

خبر پزشکی

خبرها از عالم علم

چهار خاصیت سنگت انگیز آب گوجه فرنگی



آب گوجه فرنگی دارای مواد مغذی حیاتی مانند ویتامین A، ویتامین K، ویتامین B1، B2، B3، B5، B6 به همراه مواد معدنی مانند منیزیم، آهن و فسفر است...

۱. کاهش وزن یکی از خواص آب گوجه فرنگی این است که به کاهش وزن کمک می‌کند. این نوشیدنی، بدن را آبرسانی می‌کند و هیدراته نگه می‌دارد...

۲. بهبود سلامت پوست آب گوجه فرنگی در درمان و پیشگیری از بروز آکنه مفید است؛ منافذ باز پوست صورت را کوچکتر کرده و ترشح سبوم در پوست‌های چرب را تنظیم می‌کند.

۳. بهبود سلامت مو ویتامین‌ها و آهن موجود در آب گوجه فرنگی به حفظ و درخشندگی موهای کدر، آسیب‌دیده و بی‌روح کمک می‌کند...

۴. دشمن سرطان عرق فرمی گوجه فرنگی، وجود یک آنتی‌اکسیدان محلول در چربی به نام لیکوپین در آن است...

گزارش محققان؛ ارتباط شاخص توده بدنی با بیماری قلبی در افراد دیابتی



محققان دریافتند در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، BMI (شاخص توده بدنی) ایده آل برای کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی با افزایش سن تغییر می‌کند...

محققان دریافتند در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی به ازای هر یک واحد افزایش BMI...

«شاویونگ ژو»، محقق ارشد از بیمارستان مرکزی شیانگ پانگ، می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که در نقطه بهینه BMI و خطر مرگ و میر قلبی عروقی بین افراد مسن و غیر مسن مبتلا به دیابت تفاوت وجود دارد...»

این مطالعه همچنین یک نقطه BMI بهینه را شناسایی می‌کند که در آن خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی شروع به افزایش می‌کند...

یک مطالعه جدید نشان داد که الگوهای رژیم غذایی ممکن است بر سلامت روان و مغز تأثیر بگذارند.

افراد که از رژیم غذایی پر پروتئین کم فیبر پیروی می‌کردند، نسبت به افرادی که از رژیم غذایی متعادل پیروی می‌کردند، حجم ماده خاکستری کمتری در بخشی از مغز به نام شکنج پست مرکزی داشتند...

علاوه بر این، افرادی که گیاهخوار بودند، در بخشی از مغز به نام تالاموس و Precuneus حجم خاکستری بالاتری داشتند...

رژیم‌های غذایی مانند رژیم غذایی مدیترانه‌ای که تأکید بر ماهی و سبزیجات دارد، اثرات امیدوار کننده‌ای بر سلامت جسمی نشان داده است...

سبزیجات تازه، اثرات امیدوار کننده‌ای بر سلامت جسمی نشان داده است. اما رژیم‌های غذایی که به کاهش التهاب کمک می‌کنند نیز می‌توانند تأثیر بسزایی در سلامت مغز و سلامت روان داشته باشند...

همچنین تأثیر رژیم غذایی بر میکروبیوم روده نیز نقش مهمی در سلامت مغز دارد. شواهد نشان می‌دهد که یک روده سالم، که از طریق رژیم‌های غذایی سرشار از فیبر غذایی ایجاد می‌شود، ممکن است محور روده مغز را حفظ کرده و به طور بالقوه شناخت را بهبود بخشد...

محققان تأکید می‌کنند انتخاب شیوه زندگی نیز یک عامل مهم است و خواب با کیفیت، ورزش منظم و تکنیک‌های خوب برای مدیریت استرس برای تکمیل یک رژیم غذایی متعادل ضروری است.

جدول شماره ۷۴۶۹. A grid with numbers 1-15 and some cells shaded black.

عمودی. A grid with numbers 1-15 and some cells shaded black, with text on the left.

آگهی تاسیس شرکت با مسئولیت محدود آماج آروند پارس. در تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۸ به شماره ثبت ۵۵۷۵۵۶ شناسه ملی ۱۴۰۱۳۲۲۰۸۱۳۸ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع...

آگهی تاسیس شرکت با مسئولیت محدود آماج آروند پارس. در تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۸ به شماره ثبت ۵۵۷۵۵۶ شناسه ملی ۱۴۰۱۳۲۲۰۸۱۳۸ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع...

آگهی تاسیس شرکت با مسئولیت محدود توسعه افق سبک. در تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۳ به شماره ثبت ۶۲۹۵۵۰ به شناسه ملی ۱۴۰۱۳۲۲۰۳۲۸۱ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع...

آگهی تاسیس شرکت با مسئولیت محدود آماج آروند پارس. در تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۸ به شماره ثبت ۵۵۷۵۵۶ شناسه ملی ۱۴۰۱۳۲۲۰۸۱۳۸ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع...

محققان می‌گویند: بهترین رژیم غذایی برای سلامت مغز



یک مطالعه جدید نشان داد که الگوهای رژیم غذایی ممکن است بر سلامت روان و مغز تأثیر بگذارند. به گزارش مهر به نقل از هلث لاین، محققان افسردار در چهار الگوی غذایی طبقه بندی کردند...

این الگوهای غذایی شامل: بدون نشاسته یا نشاسته کم گیاه خوری پروتئین زیاد و فیبر کم متعادل

بیش از نیمی از افرادی که مورد بررسی قرار گرفتند در دسته «متعادل» قرار گرفتند و نتایج سلامت روان و عملکرد شناختی گزارش شده آنها بهتر از سه مورد دیگر بود.

افراد که از رژیم غذایی پر پروتئین کم فیبر پیروی می‌کردند، نسبت به افرادی که از رژیم غذایی متعادل پیروی می‌کردند، حجم ماده خاکستری کمتری در بخشی از مغز به نام شکنج پست مرکزی داشتند...

علاوه بر این، افرادی که گیاهخوار بودند، در بخشی از مغز به نام تالاموس و Precuneus حجم خاکستری بالاتری داشتند...

رژیم‌های غذایی مانند رژیم غذایی مدیترانه‌ای که تأکید بر ماهی و سبزیجات دارد، اثرات امیدوار کننده‌ای بر سلامت جسمی نشان داده است...

سبزیجات تازه، اثرات امیدوار کننده‌ای بر سلامت جسمی نشان داده است. اما رژیم‌های غذایی که به کاهش التهاب کمک می‌کنند نیز می‌توانند تأثیر بسزایی در سلامت مغز و سلامت روان داشته باشند...

همچنین تأثیر رژیم غذایی بر میکروبیوم روده نیز نقش مهمی در سلامت مغز دارد. شواهد نشان می‌دهد که یک روده سالم، که از طریق رژیم‌های غذایی سرشار از فیبر غذایی ایجاد می‌شود، ممکن است محور روده مغز را حفظ کرده و به طور بالقوه شناخت را بهبود بخشد...

محققان تأکید می‌کنند انتخاب شیوه زندگی نیز یک عامل مهم است و خواب با کیفیت، ورزش منظم و تکنیک‌های خوب برای مدیریت استرس برای تکمیل یک رژیم غذایی متعادل ضروری است.

جدول شماره ۷۴۶۹. A grid with numbers 1-15 and some cells shaded black.

عمودی. A grid with numbers 1-15 and some cells shaded black, with text on the left.

آگهی تاسیس شرکت با مسئولیت محدود آماج آروند پارس. در تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۸ به شماره ثبت ۵۵۷۵۵۶ شناسه ملی ۱۴۰۱۳۲۲۰۸۱۳۸ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع...