

ابتلای دو نفر دیگر به آبله میمون^۱ در انگلیس

آژانس امنیت بهداشت انگلیس (UKHSA) اعلام کرده است که این دو نفر اعضای یک خانواده هستند و با مورد تأیید شده قبلی که هفت مه شناسایی شده بود، مرتبط نیستند.

سیب

خوردن این نوشیدنی هر روز ۹ دقیقه به عمر اضافه می کند



به گزارش جام جم آنلاین، نتایج دو مطالعه که به تازگی انجام شده است نشان می‌دهد که نوشیدن فقط یک فنجان قهوه در روز خطر مرگ زودهنگام به ویژه مرگ ناشی از مشکلات گوارشی را به اندازه چشمگیری کاهش می‌دهد. بر اساس نتایج این دو مطالعه که توسط دانشگاه‌های ایمپریال لندن و سوترن کالیفرنیا انجام شده است، خطر مرگ زودهنگام در افرادی که در طول ۱۶ سال هر روز تنها یک فنجان ۳۵۰ میلی لیتری قهوه مصرف می کردند، ۱۲ درصد و در افرادی که روزی سه فنجان قهوه مصرف می کردند ۱۸ درصد کاهش یافته است.همچنین این مطالعات نشان می‌دهند که مصرف یک فنجان قهوه در روز متوسط طول عمر مردان را سه ماه و متوسط طول عمر زنان را یک ماه افزایش می‌دهد.به این ترتیب مصرف یک فنجان قهوه در روز، به طور متوسط روزانه طول عمر یک مرد را حدود ۹ دقیقه و طول عمر یک زن را حدود ۳ دقیقه افزایش می‌دهد.این محققان اعلام کردند که نقش پیشگیرانه قهوه از لحاظ بیولوژیکی قابل توجه است؛ این نوشیدنی حاوی آنتی اکسیدان‌ها و ترکیبات تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن است که با مقاومت نسبت به انسولین مبارزه می‌کند، التهابات را کاهش می‌دهد و عملکرد کبد را تقویت می‌کند. قهوه حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان و ترکیبات فنی است که نقش مهمی در پیشگیری از سرطان دارند. بر اساس نتایج این دو مطالعه، نوشیدن قهوه با کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری های تنفسی، کلیوی، قلبی، سرطان، سکنه مغزی و دیابت در میان نژادهای مختلف ارتباط دارد.

سیب

گیاه سرفه را بشناسید



به گزارش جام جم آنلاین، سارا عالی‌زاده اظهار کرد: در طبیعت برخی از گیاهان وجود دارد که در طب سنتی از دیرباز مورد استفاده بوده اند اما در شرایط کنونی و به دلیل استفاده کمتر مردم از طب سنتی کم کم به دست فراموشی سپرده شده‌اند، یکی از این گیاهان پاخری یا گیاه سرفه است.

وی ادامه داد: این گیاه خودرو بوده و بوته‌ای از تیره کاسنی با ریشه‌ای ضخیم است که از ریزوم آن ریشه خارج می‌شود. عالی‌زاده با اشاره به این‌که طبق نظر حکمای طب سنتی، طبیعت آن خیلی گرم و خشک است، افزود: این گیاه اغلب در نواحی مرطوب سراسر اروپا، آسیا، آفریقا و در ایران بیشتر در استان‌های شمالی و شمال غربی دیده می‌شود.

این کارشناس گیاه‌پزشکی با بیان این‌که از برگ‌ها و گل این گیاه در طب سنتی استفاده می‌شود، افزود: این گیاه به صورت دم‌کرده گل، تنتور گل، شربت گل، جوشانده برگ و افشره برگ استفاده می شود.

وی ادامه داد: در طب سنتی برای درمان بیماری‌ها نحوه و مقدار مصرف را پزشک تشخیص داده و تجویز می‌کند.

عالی‌زاده با اشاره به این‌که این گیاه نیاز مانند دیگر گیاهان دارویی خواص و فوایدی دارد، عنوان کرد: این گیاه به دلیل داشتن لعاب زیاد در امراض تنفسی به‌عنوان ماده خلط آور مصرف می‌شود، به‌عنوان مثال مصرف آن در گرفتگی بینی، ورم مجاری تنفسی فوقانی، سرفه‌های اسپاسمی، برونشیت و بهبود آسم مفید است.

این کارشناس گیاه‌پزشکی با اشاره به این‌که گیاه سرفه محلل باد و گازهای سینه و رفع کننده آژن‌پن، ضدچسبندگی پلاکت‌ها و تقویت کننده قلب است، تصریح کرد: این گیاه افزایشده فشارخون و محرک سیستم ایمنی بدن، ضد خیز عمومی بدن و معرق بوده و برطرف‌کننده یبوست و رفع کننده حبس‌القول است.

وی با اشاره به این‌که در استعمال خارجی این گیاه به صورت بخور رفع کننده سرفه‌های خشک است، افزود: له شده برگ‌های گیاه به صورت ضماد درمان کننده کچلی و همراه عسل درمان‌کننده باد سرخ است.

عالی‌زاده با اشاره به این‌که گیاه سرفه نیز مانند دیگر گیاهان دارویی موارد منع مصرف دارد، تصریح کرد: مصرف پاخری برای خانم‌های باردار و مادران شیرده ممنوع بوده و مصرف بیش‌از حد مجاز و خودسرانه آن در یک وعده، سمی بوده و به کبد آسیب می‌رساند.



به گزارش جام جم آنلاین، یداله مرادی در پاسخ به این سؤال که دمنوش چیست؟ اظهار کرد: دمنوش یک اصطلاح جدید است که برای دم‌کرده‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.وی ادامه داد: دمنوش‌ها نسبت به جوشانده‌ها عملکرد ملایم‌تر و بالطبع عوارض کمتری دارند ضمن این‌که برای مزاج‌ها، سنین و آب و هوای مختلف نیز سازگارتر هستند. مرادی با اشاره به این‌که عمده دمنوش‌هایی که در حال حاضر مصرف آن رایج شده مزاج گرم دارند، افزود: چون دم کردن فرآیندی است که خروجی آن یک نوشیدنی با اجزای عملکردی نسبتا ضعیف است، مزاج‌های مختلف می‌توانند از دمنوش‌ها استفاده کنند، البته به این معنا نیست که مصرف دمنوش در افراد مختلف بدون عارضه است. این متخصص طب سنتی با بیان این‌که دمنوش‌ها به‌عنوان گروه‌های متفرقه در تغذیه مصرف و به عنوان نوشیدنی روتین که همه مردم از آن استفاده کنند نیستند، عنوان کرد: علی‌الرغم سودمند بودن داروها و

ترازو

قوانین طلایی برای نابودی چربی شکمی



بروتئین بیشتر به آن، کاهش مصرف الکل، اجتناب از شکر، مقابله با استرس و افزایش چیزی است که اندام‌های حیاتی شما مانند قلب، ریه‌ها و کبد را احاطه کرده و می‌تواند باعث ایجاد طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها از دیابت و مشکلات قلبی گرفته تا سرطان سینه شود. حتی افرادی که وزن طبیعی داشته و چاق محسوب نمی‌شوند، ممکن است در ناحیه شکم بار بزرگی را حمل و از انواع مشکلات سلامتی ناشی از آن رنج ببرند.

در حالی که ممکن است فرد احساس کند با افزایش سن، تجمع چربی در اطراف کمر و پهلوها اجتناب‌ناپذیر است، اما بی‌توجهی به آن می‌تواند منجر به عواقب فاجعه‌باری شود. گاریم‌ا گویال، متخصص تغذیه در این زمینه می‌گوید: اصلاح رژیم غذایی و افزودن فیبر و پروتئین بیشتر به آن، کاهش مصرف الکل، کاهش چربی شکمی اتخاذ کنید.

رژیم غذایی با فیبر بالا

برای افزایش مصرف فیبر محلول، حبوبات، سالاد، میوه ها و سبزیجات بیشتری در طول روز مصرف کنید.

فیبر باعث می‌شود غذا با جذب آب به یک ژل چسبناک تبدیل شده که تخلیه غذا از معده را به تاخیر می‌اندازد و به ما کمک می‌کند برای مدت طولانی تری احساس سیری کنیم

ما تمایل داریم با مصرف یک رژیم غذایی با فیبر زیاد، کمتر غذا بخوریم.

عسلالویه

سلامت

سیب

هر روز دمنوش مصرف نکنید

روی حرارت غیرمستقیم دم بکشند نه این که روی حرارت جوشانده شوند و از گیاهانی برای دمنوش استفاده کنید که خالص بوده و از مواد افزودنی در آن‌ها استفاده نشده باشد. این متخصص طب سنتی عنوان کرد: برای دم کردن دمنوش‌ها قوری‌های چینی یا شیشه‌ای بهترین گزینه هستند و رنگ دهنده‌ها یا طعم‌دهنده‌های افزودنی در دراز مدت مضر خواهند بود؛ بنابراین اگر دمنوشی را خریداری کردید از این نظر نیز اطمینان حاصل کنید. وی با اشاره به این‌که دمنوش‌ها در سنین متفاوت تأثیرات مختلفی بر روی بدن دارند، برای مثال دمنوش بابونه به دلیل آنکه طبع گرمی دارد برای جوانان با طبع گرم مضر است، اما این دمنوش در میانسالی می‌تواند خاصیت چربی سوزی داشته باشد، تصریح کرد: افراد بعد از سن ۳۵ سالگی بهتر است که از دمنوش‌هایی مانند بابونه شیرازی استفاده کنند تا تعادل در سیستم گوارش آن‌ها برقرار شود، همچنین مصرف گل گاو زبان به صورت جوشیده ممکن است باعث ناراحتی‌های روحی و روانی شود.مرادی ادامه داد: یک دمنوش گیاهی وقتی بهترین تأثیر را دارد که براساس نوع و قسمت مورد استفاده گیاه، میزان و مدت زمان دم کشیدن و مصرف آن با توجه به مزاج فرد تعیین شده باشد، زمان دم کشیدن بستگی به بخشی از گیاه دارد که مورد استفاده است و گل‌ها کمترین و ریشه‌ها بیشترین زمان را برای دم کشیدن نیاز دارند.این متخصص طب سنتی عنوان کرد: دمنوش‌ها در عین دارا بودن خواص مفید درمانی ممکن است مضراتی هم داشته باشند که شما از آن بی اطلاع باشید پس مصرف خودسرانه و روزانه دمنوش‌ها به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. وی ادامه داد: بنابراین بهتر است پیش از مصرف دمنوش‌ها، ضمن مشورت با یک متخصص طب سنتی یا متخصص تغذیه، اطلاعاتی در مورد مزایا و معایب آن و همین‌طور بهترین زمان خوردن دمنوش به دست آورید تا از عوارض احتمالی مصرف زیاد از حد آن‌ها دور بمانید.

عوارض مصرف افراطی دمنوش‌ها

این متخصص طب سنتی در پاسخ به برخی خانواده‌ها که عادت به مصرف میزان زیادی دمنوش در طول شبانه روز دارند و اغلب نگرانند که مصرف زیاد از حد این نوشیدنی‌ها تهدیدکننده سلامت‌شان باشد، گفت: با وجودی که دمنوش‌ها ترکیبات نسبتاًضعیفی هستند ولی احتمال دارد بعضی از افراد به‌دلیل زمینه مزاجی و ارثی و شرایط متعدد دیگر با مداومت مصرف دمنوش‌ها دچار عوارضی ناخوشایند شوند.وی ادامه داد: این مسئله زمانی جدی‌تر می‌شود که بدانیم بسیاری از دمنوش‌هایی که با عناوین مختلف شامل دمنوش لاغری و امثال آن به وفور به فروش می‌رسند حاوی داروهایی هستند که خالی از سمیت نبوده و می‌توانند عوارض جدی داشته باشند.مرادی با اشاره به این‌که برای مصرف دمنوش‌های گیاهی ابتدا باید به عواملی‌مانند سن افراد، طبع گیاه، موقعیت جغرافیایی و فصل توجه کرد، افزود: دمنوش‌ها باید

مصرف الکل را کاهش دهید

مصرف بیش از حد الکل باعث افزایش دور کمر می‌شود. اگر می‌خواهید اندازه دور کمر خود را کاهش دهید، مصرف الکل خود را بررسی کرده و در صورت امکان از مصرف آن خودداری کنید. حتی کاهش مصرف الکل نیز می‌تواند در کاهش اندازه شکم و پهلوها کمک‌کنندم‌باشد.

پروتئین بیشتری‌بخورید

افزایش متوسط مصرف پروتئین یک استراتژی قدرتمند و معقول برای کاهش وزن به شمار می‌آید. داشتن پروتئین می‌تواند به افزایش سیری و افزایش سرعت متابولیسم بدن کمک کند. همچنین باعث ایجاد توده عضلانی بیشتر و کاهش توده‌چربی می‌گردد. همواره در برنامه غذایی خودتخم‌مرغ و گوشت بدون چربی، ماهی و حبوبات را به سایر مواد خوراکی ترجیح دهید.

استرس خود را برطرف کنید

استرس باعث تولید کورتیزول در بدن ما می‌گردد. کورتیزول به عنوان هورمون استرس نیز شناخته می‌شود.این هورمون میل به غذا را افزایش داده و باعث رسوب چربی در اندام‌های مختلف می‌شود. با انجام فعالیت‌هایی که دوست دارید استرس را به حداقل برسانید و سعی کنید یوگا و مدیتیشن را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

ترک شکر

قند از زمان‌های بسیار قدیم با عوارض مربوط به افزایش وزن مرتبط بوده است. شکر اساساً از گل‌وکز و فروکتوز تشکیل شده و این فروکتوز به عنوان عامل بسیاری از بیماری‌ها شناخته می‌شود. دیابت نوع دو و بیماری کبد چرب نیز از پیامدهای آن محسوب می شود.

خانواده

ین میوه را بخورید، آلزایمر نگیرید



به گزارش جام جم آنلاین، تحقیقات جدید دانشگاه سینسیناتی نشان داده‌است، مصرف روزانه زغال اخته در میانسالی می‌تواند خطر زوال شناختی افراد را در سال‌های آخر زندگی کاهش دهد.کارآزمایی کوچک انسانی چندین پیشرفت فیزیولوژیکی و شناختی را پس از ۱۲ هفته مصرف روزانه مکمل بلوبری شناسایی کرد. پس از ۱۲ هفته مصرف روزانه مکمل‌های بلوبری یا زغال اخته آبی، محققان شاهد بهبودهای سلامت شناختی در شرکت کنندگان کارآزمایی بودند. فواید زغال اخته آبی برای سلامتی به خوبی شناخته شده است. از خواص ترمیم زخم گرفته تا تقویت حافظه. در واقع زغال اخته‌ها بسته‌های کوچکی با مواد مغذی فوق العاده است.ربربت کریکوریان چندین سال است که درباره اثرات عصبی زغال اخته مطالعه می‌کند. کار قبلی او فواید شناختی متعددی را برای افراد مسن در افزودن بلوبری به رژیم غذایی نشان داد.این مطالعه جدید به بررسی این موضوع پرداخته است که آیا بلوبری‌ها می‌توانند در صورت مصرف افراد مسن در افزودن بلوبری به رژیم غذایی نشان دهند.این مطالعه جدید به بررسی این موضوع پرداخته است که آیا بلوبری‌ها می‌توانند در صورت مصرف کریکوریان گفت: ما مزایای شناختی زغال اخته را در مطالعات قبلی با افراد مسن مشاهده کرده بودیم و فکر می‌کردیم که ممکن است در افراد جوانتر با مقاومت به انسولین موثر باشد. بیماری آلزایمر، مانند همه بیماری‌های مزمن پیری، در طی سالیان متمادی و از میانسالی شروع می‌شود.برای آزمایش اثرات مکمل زغال اخته در میانسالی، محققان ۳۳ بزرگسال بین ۵۰ تا ۶۵ سال را ثبت نام کردند. همه شرکت کنندگان حداقل اضافه وزن را داشتند (با شاخص توده بدنی ۲۵ یا بیشتر) و شکایات ذهنی شناختی را گزارش کردند که نشان دهنده مراحل اولیه زوال عقل (کاهش شناختی مرتبط با سن) است.به شرکت کنندگان کوکورانه یک منبع ۱۲ هفته‌ای پودر بلوبری کامل خشک شده یا پودر دارونما داده شد. پودر بلوبری معادل نصف فنجان زغال اخته در روز بود. تعدادی تست شناختی در ابتدا و انتهای کارآزمایی تکمیل شد و چندین بیومارکر متابولیک ردیابی شدند. به گفته کریکوریان، مهم‌ترین پیشرفت‌های شناختی که پس از ۱۲ هفته مصرف مکمل زغال اخته مشاهده شد، در تست‌های مربوط به عملکردهای اجرایی بود. افرادی که پودر زغال اخته را مصرف می‌کردند، بهبودی در سطح انسولین ناشتا و افزایش جداسازی میتوکندری، یک فرآیند سلولی مرتبط با پیری سالم را نشان دادند.البته، مانند همه مطالعات، دراین مطالعه هم اخطارهای زیادی وجود دارد. گروه کوچک و مدت مصرف کوتاه بود؛ بنابراین دشوار است که فوراً زغال اخته را به عنوان یک غذای قدرتمند برای پیشگیری از زوال عقل معرفی کنید. کریکوریان از این محدودیت‌ها آگاه است و خواهان انجام مطالعات بیشتر برای تایید این یافته‌ها است. با این حال، او همچنین خاطرنشان می‌کند که اضافه کردن زغال اخته به یک رژیم غذایی متعادل به عنوان بخشی از یک استراتژی گسترده‌تر پیری سالم، هیچ ضرری ندارد.

خانواده

این داروی دیابت عمر بیماران سرطانی را طولانی می کند



به گزارش جام جم آنلاین، مهم ترین و برجسته‌ترین موارد تجویز و اثر داروی متفورمین برای کنترل قند خون و به خصوص درمان دیابت نوع ۲ است. در صورت افزایش قند خون، پزشک معالج برای کنترل و پایین آوردن سطح آن، درمان بیمار را با داروی متفورمین آغاز می‌کند.البته دوز مصرفی این دارو بسته به شدت بالا بودن سطح قند خون متفاوت است. در یک پژوهش پزشکی مشخص شد افرادی که هم دیابت نوع۲ داشتند و قرص متفورمین می‌خوردند و هم به گسترده‌ترین نوع سرطان‌ها (درجه ۴) مبتلا بودند بیشتر از کسانی که متفورمین نمی‌خوردند، عمر کردند. دراین پژوهش افراد سالخورده مبتلا به سرطان های پانکراس پروستات، سینه ، ریه و کولون (روده بزرگ) شرکت داشتند. جالب این جاست که حتی این اثر مثبت متفورمین با دوز مصرف ارتباطی نداشت. تقریبا نیمی از مبتلایان به سرطان پروستات متفورمین می‌خوردند. اگرچه متفورمین باعث بقای بیشتر هر پنج نوع سرطان شد اما بیشترین تأثیر مثبت متفورمین در افزایش عمر، در مبتلایان به سرطان سینه دیده شد.