع رابطه با مهناز، سراغ خواهر مهناز رفته اما خواهر مهناز نیز پس از مدت کوتاهی رابطه‌اش با شاهین را قطع کرد تا اینکه شاهین یک روز با تهدید و زور، خواهر مهناز را سوار بر خودرویش کرد و پس از بردن به خانه قصد آزار و اذیت وی را داشت اما مهناز با داد و فریاد همسایه‌ها را باخبر کرد و توانست از دست شاهین بگریزد.

پس از این ماجرا، خواهر مهناز با حضور در پلیس آگاهی و دادسرای امور جنایی تهران ثبت شکایت کرد که تیمی از مأموران اداره آگاهی با دستور قاضی رضوانی؛ بازپرس امور جنایی تهران برای بازداشت متهم دست به کار شده و موفق به دستگیری وی شدند. تحقیقات از متهم این پرونده ادامه دارد.

زور گیری در پراید در پوشش مسافرکش

بخش اجتماعی– سه مرد جوان که در پوشش مسافرکش اقدام به سوارکردن مسافر و زورگیری از آنها می‌کردند، بازداشت شدند. به گزارش پویا؛ سه مرد جوان که با یک پراید در پوشش مسافرکش با تهدید و چاقو و ضرب و شتم مسافران اقدام به زورگیری و سرقت اموال آنها می‌کردند، بازداشت شدند. این سه نفر از مدتی قبل با خودروی پراید در سطح شهر تهران مسافران را سوار کرده و در فرصت و زمان مناسب اقدام به سرقت اموال آنها می‌کردند. تاکنون چهار نفر در این رابطه شکایت خود را به ثبت رسانده همچنین متهمان با دستور قاضی رضوانی؛ شعبه هشتم دادسرای امور جنایی تهران بازداشت شده و تحقیقات برای شناسایی سایر جرائم احتمالی این متهمان ادامه دارد.

دست زن جوان در دستگاه دگمه‌زنی قفل شد

بخش اجتماعی – زن جوانی در یک کارگاه تولیدی مشغول به کار با دستگاه دگمه‌زنی بود که ناگهان یکی از انگشتان دست راست وی در زیر غلطک دستگاه گیر کرد. ساعت ۱۰:۳۵ روز گذشته گرفتار شدن دست زن جوان داخل دستگاه دگمه‌زنی به سامانه ۱۲۵ اعلام شد که ستاد فرماندهی سازمان آتش‌نشانی تهران به سرعت نیروهای عملیاتی ایستگاه ۴۶ به همراه گروه امداد و نجات یک را به محل حادثه در خیابان ولیعصر (عج)، بعد از تقاطع لبافی‌نژاد، کوچه پشن رهسپار کرد. سعید استوار؛ فرمانده تیم نجات درباره جزئیات این حادثه اظهار کرد: در یک کارگاه تولیدی، زن بیست و یک ساله‌ای مشغول به کار با دستگاه دگمه‌زنی بود که ناگهان یکی از انگشتان دست راست وی در زیر غلطک دستگاه گیر کرد.

وی افزود: آتش‌نشنان به محض رسیدن به محل حادثه و ایمن‌سازی اولیه، با به‌کارگیری تجهیزات نجات و با احتیاط کامل، انگشت دست این زن جوان را از زیر غلطک دستگاه دگمه‌زنی رهاسازی کردند. این فرمانده آتش‌نشانی تصریح کرد: با توجه به آسیب‌دیدگی انگشت این زن، نیروهای آتش‌نشانی سریعا اورا برای انجام معاینات پزشکی تحویل امدادگران اورژانس دادند.