

## از خواص پیاز و مضرات آن بیشتر بدانید ...



• مصرف پیاز به دلیل خواص پیاز که برای سلامتی و بدن بسیار فراوان و مفید است توصیه می‌شود اما باید دقت کنید که زیاده‌روی و افراط در مصرف پیاز نیز منجر به عوارض و مضراتی می‌شود.

**گروه بهداشت و سلامت** - مصرف پیاز به دلیل خواص پیاز که برای سلامتی و بدن بسیار فراوان و مفید است توصیه می‌شود اما باید دقت کنید که زیاده‌روی و افراط در مصرف پیاز نیز منجر به عوارض و مضراتی می‌شود. پیاز دارای قندها، ویتامین‌ها مانند A و C، مواد معدنی مانند پتاسیم، کلسیم و فسفر است. از جمله خواص پیاز می‌توان به مبارزه با سرطان، کمک به بهبود سلامت قلب، کاهش قند خون بالا، تقویت معده و بهبود هضم، حفظ سلامت استخوان، جلوگیری از آلرژی و کاهش التهاب، تقویت سیستم ایمنی، درمان اختلالات گوش، بهبود خواب، بهبود تنفس، بهبود سلامت چشم، بهبود سلامت دهان، تقویت مغز، درمان و با درمان تب، تسکین درد قاعدگی اشاره کرد. در این مطلب که در ارتباط با خواص پیاز است به بررسی مواردی مانند خواص پیاز خام و خواص پیاز پخته، خواص آب پیاز پخته، خواص پیاز برای مردان، خواص آب پیاز برای پوست، خواص پیاز برای مو، خواص پیاز چه و در نهایت مضرات پیاز می‌پردازیم.

**خواص آب پیاز برای پوست**  
پیاز و آب پیاز برای پوست و کمک به سلامت و درخشندگی پوست خواص و فواید فراوانی دارند. از پیاز و آب پیاز برای تهیه ماسک برای پوست استفاده می‌شود. در ادامه به فواید پیاز برای پوست می‌پردازیم.

**خواص آب پیاز برای پوست**  
پیاز و آب پیاز برای پوست و کمک به سلامت و درخشندگی پوست خواص و فواید فراوانی دارند. از پیاز و آب پیاز برای تهیه ماسک برای پوست استفاده می‌شود. در ادامه به فواید پیاز برای پوست می‌پردازیم.

**خواص پیاز برای رفع آکنه**  
از جمله خواص پیاز به کمک و تأثیر آن در رفع آکنه می‌توان اشاره کرد. پیاز دارای خاصیت ضد میکروبی، ضد باکتریایی و ضد التهابی است و با داشتن این خواص می‌تواند از پیاز به عنوان یک ضد عفونی کننده بسیار قوی یاد کرد. خواص ضد عفونی کننده پیاز موجب محافظت از پوست برابر آکنه و عفونت‌های پوستی دیگر می‌شود. از پیاز و آب پیاز برای درمان و رفع جوش و آکنه استفاده می‌کنند.

**خواص پیاز خام و خواص پیاز پخته**  
پیاز دارای خواص و فواید بی نظیری برای سلامت بدن است و این گیاه دارویی خام یا پخته خواص فراوان و فوق‌العاده‌ای دارد. خواص پیاز خام از خواص پیاز پخته کمی بیشتر است. از خواص پیاز خام می‌توان به سطوح بالاتر ترکیبات آلی در آن اشاره کرد. لایه‌های خارجی پیاز پیاز غنی و منشا مهمی از فلاونوئیدها است. از خواص پیاز خام می‌توان به تأثیر آن در درمان بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان اشاره کرد. خواص پیاز پخته نیز فراوان است و از جمله خواص پیاز پخته می‌توان به این مورد اشاره کرد که پیاز منتهی سرشار از فیبر و مس است. فیبر برای مشکلات گوارش و مس برای ارتباط مغز بسیار مفید و موثر است. از دیگر خواص پیاز پخته می‌توان به مواردی از جمله بهبود هضم، پیشگیری از پوکی استخوان، تنظیم قند خون، پیشگیری از عفونت، تقویت سیستم ایمنی بدن و ارتقا سلامت چشم اشاره کرد. خواص پیاز خام و خواص پیاز پخته تقریباً مشابهی و مشترک هستند و هر دو خواص مشترک زیادی دارند.

**خواص آب پیاز پخته**  
یکی از بهترین درمان‌هایی که می‌تواند برای رشد مو از آن‌ها استفاده کرد استفاده از آب پیاز است. آب پیاز برای درمان بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها بسیار مفید است که از جمله خواص آب پیاز برای مشکلات و بیماری‌هایی که آب پیاز برای آن‌ها مفید است و نقش دارد می‌توان به درمان سرطان، درمان دیابت، کاهش التهاب، تقویت سیستم ایمنی، درمان قارچ‌های ناخن، افزایش بینایی، درمان عفونت گوش، بهبود خواب، تقویت باروری و مبارزه با آکنه اشاره کرد.

**خواص پیاز برای مردان**  
از دیگر خواص پیاز می‌توان به تأثیر آن در درخشندگی

## روشی جدید برای تشخیص آلزایمر از طریق خون



**گروه بهداشت و سلامت** - پژوهشگران ژاپنی روش جدیدی را ابداع کرده‌اند که ممکن است در آینده بتواند امکان تشخیص آلزایمر از طریق خون را فراهم کند.

پژوهشگران روشی را برای تشخیص تجمع آمیلوئید بتا در مغز ابداع کرده‌اند که مشخصه بیماری آلزایمر و از نشانه‌های زبستی در نمونه‌های خون است.

آلزایمر، یک بیماری تخریب‌کننده عصبی است که با از بین رفتن تدریجی نورون‌ها و سیناپس‌ها در مغز مشخص می‌شود. یکی از دلایل اولیه بیماری آلزایمر، تجمع آمیلوئید بتا در مغز است که پلاک‌هایی را تشکیل می‌دهد. بیماری آلزایمر بیشتر در افراد بالای ۶۵ سال دیده می‌شود و در حال حاضر نمی‌توان آن را متوقف یا معکوس کرد. بنابراین، بیماری آلزایمر یک نگرانی عمده برای کشورهای دارای جمعیت سالخورده مانند ژاپن است.

گروهی از پژوهشگران دانشگاه هوکایدو به سرپرستی "کوهای یوایما" (Kohei Yuyama)، دانشیار علوم زیستی پیشرفته این دانشگاه، یک روش جدید ابداع کرده‌اند که می‌تواند آگزوزوم‌های متصل شونده به آمیلوئید بتا را که با تجمع آمیلوئید بتا در مغز افزایش می‌یابند، در خون موش‌ها تشخیص دهد.

هنگامی که این روش موسوم به "idica" روی موش‌ها آزمایش شد، نشان داد که غلظت آگزوزوم‌های متصل شونده به آمیلوئید بتا، با افزایش سن موش‌ها افزایش می‌یابد. این نتیجه مهم است، زیرا موش‌های مورد استفاده در این آزمایش، موش‌های مبتلا به بیماری آلزایمر بودند که با افزایش سن، آمیلوئید بتا در مغز آن‌ها جمع شده بود.

علاوه بر عدم وجود درمان موثر آلزایمر، روش‌های کمی برای تشخیص آلزایمر وجود دارد. آلزایمر را تنها با معاینه مستقیم مغز می‌توان به طور قطعی تشخیص داد. میزان تجمع آمیلوئید بتا در مغز را می‌توان با آزمایش مایع مغزی-نخاعی یا روش "پت اسکن" (PET scan) اندازه‌گیری کرد. با وجود این، نخستین مورد، یک آزمایش بسیار تهاجمی است که قابل تکرار نیست و دومی بسیار گران است. بنابراین، نیاز به یک آزمایش تشخیصی مقرون‌به‌صرفه و دقیق احساس می‌شود که به طور گسترده در دسترس باشد.

پژوهش پیشین گروه یوایما نشان داده است که تجمع آمیلوئید بتا در مغز، با آگزوزوم‌های متصل شونده به آمیلوئید بتای ترشح‌شده از نورون‌ها مرتبط است که آمیلوئید بتا را تخریب می‌کنند و به سلول‌های میکرو گلیا مغز انتقال می‌دهند. آگزوزوم‌ها، کیسه‌های محصور در غشا هستند که توسط سلول‌هایی ترشح می‌شوند که نشانه‌های سلولی را در سطح خود دارند.

این گروه پژوهشی، روش خود را برای تعیین کمیت غلظت آگزوزوم‌های متصل شونده به آمیلوئید بتا در حداقل ۱۰۰ میکرولیتر خون آزمایش کردند. در این روش، مولکول‌ها و ذرات در نمونه‌های یک تراز به دام انداخته می‌شوند و وجود یا عدم وجود سیگنال‌های فلورسنت ساطع‌شده از شکاف آگزوزوم‌های متصل شونده به آمیلوئید بتا را تشخیص داده می‌شود. آزمایشات پایانی این فناوری روی انسان در حال آغاز شدن هستند. از آنجا که این روش به طور کلی برای تشخیص نشانه‌های زبستی آگزوزوم قابل استفاده است، شاید بتوان آن را برای تشخیص سایر بیماری‌هایی به کار برد.

## با این رژیم غذایی استخوان‌های بدن‌تان را تقویت کنید

و خال‌مخالی، گوشت قرمز، چکر و زرده تخم‌مرغ برای تأمین ویتامین D مفیدند.

ویتامین K هم با افزایش تولید پروتئین استئوکالین، به تشکیل بافت‌های استخوانی کمک می‌کند. کلم پیچ، اسفناج، بروکلی، جگر گاو، مغ، لوبیا سبز و آووکادو سرشار از ویتامین K هستند.

**۵. منیزیم و روی**  
علاوه بر کلسیم، منیزیم و روی برای تقویت استخوان‌ها مهم هستند. منیزیم موجب فعال شدن ویتامین D و افزایش جذب کلسیم می‌شود. شکلات تلخ، آووکادو، آجیل، حبوبات، توفو، غلات کامل و برخی از ماهی‌های چرب مملو از منیزیم هستند.

همچنین مقدار کمی روی برای تشکیل مواد معدنی استخوان‌ها لازم است. گوشت قرمز، دانه‌ها، آجیل، شکلات تلخ، لبنیات، تخم‌مرغ، غلات کامل، برخی از سبزی‌ها مانند کلم پیچ و لوبیا سبز حاوی روی هستند.

**۴. مصرف مقدار کافی ویتامین‌های D و K**  
وجود این دو ویتامین برای داشتن استخوان‌های قوی بسیار ضروری است. ویتامین D به جذب کلسیم در استخوان‌ها کمک می‌کند و کمبود آن موجب کمبود کلسیم و ضعف در استخوان‌ها می‌شود. ماهی‌های پرچرب مانند سالمون، ساردین، شاه‌ماهی



**گروه بهداشت و سلامت** - با پیروی

از رژیم غذایی مناسب می‌توانید از استخوان‌هایی قوی و سالم بهره‌مند شوید و به پوکی استخوان مبتلا نشوید.

اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید، می‌توانید با مصرف خوراکی‌های مناسب و البته به کنار ورزش، این مشکل را حل کنید.

**۱. سبزیجات**  
سبزیجات حاوی ویتامین C هستند که با تحریک سلول‌های استخوانی، بافت‌های استخوانی تشکیل داده و استخوان‌ها را محکم می‌کند. سبزیجات سبزی زرد می‌تواند تراکم ماده معدنی استخوان‌ها را افزایش دهد.

**۲. پروتئین**  
مصرف پروتئین به مقدار کافی برای داشتن استخوان‌های سالم بسیار مهم است. درحقیقت ۵۰ درصد استخوان‌ها از پروتئین تشکیل شده است. مصرف کم پروتئین از جذب کلسیم می‌کاهد و استخوان‌ها را ضعیف و شکننده می‌کند. البته مصرف بیش از حد پروتئین هم موجب افزایش بیش از حد کلسیم در استخوان‌ها و نشأت آن به درون خون و اسیدپته شدن بدن می‌شود. هر روز باید در برابر هر کیلو وزن بدن، ۲ گرم پروتئین مصرف شود. مثلاً اگر فردی ۵۵ کیلوگرم وزن دارد باید روزانه ۱۱۰ گرم پروتئین مصرف کند.

**۳. کلسیم**  
کلسیم مهم‌ترین ماده معدنی استخوان است و بیشتر مردم باید روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف کنند.

## ارتباط بیماری آسم در کودکان با انواع واکسن‌ها

**گروه بهداشت و سلامت** - کودکانی که تمام یا اکثر واکسن‌های توصیه شده را دریافت کرده‌اند، بیشتر از کودکانی که واکسن‌های کمتری دریافت کرده‌اند، در معرض خطر ابتلا به آسم دائمی هستند.

دکتر «متیو دلی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی دانشگاه کلرادو، گفت: «روایزای نجات جان کودکان با این واکسن‌ها همچنان از خطر ابتلا به آسم بیشتر است، حتی اگر محققان بعداً این ارتباط را تأیید کنند.»

برای بررسی این موضوع، تیم تحقیق حدود ۳۳۷۰۰۰ کودک آمریکایی که بین سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۴ متولد شده بودند را مورد بررسی قرار داد. محققان بررسی کردند که آیا کودکان قبل از سن ۲ سالگی واکسن‌های حاوی آلومینیوم دریافت کرده‌اند و آیا در سن ۲ تا ۵ سالگی به آسم مبتلا شده‌اند یا خیر.

محققان دریافتند کودکانی که تمام یا اکثر واکسن‌های توصیه شده را دریافت کرده

اند، حداقل ۳۶ درصد بیشتر از کودکانی که واکسن‌های کمتری دریافت کرده‌اند، در معرض خطر ابتلا به آسم دائمی هستند. در این مطالعه همچنین بررسی شد که آیا کودکان مبتلا به آسم، نسبت به واکسن‌های حاوی آلومینیوم حساس‌تر هستند یا خیر. حدود ۱۴۰۰۰ نفر از کودکان شرکت کننده در این مطالعه دچار این عارضه بودند.

محققان نشان دادند که حساسیت بیشتر به آسم را در کودکان مبتلا به آسم، در سنین ۲ تا ۵ سالگی از سوی آلومینیوم موجود در واکسن‌ها ایجاد می‌کند. محققان همچنین دریافتند که کودکان مبتلا به آسم، در سنین ۲ تا ۵ سالگی، در معرض خطر ابتلا به آسم بیشتر است. محققان همچنین دریافتند که کودکان مبتلا به آسم، در سنین ۲ تا ۵ سالگی، در معرض خطر ابتلا به آسم بیشتر است.

دلیلی گفت: اگر نتایج بعداً تأیید شود، می‌تواند منجر به طراحی مجدد واکسن‌ها شود.

## روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد:

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پایتذ به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بالای بانک سینا - بلوک B3 - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید .

**۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال**  
**۳ ماهه: ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال**  
**۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال**  
**یکساله: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال**

## مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

## توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
  - در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید .
  - تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید .
  - حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید .
- در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید .  
شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰  
بارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .