

گوجه سبز خوردن برای این افراد اکیدا ممنوع!



در این فصل یکی از میوه‌های پرطرفدار گوجه سبز است که خواص زیادی هم دارد اما خوردن آن به برخی افراد به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

به گزارش بهداشت نیوز،گوجه سبـز دارای ویتامین C است، اما فصل این میوه کوتاه است و مصرف به اندازه آن مشکل خاصی برای افراد ایجاد نمی‌کند.

گوجه سبز باعث بهبود سیستم گوارش و تقویت دستگاه ایمنی بدن می‌شود، البته این میوه طبع سردی دارد و مصرف زیاد آن باعث نفخ می‌شود، از این رو بهتر است این نوبرانه فصل بهار با نمک، نعنا و دلال (که مخلوطی از سبزی‌های محلی شمال کشور و دارای خواص بسیاری است)، استفاده شود.

اگر این میوه خوب شسته نشود، علاوه بر اینکه احتمال ابتلا به ویروس کرونا را بالا می‌برد، موجب بروز مشکلات گوارشی نیز می‌شود.

بیماران کلیوی گوجه سبز نخورند!

به غیر از بیماران کلیوی سایر افراد در مصرف گوجه سبز محدودیت چندانی ندارند.

از آنجایی که گوجه سبـز دارای اسید سیتریک و اسید مالیک است، کسانی که زخم معده دارند، بهتر است کمتر از این میوه استفاده کنند.

برخلاف تصور عموم که گوجه سبـز را به دلیل ترش مزه بودنش سرشار از ویتامین «ت» می‌دانند، باید گفت که اگرچه این میوه ویتامین «ت» دارد، اما برخی از میوه‌ها و سبزیجات نظیر فلفل سبز منبع بیشتری از این ویتامین هستند.

گوجه سبـز میوه‌ای کم کالری نیست و کسانی که اضافه وزن دارند باید مراقب میزان مصرف خود باشند، ۸ عدد گوجه سبز بزرگ یا ۱۲ عدد گوجه سبز متوسط یک واحد میوه محسوب می‌شود و ۶۰ کالری دارد.

مایعات را این گونه بنوشید، پوستان پیر می‌شود!

پیری پوستت یک معضل بزرگ برای همه انسان‌هاست، اما راه‌هایی وجود دارد که به جوان‌سازی پوست شما کمک خواهد کرد. به گزارش بهداشت نیوز، وقتی که داخل اینترنت چرخی بزنید، متوجه می‌شوید که توصیه‌های بسیار زیادی وجود دارند که باعث می‌شود شما جوان‌تر به نظر برسید. حتماً می‌دانید که داشتن رژیم غذایی متعادل، استفاده از ضدآفتاب، پاک کردن آرایش قبل از خواب، جزو روش‌هایی هستند که شما را جوان‌تر نشان می‌دهد. ما هم اینجا هستیم تا به شما اطلاعاتی را در این باره بدهیم.

استفاده از نی پوست شما را زودتر پیر می‌کند

اگر می‌خواهید که علایم پیری را کندتر کنید، باید از نوشیدن مایعات با نی خودداری کنید که باعث ایجاد خطوط و چین و چروک روی صورت در اطراف دهان می‌شوند. حرکت تکراری مکش با نی باعث می‌شود که ماهیچه‌های اطراف دهان خیلی فعال باشند و بین فیبرهای ماهیچه چین خوردگی‌هایی به وجود بیاید که باعث شود روز به روز عمیق‌تر گردند. البته نوع نوشیدنی تفاوت زیادی را ایجاد می‌کند. به عنوان مثال مایعات غلیظ مانند اسموتی‌ها نیز به نیروی بیشتری برای انقباض صورت دارند و در نتیجه فشار منفی بیشتری به صورت وارد می‌گردند.

انجام این کار بعد از ۵۰ سالگی تأثیر منفی بیشتری دارد

وقتی که جوان هستیم، پوستمان بعد از لیختن، خندیدن یا خوابیدن راحت‌تر به حالت طبیعی برمی‌گردد اما بعد از ۴۰ سالگی قضیه متفاوت است، زیرا چربی، کلاژن و الاستین پوست کاهش پیدا کرده است.

راهکارهای مؤثر هم وجود دارند

هنگامی که چسب و چروک اتفاق می‌افتند، برطرف کردنشان کار راحتی نیست اما معمولاً روش‌هایی مانند بوتاکس را برای‌شان به کار می‌گیرند. تزریق سم بوتولیوم می‌تواند به ریلکس کردن ماهیچه قسمت بالای لب کمک کند و خطوط عمودی را در این ناحیه کاهش دهد. فیلر هیالورونیک اسید هم مؤثر است که می‌تواند خطوط و چروک صورت را پر کند؛ اما بهترین راهکار این است که از تشکیل‌شان جلوگیری کنید تا اینکه بعداً بخواهید آن‌ها را برطرف کنید. یکی از راه‌های جلوگیری از این چروک‌ها، خودداری از استفاده از نی برای نوشیدن است.

به تن



پژوهشگران آمریکایی، نوعی ژل ابداع کرده‌اند که می‌تواند بلعیدن قرص را برای کودکان و برخی از بزرگسالان آسان کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از ام‌آی‌تی نیوز، بلعیدن قرص برای بیشتر کودکان و حتی برخی از بزرگسالان، دشوار است. پژوهشگران دانشگاه «ام‌آی‌تی» (MIT) و «بیمارستان بریگام و زنان» (BWH) برای سهولت بلعیدن به مصرف این داروها، نوعی ژل دارورسان ابداع کرده‌اند که قوت دادن آن بسیار آسان‌تر است و می‌توان از آن برای تجویز انواع گوناگون دارو استفاده کرد.

این ژل‌های ساخته‌شده از روغن‌های گیاهی مانند روغن کنجد را می‌توان در بافت‌های مختلف، از یک نوشیدنی غلیظ گرفته تا ماده‌ای شسبیه به ماست تهیه کرد. به گفته پژوهشگران، این ژل‌ها بدون نیاز به یخچال هم پایدار هستند. این ویژگی می‌تواند دسترسی به آن‌ها را برای کودکان مساکن کشورهای در حال توسعه آسان‌تر کند و برای کودکان هر منطقه دیگری نیز مفید باشد. همچنین، این ژل‌ها می‌توانند به بزرگسالانی که در بلعیدن قرص‌ها مشکل دارند، مانند افراد مسن یا افرادی که دچار سکنه مغزی شده‌اند، کمک کند.

«جووانی تراورسو»(Giovanni Traverso)، استناد مهندسی مکتبک دانشگاه ام‌آی‌تی و متخصص گوارش بیمارستان بریگام و زنان گفت: این بلنفرم، توانایی ما را در کارهایی که می‌توانیم برای کودکان انجام دهیم و همچنین برای بزرگسالانی که در دریافت دارو مشکل دارند، تغییر می‌دهد. این سیستم با توجه به سادگی و هزینه پایین خود می‌تواند تأثیر فوق‌العاده‌ای در سهولت مصرف دارو برای بیماران داشته باشد.

تراورسو و همکارانش در این پژوهش که با بودجه «بنیاد بیل و ملیندا گیتس» (BMGF) انجام شده است، نشان دادند که می‌توانند از ژل‌ها در ارائه چندین دارو نوع

برای درمان بیماری‌های عفونی، در همان دوزهایی استفاده کنند که معمولاً در قرص‌های مورد استفاده در آزمایش‌هایی حیوانی به کار می‌روند. این گروه پژوهشی اکنون در حال برنامه‌ریزی یک آزمایش بالینی هستند که انتظار می‌رود ظرف چند ماه آینده آغاز شود.

بلعیدن آسان

این گروه پژوهشی حدود ۱۰ سال پیش، هنگام کار کردن روی انواع دیگری از سیستم‌های دارورسانی قابل بلعیدن، در مورد راه‌های جدیدی برای آسان‌تر کردن مصرف داروهایی فکر کردند که معمولاً به صورت قرص تجویز می‌شوند. راهبردهایی وجود دارند که می‌توانند به سهولت این امر کمک کنند اما هیچ کدام راه حل کاملی نیستند. برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها و سایر داروها را می‌توان با آب مخلوط کرد اما برای این کار، آب باید تمیز باشد و دارو‌ها پس از مخلوط شدن باید در یخچال نگهداری شوند. همچنین، این راهبرد برای داروهایی که در آب حل نمی‌شوند، کارآمد نیست.

ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی ممکن است سعی کنند داروهایی را که فقط به صورت قرص در دسترس هستند، در آب حل کنند تا کودکان بتوانند آن‌ها را بنوشند اما این راهبرد نیز به منبع آب تمیز نیاز دارد و اگر قرص‌ها برای بزرگسالان تجویز شوند، ممکن است درست کردن آن دشوار باشد.

پژوهشگران هنگام تلاش برای رسیدگی به این مشکلات، توسعه یک سیستم دارورسانی را آغاز کردند که از رزان، خوش‌طعم، پایدار در دماهای شدید و سازگار با بسیاری از داروهای گوناگون باشد. همچنین، آن‌ها می‌خواستند مطمئن شوند که داروها نیازی به مخلوط شدن با آب ندارند و این سیستم می‌تواند به صورت خوراکی یا شایف مصرف شود.

از آنجا که پژوهشگران می‌خواستند فرمول آن‌ها با

ژل‌هایی که بلعیدن قرص را برای کودکان آسان می‌کنند

داروهایی که نمی‌توانند در آب حل شوند کار کند، تصمیم گرفتند روی ژل‌های مبتنی بر روغن تمرکز داشته باشند. چنین ژل‌هایی که با نام «اولنژول» (oleogel) نیز شناخته می‌شوند، معمولاً در صنایع غذایی برای تغییر بافت غذاهای روغنی و همچنین برای بالا بردن نقطه ذوب شکلات و بستنی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

«امیا کرتان» (Ameya Kirтанe)، از پژوهشگران این پروژه گفت: این روش، امکان ارائه داروهای بسیار آب‌گریز را فراهم کرد که نمی‌توان آن‌ها را از طریق سیستم‌های مبتنی بر آب به بدن رساند. همچنین، این روش سه ما امکان می‌دهد نتا این فرمول‌ها را در طیف گسترده‌ای از بافت‌ها ارائه دهیم.

پژوهشگران، انواع گوناگونی از روغن‌های گیاهی مانند روغن کنجد، روغن پنبه‌دانه و روغن بذر کتان را مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها روغن‌ها را با موادی مانند موم زنبور عسل و موم سوس برنج ترکیب کردند و دریافتند که با توجه به غلظت و نوع روغن و عامل تبدیل‌کننده به ژل می‌توانند بافت‌های متفاوتی را به دست بیاورند. برخی از ژل‌ها در نهایت، بافتی شسبیه به یک نوشیدنی غلیظ مانند شیک پروتئینی داشتند؛ در حالی که برخی دیگر بیشتر شبیه به ماست یا پودینگ بودند.

پژوهشگران برای شناسایی ژل‌های خوش‌طعم‌تر هستند، با شرکت «سنسوری اسپکتروم» (Sensory Spectrum) همکاری کردند. آن‌ها به واسطه کار کردن با پنل‌های حرفه‌ای شرکت دریافتند که جذاب‌ترین ژل‌ها، گروهی هستند که از روغن‌های ساخته شده‌اند که طعمی خنثی مانند روغن پنبه‌دانه یا دارو آجیلی مانند روغن کنجد دارند.

پژوهشگران تصمیم گرفتند ژل خود را با سه داروی نامحلول در آب آزمایش کنند که از فهرست داروهای

معمول در کودکان استفاده می‌شوند.

ضروری «سازمان جهانی بهداشت»(WHO) برای کودکان انتخاب شده بودند؛ «پرازیکوانتل» (praziquantel) که برای درمان عفونت‌های انگلی استفاده می‌شود، «لومفانترین» (lumefantrine) که برای درمان مالاریا به کار می‌رود و «آزیترومایسین» (azithromycin) که برای درمان عفونت‌های باکتریایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. کرتان گفت: بسیاری از کارهایی که ما در این پژوهش انجام دادیم، روی داروهای مربوط به بیماری‌های عفونی متمرکز بودند اما از نظر فرمول، مهم نیست که چه دارویی را در این سیستم قرار می‌دهیم.

پژوهشگران دریافتند که برای هر یک از این داروها، اولنژول‌ها می‌توانند دوزهای برابر یا بالاتر از مقادیر قبایل جذب قرص‌ها را در آزمایش‌ها روی حیوانات ارائه دهند. همچنین، آن‌ها نشان دادند که یک داروی محلول در آب که آنتی‌بیوتیکی به نام «موکسی‌فلوکساسین» (moxifloxacin) هیدروکلراید» (hydrochloride) است، می‌تواند با موفقیت توسط اولنژول تحویل داده شود.

پژوهشگران برای ایجاد امکان استفاده از این فرمول‌ها در مناطقی که ممکن است به یخچال دسترسی نداشته باشند، آن‌ها را به گونه‌ای طراحی کرده‌اند که بتوانند در دمای ۴۰ درجه سلسیوس، برای چندین هفته و تا دمای ۶۰ درجه سلسیوس برای یک هفته پایدار باشند. چنین

دمای لایه، غیرمعمول است اما زمانی که داروها با کامپون‌های بدون یخچال حمل می‌شوند، عجیب نیست. پژوهشگران، تأییدیه «سازمان غذا و داروی آمریکا»(FDA) را برای اجرای مرحله اول آزمایش بالینی اولنژول خود دریافت کرده‌اند و امیدوارند آن را طی چند ماه آینده در هر مرکز پژوهش‌های بالینی بیمارستان بریگام و زنان آغاز کنند.

این پژوهش، در مجله «Science Advances» به چاپ رسيد.

است که اعصاب لته‌ها را تقویت می‌کنند.
پای مرغ برای رفع مشکلات گوارشی
تمام مواد مغذی مانند پروتئین، کلاژن، کندرویتین و گلوکزآمین برای سلامت دستگاه گوارش عالی هستند.

حفظ تعادل هورمونی با پای مرغ

سطح روی در تعادل هورمونی بدن، اهمیت دارد. پای مرغ، حاوی روی است که می‌تواند یک سوم نیاز بدن را تأمین کند.

خواص پای مرغ برای کاهش استرس

پسای مرغ انواع مختلفی اسید آمینه مانند آرژینین تولید می‌کند که به بدن در آزاد کردن هورمون‌هایی که باعث اضطراب و استرس می‌شوند، کمک می‌کند. خوردن پای مرغ به علت ژلاتین آن، باعث حذف کورتیزول اضافی می‌شود که در اثر استرس در بدن تولید می‌شود. مصرف پای مرغ می‌تواند باعث بهبود خواب در فرد شود و باعث بهتر شدن کیفیت حافظه و یادگیری می‌شود.

رفع روماتیسم با مصرف پای مرغ

مصرف پای مرغ برای کاهش خطر افزایش حمله‌های روماتیسمی، مفید است زیرا پای مرغ، حاوی کلسیم است که برای روماتیسم مفید است.

خواص پای مرغ برای کودکان

خوردن سوپ پای مرغ مناسب‌ترین دارو و منبع سرشار از کلسیم و ویتامین D برای کودکان، جوانان و بزرگسالان است. پای مرغ غنی از موادی است که باعث غضروف سازی می‌شود. پای مرغ در بر دارنده سولفات کندروایتین است و مصرف آن باعث پیشگیری و بازسازی تکرور و جلوگیری از پوسیدگی مفاصل و غضروف‌ها می‌شود.

خواص درمانی پای مرغ

- درمان سرماخوردگی و ضعف شدید
- بهترین بهبود دهنده کمردرد یا دیسک کمر
- بهترین جایگزین برای قرص‌های غضروف‌ساز
- بهترین کمک برای رشد کودک و نوجوان
- درمان بیماری راشیتیسم
- بهترین جلوگیری و ترمیم تکرور و پوسیدگی مفاصل و غضروف‌ها
- بهترین پیشگیری و درمان صدای مفاصل در حال فرسایش
- بهترین منبع گلوکزآمین و سولفات کندروایتین

میکروربات‌هایی که دارو را

به داخل روده می‌برند



پژوهشگران آلمانی و آمریکایی، نوع جدیدی از میکروربات‌ها را ابداع کرده‌اند که می‌توانند به داخل اندام‌هایی مانند روده بروند و داروی مورد نظر را منتقل کنند.

به گزارش ایسنا و به نقل از نیوساینتیست، ربات‌های کوچک با بدن‌های نرم و انعطاف‌پذیر و باهلی میخ مانند خود می‌توانند از دیوارهای داخلی مرطوب و لغزنده ریه‌ها و روده بالا بروند و شاید روزی بتوانند داروها و حسگرهای پزشکی را به قسمت‌های صعب‌العبور بدن ببرند.

این ربات جدید موسوم به «میلی‌ربات» (millirobot) که طول آن چند میلی‌متر است، باهایی دارد که بدون از دست دادن چسبندگی خود، به سطح بافت متصل می‌شوند. میلی‌ربات با حرکات سریع خود می‌تواند در برابر جابه‌جایی مقاومت کند و حتی می‌تواند به سطحی چسبید که مایعات روی آن سرازیر می‌شوند. این شرایط مشابه وضع حرکت مایعات مرتبط با تنفس و هضم است.

«متین سیتی» (Metin Sitti)، پژوهشگر «مؤسسه سیستم‌های هوشمند ماکس پلانک» (MPI-IS) آلمان گفت: این دستگه‌ای سیم که قادر به بالا رفتن به طور مستقیم و حتی وارونه درون بدن انسان است، نقطه عطف مهمی در حوزه رباتیک نرم به شمار می‌رود. وی افزود: میلی‌ربات پیشین ما می‌توانست راه برود، غلت بزند، شنا کند، بپرد و در امتداد بافت‌های بیولوژیکی بجزد اما نمی‌توانست از سطوح پیچیده بدن که عبور از آن‌ها برای رسیدن به بخش‌های صعب‌العبور قلب، ریه‌ها و دستگاه گوارش حیاتی است، بالا برود.

«شیائوگوانگ دانگ» (Xiaoguang Dong) پژوهشگر «دانشگاه پندربلیت»(Xiandibilit University) آمریکا و از پژوهشگران این پروژه گفت: گروه ما ابتدا سعی کردن با الهام از نحوه چسبیدن برخی انکله‌های روده‌ای، پدهایی را به کار ببرند که بافت را محکم می‌کنند اما آن‌ها در بازتولید نیروهای مورد نیاز با مشکل مواجه بودند و آزاد کردن ربات نیز دشوار بود.

سنیتی گفت: در عوض، گروه ما این ربات را به پوششی خاردار مانند پوسته‌های خاردار گیاهی مجهز کردند که هنگام پیاده‌روی در روستا به لیس می‌چسبند. هنگامی‌که یکی از پاهای ربات پایین می‌آید، ربات پای دیگر خود را از سطح بیرونی می‌کشد و بدن خود را برمی‌گرداند تا یک گام بردارد. این مکانیسمی است که لایه‌بردار و پارگژنری نامیده می‌شود. هنگامی‌که پاهای ربات با لایه نازکی از «کیتوزان» (chitosan) که پوسته میگو وجود دارد، پوشانده شدند، افزایش اصطکاک و چسبندگی پدید آمد تا پاها به لایه مخاطی درون ریه‌ها و دستگاه گوارش خوک‌ها چسبند و سپس برای برداشتن یک گام جدید، کنار کشیده شوند.

پژوهشگران در مجموعه‌ای از بررسی‌های آزمایشگاهی دریافتند که ربات همچنان سه بالا رفتن از بافت بیولوژیکی بسیار لغزنده و اغلب چروکیده و چسبیدن به آن ادامه می‌دهد؛ حتی زمانی که بافت تکان می‌خورد یا با آب شسته می‌شود. سنیتی گفت: من از دیدن این ویژگی، بسیار هیجان‌زده و شگفت‌زده شدم.

پژوهشگران با استفاده از دستگه‌ای که میدان‌های مغناطیسی را دستکاری می‌کند، حرکت ربات را با اندام‌های کنترل کردند. دانگ گفت: از آنجا که بدنه ربات از یک فلز مغناطیسی الاستیک ساخته شده است، در واکنش به دستورات دستگاه خم می‌شود و می‌چرخد. میلی‌ربات، فوق‌العاده نازک است و بدنه آن ۲.۷ میلی‌متر طول و ۱.۵ میلی‌متر عرض دارد. «بینگدان وو» (Yingdan Wu)، پژوهشگر مؤسسه ماکس پلانک و از پژوهشگران این پروژه گفت: این ربات می‌تواند محموله‌ای تا سه برابر جرم خود و تا ۲۰ برابر وزن خود را حمل کند. این بدان معناست که می‌تواند داروها، حسگرهای الکترونیکی بی‌سیم یا احتمالاً میکروسوزن‌ها را حمل کند. همچنین، میکروربات می‌تواند ذرات میکروسکوپی دارو را از طریق میکروخوشه‌های خود منتشر کند. وی افزود: از آنجا که میکروخوشه‌ها فقط به لایه مخاطی می‌چسبند، هیچ آسیبی به خود بافت وارد نمی‌کنند.

این گیاه حکم یک داروخانه سیار را دارد

می‌گردد. زمانی که رزماری به صورت خوراکی مصرف شود مانند یک تسکین دهنده درد عمل می‌کند. در واقع، یکی از استفاده‌های جدید رزماری برای درمان میگرن است. استنشام بوی رزماری برای کاهش تشنه‌های میگرن بسیار مفید خواهد بود.

خاصیت ضد التهابی رزماری: شاید یکی از مهم‌ترین کاربردهای رزماری استفاده از آن به عنوان یک ماده ضد التهابی است. اسید کاتونسیک آنتی‌اکسیدان و ترکیب ضد التهابی قدرتمندی است که در رزماری یافت می‌شود و می‌تواند برای کاهش التهاب مفاصل، ماهیچه‌ها و رگ‌های خونی مفید باشد. همین امر باعث شده است که رزماری به یک درمان مؤثر برای بیماری‌های مختلفی همچون فشار خون، تورم مفاصل و صدمات متحمل شده در فعالیت بدنی یا جراحی تبدیل نشود. علاوه بر این، کاهش التهاب در سیستم قلبی عروقی می‌تواند برای افزایش سلامت قلب مؤثر باشد.

سم زدایی از بدن با گیاه رزماری: رزماری دارای طبیعت ادرار آور است و این بدان معناست که می‌تواند سموم بدن را از طریق اردرار از بدن دفع کند. این کار باعث افزایش سلامت کلی بدن می‌شود. رزماری به بهبود سلامت کبد در بدن نیز کمک فراوانی می‌کند.کبد یکی از ارگان‌های است که به سختی درمان می‌شود. **عوارض رزماری:** روغن رزماری در مصرف آشنیزی نباید مصرف نشود، اگر به خانواده نعنا حساسیت دارید ممکن است مصرف رزماری برای شما مضر باشد. قبل از مصرف از یک متخصص در این مورد مشورت کنید.

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز

رزماری گیاهی خوشبو با برگ‌های سبز