

این سرطان با چای نبات رفع میشه!

آذر ۳۰، ۱۳۹۸



کیا پرس: کاهش ۳۰ درصدی مراجعه مردم به مراکز درمانی در پی گرانی
ها که باعث روی آوردن آنها به درمان‌های خانگی شده و همچنین
انتشار گزارشی از درآمد دلان، سوژه طنز شهرونگ شد. سلامت نیوز

کاهش ۳۰ درصدی مراجعه به مراکز درمانی در پی گرانی ها؛ مردم به درمان خانگی روی آورده اند

یک پدر: «پسرم یه سرطان ساده ست با چای نبات خوب می شی!»

- ◀ یک مادر: «فعلاً تنها کاری که از من بر میاد اینه که واسه بچه ام دعا کنم!»
 - ◀ یک مسئول: «دعا کردن که کار ماست، شما بهتره تلاش کنید!»
 - ◀ یک مسئول دیگر: «از قدیم گفتند خدا کنه پای هیچ کس به بیمارستان باز نشه!»
 - ◀ یک شهروند: «ندونم چمه بهتره تا بدونم و نتونم کاری بکنم!»
 - ◀ یک پزشک: «قهر نکنید، زنگ زدم کارت خوان بیارند!»
- #طنز #خودم_خوب_میشم_قول_میدم #شهر ونگ

عمو قناد زیر تیغ جراحی

آذر ۳۰، ۱۳۹۸



کیا پرس: مجید قناد مجری پیشکسوت تلویزیون که بسیاری از مخاطبان خاطرات خوشی با او دارند، هم اکنون در یکی از بیمارستان‌های تهران بستری است.

به گزارش کیا پرس، باشگاه خبرنگاران جوان نوشت: مجید قناد مجری برنامه‌های کودک و نوجوان درباره علت بستری شدنش در یکی از بیمارستان‌های تهران گفت: دیروز برای انجام چکاپ به یکی از مراکز درمانی مراجعه کردم که پس از بررسی، پزشکان گرفتگی عروق قلب را تشخیص دادند و بلافاصله در یکی از بیمارستان‌های تهران تحت عمل جراحی قرار گرفتم.

وی افزود: خدا را شکر اکنون شرایط و حال جسمانی‌ام رو به بهبود است، اما پزشکان صلاح دیدند که همچنان در بیمارستان تحت مراقبت باشم.

مجید قناد مجری و کارگردان برنامه های کودک و نوجوان صدا و سیما، از با سابقه ترین مجریانی است که مخاطبان برنامه‌های کودک خاطرات ماندگاری با او دارند.

کاریکا تور/ بیمه زنان خانه دار

آذر ۳۰، ۱۳۹۸



• روز بیمه و بیمه زنان خانه دار

✓ فیروزه مظفری



● روز بیمه و بیمه زنان خانه دار

فیروزه مظفری

راهکاری ساده برای رهایی از افسردگی پاییز

آذر ۳۰، ۱۳۹۸



بخش سلامت پایگاه خبری کیا «من هیچ وقت زیبایی پاییز را نفهمیدم. مگر تاریک تر شدن هوا و زرد شدن و ریختن برگ های زیبای سبز هم قشنگی دارد که این همه درباره اش داستان می بافند؟! برای من پاییز، فصل غم و غصه است. فصل خداحافظی با آفتابی که تا دیروقت در آسمان می ماند و با نور زیبایش گرم می کرد.

پاییز اما گرفته ام می کند؛ با رنگین شدن درخت ها، من انگار بی رنگ می شوم؛ دوست دارم بخزم در گوشه ای و پاهایم را در آغوش بگیرم و برای خورشید و نور دلنوازش دلتنگی کنم. دوست دارم بغض کنم و بی خود و بی جهت برای رفتن تابستان دوست داشتنی ناراحتی کنم. من که هیچ وقت نفهمیدم چه طور می شود پاییز را دوست داشت؟»

* چرا افسردگی پاییزه؟

ممکن است خیلی ها این احساس را داشته باشند که اگرچه پاییز، از دید دیگران زیباست، برای آن ها حال و هوای دیگری دارد. انگار که

هم زمان با پوشیدن لباس های بیشتر، فشار و استرس بیشتری را هم تحمل می کنند. البته این موضوع زیاد دور از ذهن هم نیست.

* استرس بیشتر

با شروع پاییز مدرسه و دانشگاه دوباره فعال می شوند؛ کار و بار ممکن است سنگین تر شود و در عین حال احتمال لذت بردن از طبیعت و گشت و گذار کمتر می شود. اگرچه بعضی ها نفسی از سر راحتی می کشند و از اینکه گرمای تابستان را از سر گذرانده اند، خوشحال می شوند، دیگران احساس می کنند که به دغدغه ها، نگرانی ها، غم و غصه ها و ناراحتی های آن ها اضافه شده است.

در این روزها ممکن است بعضی از ما احساس کنیم که سخت تر از خواب بیدار می شویم؛ در طول روز بی دلیل گرفته و غمگین هستیم؛ ممکن است به نظر زودرنج تر از قبل بیاییم و زودتر از قبل عصبانی بشویم؛ بی دلیل احساس بی قراری کنیم؛ نسبت به زندگی بی تفاوت بشویم و یا کمتر از آن لذت ببریم. برای خیلی ها این علائم زیاد شدید نیست و روی هم رفته می شود آن را تحمل کرد. اما برای بعضی دیگر موضوع جدی تر از این حرف ها است.

* کاهش نور آفتاب

دلیل اصلی این موضوع هنوز برای دانشمندان کاملاً مشخص نیست که چرا بعضی از ما در فصل پاییز خلق پایین تری داریم، اما برخی پژوهشگران حدس می زنند که میزان ترشح مواد شیمیایی خاصی در مغز که ما به آن ها پیک های عصبی می گوئیم، با تغییر فصل، در مغز تغییر می کند.

یک نظریه این است که کاهش نور خورشید در ماه های پاییز و زمستان باعث می شود که تولید سروتونین، یک پیک عصبی بسیار مهم که روی حال و هوای ما تاثیر می گذارد، کاهش پیدا می کند. وقتی که میزان ترشح سروتونین در مغز ما کاهش پیدا می کند، علائمی شبیه غم و غصه را تجربه خواهیم کرد.

* افزایش ملاتونین

یکی دیگر از دلایلی که برای به وجود آمدن چنین شرایطی عنوان شده است، این است که با کوتاه شدن طول روز و کاهش تابش نور خورشید و به دنبال آن افزایش تولید ملاتونین در ایجاد این شرایط نقش دارد و

زمینه بروز خلق پایین در فصل پاییز و زمستان را خصوصا در افرادی که آسیب پذیری بیولوژیک بیشتری دارند، ایجاد می کند. ملاتونین همان هورمونی است که در نور کم ما را خواب آلوده و آماده استراحت می کنید. انگار در فصل های کم نور مثل پاییز و زمستان بدن ما گول می خورد و انرژی کم می شود.

راههای درمان افسردگی

دلیل اصلی این که چرا بعضی از ما در فصل پاییز خلق پایین تری داریم □ هنوز مشخص نیست

*چه کنیم؟

اما با این شرایط چه کار باید کرد؟ توصیه هایی که می خواهم در این جا به شما بکنم را می توانید در همه زمان هایی که حال و هوای گرفته ای دارید، مورد استفاده قرار بدهید، اما این توصیه در چنین روزهایی بیشتر از روزهای معمول زندگی به دردتان خواهند خورد:

* این نیز بگذرد

یادتان باشد در هر شرایطی که باشید، این را با اطمینان می توانید به خودتان بگویید که این شرایط خواهدگذشت و ماندگار نیست. یکی از مهم ترین خطاهایی که انسان ها در شرایط سخت انجام می دهند این است که با خودشان فکر می کنند، نکند این سختی و ناراحتی برای همیشه با من باقی بماند؟!

چرا من این طوری شده ام؟ نکند همیشه این طوری بمانم؟ با اعتقاد راسخ و با اطمینان به شما می گویم که حتی اگر کاری به کار حال و هوایتان نداشته باشید، بعد از مدتی حال بهتری خواهیدداشت. با این حال می توانید رسیدن به حال خوب را با پیشنهادات زیر تسریع کنید.

* به خودتان رسیدگی کنید

می دانم که ممکن است به اندازه قبل ها برای رسیدگی به خودتان حوصله نداشته باشید، اما تا جای ممکن تلاش کنید و برای رسیدگی به خودتان وقت بگذارید. پژوهش ها ثابت کرده اند که رسیدگی به خودتان باعث تقویت نواحی مهمی در مغزتان می شوند.

هر روز حمام کردن، خواب منظم و به اندازه کافی، کمی نرمش و فعالیت بدنی، پیش گیری از پرخوری (که ممکن است این روزها بیشتر

هوایش به سرتان بزند)، حتی رسیدگی بیشتر به لباس هایی که می پوشید و سر و وضعتان باعث می شود که حال و روز بهتری داشته باشید.

* درباره اش حرف بزنید

پژوهشگرانی که توانایی های مغز انسان را بررسی می کنند، می گویند کسانی که حال و هوای خودشان را بهتر می شناسند و بهتر می توانند درباره خودشان حرف بزنند، کنترل بهتری روی احساسات خودشان دارند. وقتی که حال و هوای فصل عوض می شود و خلقشان تنگ می شود، بهتر از دیگران می توانند بر خودشان مسلط شوند و حال خودشان را بهتر کنند.

پس یک گوش مهربان و صبور پیدا کنید و تلاش کنید تا جای ممکن حالتان را برای او شرح بدهید. به او بگویید که نیازی نیست که لزوماً برای شما راه حلی پیدا کند. همین که یاد می گیرید خودتان را توصیف کنید، حالتان را بهتر خواهد کرد.

* طور دیگری تعبیرش کنید

وقتی که حال و حوصله ندارید و ناراحت هستید، خیلی سخت است که درباره مسائل مثبت فکر کنید. انگار ذهنتان عمداً به دنبال تعبیر و تفسیرهای غمگین کننده می گردد. این مهارت خیلی مهمی است که یاد بگیرید هر تفسیری را یک بار دیگر مرور کنید و ببینید که می شود طور دیگری فکر کرد یا خیر. یکی از افکار آزاردهنده ای که ممکن است به ذهنتان برسد این است که چرا من این طوری شدم؟ چرا این قدر ضعیف شده ام که بگذارم حالم بد شود و نتوانم برایش کاری کنم.

در این روزها باید کمی انرژی بیشتری صرف کنید و خودتان را مجبور به مثبت اندیشی کنید. مثلاً با خودتان بگویید که دلیل اینکه چنین حالی دارم ممکن است تغییر فصل یا هر چیز دیگری باشد و لزوماً به دلیل ضعف من نیست.

* برنامه ریزی کنید و خودتان را مجبور به اجرایش کنید

وقتی که حال و هوای غمگین پاییزی شما را در بر می گیرد، خیلی احتمال دارد که دور برنامه های تفریحی تان را خط بکشید و تصمیم بگیرید که در خانه بمانید. اما اشتباه اصلی این جاست. فعالیت کردن و تفریح کردن، حتی اگر یک پیاده روی ساده در پارک باشد، یکی

از بهترین روش هایی است که می توانید برای بهتر شدن حالتان از آن استفاده کنید.

بیشتر افراد به درونشان نگاه می کنند و می بینند که به اصطلاح حالش را ندارند که تفریح کنند. اگر شما هم این طوری هستید، پیشنهاد ما برای این است که حتما خودتان را مجبور کنید که به زور هم شده به فعالیت های تان، به خصوص آن هایی که مهم یا لذت بخش هستند، ادامه بدهید. تضمین می کنیم که بعد از مهمانی حال بسیار بهتری خواهید داشت.

منبع: ماهنامه سپیده دانایی
انتهای پیام/

برای تسکین درد دندان چه باید کرد؟

آذر ۳۰، ۱۳۹۸



✖ یک متخصص رادیولوژی فک و صورت گفت: داروهایی که به عنوان مسکن درد دندان مصرف میشوند، بهتر است به صورت خوراکی باشند و موضعی بر روی دندان گذاشته نشوند.
به نقل از ایسنا، ابراهیم صادقی اظهار کرد: داروهایی که به صورت موضعی بر روی دندان گذاشته میشوند، تاثیر کمتری برای کاهش درد دندان دارند.

وی با اشاره به بهترین روش برای تسکین دندان درد، تصریح کرد: داروهایی که به عنوان مسکن درد دندان مصرف میشوند، بهتر است به صورت خوراکی باشد و موضعی بر روی دندان گذاشته نشوند.

این متخصص رادیولوژی فک و صورت افزود: تمامی داروهای گیاهی و شیمیایی که وارد بدن میشوند، مضر هستند، اما سود و منفعت مصرف آن‌ها ارجح‌تر است. بنابراین در این گونه موارد مصرف آن‌ها با تجویز پزشک توصیه می‌شود.

صادقی خاطرنشان کرد: برخی داروها حساسیت ایجاد کرده و عوارضی در سیستم بدن ایجاد می‌کنند.

وی به عملکرد داروهای بی‌حسی لیدوکائین اشاره کرد و گفت: داروهای بی‌حسی لیدوکائین مانند سایر داروها بوده و آنقدر ضرر آن کم است که سال‌ها مورد استفاده قرار گرفته و مخاطره‌ای برای بیماران ایجاد نکرده است.

این متخصص رادیولوژی فک و صورت در ادامه افزود: مصرف اسپری بی‌حسی لیدوکائین به مینای دندان هیچ گونه آسیبی نمی‌رساند، اما مصرف بیش از حد آن احتمال زخم کردن لثه‌ها و گونه‌ها را به همراه خواهد داشت.

صادقی در پایان خاطرنشان کرد: افرادی که از درد دندان رنج می‌برند، بهتر است اسپری لیدوکائین را در طول ۲۴ ساعت سه مرتبه استفاده کنند و بیشتر از این مقدار توصیه نمی‌شود.

عکس/دوقلوهای بهم‌چسبیده از سر با موفقیت از هم جدا شدند

آذر ۳۰، ۱۳۹۸



بعد از ۲۰ ساعت عمل جراحی



جراحان مرکز پزشکی برانکس در نیویورک موفق شدند دوقلوهای به هم چسبیده از ناحیه سر را بعد از ۲۰ ساعت عمل جراحی با موفقیت از هم جدا کنند.

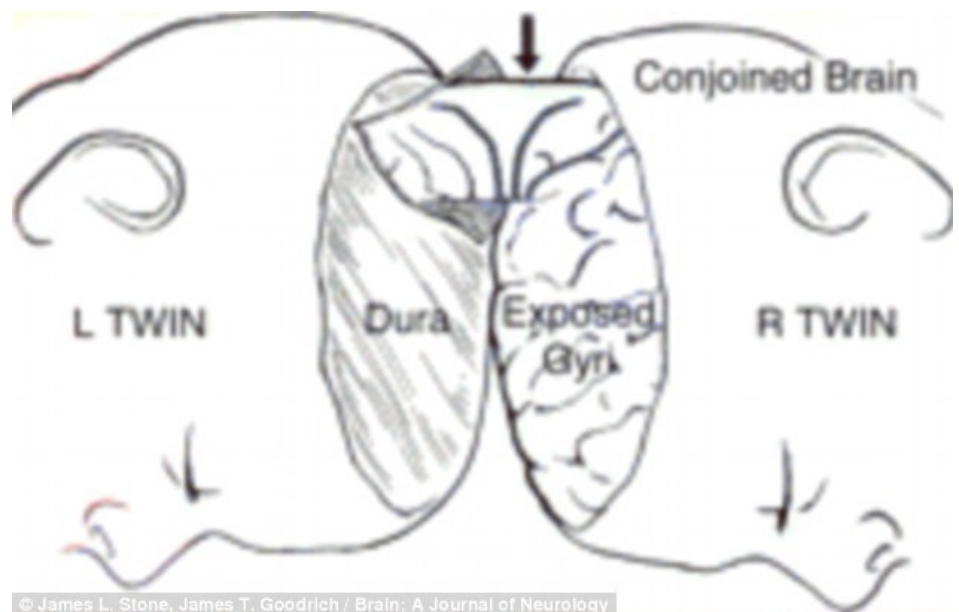
به نقل از تسنیم، در یک عمل جراحی کم نظیر، جراحان بیمارستانی در نیویورک موفق شدند دو برادر دوقلوی ۱۳ ماهه را که از ناحیه سر به هم چسبیده بودند با موفقیت از یکدیگر جدا کنند.

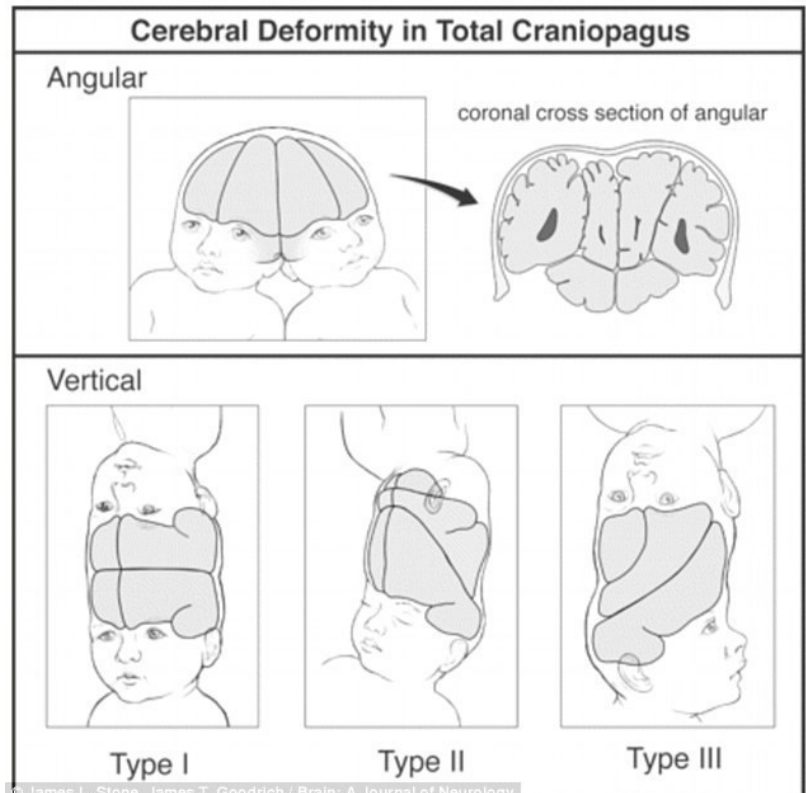
بر اساس گزارش دیلمیل، این عمل جراحی در بیمارستان کودکان مرکز پزشکی منطقه «برانکس» (Bronx) نیویورک با موفقیت انجام شد.



© GoFundMe







«انیاس» و «جیدن» مکدونالد (Anias and Jadon McDonald) در ماه سپتامبر سال گذشته (۲۰۱۵ میلادی) درحالی که از ناحیه سر به یکدیگر چسبیده بودند، در نزدیکی شیکاگو در ایالت ایلینوی آمریکا، به دنیا آمدند.

آنها روز پنجشنبه (۲۲ مهر ۱۳۹۵) برای یک عمل جراحی ۲ر۵ میلیون دلاری راهی اتاق عمل شدند تا در یک عمل جراحی خطرناک و ۲۰ ساعته، شانس خود را برای یک زندگی عادی و مستقل امتحان کنند که با موفقیت همراه شد.

با این وجود چند ماه آینده برای ادامه زندگی این دو قلو بسیاری حیاتی است و آنها باید بتوانند دوران نقاهت را با موفقیت پشت سر بگذارند.

«نیکل» (Nicole) و «کریستین» (Christian)، والدین این دو کودک، تأکید دارند فرزندانشان در همین وضعیت، کامل هستند، اما برای این که فرصت یابند یک زندگی عادی را تجربه کنند، به «بیمارستان مونته فیور برانکس» (Bronx Montefiore Hospital) در نیویورک آمده اند تا کودکان خود را به یکی از جراحان معروف در عمل جداسازی دوقلوها بسپارند.

دکتر «جیمز گودریچ» (James Goodrich) تاکنون ۷ عملی جراحی موفق

جداسازی دوقلوها را انجام داده و به همین خاطر مشهور شده است.

این عملی جراحی برای بسیاری از ایرانی‌ها یادآور لاله و لادن بیژنی دوقلوهای به هم چسبیده ایرانی است که در عمل جراحی خود برای جداسازی به فاصله چند ساعت از یکدیگر درگذشتند.

سلامت نیوز: عکس/دوقلوهای بهم‌چسبیده از سر با موفقیت از هم جدا شدند

عوامل تاثیرگذار در بروز ناباروری مردان

آذر ۳۰، ۱۳۹۸



✖ دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد با اشاره به اینکه دلایل ناباروی در مردان متعدد است، گفت: عوامل محیطی، برخی آلودگی‌های صنعتی، تماس با مواد شیمیایی و حتی شوینده‌ها هم می‌تواند سبب بروز ناباروری در مردان شود.

به نقل از ایرنا، دکتر سراج الدین وحیدی افزود: همچنین ابتلا به برخی از بیماری‌های مزمن، سرطان‌ها، شیمی‌درمانی و رادیوتراپی نیز در ناباروری مردان نقش موثری دارند.

وی کار کردن در محیط‌های خیلی گرم را یکی از عوامل محیطی در ناباروری مردان دانست و گفت: مردانی که در کنار کوره یا تنور کار می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به ناباروری قرار دارند و می‌تواند

سبب اختلال در اسپرم سازی آنان شود. وحیدی با اشاره به اینکه آمار دقیقی از تعداد مردان نابارور در کشور وجود ندارد، گفت: براساس مطالعه ای مشخص شده که حدود یک چهارم زوج های ایرانی در طول عمر خود ناباروری را تجربه می کنند و در نهایت ۵ درصد زوج ها نابارور می مانند. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد بیان کرد که بسیاری از زوج های نابارور درمان می شوند و می توانند صاحب فرزند شوند. رئیس مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز در خصوص عوامل ناباروری مردان گفت: اختلالات مادرزادی، ژنتیکی، بیماری های اکتسابی، سبک زندگی و چاقی از مهمترین عوامل این عارضه هستند. دکترسیدجلیل حسینی افزود: استفاده از داروها به خصوص هورمونی و بیماری های اوریون و واریکوسل از دیگر عوامل شایع ناباروری در مردان است. وی با اشاره به اینکه افرادی که در محیط گرم کار می کنند یا کسانی که به مدت طولانی در حالت نشسته قرار دارند در معرض این عوارض هستند، اظهار کرد: پرسنل ناوایی که بطور مستقیم نزدیک حرارت قرار دارند از جمله افرادی هستند که در معرض این بیماری قرار دارند. رئیس مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری با بیان اینکه ۵۰ درصد علت ناباروری، مردان هستند، ادامه داد: برای درمان ناباروی هم مرد و هم زن باید معاینه شوند؛ مردان در بسیاری از موارد با درمان مختصری می توانند مشکل خود را برطرف کنند و صاحب فرزند شوند.

سلامت نیوز: عوامل تاثیرگذار در بروز ناباروری مردان

تشخیص دیا بت از روی عرق!

آذر ۳۰، ۱۳۹۸

بیماران مبتلا به قند خون بالا باید از سرانگشت خود نمونه خون

بگیرند که گاهی روزانه چند بار اتفاق می‌افتد. محققان دانشگاه تگزاس در دالاس یک سیستم جایگزین غیرتهاجمی را ارائه کرده‌اند که از عرق بدن استفاده می‌کند.

به گزارش گیزمگ، حسگر زیستی الکتروشیمیایی این محققان بطور مداوم سطوح قند خون را در عرق انسان ارزیابی می‌کند.

این دستگاه منعطف، لایه‌های نازک روی هم چیده شده فلز/ اکسید فلز را درون منسوجات منفذدار مبتنی بر پلیمر ادغام کرده و از همان شیمی پایه و واکنش آنزیمی موجود در نوار تست قند خون استفاده می‌کند.

حسگر مذکور به جای بررسی یک قطره خون به دنبال سطوح قند، این کار را بر روی میزان کوچکی از عرق موجود در پوست زیر نوار چسب یا ساعت ردیاب سلامت انجام می‌دهد.

دانشمندان این حسگر جدید را به گونه‌ای طراحی کرده‌اند که میزان کمی از عرق بدن بطور مساوی بر روی قسمت زیرین آن پخش می‌شود و کاملاً روی الکترودهای آن را می‌پوشاند. علاوه بر آن، توپوگرافی سطح پلیمر به شیوه‌ای اصلاح شده، مولکول‌های اکسیداز گلوکز را شکار کرده و سیگنال آن‌ها را تشدید می‌کند.

این حسگر اکنون در مرحله پیش‌ساخت قرار دارد؛ اما با موفقیت بر روی نمونه‌های عرق انسان آزمایش شده و نسخه تجاری آن تا چند سال آینده ارائه خواهد شد.

این تحقیق در مجله Sensors and Actuators B: Chemical منتشر شده است.

منبع: ایسنا

خواص بادام هندی

آذر ۳۰، ۱۳۹۸



کاشو یا بادام هندی به دلیل طعم منحصر به فردش یکی از آجیل های محبوب مردم کشور ما و دیگر کشورها است.

این آجیل به شکل لوبیا یا بهتر است بگوییم کلیوی شکل می باشد که در پایین یا زیر میوه ی درختی که بلارد نام دارد، یافت می شود.

با این که بادام هندی متعلق به جنوب شرقی برزیل است اما در بین مردم تمام جهان محبوب است.

در قرن ۱۶ میلادی، پرتغالی ها این دانه را با خود به هند و برخی کشورهای آفریقایی بردند.

امروزه کشورهای هند، تانزانیا، موزامبیک، نیجریه و برزیل تولید کننده های بزرگ کاشو هستند.

در برخی کشورها مانند برزیل و نیجریه از این دانه، کره ی نرم خوش مزه ای درست می کنند که بسیار مطبوع است. این کره از چرخ کردن و فشرده شدن آن حاصل شود.

برای این که با خاصیت این گیاه بیشتر آشنا شوید متن زیر را مطالعه نمایید:

فواید مصرف بادام هندی

* پیشگیری از سنگ های صفراوی

مصرف کاشو برای پیشگیری از تشکیل سنگ های صفراوی بسیار مفید است؛ یک تحقیق ۲۰ ساله ی جمع آوری شده از ۸۰۰۰۰ زن پرستار نشان می دهد کسانی که در هفته حدود ۳۰ گرم بادام هندی مصرف نموده اند در مقایسه با دیگرانی که آن را در برنامه شان نداشته اند، ۲۵ درصد

کمتر به سنگ های صفاوی مبتلا شدند. بنا براین آن را وارد برنامه ی غذایی روزانه تان نمایید.

* سلامت استخوان ها و آرامش

این حقیقت کاملاً جا افتاده است که کلسیم برای استحکام استخوان ها ضروری است، اما بد نیست بدانید که منیزیم نیز برای حفظ سلامت استخوان ها حیاتی است. حدود دو سوم منیزیم بدن در استخوان ها وجود دارد.

منیزیم برای متابولیسم کلسیم در بدن لازم است و با تراز کردن میزان کلسیم، به تنظیم تونوسیتة ی عصبی و عضلانی کمک می کند. در واقع کلسیم برای انقباض عضلانی و منیزیم برای انبساط آن مورد نیاز است.

* آنتی اکسیدانی قوی

از دیگر مواد معدنی موجود در کاشو می توان به مس اشاره کرد. مس یکی از اجزای مهم آنزیم های بدن است که در خیلی از فرآیندهای فیزیولوژیکی بدن شرکت می کند.

مس برای برداشتن رادیکال های آزاد مضر در بدن و برای استفاده ی بهینه ی آهن کمک بزرگی است.

مس برای تولید ملانین و برای پرورش استخوان ها و بافت های ارتباطی بدن ضروری است.

* کاهش ریسک افزایش وزن

بر خلاف باور عموم مردم که می گویند مصرف منظم بادام هندی موجب اضافه وزن و چاقی می شود، باید گفت که تحقیقات اخیر نشان داده اند که این تصورات غلط، بی اساس است. در حقیقت افرادی که دو بار در هفته از بادام هندی استفاده می کردند در مقایسه با دیگر افراد مشابهی که اصلاً بادام هندی نمی خوردند اضافه وزن کمتری داشتند. البته بد نیست بدانید که هر ۳۰ گرم بادام هندی حدود ۱۶۰ کالری انرژی دارد.

* سلامت قلب و عروق

بادام هندی منبع خوبی از ویتامین K است که به تنظیم انعقاد خون و

شرایط ناشی از آن کمک می کند.

کاشو فشار خون بالا را کاهش می دهد چرا که به عنوان یک دیورتیک یا مُدر خوب مطرح می باشد و علاوه بر این عواملی هم چون منیزیم و لینولنیک اسید نیز در آن یافت می شود که از عوامل تنظیم کننده ی فشار خون هستند.

پس برای پیشگیری از بیماری های کرونری قلب، هفته ای ۴ بار و هر بار به اندازه ی یک مشت بادام هندی بخورید.

به طور کلی بیشتر آجیل ها به دلیل داشتن اسیدهای چرب غیر اشباع برای سلامت قلب مفید هستند.

احتیاط کنید:

* بادام هندی حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای از اگزالات می باشد. مطالعات نشان داده است که تجمع این مواد در بدن می تواند منجر به کریستاله شدن آن ها و در نتیجه ایجاد مشکل شود.

از این رو افرادی که مشکلات کلیوی درمان نشده دارند، یا این که کلیه ها و یا کیسه ی صفرای شان را در آورده اند باید از مصرف این آجیل پرهیز کنند. دریافت زیاد اگزالات ممکن است موجب کاهش جذب کلسیم نیز بشود.

* آلرژی غذایی یکی دیگر از عوارضی است که ممکن است با خوردن کاشو به وجود بیاید. این واکنش های آلرژیک ممکن است یا فوری باشد و خاص (مانند خارش، گرفتگی بینی، تورم لب ها و...) یا ممکن است با تأخیر و عمومی باشد (مانند خستگی و افسردگی).

نکات مربوط به پخت و پز

بادام هندی می تواند در خیلی از دستور پخت غذاها وجود داشته باشد مثل سالادها، ماکارونی ها، سوپ ها، خورش ها و حتی دسر ها.

در غذاهایی که با پختن آماده می شوند معمولا بادام هندی را در مراحل آخر پخت اضافه می کنند، در غیر این صورت بادام هندی ها خیلی زود نرم شده و بافت شان از هم پاشیده می شود.

در این نوع غذاها، دانه های بادام هندی نرم می شوند و بنابراین صدای خرد شدن شان را در دهان تان مانند دیگر آجیل ها نمی شنوید،

اما در سالادها و دسرها می توانید بافت بادام هندی را به همان صورتی که است، در زیر دندان های تان احساس کنید.

ضرر دود دست دوم سیگار مثل کشیدن ۸۰ نخ سیگار

آذر ۳۰، ۱۳۹۸



به منظور انجام این تحقیق سطوح کوتینین که فرآورده جانبی نیکوتین محسوب می‌شود در بیش از ۲۰ هزار غیرسیگاری مورد بررسی قرار گرفت. افرادی که در معرض دود دست دوم سیگار هستند در خطر بالایی برای ابتلا به سرطان ریه و بیماری‌های قلبی قرار دارند. دود دست دوم دودی است که از قسمت مشتعل سیگار ناشی می‌شود و اطرافیان آن را استنشاق می‌کنند. زندگی با فرد سیگاری و استنشاق

دود دست دوم سیگار، معادل مصرف مستقیم ۸۰ نخ سیگار در طول یک سال است!

به منظور انجام این تحقیق سطوح کوتینین که فرآورده جانی نیکوتین محسوب می‌شود در بیش از ۲۰ هزار غیر سیگاری مورد بررسی قرار گرفت.

محققان دریافتند که پایین‌ترین میزان کوتینین در خون با از دست دادن ۶۵ سال از عمر فردی که دود سیگار دست دوم را استنشاق می‌کند، مرتبط است. بالاترین میزان این ماده در خون نیز با کاهش ۷۵ سال از عمر افراد مرتبط بود.

میزان بالای کوتینین با بروز سرطان ریه، همه سرطان‌ها و بیماری قلبی مرتبط بود که البته مؤید رابطه علت و معلولی نیست.

یافته‌های پرسش‌نامه نیز نشان می‌داد که بسیاری از افراد از اینکه در معرض دود سیگار دست دوم هستند خبر نداشتند اما سطوح کوتینین در خون آنها وجود داشت.

این پژوهش در مجله "Carcinogenesis" منتشر شده است.

منبع: ایسنا