

این رژیم غذایی نرخ بقاء بیماران سرطانی را افزایش می‌دهد!



این رژیم غذایی نرخ بقاء بیماران سرطانی را افزایش می‌دهد. نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد بیماران مبتلا به نوعی سرطان پوست که تحت درمان تقویت کننده سیستم ایمنی قرار می‌گیرند، در صورت داشتن رژیم غذایی پر فیبر، واکنش بهتری به درمان خواهند داشت.

به گزارش علاج نیوز، به گفته محققان دانشگاه کالیفرنیا، مطالعات بسیاری بیشتر در این زمینه نیاز است، اما یافته‌های اولیه آها-هم در بیماران ملانوما (نوعی سرطان پوست) و هم در موش‌های آزمایشگاهی- نشان می‌دهد که غذاهای غنی از فیبر ممکن است از طریق تأثیرشان بر باکتری‌های روده مفید باشند.

در مقابل، نشانه‌هایی وجود داشت که نشان می‌دهد مکمل‌های پروبیوتیک ممکن است این مزیت را کاهش دهد. این مطالعه به بررسی چگونگی تأثیر رژیم غذایی و پروبیوم روده بر پاسخ بیماران سرطانی به ایمونوتراپی پرداخته. درمان‌هایی که سیستم ایمنی را برای کمک به نابودی تومورها به کار می‌گیرد. میکروبیوم به میزان طبیعی در بدن انسان، عمدتاً تا روده، زندگی می‌کنند. این میکروبا بخش جدایی‌ناپذیر فرآیندهای طبیعی بدن، از متابولیسم و سنتز مواد مغذی گرفته تا عملکرد مغز و دفاع ایمنی، هستند.

دکتر «مران مایر»، استاد دانشگاه کالیفرنیا، در این باره می‌گوید: «در واقع، سلول‌های سیستم ایمنی و باکتری‌های روده به طور مداوم در حال تعامل هستند. باکتری‌های روده نقش کلیدی در آموزش سیستم ایمنی دارند.» در این میان، فیبر یکی از عوامل در ترکیب میکروبیوم روده است که مورد تئذیه انواع خاصی از باکتری‌ها از جمله آن‌هایی که اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه با فعالیت ضد التهابی و ضد تومور تولید می‌کنند، قرار می‌گیرد. تحقیقات گذشته نشان داده است که میکروبیوم روده می‌تواند بر واکنش بیماران سرطانی به بازآزنده‌های سیستم ایمنی تأثیر بگذارد. این داروها، مانند Opdivo و Keytruda، برای درمان چندین نوع سرطان استفاده می‌شوند و با آزاد کردن یک ترمز خاص روی سلول‌های T سیستم ایمنی، آن‌ها را برای یافتن و حمله به سلول‌های سرطانی آزاد می‌کنند.

در این مطالعه، تیم تحقیق ۱۲۸ بیمار مبتلا به ملانوما پیشرفته، گذشته‌ترین شکل سرطان پوست را مورد مطالعه قرار داد.

پرس‌نامه‌های رژیم غذایی نشان داد که ۲۷ نفر از این بیماران سرطانی فیبر کافی دریافت کرده بودند که حداقل ۲۰ گرم در روز از غذاهایی مانند سبزیجات، میوه، لوبیا و غلات کامل تأمین می‌شد. بقیه افراد فیبر غذایی بسیار کمی دریافت می‌کردند.

این مطالعه نشان داد که به طور متوسط بیماران که فیبر کافی دریافت می‌کردند عملکرد بهتری داشتند؛ آن‌ها ۷۶ درصد به ایمونوتراپی پاسخ دادند، در حالی که این رقم در افرادی که رژیم‌های غذایی کم فیبر داشتند، ۶۰ درصد بود. بدین ترتیب که تومورهای آن‌ها حداقل تا حدی پسرفت مانده بود. با این حال، چنین فایده‌ای در میان ۴۹ بیمار که گفته بودند از مکمل‌های پروبیوتیک استفاده می‌کردند، یافت نشد و بهترین میزان پاسخ یعنی ۸۲ درصد، در میان بیماران مشاهده شد که فیبر زیادی دریافت کرده بودند اما پروبیوتیک مصرف نکرده بودند.

این مخلوط تخصصی سنگ کلیه را از بین می‌برد

کارگر آنلاین: برای درمان سنگ کلیه، مصرف مخلوطی از خاکشیر و ترنجبین در افرادی که کلیه آن‌ها استعداد سنگ سازی را دارد، توصیه می‌کند. خاکشیر گیاهی یک یا دو ساله از تیره شب بوایان است. خواص خاکشیر بسیار فراوان است. از جمله خواص خاکشیر به مواردی مانند رفع یبوست، درمان اسهال سخت، از بین بردن جوش‌های صورت، سلامت پوست، کنترل فشار خون، رفع عطش، ضد سفونی کننده، دفع سنگ کلیه و مجاری ادرار، تقویت معده، درمان لاغری، جلوگیری از شوره مو، خارش پوست، کاهش آلرژی، کند کردن سلول‌های سرطانی، رفع بواسیر و واریس و از بین برنده چربی کبد می‌توان اشاره کرد.

محققان مواردی را توضیح می‌دهند که در آن، افراد به‌طور تصادفی و ناگهانی به گوشت قرمز حساسیت پیدا کرده‌اند.

به گزارش بهداشت نیوز، وقتی هفت سال پیش کارگر مزرعه ۵۶ ساله‌ای در حومه کانزاس سیتی در ایالت میزوری ایالات متحده آمریکا در مدت چند ساعت پس از خوردن همبرگر دچار بثوراتی روی کمر و بازوی خود شد، از علت آن خبر نداشت. مانند بسیاری از افراد مبتلا به سندروم آلفاگال (AGS)، مسیر از نیش که تا آلرژی به گوشت، مسیر مشخصی نبود.

کهنر و بثورات همیشه پس از وعده غذایی حاوی گوشت ظاهر نمی‌شدند یا ممکن بود چندین بار در مدت یک هفته ظاهر شوند. در موارد نادری تنگی نفس وجود داشت؛ اما وضعیت آن قدر وخیم نبود که به مراجعه به پزشک نیاز باشد.

در این مورد خاص که اخیراً در مجله BMJ Case Studies گزارش شده است، تاریخچه بیمار دچار آلرژی‌های فصلی و درمان HIV وی که در ۲۱ سالگی به آن مبتلا شده بود، پیچیده‌تر شد. او سال‌ها علامت خود را به پزشکان گزارش می‌کرد؛ اما پیشرفتی در تشخیص قطعی حاصل نمی‌شد. تعویض مواد شوینده نیز کمکی نکرد و پوشیدن لباس‌های نو نیز بی‌فایده بود. آلرژی غذایی ابتدا رد شده؛ زیرا درباره حساسیت غذایی، علامت معمولاً در مدت چند دقیقه از مصرف غذایی که به آن حساسیت دارید، رخ می‌دهد و به چند

ساعت. داستان او داستان غیرمعمولی نیست. طبق گزارش‌ها، تقریباً در ۳ درصد از جمعیت برخی از مناطق ایالات متحده آمریکا علائم مرتبط با سندروم آلفاگال دیده می‌شود؛ اگرچه هنوز اطلاعات کمی درباره شیوع آن داریم. برای بیماری که بی‌تردید سابقه طولانی در تاریخ بشر دارد، تصورناپذیر به‌نظر می‌رسد که پژوهشگران فقط حدود ۲۰ سال است که در حال مطالعه دقیق آن هستند.

در سال ۲۰۰۲، توماس پلاتس‌میلز واکنش‌های آلرژیک بیماران مبتلا به سرطان را مطالعه کرد؛ واکنش‌هایی که با داروی ستوکسیماب تحت درمان بودند. درحالی‌که او با افرادی برخورد می‌کرد که در آن زمان به آن فکر می‌کرد. او در معرض نیش زادی قرار گرفته بود. اگرچه آنچه در نهایت این پژوهشگر را متقاعد کرد، تجربه شخصی‌اش از بیماری بود. پلاتس‌میلز با دودل‌های در پی آزمایش حدس خود به کوه‌های نزدیک خانه‌اش رفت تا ببیند که آیا با کنه‌ها مواجه می‌شود یا خیر. بعدها در همان سال، وعده غذایی حاوی گوشت گوسفند به واکنش آلرژیک کاملاً آشنایی در او منجر شد.

امروزه، دانشمندان مطمئن‌اند که آلفاگال حساسیت به گونه‌های که این قند از موش‌های تراخته به

دیابت از بیماری‌های شایع می‌باشد که می‌تواند با علائم متفاوتی در بدن ظاهر شود. اما آیا می‌دانستید که ورم برخی قسمت‌های بدن می‌تواند نشانه‌ای از دیابت باشد؟ به گزارش نمناک، ورم در هر قسمت از بدن تجربه‌ای ناراحت کننده است. ورم ممکن است به دلیل یک آسیب دیدگی یا حتی پس از استفاده از یک غذای شور اتفاق بیفتد. بررسی‌های اخیر نشان می‌دهند که ورم در قسمت‌های خاصی از بدن می‌تواند نشانه ابتلا به دیابت باشد. این قسمت از نمناک را بخوانید تا متوجه شوید به ورم کدام نقاط از بدن باید توجه داشته باشید و هر کدام چه مفهومی دارد.

ورم در مسج پا، یا با دست‌ها ورم دیابتی هستند

همیشه باید به قسمت‌های متورم بدن‌تان توجه داشته باشید زیرا بدن این گونه سعی دارد مشکلی را به شما بگوید. اما اگر مچ پا، پاهای یا دست‌ها شما متورم است، امکان دارد نشانه این باشد که مبتلا به دیابت هستید. این ورم که به علت تجمع مایعات در بدن است، به ادما معروف است. دیابت شرایطی است که در آن بدن انسولین کافی تولید نمی‌کند، انسولین هورمونی است که توسط لوزالمعده ترشح می‌شود و باعث می‌شود سلول‌های شما قند را جذب کنند. بدون وجود مقدار مناسب انسولین در بدن، قند در جریان خون جمع می‌شود

دیابت با علائم متفاوتی در بدن ظاهر شود. اما آیا می‌دانستید که ورم برخی قسمت‌های بدن می‌تواند نشانه‌ای از دیابت باشد؟ به گزارش نمناک، ورم در هر قسمت از بدن تجربه‌ای ناراحت کننده است. ورم ممکن است به دلیل یک آسیب دیدگی یا حتی پس از استفاده از یک غذای شور اتفاق بیفتد. بررسی‌های اخیر نشان می‌دهند که ورم در قسمت‌های خاصی از بدن می‌تواند نشانه ابتلا به دیابت باشد. این قسمت از نمناک را بخوانید تا متوجه شوید به ورم کدام نقاط از بدن باید توجه داشته باشید و هر کدام چه مفهومی دارد.

همیشه باید به قسمت‌های متورم بدن‌تان توجه داشته باشید زیرا بدن این گونه سعی دارد مشکلی را به شما بگوید. اما اگر مچ پا، پاهای یا دست‌ها شما متورم است، امکان دارد نشانه این باشد که مبتلا به دیابت هستید. این ورم که به علت تجمع مایعات در بدن است، به ادما معروف است. دیابت شرایطی است که در آن بدن انسولین کافی تولید نمی‌کند، انسولین هورمونی است که توسط لوزالمعده ترشح می‌شود و باعث می‌شود سلول‌های شما قند را جذب کنند. بدون وجود مقدار مناسب انسولین در بدن، قند در جریان خون جمع می‌شود

چگونه ممکن است یک‌دفعه به گوشت قرمز حساسیت پیدا کنیم؟

بیماران منتقل می‌شد؛ موش‌هایی که برای ساخت درمان شیمی‌درمانی استفاده می‌شدند. آلرژی معمولاً ناشی از واکنش بدن به پروتئینی است که آن را نمی‌شناسد. برخورد با کربوهیدراتی که می‌توانست آغازگر واکنش آلرژیک باشد، بسیار غیرعادی بود. با این حال با حل این معما، هنوز این سؤال باقی بود که بیماران از ابتدا چگونه به این حساسیت دچار می‌شوند؟

برای جواب‌دادن به این سؤال، چند سرخ وجود داشت. یکی از آن‌ها الگوی مواردی بود که به‌طرز مشکوکی با موارد تب منقوط کوه‌های راکی هم‌پوشانی داشت. تب منقوط کوه‌های راکی بیماری است که کنه گزاسپی یا کنه لون‌استار (Amblyomma americanum) منتقل می‌کند. دومین مورد ملاقات تصادفی با شکارچی بود که پس از خوردن گوشت گاو یا واکنش‌های آلرژیک شدید مواجه شده بود. پلاتس‌میلز که مشکوک شده بود، از مرد درباره نیش خود به کوه‌های او درمعرض نیش زادی قرار گرفته بود. اگرچه آنچه در نهایت این پژوهشگر را متقاعد کرد، تجربه شخصی‌اش از بیماری بود. پلاتس‌میلز با دودل‌های در پی آزمایش حدس خود به کوه‌های نزدیک خانه‌اش رفت تا ببیند که آیا با کنه‌ها مواجه می‌شود یا خیر. بعدها در همان سال، وعده غذایی حاوی گوشت گوسفند به واکنش آلرژیک کاملاً آشنایی در او منجر شد.

امروزه، دانشمندان مطمئن‌اند که آلفاگال حساسیت به گونه‌هایی که این قند از موش‌های تراخته به

بیماران منتقل می‌شد؛ موش‌هایی که برای ساخت درمان شیمی‌درمانی استفاده می‌شدند. آلرژی معمولاً ناشی از واکنش بدن به پروتئینی است که آن را نمی‌شناسد. برخورد با کربوهیدراتی که می‌توانست آغازگر واکنش آلرژیک باشد، بسیار غیرعادی بود. با این حال با حل این معما، هنوز این سؤال باقی بود که بیماران از ابتدا چگونه به این حساسیت دچار می‌شوند؟

برای جواب‌دادن به این سؤال، چند سرخ وجود داشت. یکی از آن‌ها الگوی مواردی بود که به‌طرز مشکوکی با موارد تب منقوط کوه‌های راکی هم‌پوشانی داشت. تب منقوط کوه‌های راکی بیماری است که کنه گزاسپی یا کنه لون‌استار (Amblyomma americanum) منتقل می‌کند. دومین مورد ملاقات تصادفی با شکارچی بود که پس از خوردن گوشت گاو یا واکنش‌های آلرژیک شدید مواجه شده بود. پلاتس‌میلز که مشکوک شده بود، از مرد درباره نیش خود به کوه‌های او درمعرض نیش زادی قرار گرفته بود. اگرچه آنچه در نهایت این پژوهشگر را متقاعد کرد، تجربه شخصی‌اش از بیماری بود. پلاتس‌میلز با دودل‌های در پی آزمایش حدس خود به کوه‌های نزدیک خانه‌اش رفت تا ببیند که آیا با کنه‌ها مواجه می‌شود یا خیر. بعدها در همان سال، وعده غذایی حاوی گوشت گوسفند به واکنش آلرژیک کاملاً آشنایی در او منجر شد.

امروزه، دانشمندان مطمئن‌اند که آلفاگال حساسیت به گونه‌هایی که این قند از موش‌های تراخته به

ورم‌هایی که خبر از دیابت می‌دهند



«دیابت‌ها حواسشان به این علامت باشد» **راهکارهایی برای کاهش ورم** گرچه بهتر است به پزشک مراجعه کنید، اما تعدادی راهکار وجود دارد که می‌توانید برای کاهش ورم بدن خود انجام دهید. بررسی‌های اخیر نشان می‌دهند که برای کاهش ورم قسمت آسیب دیده بدن، پوشیدن ساپورت یا جوراب، ورزش و پیروی از یک رژیم غذایی که دارای مقدار کمی سدیم باشد، مؤثر است. علاوه بر این، بهتر است که بدن خود را مرطوب نگه دارید، وزن خود را کاهش دهید، منیزیم مصرف کنید، ناحیه آسیب دیده را در حمام نمک ایسوم خیس کنید، روغن‌های ضروری را استفاده کنید و هر چند ساعت یک بار، از جای خود بلند شوید و حرکت کنید.

سطح پایین پروتئین و عوارض جانبی دارو است. طبق تحقیقاتی که انجام شده، نارسایی وریدی هنگامی است که وریدهای پاهای شما باعث می‌شوند خون به قلب بازنگردد. با پزشک خود صحبت کنید تا متوجه شوید چه چیزی می‌تواند باعث ورم بدن شما شود و آیا امکان دارد به دیابت مبتلا باشید یا خیر. مطلبی که با کلیک و ورود به آن‌ها می‌توانید نشانه‌های کامل دیابت را بشناسید شامل: «علامتی که می‌گویند صد در صد دیابت دارید» «نشانه‌های مهم و اصلی دیابت نوع ۲»

که در صورت عدم درمان به مخاط رگ‌های خونی کوچک آسیب می‌رساند و باعث گردش خون ضعیف شده و در نهایت منجر به تجمع مایعات در قسمت‌های مچ پا، یا با دست‌ها خواهد شد. علل دیگری نیز وجود دارد و ورمی که مربوط به ابتلا به دیابت است را نشان می‌دهند. به عنوان مثال گردش خون ضعیف یکی از دلایل شایع ورم مربوط به دیابت است. اما تنها دلیل آن نیست. طبق بررسی‌های اخیر، سایر فاکتورهای مشترک مرتبط با تورم در افراد دیابتی شامل چاقی، نارسایی وریدی، مشکلات قلبی، مشکلات کلیوی،

بهترین نانتنا صبح مصرف این نوتنیدنه است



نوشیدن آب گرم با ولرم می‌تواند به بهبود سیستم عصبی بدن و گوارش کمک بزرگی بکند، همچنین خواص زیادی برای لاغری دارد و از یبوست نیز جلوگیری می‌کند. اهمیت نوشیدن آب گرم از لحاظ ایجاد تناسب اندام و جلوگیری از پیروی زودرس در صدر قرار می‌گیرد، به همان اندازه که بر نوشیدن آب در طول روز تأکید می‌شود هر فردی بایستی هر روز آب گرم نیز بنوشد.

به گزارش کارگر آنلاین، نوشیدن آب گرم یا ولرم می‌تواند به بهبود سیستم عصبی بدن و گوارش کمک بزرگی بکند، همچنین خواص زیادی برای لاغری دارد و از یبوست نیز جلوگیری می‌کند. اهمیت نوشیدن آب گرم از لحاظ ایجاد تناسب اندام و جلوگیری از پیروی زودرس در صدر قرار می‌گیرد، به همان اندازه که بر نوشیدن آب در طول روز تأکید می‌شود هر فردی بایستی هر روز آب گرم نیز بنوشد.

کشف پروتئینی که منجر به بیماری قلبی می‌شود

چیز از سرطان گرفته تا دیابت مرتبط است، اما به تازگی مشخص شده که این پروتئین نقش سببی در بیماری‌های قلبی ایفا می‌کند. مطالعات پیش‌بالینی نشان داده‌اند که مهار «suPAR» می‌تواند از آسیب قلبی جلوگیری کرده تا حتی آن را معکوس کند. این بدان معناست که پروتئین گفته شده ممکن است بیشتر از آنچه پیش از این تصور می‌شد با بروز بیماری ارتباط داشته باشد. در این مطالعه جدید با استفاده از سه رویکرد مختلف، پتانسیل «suPAR» به عنوان یک عامل ایجاد کننده بیماری‌های قلبی عروقی بررسی شد. ابتدا، محققان گروهی متشکل از ۵۰۰ نفر را در یک مطالعه مربوط به تصلب شرایین بررسی کردند. آن‌ها دریافتند که سطوح بالاتر «suPAR» به طور قابل توجهی با نرخ بیشتر بروز عارضه‌های قلبی عروقی ارتباط دارد. گام بعدی در این تحقیق، جست‌وجوی گونه‌های ژنتیکی بالقوه‌ای بود که می‌توانستند بر سطوح «suPAR» تأثیر بگذارد. محققان با نگاهی به مجموعه داده‌ای متشکل از اطلاعات ۲۴ هزار نفر دریافتند که یک نوع خاص از ژن به نام «PLAUR» می‌تواند با سطوح بالاتر «suPAR» در خون مرتبط باشد. آن‌ها با ردیابی این نوع ژن در ۵۰۰ هزار نفر، دریافتند که این ژن می‌تواند با نرخ بالاتر تصلب شرایین مرتبط باشد. جورج هندلی (George Hindy) نویسنده اول این مطالعه، می‌گوید: ما همچنین دریافتیم که شرکت‌کنندگانی که فاقد یک نسخه از ژن

کشف یک پروتئین ایمنی که منجر به بروز بیماری قلبی می‌شود می‌تواند به توسعه درمان‌های جدید برای بیماری‌های قلبی کمک کند. به گزارش ایسنا و به نقل از نیواپلس، بیماری‌های قلبی عامل شماره یک مرگ و میر در ایالات متحده آمریکا هستند و درمان‌های مربوط به آن‌ها هنوز هم به طور حیرت‌آوری محدود هستند. به غیر از کاهش سطح کلسترول با استاتین‌ها، بیشتر درمان‌ها مانند پیشگیری از دیابت و فشار خون بالا، یا بهبود رژیم غذایی و ورزش، درمان‌های غیر مستقیم به حساب می‌آیند. تحقیقاتی جدید به رهبری گروهی از دانشگاه میشیگان نشان می‌دهد که یک پروتئین ایمنی ممکن است عامل اصلی بروز تصلب شرایین یا ضخیم شدن شریان‌های قلب باشد. این کشف امکان توسعه طیف وسیعی از درمان‌های جدید را فراهم می‌کند. سلیم‌هایک (Salim Hayek) نویسنده ارشد این مطالعه جدید، توضیح می‌دهد: مورد هدف قرار دادن این مؤلفه ایمنی راهی برای درمان این بیماری قلبی است.

این تحقیقات جدید بر روی یک پروتئین ایمنی به نام «suPAR» متمرکز شده است. این پروتئین توسط مغز استخوان تولید می‌شود و به عنوان یک تنظیم کننده کلی فعالیت سیستم ایمنی عمل می‌کند. سال‌ها است که محققان «suPAR» را به عنوان یک نشانگر زیستی مؤثر برای فعالیت ایمنی شناخته‌اند. سطوح بالای «suPAR» با همه

دردی که با خرمالوی نارس درمان می‌شود



به گزارش کارگر آنلاین، خرمالوی نارس با این که حالت جمع شدگی در دهان ایجاد می‌کند، بهترین و مؤثرترین دارو، برای تقویت معده و التیام بیماری‌های التهابی روده است.

خواص متعددی برای خرمالوی نارس ذکر شده است که مهم‌ترین آن تقویت معده و روده است. خرمالو از جمله میوه‌هایی است که اگرچه در حالت نارس گس و سفت است ولی اگر آن را در دمای معمولی اتاق قرار دهید، به مرور خواهد رسید و نرم و شیرین می‌شود. خرمالو سرشار از ویتامین A، بتاکاروتن و همچنین مقدار قابل توجهی ویتامین‌های B1، B2، B3 و ویتامین C است. این میوه همچنین مواد معدنی مختلف مورد نیاز بدن را مانند کلسیم، گوگرد، آهن، فسفر، منیزیم و پتاسیم دارد؛ به همین جهت برای رشد و نمو کودکان بسیار مفید شناخته شده است.

میزان ویتامین C موجود در خرمالو قابل توجه است. این ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی بدن لازم و ضروری است. اگر در فصل سرما لته‌هایتان خون‌ریزی می‌کند امکان دارد به دلیل کمبود ویتامین C باشد. به گفته یک متخصص طب سنتی، خرمالوی نارس با این که بسیار گس و قابض است و حالت جمع شدگی در دهان ایجاد می‌کند، بهترین و مؤثرترین دارو، برای تقویت معده و التیام بیماری‌های التهابی روده است. خرمالوی نارس به تقویت معده و روده کمک بسیار زیادی می‌کند.

این متخصص افزود: خرمالویی که رسیده نباشد، حالت جمع شدگی در دهان ایجاد می‌کند که نشانه قابض بودن آن است و برای پزهایی معده و تقویت عمل هم بسیار مفید است. همچنین افرادی که دچار بیماری‌های التهابی روده (IBD) مانند بیماری کرون و کولیت اولسراتیو هستند، می‌توانند از خاصیت جمع‌کنندگی خرمالویی که قدری نارس است نفع ببرند و خون‌ریزی گوارشی خود را کنترل کنند.

این متخصص به افرادی که مشکل معدوی ندارند توصیه کرد گاهی از پوست خرمالو استفاده کنند، چرا که پوست این میوه می‌تواند پزهایی معده را دباغی کند.

وی با اشاره به اینکه اگر همیشه از غذاهای نرم استفاده کنیم، دچار شلی و لزج شدن سطح داخلی معده و روده می‌شویم. گفت: معده و روده باید اندکی زیر و سمیاده داشته باشند تا بتواند غذا را ریز و هضم کند و از دستگاه گوارش عبور دهند. در نتیجه خوردن گهگاه میوه‌های گس و قابض همچون خرمالو، پوست میوه‌ها و سبوس کمک بهتری به هضم مواد معدنی موجود در غذاها می‌کند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه، ضمن اشاره به اینکه خرمالوی می‌تواند به تولید خون در بدن کمک کند گفت: این که خرمالو طبع گرم و تر دارد، اما حرارت خیلی بالایی در بدن ایجاد نمی‌کند و برای اکثر مزاج‌ها مناسب است؛ با این حال، در برخی افراد حالت آلرژن دارد و ایجاد حساسیت می‌کند و ممکن است باعث بروز عطسه و سرفه شود. این افراد باید در مصرف خرمالو جانب احتیاط را رعایت کنند.

زباده‌روی در مصرف این سبزی پر طرفدار خیلی خطرناک است



به گزارش کارگر آنلاین، «تره» ضد عفونی کننده روده‌ها و ادرارآور است و برای معالجه روماتیسم و بیماری‌های کبدی مفید است؛ اگر «تره» با غذا خورده شود به هضم غذا کمک می‌کند و مانع ترش شدن غذا در معده می‌شود، البته باید توجه داشت در مصرف تره نباید زیاده‌روی کرد چرا که موجب بروز سردرد می‌شود.

عکس روز



عکس از علی رضا پرویزی

حادثه تروریستی در حرم حضرت شاهچراغ (ع)