

سلامت

این سبزی را برای مبارزه با کرونا و سرطان حتما بخورید



کلم بروکلی یک سبزی غنی و مملو از طیف گسترده ای از ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و سایر ترکیبات زیست فعال است. گنجاندن سبزیجات برگ سبز در رژیم غذایی روزانه می تواند به کاهش التهاب، بهبود کنترل قند خون، تقویت ایمنی و بهبود سلامت قلب کمک کند.

به گزارش جام جم آنلاین، بروکلی علاوه بر این که برای بدن بسیار مفید است، طعم خوشمزه ای نیز دارد. به گفته پژوهشگران اگر به دنبال بهترین سبزیجات برای افزودن به غذای اصلی تان هستید، به سراغ بروکلی بروید. در اینجا نگاهی به مزیت های فوق العاده کلم بروکلی می اندازیم که ممکن است از آنها بی اطلاع باشید.

رشد ویروس ها را کند می کند

سبزی های برگ دار نه تنها برای سلامتی مفید هستند بلکه ممکن است به پایان دادن به همه گیری ویروس کرونا نیز کمک کنند.یک مطالعه اخیر شواهدی را نشان می دهد که ماده شیمیایی موجود در کلم بروکلی و سایر سبزیجات چلیپایی ممکن است یک روش جدید قوی برای مبارزه با کرونا و سرماخوردگی ارائه دهد.

ترکیب طبیعی سبزی‌های برگ دار که به سولفورافان تبدیل می شود در کلم بروکلی فراوان است. مردم می توانند سولفورافان طبیعی را از منابع غذایی متداول متعددی از جمله کلم بروکلی، جوانه ها، گیاهان بالغ مختلف و همچنین دم کرده یا دانه های جوانه به دست آورند.

کمک کننده در درمان سرطان

به گفته دانشمندان، ترکیب موجود در کلم بروکلی ممکن است به هموار کردن راه برای درمان سرطان بیانجامد. یافته ها نشان می دهد که یک مولکول در این سبزیجات به ترکیب ^{۳۰۳}Diindolylmethane یا DIM تجزیه می شود. به گزارش سیناپرس،دانشمندان معتقدند که این ترکیب می تواند باعث مرگ سلول های سرطانی در بیماران مبتلا به سرطان پستان، پروستات و روده بزرگ شود.

ممکن است عجیب به نظر برسد که یک ترکیب کشنده سلول به یک ارگانیزم کمک می کند بیشتر زنده بماند، اما این مطالعه توضیح می دهد که DIM سلول هایی مانند تومورهای سرطانی را هدف قرار می دهد که خارج از کنترل در حال تکثیر هستند به گزارش سیناپرس، علاوه بر این، یافته ها همچنین نشان می دهد که DIM باعث ایجاد اتوفاژی در سلول های سرطانی می شود.

سلامت رگ های خونی را تضمین می کند

یک مطالعه جدید نشان می دهد که مصرف زیاد سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی و گل کلم می تواند کلید سلامت عروق خونی باشد.

بیماری عروق خونی وضعیتی است که شریان ها و سیاهرگ ها را تحت تاثیر قرار می دهد و می تواند جریان خون را در سراسر بدن محدود کند. تجمع رسوبات چربی در آئورت نشانگر اصلی بیماری عروق خونی است که بزرگترین عامل حمله قلبی و سکته است.

نتایج نشان می دهد زنانی که روزانه بیش از ۴۵ گرم سبزیجات چلیپایی می خورند، ۴۶ درصد کمتر احتمال تجمع کلسیم در آئورت دارند.

علاوه بر این، یکی از اجزای خاصی که به وفور در بروکلی یافت می شود، ویتامین K است که ممکن است در مهار فرآیند کلسیفیکاسیون که در رگ‌های خونی اتفاق می افتد نقش داشته باشد.

داشتن روده سالم تر

نتایج یک پژوهش جدید نشان می دهد که کلم بروکلی ممکن است درمان مشکلات گوارشی روده باشد. دانشمندان دریافتند جوندگانی که رژیم غذایی آنها شامل کلم بروکلی است، بهتر با علائم گوارشی مانند ششتی روده و کولیت مقابله کردند.

به گفته محققان، یکی از ترکیبات شیمیایی که از طریق مصرف بروکلی تولید می شود، ایندولوکاربازول یا ICZ نامیده می شود که کاتالیزوری برای تعادل در روده و ارتقای سیستم ایمنی بدن است.

این عامل به تنظیم روده کمک کرده و می تواند به جلوگیری از ایجاد بسیاری از بیماری های مرتبط با روده از جمله بیماری کرون و برخی از انواع سرطان کمک کند.

برای مادران باردار مفید است

مطالعات نشان می دهد که مصرف کلم بروکلی، تخم مرغ و گوشت بدون چربی در دوران بارداری می تواند به مادران برای داشتن فرزندان سالم تر کمک کند. مصرف دو برابر مقدار توصیه شده کولین منجر به تمرکز بهتر کودکان می شود. منابع رایج کولین عبارتند از: زرده تخم مرغ، گوشت قرمز بدون چربی، ماهی، مرغ، آجیل و سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی. یافته های پژوهش ها نشان می دهد فرزندان مادرانی که ۹۳۰ میلی گرم کولین در دوران بارداری خود مصرف می کنند، دقت بالایی در دوران کودکی دارند. علاوه بر این، یافته ها نشان می دهد که کولین نوزادان را در برابر تأثیرات شناختی استرس، قرار گرفتن در معرض الکل جنینی، اوتیسم، صرع، سندرم داون و بیماری آلزایمر محافظت می کند.

وزارت بهداشت اعلام کرد:

۲۸ فوتی و شناسایی ۱۳۰۷ بیمار جدید کرونا در کشور
بنابر اعلام وزارت بهداشت، طی ۲۴ ساعت گذشته، ۱۳۰۷ بیمار کرونایی در کشور شناسایی شده و از این میان ۲۵۱ نفر از آنها در مراکز درمانی بستری شدند.

بیشتر بدانیم

۶۰ درصد افراد یک سال پس از ابتلا به کرونا همچنان از عوارض آن رنج می‌برند



یک مطالعه جدید می‌گوید، از هر ۱۰ نفر شش نفر یک سال پس از ابتلا به کووید-۱۹ همچنان از عوارض آن رنج می‌برند و شایع‌ترین علائم آن خواب‌ضعیف، خستگی، خستگی چشم‌ها، تنگی نفس و کج خلقی است.

به گزارش جام جم آنلاین، تقریباً دو و نیم سال از ظهور اولین مورد کووید-۱۹ می‌گذرد و محققان هنوز به سختی در تلاش هستند تا دریابند این ویروس چگونه بر بدن انسان تأثیر می‌گذارد.

مطالعه‌ای که به تازگی در یک کنفرانس علمی در لیسبون پرتغال ارائه شد، نشان می‌دهد که ابتلای

حاد همچنان می‌تواند تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی داشته باشد.با اینکه این مطالعه یک مطالعه کوچک است که نیاز به تایید دارد، اما یافته‌های آن کمک بزرگی به درک ما از اثرات طولانی کووید-۱۹ می‌کند. در حالی که اکثر مطالعات مشابه، نتایج افرادی را که به دلیل این بیماری در بیمارستان بستری شده بودند، ردیابی کرده‌اند، این مطالعه جدید همچنین شامل شرکت کنندگانی می‌شود که بدون علامت بوده‌اند یا عفونت‌های کمتر جدی داشته‌اند. بیش از نیمی از این ۲۸۹ شرکت‌کننده، زن بودند و میانگین سنی آن‌ها تقریباً ۴۰ سال بود. هر شرکت‌کننده پرسش‌نامه‌های مفصلی را پر کرد و در مورد تجربیات خود با علائم شناخته شده طولانی کووید اظهار نظر کرد.از هر۴ شرکت‌کننده، حداقل شش نفر یک علامت را تا یک سال پس از عفونت گزارش کرد. شایع‌ترین علامت در میان آنها، مشکل در خواب بود که بیش از نیمی (۵۴.۲ درصد) از شرکت کنندگان آن را گزارش کردند. از هر سه نفر یک نفر با خستگی دست و پنجه نرم می‌کرد و از هر هشت نفر یک نفر هنوز از مشکلات تنفسی رنج می‌برد.این تحقیق نشان داد که جدی بودن عفونت اولیه یک فرد به طور قابل توجهی بر احتمال ابتلای طولانی مدت به کووید تأثیر می‌گذارد. افرادی که یک ابتلای

تغذیه سالم

سرفه خشک را چگونه در خانه درمان کنیم؟



سرفه های خشک را می‌توان با یکی از درمان های خانگی‌اگر که بدون‌عوارضی همچون تب، درد قفسه سینه، یا هرگونه علائم نگران کننده دیگر باشند، درمان کرد. از شایع ترین علت سرفه های خشک می‌توان به آلرژی، آسم، عفونت و رفلاکس اسید اشاره کرد.

هیدراتاسیون (آبرسانی)

خشک بودن خود گلو می تواند سرفه شما را بدتر کند. پس سعی کنید که همیشه انواع مایعات تسکین دهنده گلو همچون چای یا آب به همراه لیمو ترش را بنوشید.

استنشاق یا بخور بخار

نفس کشیدن در بخار (بخور) یک نوع درمان

جوش قرار ندهید، چرا که با این کار میتوانید

باعث سوختگی شدید صورت شما شود.

غرغره کردن

غرغره کردن آب نمک معمولا یکی از کارهایی است که ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی اغلب برای کاهش گلودرد ناشی از سرماخوردگی آن را به شما توصیه می کنند. آب نمک رطوبت را از ناحیه درد می کشد. این عمل خود باعث کاهش تورم و تحریک زیاد در ناحیه مربوطه میشود.طبق گفته یک مطالعه تصادفی کنترل شده در سال ۲۰۱۹ در Scientific Reports، غرغره کردن آب نمک آن هم سه بار در روز طول مدت سرفه ناشی از سرماخوردگی را به

سلامت

سلامت

اطلاعات دارویی

کرم زایلاپی؛ موارد مصرف و عوارض جانبی

پماد زایلاپی از پمادهای بی حسی موضعی است که احتمالا آن را در سالن های آرایشی دیده باشید، اما بهتر است بدانید که این پماد کاربردهای دیگری نیز دارد.

به گزارش جام جم آنلاین، زایلای پی یکی از پمادها و داروهای موضعی است که البته بدون نسخه تجویزی پزشک نیز می توانید از مراکز فروش دارو تهیه کنید، این پماد کرمی از انواع پمادهای بی‌حسی است که با



استفاده از این پماد درد کمتری حس خواهید کرد و نتیجه بهتری از کارتان خواهید گرفت.

پماد زایلاپی برای بواسیر

درد بواسیر از دردهای وحشتناکی است که فرد بیمار را درگیر می کند ، این افراد برای کاستن درد خود در ناحیه مقعد می توانند از پماد بی حس کننده زایلاپی استفاده کنند، البته توجه داشته باشید که این پماد فقط در مرحله ابتدایی شروع این بیماری مجاز به مصرف آن هستید و برای درمان کامل باید به پزشک مراجعه کنید. در این مرحله و برای کاهش فوری درد از پماد لیدوکائین نیز می توانید کمک بگیرید.

کار پماد زایلاپی مسدود کردن مجرای سدیم در غشای سلول های عصبی است تا از رسیدن پیام درد به سلول های عصبی جلوگیری کند. از دیگر خواص این پماد ضد التهابی بودن آن و کاستن ورم های بواسیر می باشد.

پماد زایلاپی برای اپیلاسیون

انجام اپیلاسیون و عمل‌های سطحی زیبایی مانند میکروبیلدینگ یا تاتو همراه با دردهای می باشد که فرد توان تحمل آن را نخواهد داشت. خاصیت بی حس کنندگی پماد زایلاپی می تواند در انجام این اعمال و تحمل درد به فرد کمک می کند.

یک ساعت قبل از انجام اپیلاسیون و یا عمل های سطحی زیبایی از پماد زایلاپی بر روی نقطه مورد نظر بمالید تا هنگام کنده شدن موهای زائدتان دردی حس نکنید، رفع موهای زائد در نقاطی مانند بیکینی و زیر بغل بسیار مناسب است زیرا که این نقاط پوستشان حساس تر است و تحمل درد از این نواحی مشکل.

پماد زایلاپی برای لیزر

برداشتن موهای زائد توسط لیزر نیز همراه با درد می باشد ، استفاده درست از پماد بی حس کننده هرگز تداخلی در نتیجه لیزر نخواهد داشت و شما با انجام لیزر در نقاط مختلف بدن درد کمتری حس خواهید کرد .

پماد زایلاپی برای دندان درد

در توصیه های پزشکی اشاره ای به استفاده از این دارو برای رفع دندان درد اشاره ای نشده است ، پس بهتر است برای کاهش دندان درد فوری و تا زمانی که به دندان پزشک مراجعه کنید از اسپری بی حس کننده لیدوکائین استفاده کنید.

پماد زایلاپی برای شیردهی

مصرف پماد زایلاپی به خاطر وجود مواد لیدوکائین و پریاوکائین موجود در آن ممنوع می باشد زیرا که این مواد می‌توانند به داخل شیر ترشح شوند، پس حتما قبل از استفاده از آن با پزشک خود مشورت کنید.

عوارض جانبی

استفاده از اغلب پمادها و کرم های موضعی عوارض خاصی در پی ندارند اما برخی افراد هستند که با استفاده از آنها دچار مشکل می شوند که در صورت مشاهده هر یک از آنها حتما از استفاده پماد و کرم خودداری کنند.

استفاده بیش از اندازه پماد زایلاپی سبب بروز مشکلات حاد می‌شود و دستگاه گردش خون و دستگاه عصبی نیز دستخوش تغییر می شود ، از عوارض پماد زایلاپی نیز می توان به این موارد اشاره کرد:

- کبودی پوست
- ضعف و بی‌حالی
- تعریق غیر طبیعی بدن و گرگرفتگی
- بالا رفتن تعداد ضربان قلب
- ورم و دچار خارش شدن
- تغییر در رنگ ادرار

ورزش

مطالعات نشان می دهد:

ورزش شدید هوس غذایی چرب را کاهش دهد

محققان دریافتند موش هایی که رژیم غذایی ۳۰ روزه داشتند و به شدت ورزش می‌کردند، در برابر نشانه‌هایی برای دریافت گلوله های غذایی مورد علاقه و پرچرب مقاومت می‌کردند. یافته‌های محققان دانشگاه ایالتی واشنگتن نشان می‌دهد که ورزش سخت موش ها را برای نشان‌های مرتبط با مصرف گلوله های چرب تعدیل می‌کند، که نشان می‌دهد چقدر هوس خوردن آن غذا را دارند. به گفته «تراویس براون»، سرپرست تیم تحقیق، «در حالی که تحقیقات بیشتری باید انجام شود، این مطالعه ممکن است نشان دهد که ورزش می‌تواند در مورد برخی غذاها محدودیت ایجاد کند.» ورزش نه تنها می‌تواند از نظر جسمی برای کاهش وزن مفید باشد، بلکه می‌تواند از نظر ذهنی نیز برای کنترل میل به غذاهای ناسالم مفید باشد.