

مصرف این ادویه خطر حمله قلبی و مرگ را از شما دور می کند

چند نکته مهم درباره سلامت سالمندان

برخی افراد تصور می کنند که از دست دادن دندان‌ها، بخشی طبیعی از روند پیری است اما متخصصان سلامت معتقدند این مسئله قابل پیشگیری است و برای جلوگیری از ریختن دندان‌ها توصیه‌هایی دارند.
به گزارش ایسنا، یکی از باورهای اشتباه اما رایج درباره دندان‌ها در دوران سالمندی این است که باید با دندان‌های فرسوده و زرد کنار آمد و آن را به‌عنوان بخشی از روند پیری پذیرفت. در حالی که متخصصان دندانپزشکی می‌گویند این وضعیت نه‌تنها قابل درمان است بلکه بهبود ظاهر دندان‌ها می‌تواند بر اعتماد به نفس و کیفیت زندگی سالمندان هم تاثیر مثبتی داشته باشد.

بهبود ظاهر دندان‌ها

استفاده از روکش‌های چینی ظریف می‌تواند شادابی، رنگ و فرم دندان‌ها را که با گذر زمان از بین رفته‌اند، احیا کند و لیخدن فرد را به میزان چشمگیری زیبا کند.

البته هدف از این کار فقط زیبایی نیست بلکه بازگرداندن سلامتی، عملکرد صحیح دهان و اعتماد به نفس به فرد است.

مراقبت از سلامتی لثه‌ها

به گزارش نیویورک پست، طبق گزارش جدید انجمن بازنستگان آمریکا، حدود دو نفر از هر سه فرد بالای ۶۵ سال در این کشور به نوعی از بیماری لثه مبتلالت. کارشناسان بالینی که در این گزارش به سخنان آن‌ها استناد شده است، هشدار می‌دهند که خونریزی لثه می‌تواند نشانه وجود مشکلی بسیار جدی تر باشد.

بر اساس این گزارش، بیماری لثه، حتی اگر به از دست دادن دندان هم منتهی نشود، همچنان می‌تواند توانایی جویدن غذاهای سفت را مختل می‌کند؛ آنچه بر تغذیه اثر منفی می‌گذارد و خطر سوءتغذیه در آینده را افزایش می‌دهد. از طرفی، بیماری لثه در صورت درمان نشدن، می‌تواند باعث تخریب استخوان‌هایی شود که دندان‌ها را در جای خود نگه می‌دارند و در نتیجه، عمل جویدن و جذب مواد مغذی را مختل کند.

مطالعات همچنین نشان داده‌اند که بیماری لثه یکی از منابع ایجاد التهاب مزمن در بدن است و می‌تواند در افزایش خطر زوال عقل نقش داشته باشد. یک فراتحلیل با بررسی حدود ۳۴ هزار نفر دریافت سالمندانی که تمام دندان‌هایشان را از دست داده بودند، ۱.۴ برابر بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به زوال عقل قرار داشتند.

این گزارش همچنین به پژوهش‌های پیشین اشاره می‌کند که بیماری لثه را با مشکلات دیگر سلامتی مانند حمله قلبی، سکته مغزی و سرطان مرتبط دانسته‌اند.

کارشناسان توصیه می‌کنند بر پیشگیری زودهنگام تمرکز شود. اگر هنگام مسواک زدن لثه‌هایتان خون‌ریزی می‌کند یا حساسیت یا عقب‌رفتگی لثه را مشاهده می‌کنید، این‌ها نشانه‌هایی است که باید هرچه زودتر برای ویزیت دندانپزشکی اقدام کنید.

جرم‌گیری منظم و درست و معاینات دوره‌ای می‌توانند مشکلات لثه را قبل از آنکه به از دست رفتن دندان یا سایر عوارض منجر شوند، شناسایی و کنترل کنند. استفاده از مسواک برقی، مسواک زدن دو بار در روز به مدت دو دقیقه و استفاده از نخ دندان از روش‌های موثر برای محافظت از سلامت لثه‌ها هستند.

خواص فوق العاده میوه های تابستانی که باور تان نمی شود



تابستان رسماً از راه رسیده و با خود طیف گسترده‌ای از میوه‌های فصلی را به ارمان آورده است که فواید بی‌شماری برای سلامتی نیز دارند.

بشتر میوه‌های تابستانی سرشار از ویتامین C هستند که به دلیل نقش آن در تقویت سیستم ایمنی، کاهش خطر بیماری و کمک به ترمیم بافت‌های بدن شناخته شده است.

در اینجا راهنمای شما برای انتخاب میوه تابستانی مناسب، بر اساس ارزش غذایی و فواید سلامتی آن، آمده است:

گیلاس

التهاب و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند سرطان و دیابت را کاهش دهد.

این میوه حاوی فلاونوئیدهایی است که برای سلامت مغز و عملکرد شناختی مفید هستند. سرشار از ویتامین C و

فیبر است و کالری و قند کمی دارد. گیلان سرشار از پتاسیم و کم سدیم است و به همین دلیل برای فشار خون و سلامت قلب مفیداست.

انواع توت‌ها

شامل:توت فرنگی، بلوبری، کرنبری،

شاه توت و نمشک.

سرشار از آنتی‌اکسیدان است که از قلب محافظت می‌کند و خطر ابتلا

به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.(خوردن روزانه ۳ وعده انواع توت یا سایر غذاهای غنی از فلاونوئید، سلامت شما را با افزایش سن بهبود می‌بخشد)

هلو

علاوه بر ویتامین‌ها و مواد معدنی

مفید، حاوی آنتی‌اکسیدان نیز هست.

این ماده هضم غذا را بهبود می‌بخشد،

ایمنی را تقویت می‌کند و با کاهش

پروتئینی که دارد، در سنین سالمندی

حتماً توصیه به مصرف می‌شود.

اما از زرده تخم مرغ نباید غافل

شد، زیرا زرده یکی از غنی‌ترین منابع کولین است که در سلامت مغز و

پاسخ‌های مناسب بین نوروین‌های مغزی

(به واسطه نوروترانسمیتر استیل کولین)

هندوانه

منبع خوبی از پتاسیم است که به تعادل مایعات و عملکرد اعصاب و عضلات کمک می‌کند.

همچنین کالری کمی دارد و حاوی مواد مغذی است که برای حفظ سلامت کلی مفید هستند.

منبع:باشگاه خبرنگاران ایندیندنت

یافته‌های جدید درباره فواید زردچوبه



این مطالعه نشان داد که مصرف مکمل کورکومین می‌تواند نشانگرهای التهابی مانند پروتئین واکنشی سسی (CRP) و فاکتور نکروز تومور ألفا (TNF-α) را کاهش دهد. این فواید به‌ویژه در بزرگسالانی که به بیماری‌هایی مانند آرتریت روماتوئید و سندرم تخمدان پلی‌کیستیک مبتلا بودند، مشاهده شد و سطح برخی آنتی‌اکسیدان‌های بدن این افراد را بهبود بخشید. یافته‌ها همچنین نشان می‌دهند که کور کورکومین، ترکیب فعال زردچوبه، ممکن است در کمک به بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ و سندرم تخمدان پلی‌کیستیک نقش مهمی ایفا کند.

این تحقیق در کنار تایید برخی فواید شناخته‌شده، به چند فایده بالقوه کمتر شناخته‌شده هم اشاره کرد، از جمله:

کنترل فشار خون: کاهش میانگین دو میلی‌متر جیوه در فشار سیستولیک و کمتر از یک میلی‌متر

کاهش خطر مرگ و میر سکنه قلبی با چیلی

این فلفل خطر مرگ و میر بر اثر هر سکنه ای را کم می‌کند.محققان هنوز به دنبال فواید سلامتی مواد غذایی مختلف برای جلوگیری حمله قلبی هستند اما آن ها متوجه شده اند که اگر شما حتی یکبار در هفته یا بیشتر از این فلفل استفاده کنید، خطر مرگ و میر برای هر نوع سکنه ای، در شما کاهش پیدا می‌کند.

البته هنوز متوجه نشدند که تاثیر مثبت این فلفل به چه دلیلی اتفاق می‌افتد اما مطمئن هستند که تا حد زیادی از سکنه و خطر مرگ و میر جلوگیری می‌کند.

تاثیر مثبت فلفل تند برای جلوگیری از مرگ و میر بر اثر سکنه؛ مستقل از یک رژیم غذایی سالم است. شاید شما کل رژیم خود را عوض نکرده باشید اما خوردن فلفل قرمز حداقل به اندازه ۴ بار در هفته می‌تواند موثر باشد. پس مجبور نیستید که حتما رژیم غذایی متفاوت داشته باشید. همان غذایی را که می‌خورید، به فلفل تند آغشته کنید تا وضعیت بهتر و خطر کم‌تری داشته باشید.

و میر ناشی از حمله قلبی جلوگیری کنید که در این قسمت راجع به آن صحبت خواهیم کرد.
❖ **فلفل چیلی، ادویه ای ضد سکنه**
مصرف فلفل چیلی با فلفل قرمز به اندازه ۴ بار در هفته، خطر مرگ و میر بر اثر سکنه قلبی را کاهش می‌دهد. مطالعه ای در سال ۲۰۱۹ در کشور ایتالیا انجام شد و تاثیر فلفل چیلی یا فلفل تند را روی خطر مرگ و میر بر اثر سکنه قلبی بررسی کردند. محققان، ۲۲۸۰۰ شرکت کننده را وارد این تحقیق کردند و سبک زندگی آن ها را مورد بررسی قرار دادند و متوجه شدند که مصرف این فلفل به اندازه چهار بار در هفته می‌تواند خطر حمله قلبی یا سکنه بر اثر آن را کاهش دهد.

❖ هشدار بر برخی پزشکان؛ چیلی به تنهایی کافی نیست

البته بعضی از پزشکان در مورد استفاده از فلفل تند و رژیم غذایی ناسالم هشدار داده اند. بعضی از متخصصان معتقدند که فقط باید فلفل تند را به غذای خود اضافه کنید زیرا بر این عقیده هستند که فلفل قرمز فواید زیادی دارد و رعایت رژیم غذایی مهم نیست اما عده دیگری معتقدند که اگر فلفل چیلی یا تند استفاده کنید اما رژیم غذایی خود را اصلاح نکنید به نتیجه نخواهید رسید پس حتما در کنار مصرف فلفل تند، باید به مصرف غذا های تازه، ارگانیک، سبزیجات و میوه بپردازید.

آیا مصرف زرده تخم مرغ برای کهنسالان مضر است

همچنین، مقدار قابل توجهی از ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین D (معمولاً منبع غذایی کافی از آن در غذاها وجود ندارد) در زرده وجود دارد. در نتیجه روزانه یک عدد تخم مرغ کامل برای افراد در سنین کهنسالی توصیه می‌شود.

تأثیر داشته و در کنترل و یا به تعویق انداختن بیماری‌های نورولوژیک و خلق رفتاری (مانند افسردگی) شایع در این سن می‌تواند مؤثر واقع شود.

از سوی دیگر، زرده منبع غنی از

لوتئین و گزانتین است که می‌تواند در سلامت بینایی تأثیرگذار باشد.



افقی

۱-تندرستی – برای انجام کارهای بزرگ اولی را چون دومی باید داشت تا پیشبرد

۲-نسب‌خرداری – پناه – از ویتامینها ۳-وحشی و درنده – مطابق وضع و رسم حاضر – همیشه

برقرار است- بسودن ۴-شهری در آذربایجان شرقی – با هرج بهم ریخته میشود – از

فرستادگان خدا ۵-از صفات باریتعالی – پهلو و کنار – در حال جنبش و حرکت۶-شکسته و خرد

شده – نان شب مانده – قبول خواهش۷-نوعی جاده که حتی انسان هم در آن نمی تواند خوب

برود – دندانهای نیش- واحد سطح ۸-شیشه اسب- کنایه از آفتاب عالم افروز – همان نفقه

است۹-فلز آشپز خانه – چشمک زنان آسمانی – آثری از عبیر ۱۰-نیسرو و قدرت- شهرهای

عرب هم هست- از این رو ۱۱-اصالت و پاک نژادی – کم پیدا می شود – از محصولات دامی

۱۲-شاخه تازه درخت- ریشه گیاه – درد دست۱۳-دیگر جا ندارد – چه‌بسیار – درخرو و

سزاوار – یخیه ۱۴-واحدی در برق – نشانه‌های خداوندی – تونل معروف شمال ۱۵-گیاه خوش

سخن – مخترع امریکایی زیر دریایی

عمودی

۱-اولاد پیامبرند – دارای جامه‌یی از پشم است و به صوفی گفته می‌شود ۲-بلند قد و قوی هیکل – بافنده – قعبده ۳-اسب آذری – جیره و مستعمری – در درختان جنگلی – گاهی با خشک او نیز می‌سوزد ۴-آغاز شب- از پرندگان قوی پنجه – خواب ترسناک۵-درمندی – امیدوار است- پرفروغ است۶-بیرون از کشور – بسیار بخشنده است و از نامه‌ای باریتعالی قائم مقام ۷-پاسخ داده شده – خوردن – امر به امدن ۸-درد چشم – از سازه‌ای بادی محلی – از حروف الفبای یونانی ۹-ودمان – آشکار کردن – زر سرخ ۱۰-کذاب مشهور آخر زمان – آماده و مهیا – از وسایل پرتابی دو و میدانی ۱۱-فرزند ادم – محل تهیه چای کارمناد ۱۲-شهری در استان گل و بلبل – عقب و دنبال – آواری از عالم غیب۱۲-آسیب و آفت- پادشاه عمل ندا دردهنده – پله و آزاد ۱۴-متحیر – برقرار است- شهری در استان یزد ۱۵-اصلی و مرکزی – شبیه و نظیر

مصرف نان کامل، گامی اساسی در مدیریت دیابت



مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه در معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان اینکه در سال‌های اخیر، متخصصان تغذیه به اهمیت مصرف نان کامل در بیماران مبتلا به دیابت تأکید ویژه‌ای داشته‌اند، گفت: نان کامل، برخلاف نان‌های سفید و فراوری‌شده، سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و املاح معدنی ضروری است که نقش مهمی در تنظیم قند خون ایفا می‌کند. اضافه کردن نان کامل به رژیم غذایی روزانه بیماران دیابتی می‌تواند به کنترل بهتر قند خون و کاهش نوسانات آن کمک کند.

به گزارش بهداشت نیوز، نسرين عليزاده با بیان اینکه یکی از دلایل اصلی توصیه به مصرف نان کامل در بیماران دیابتی، تأثیر آن بر کند شدن روند جذب قند در بدن است، خاطر‌نشان کرد: نان کامل از آرد سبوس‌دار تهیه می‌شود و نسبت به نان‌های سفید و بدون سبوس، دارای میزان بیشتری فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. برای بیماران دیابتی، فیبر رژیمی به‌ویژه فیبر محلول، یکی از اجزای کلیدی نان کامل است که نه تنها به کنترل قند خون ایفا می‌کند، بلکه محلول باعث کند شدن حرکت غذا در دستگاه گوارش می‌شود و به همین دلیل، جذب قندها تدریجی‌تر و آهسته‌تر انجام می‌شود؛ این موضوع از افزایش ناگهانی قند خون بعد از صرف غذا جلوگیری می‌نماید و به تثبیت قند خون کمک می‌کند.

وی اضافه کرد: سبوس، پوسته بیرونی غلای مانند گندم است که در تولید نان کامل باقی می‌ماند، اما در آرد سفید حذف می‌شود. سبوس سرشار از فیبر، ویتامین‌های گروه B، آهن، منیزیم و آنتی‌اکسیدان‌هاست که همگی برای سلامت بیماران دیابتی مفید هستند. وجود سبوس در نان کامل، باعث احساس سیری طولانی‌تری می‌شود و به کنترل اشتها و پیشگیری از پر‌خوری کمک می‌کند که در کنترل وزن بیماران دیابتی اهمیت بالایی دارد.

عليزاده خاطر‌نشان کرد: از دیگر مواد مغذی مؤثر موجود در نان کامل می‌توان به منیزیم اشاره کرد. منیزیم نقش مهمی در بهبود حساسیت سلول‌ها به انسولین دارد؛ افرادی که سطح منیزیم خوراکی آن‌ها کافی است، کنترل بهتری بر گلوکز خون خواهند داشت. همچنین ویتامین‌های گروه B به سوخت‌وساز بدن و تبدیل غذا به انرژی کمک می‌کنند و مانع از تجمع قند اضافی در خون می‌شوند.

وی تأکید کرد:در مجموع، مصرف منظم نان کامل موجب کاهش خطر ابتلا به عوارض دیابت مانند چربی خون بالا، اضافه وزن و مشکلات قلبی می‌شود. توصیه می‌شود بیماران دیابتی برای بهره‌مندی از این فوائد، نان‌های تهیه‌شده از آرد کامل را جایگزین انواع سفید و تصفیه‌شده کنند و میزان مصرف را طبق راهنمایی متخصص تغذیه تنظیم نمایند.

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
															۱
															۲
															۳
															۴
															۵
															۶
															۷
															۸
															۹
															۱۰
															۱۱
															۱۲
															۱۳
															۱۴
															۱۵

حل جدول شماره پنجل															
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
س	ک	ا	س	ه	ه	خ	ا	م	ن	ش	ی	ا	ن	۱	۲
ت	و	ن	ت	ا	ب	س	ر	ب	ا	ل	ا	۱	۱	۳	۴
م	ا	م	ا	ی	ت	ا	ب	د	ب	ا	ج	۱	س	ت	۵
ک	ر	ا	د	ن	ه	و	ا	ج	۱	ر	ی	۱	د	۶	۷
ر	ت	ج	ب	ر	س	ی	م	ی	ا	ه	۱	۵	د	۸	۹
ش	ا	ف	ل	ا	ن	ب	ا	ر	ی	و	ک	۱	ر	۱۰	۱۱
م	ر	م	ا	م	ا	ک	ن	م	ر	د	۱	۵	م	۱۲	۱۳
ی	س	ا	ل	ب	ا	س	ک	ت	ب	ا	ر	۱	ر	۱۴	۱۵
ن	ا	ر	ن	ج	م	ه	س	ی	م	ا	ن	ن	ن	۱۶	۱۷
ه	و	ا	ل	ل	ل	ی	ا	د	۱	۵	ب	ج	ا	۱۸	۱۹
پ	ر	د	و	ا	ف	د	ک	ج	و	ی	۱	۱	۱	۲۰	۲۱
و	ب	ه	ا	ر	ا	ت	ی	ا	ب	ن	د	۱	۵	۲۲	۲۳
ش	ب	ز	ن	د	ه	د	ا	ر	۱	ه	ل	۵	ل	۲۴	۲۵