

گروه بهداشت و سلامت - نکته مهم اینجاست که مصرف این نوشیدنی ها جای بحث دارد زیرا برخی از این نوشیدنی ها حاوی قند بسیار بالایی و شکر و قند زیاد دارند؛ اندازه سه فنجان قهوه پر شده اند؛ مقداری که اصلا برای دور کمر یا سلامتی شما مفید نیست. کافئین به طور کلی برای مصرف و لذت بردن بی خطر است، اما در دوزهای بزرگتر می تواند مضر باشد. البته، شرکت های تولیدکننده نوشیدنی های انرژی زا باید مقدار کافئین را در هر قوطی محدود کنند. زیرا مردم ممکن است چندین بار در روز نوشیدنی انرژی زا بنوشند.

الزام ممنوعیت و محدودیت مصرف نوشابه های انرژی زا

دولت وزل ایده ممنوعیت فروش نوشابه انرژی زا به افراد زیر ۱۶ سال را مطرح کرده است.

این بخشی از یک استراتژی برای کاهش چاقی فراینده دروز است، زیرا از هر چهار کودک یک کودک هنگام شروع مدرسه سبزی بسیار سنگین



دقیقه به دقیقه با نوشابه انرژی زا؛

این نوشیدنی با بدن شما چه می کند؟

مصرف نوشیدنی انرژی زا یا نوشابه انرژی زا برای کسانی که به آن معتاد هستند، مانند شهد و نکات است. این نوع نوشیدنی سرشار از کافئین و شکر بوده و ضربه ای فوری به مغز و بدن وارد می کند.

یک ساعت
این زمانی است که احتمال ابتلا به "افت قند" وجود دارد؛ زمانی که سطح قند خون و کافئین شما کاهش می یابد و ممکن است احساس خستگی کنید.

۶ تا ۵ ساعت
تقریباً ۶ تا ۵ ساعت پس از مصرف، بدن شما محتوای کافئین در جریان خون شما را ۵۰ درصد کاهش می دهد.

۱۲ ساعت
اگر به طور منظم نوشیدنی های

جدول زمانی اتفاقات بدن بعد از مصرف نوشیدنی انرژی زا

ده دقیقه اول
این زمانی است که کافئین شروع به ورود به جریان خون می کند و باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون می شود.

۱۵ تا ۳۵ دقیقه
زمانی که سطح کافئین شما به اوج می رسد، باعث می شود احساس

قوتی و حتی ۱۲ روز بعد دقیقاً چه اتفاقی برای بدن می افتد. این گزارش با استفاده از اطلاعات منابعی از جمله خدمات بهداشت ملی بریتانیا (NHS)، سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) و تولیدکننده نوشیدنی انرژی زا ردبول ایجاد شده است. خواندن این مطلب ممکن است باعث شود دوباره به عادت خود فکر کرده و دوباره ارزیابی کنید که آیا نوشیدن نوشابه انرژی زا بالا و پایین کردن انرژی با یک ضربه سریع ارزش آن را دارد یا خیر.

در همین حال، در استرالیا، یک رئیس ساختمان سازی خوستار ممنوعیت نوشابه انرژی زا در محل های کاری شده است، زیرا باعث کاهش سرعت کار کارکنان می شود. سازمان جهانی بهداشت نوشیدنی های انرژی زا را "خطری برای سلامت عمومی" خوانده است. در سال ۲۰۱۸ فروش نوشیدنی های انرژی زا به افراد زیر ۱۶ سال ممنوع شد، اما هنوز آن را اجرا نکرده اند.

شانس خود را برای مریضی کردن و کشیدن سیگار افزایش می دهند. اما محققان هشدار داده اند که قوطی های مواد شیرین گاهی "از آن تر است" و همند بطری های آب، هستند و برای جوانان جذاب هستند. وزیران پیشنهاد کردند در سال ۲۰۱۸ فروش نوشیدنی های انرژی زا به افراد زیر ۱۶ سال ممنوع شود، اما هنوز آن را اجرا نکرده اند.

کافئین به طور کلی برای مصرف و لذت بردن بی خطر است، اما در دوزهای بزرگتر می تواند مضر باشد. البته، شرکت های تولیدکننده نوشیدنی های انرژی زا باید مقدار کافئین را در هر قوطی محدود کنند. زیرا مردم ممکن است چندین بار در روز نوشیدنی انرژی زا بنوشند.

تأثیری احساس کنید. در حالی که نوشابه انرژی زا حاوی کافئین هستند، اما با یک قوطی ۲۵۰ میلی لیتری حاوی ۸۰ میلی گرم، در محدوده ۴۰۰ میلی گرم توصیه شده قرار دارند.

هوشیاری کنید و تمرکز را بهبود ببخشید.

۳۰ تا ۵۰ دقیقه
در حال حاضر تمام کافئین جذب شده است و کبد شما اغلب با جذب قند بیشتر واکنش نشان می دهد.

گل همیشه بهار چه خواصی دارد؟

شده و آسیب دیده است، افزود: از این گیاه برای کاهش خارش، قرمزی التهاب، خشکی و ورم استفاده می شود. با اشاره به این که نتایج تحقیقات نشان داده گل همیشه بهار به شدت فایده های جدید و سالم کمک کرده و گردش خون را در ناحیه آسیب دیده افزایش می دهد، تصریح کرد: علاوه بر این تولید کلان را تقویت می کند که این کار باعث تقویت بافت پوست، آبرسانی به پوست های خشک و افزایش سرعت ترمیم پوست آسیب دیده و جای زخم جراحی می شود.

استفاده از ظرفیت طب ایرانی در درمان ناباروری

گروه بهداشت و سلامت - رییس اداره جوانی جمعیت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی استفاده از تدابیر طب ایرانی در پیشگیری، شناسایی و درمان بیماری های مخصوص ناباروری را ضروری و سبب کاهش هزینه های درمان دانست. دکتر صابر جباری با اشاره به این که بیش از ۲۰۰ میلیون و ۲۰۰ زوج نابارور در کشور داریم، از بالای ۱۰۰ میلیون ناباروری در کشور ایران تأسف کرد و گفت: بسیاری از افراد مبتلا به ناباروری نیازی به اقدامات گران قیمت برای درمان ندارند و با اقدامات درمانی ساده مشکل ناباروری آن ها در درمان می شود. وی افزود: یکی از محورهای دارم اساسی دارم محور سلامت است و در این محور سبک زندگی نقش ویژه و مهمی دارد. رئیس اداره جوانی جمعیت وزارت بهداشت تصریح کرد: تدابیر طب ایرانی در حفظ و ارتقاء سلامت نقش بسیار مهمی دارد و اگر از این ظرفیت به خوبی استفاده کنیم، در بحث پیشگیری، شناسایی و درمان بیماری های بخصوص ناباروری بسیار مؤثر است. وی ادامه داد: تحقیقات متعدد ثابت کرده است که طب ایرانی می تواند میزان موفقیت درمان های ناباروری را افزایش دهد؛ بنابراین ما می توانیم در مسیر درمان ناباروری در کنار طب مدرن از روش های طب ایرانی نیز بهره ببریم. جباری در پایان اظهار داشت: ظرفیت های طب ایرانی در درمان ناباروری هم دیده شده به ویژه در مراکز درمان ناباروری در سطح ۲، دانشگاه ها ملزم شده اند تا در کنار متخصصین طب رایج از متخصصین طب ایرانی هم در درمان استفاده کنند تا ان شاء الله به زودی شاهد کاهش آمار ناباروری در کشور باشیم.

گروه بهداشت و سلامت - یک کارشناس گیاه پزشکی گفت: گل همیشه بهار دارای خواص بی شماری مانند بهبود عملکرد دستگاه گوارش، محافظت از بدن در برابر سرطان، پاکسازی کبد و درمان زخم و سوختگی است. با اشاره به این که گل همیشه بهار، گیاهی یک ساله، علفی و زیبا است که ارتفاع ساقه آن به حدود نیم متر می رسد، گل های این گیاه به رنگ نارنجی یا زرد بوده و ریشه آن نیز مخروطی شکل است. معمولاً گلبرگ های این گیاه می توان از باقیمانده آب سیب زمینی که برای خوراک استفاده می شود یا دور ریخته می شود، استخراج کرد. محققان در یافتند که ترکیب اسید آمینه پروتئین سیب زمینی شبیه پروتئین شیر است. همچنین مقدار کافئین از تمام اسیدهای آمینه ضروری مطابق با نیازهای اسید آمینه توصیه شده را فراهم می کند. این تیم فرضیه ای را مطرح کردند که مصرف کنسانتره پروتئین سیب زمینی می تواند میزان MPS را در حالت استراحت و در طول ریکاوری پس از ورزش افزایش دهد. آنها همچنین فرض کردند که پروتئین سیب زمینی ممکن است پاسخ MPS مشابه پروتئین شیر را القا کند.

محققان هلندی می گویند؛

پروتئین های سبب زمین می ممکن است از ترمیم و رشد ماهیچه ها به اندازه پروتئین شیر حیوانی در مردان حمایت کند. برخی تحقیقات نشان می دهد که گیاهان تمام اسیدهای آمینه ضروری موجود از منابع گوشتی را فراهم نمی کند. اما نتایج این مطالعه جدید این مفاهیم را به چالش می کشد، و نشان می دهد که سیب زمینی ممکن است به اندازه شیر حیوانی منبع پروتئین باشد. محققان دانشگاه ماستریخت هلند برای ارزیابی اینکه چگونه مشتق شده از سیب زمینی ممکن است از ترمیم و رشد ماهیچه ها به اندازه پروتئین شیر حیوانی در مردان حمایت کند. برخی تحقیقات نشان می دهد که گیاهان تمام اسیدهای آمینه ضروری موجود از منابع گوشتی را فراهم نمی کند. اما نتایج این مطالعه جدید این مفاهیم را به چالش می کشد، و نشان می دهد که سیب زمینی ممکن است به اندازه شیر حیوانی منبع پروتئین باشد. محققان دانشگاه ماستریخت هلند برای ارزیابی اینکه چگونه مشتق شده از سیب زمینی ممکن است از ترمیم و رشد ماهیچه ها به اندازه پروتئین شیر حیوانی در مردان حمایت کند. برخی تحقیقات نشان می دهد که گیاهان تمام اسیدهای آمینه ضروری موجود از منابع گوشتی را فراهم نمی کند. اما نتایج این مطالعه جدید این مفاهیم را به چالش می کشد، و نشان می دهد که سیب زمینی ممکن است به اندازه شیر حیوانی منبع پروتئین باشد.

دکه مطبوعات

مناطق آزاد
افزایش آهنگ پیشرفت پروژه ملی ایجاد قطب سوم پتروشیمی در سواحل مکران

اقتصاد کیش
آمادگی برای جابجایی مسافر از جزیره کیش به بندر محمد قنبر

ایران
همکاری منطقه ای با گسترش تجارت خارجی

انتخاب
نسخه پیچی برای کارگروها و مستاجر ها

همیشه برای
مصرف ۲ میلیارد مسکن در سال

انتخاب
منتقدان راه جایگزینی ندارند

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

چه عواملی در نابینایی موثر هستند؟

ساختارهای استخوانی ساخته شده از میکروتوبول ها هستند و در تمام سلول های حیوانی قرار دارند. و برخی همل نویسنده ارشد این مطالعه گفت: در ساختار میکروتوبول ها عمل کردن مانند یک زنجیر انسجام میکروتوبول های مختلف را تضمین می کند. ما هنگامی که مشاهده کردیم آن ها نقش یکسانی را در ساختارهای لوله ای مژگ متصل کننده ایفا نمی کنند، تعجب کردیم. با استفاده از این دانشمندان توانستند بافت شبکیه را با وضوحی که هرگز به دست نیامده بود، مشاهده کنند. زیست شناسان بر ساختار اتصال مژگ های موش هایی که دارای جهش در ژن یکی از چهار پروتئین ذکر شده بودند تمرکز کردند. اولیوه مرسی محقق دانشکده زیست شناسی موش کولوی و سلولی گفت: ما متوجه شدیم که در غیاب این جهش، این پروتئین ها

گروه بهداشت و سلامت - محققان دانشگاه ژنو و دانشگاه لوزان سوئیس مکانیسم مولکولی که باعث نابینایی می شود را شناسایی کرده اند. ورم رنگبیه (molecular zipper) یا ریتینیت پیگمنتوزا (pigmentosus RP) یک بیماری تخریب کننده چشمی است که با از دست دادن پیشرونده بینایی مشخص می شود که این امر نیز معمولاً به نابینایی منجر می شود. تخریب ارش شبکیه به دلیل از بین رفتن سلول های گیرنده نور یکی از دلایل اصلی نابینایی انسان است. در حالی که فرآیند ساختاری سلول های گیرنده نوری مرتبط با تخریب شبکیه مشاهده شده بود، اما تاکنون، مکانیسم های مولکولی درگیر درک نشده بودند. اخیراً دانشمندان دانشگاه ژنو (UNIGE) با همکاری دانشگاه لوزان (UNIL)، مکانیسم

راهکارهایی برای کاهش مواد قندی در رژیم غذایی

برابر بیشتر احتمال دارد که دارای سلول هایی باشند که حساسیت کمتری به انسولین دارند. خواب خوب شبانه به بدن کمک می کند تا بدون افزودن مواد قندی به قهوه یا مواد غذایی وعده صبحانه بدن را برای فعالیت روزانه آماده کنید. گاهی اوقات تنها کاری که برای کاهش میل به مصرف شکر باید کرد این است که عادت خواب اصلاح شود. **جایگزین های کم یا بدون قند پیدا کنید:** تا حد زیادی ساده ترین تغییری که می توان در رژیم غذایی ایجاد کرد این است که به طور پیش فرض جایگزین

گروه بهداشت و سلامت - مواد قندی یکی از دلایل اصلی دیابت و چاقی در انگلیس است و برای بسیاری از افرادی که تمایل به مصرف این مواد دارند، کاهش یا حذف آن از رژیم غذایی دشوار است. یک متخصص ساده ترین راه ها برای کاهش مصرف مواد قندی را بررسی کرده است. بسیاری از غذاهای روزمره که ما مصرف می کنیم دارای مواد قندی افزوده ای است که می تواند انتخاب یک سبک زندگی سالم را دشوار کند. مواد غذایی مانند نان، ماکارونی یا حتی سوسیس، مواد قندی افزوده می شود تا طعم و ماندگاری آنها بهبود پیدا کند اما چند راهکار ساده برای کاهش مصرف مواد قندی در رژیم غذایی وجود دارد. کاهش مصرف این نوع ماده خوراکی مهم است زیرا از نظر متخصصان تغذیه، رژیم های غذایی حاوی قند بالا به عنوان عاملی جدی در افزایش چاقی نسبت به چربی های اشباع شده است.

کیش نوش