

# ۱۴ زندگی سلامت

### بیشتر بدانیم

## تاثیر مصرف برخی خوراکی‌ها بررنگ پوست

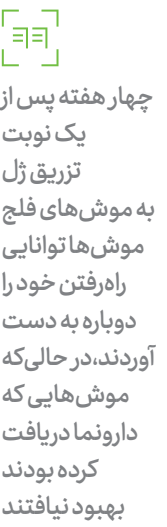


یاسمین مشرف

دانش و سلامت
نارنجی‌شدن رنگ پوست به‌دلیل افزایش بتاکاروتن خون است به‌همراه داشته باشد. برخی از محبوب‌ترین مواد غذایی غنی از بتاکاروتن عبارتند از: زردآلو، طالبی، هویج، انبه، پرتقال، کدو تنبل و سیب‌زمینی شیرین. دکتر پیلانگ، متخصص پوست می‌گوید: مصرف روزانه حدود۲۰ تا ۵۰ میلی‌گرم بتاکاروتن به مدت چند هفته می‌تواند تغییررنگ پوست را به همراه داشته باشد. یک هویج متوسط حدود چهار میلی‌گرم بتاکاروتن دارد. اما ابتلا به کاروتنمی همیشه به‌دلیل خوردن محصولات دارای رنگ گرم نیست. مواد غذایی دیگری مانند سیب، کلم، سبزیجات برگ‌دار، کیوی، مارچوبه و حتی گاهی تخم‌مرغ و پنیر هم می‌توانند این عارضه‌را ایجاد کنند.

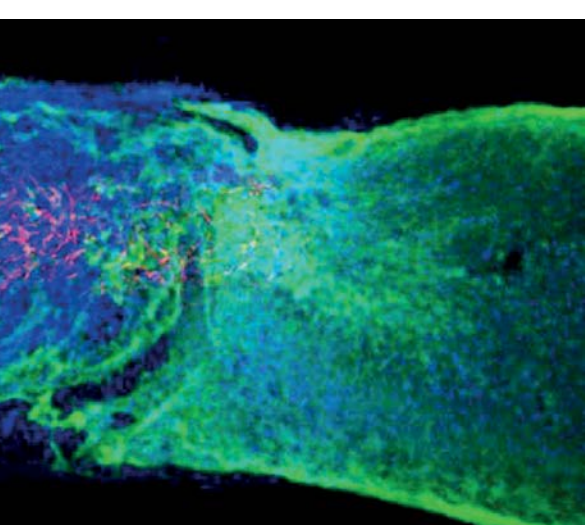
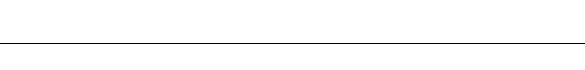
بتاکاروتن، رنگدانه موجود در برخی میوه‌ها و سبزیجات قرمز، نارنجی و زرد است. دکتر پیلانگ می‌گوید بتاکاروتن‌های اضافی موجود در خون به قسمت‌هایی از بدن که پوست ضخیم‌تری دارند، مانند کف دست‌ها، کف پاها، زانوها، آرنج‌ها و چین‌های اطراف بینی می‌روند. اینها اولین مناطقی هستند که افراد متوجه تغییر رنگ آنها می‌شوند. این تغییررنگ در افراد با پوست روشن‌تر آشکارتر است. با مصرف بیشتر غذاهای حاوی بتاکاروتن، رنگ نارنجی ایجاد شده پرنرنگ‌تر می‌شود. کاروتنمی را مرور تاریخچه رژیم غذایی و آزمایش سطح بتاکاروتن در خون تشخیص داده می‌شود. کاروتنمی به درمان نیاز ندارد و صرفا با کاهش مصرف غذاهای حاوی بتاکاروتن تغییر رنگ پوست معمولا در عرض چند ماه به حالت عادی باز می‌گردد. با این حال اگر متوجه چیزی بیشتر از زردی رنگ پوست شدید آن را بررسی کنید. بیماری‌های کلیوی، زردی، بیماری تیروئید، دیابت و بی‌اشتهایی همگی می‌توانند باعث تغییررنگ پوست شوند. دکتر پیلانگ می‌گوید: «بچه‌های کوچک ممکن است به‌دلیل خوردن غذاهایی مانند پوره هویج یا کدو حاویای بیشتر در معرض ابتلا به کاروتنمی باشند اما هیچ خطری کودک را تهدید نمی‌کند.» همچنین احتمال بروز این عارضه در افراد با بیماری کبدی، دیابت یا کم‌کاری تیروئید بیشتر است. برای جلوگیری از بروز کاروتنمی رژیم غذایی متعادل داشته باشید. اگر متوجه هر نوع تغییررنگ پوست که ظرف چند روز از بین نرفت شدید، آن را با پزشک در میان بگذارید. لیکوپنمی نیز شرایط پوستی دیگری است که بر اثر مصرف مواد غذایی ایجاد می‌شود و شامل قرمزشدن پوست است.

منبع: health news



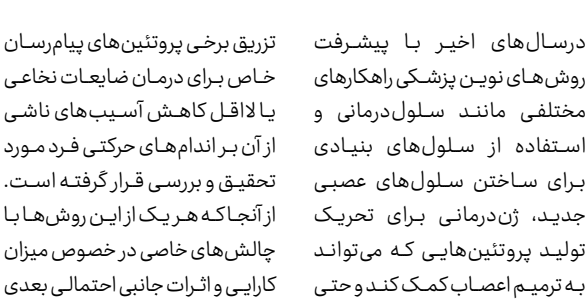
### ناتوانی زنان مبتلا به کووید طولانی در ورزش کردن!

نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد زنانی که مبتلا به کووید هستند ممکن است دیگر هرگز نتوانند با همان شیوه ورزش کنند. به گفته محققان آمریکایی، مشکلات مداوم قلب و ریه در زنان مبتلا به کووید \_۱۹ طولانی می‌تواند به تنگی نفس یا درد عضلانی و مفاصل منجر شود.

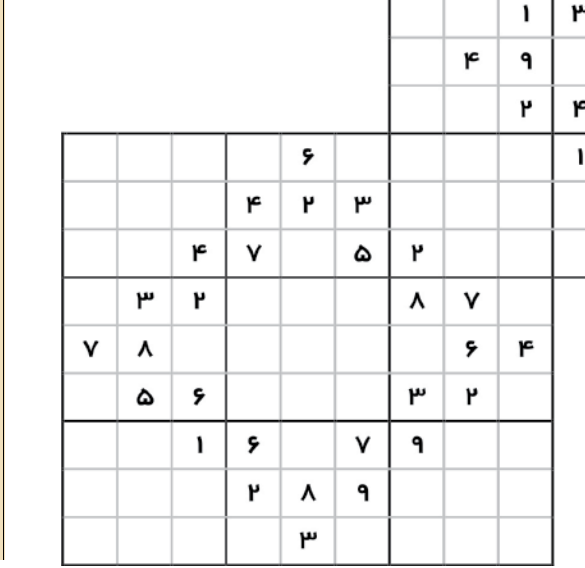
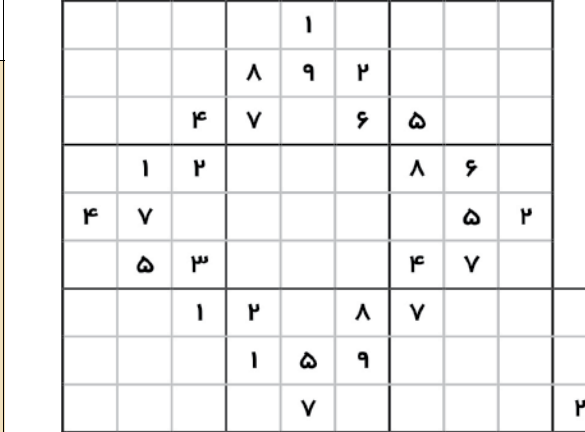


## محققان موفق به تولید نوعی ژل نانوالیافی شده‌اند که پس از ۴ هفته تزریق به موش‌های فلج، توانایی راه رفتن را به آنها برگردانده است

# معجزه درمان آسیب‌های نخاعی

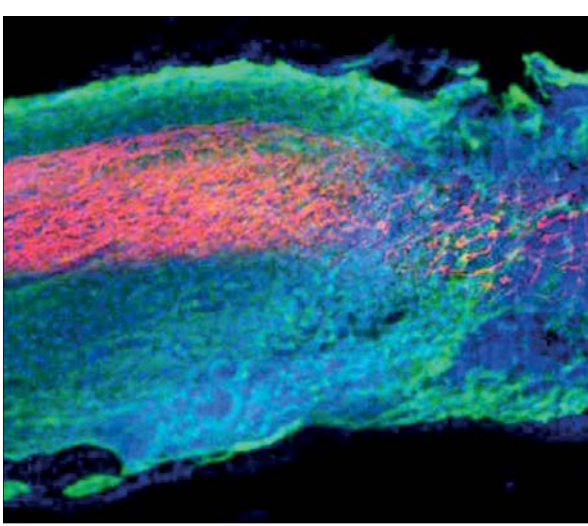


برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.



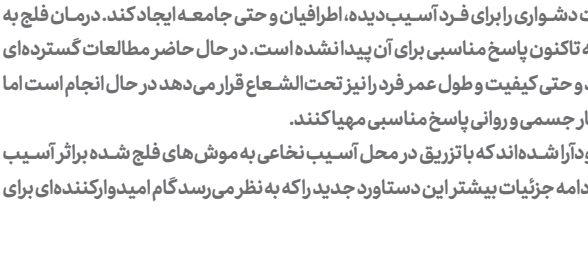
به‌نظر می‌رسد مردان مبتلا به کووید \_۱۹ علائم شدیدتر و میزان مرگ‌ومیر بیشتری را تجربه می‌کنند اما این اولین باری است که دانشمندان شواهدی پیدا می‌کنند که زنان پس از عفونت بیشتر درگیر هستند.

در نتیجه این یافته‌ها، محققان معتقدند زنانی که مدت طولانی کووید را تجربه



## محققان موفق به تولید نوعی ژل نانوالیافی شده‌اند که پس از ۴ هفته تزریق به موش‌های فلج، توانایی راه رفتن را به آنها برگردانده است

# معجزه درمان آسیب‌های نخاعی



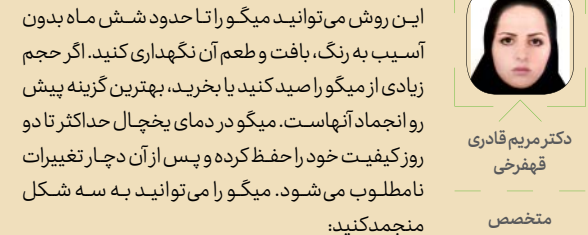
ضایعات نخاعی ازجمله آسیب‌هایی است که می‌تواند تبعات دشواری را برای فرد آسیب‌دیده، اطرافیان و حتی جامعه ایجاد کند. درمان فلج به وجود آمده‌از آسیب‌های نخاعی از اهداف دیرینه پزشکی است که تاکنون پاسخ مناسبی برای آن پیدا نشده‌است. در حال حاضر مطالعات گسترده‌ای برای درمان این آسیب که گاهی تا پایان عمر یا فرد همراه می‌شود و حتی کیفیت و طول عمر فرد را نیز تحت الشعاع قرار می‌دهد در حال انجام است اما هنوز هیچ یک‌از آنها به‌خوبی نتوانسته‌اند برای این آسیب پر فشار جسمی و روانی پاسخ مناسبی مهیاکنند. در تحقیق جدید، گروهی از محققان موفق به تولید نوعی ژل خودآراشده‌اند که با تزریق در محل آسیب نخاعی به موش‌های فلج شده بر اثر آسیب نخاعی، آنها را قادر ساخته پس از چهار هفته دوباره راه بروند. در ادامه جزئیات پیشتر این دستاورد جدید را که به‌نظر می‌رسد گام امیدوارکننده‌ای برای رفع این معضل مهم در انسان‌ها باشد، بررسی خواهیم کرد.

روبه‌رو هستند، هنوز هیچ یک از آنها به‌عنوان روش درمان به‌صورت عمومی ارائه نشده‌است. در پژوهشی جدید که نتایجش با ایجاد داربست مورد نیاز برای رشد مجدد سلول‌ها بازسازی نخاع آسیب‌دیده را تسهیل می‌کند.

اثر بازسازی ژل به دلیل توالی‌های کوتاه آمینواسیدهای متصل به انتهای پروتئین‌های مونومر است. این توالی‌ها پیام‌های احیاننده‌ای ارائه می‌کند که توسط گیرنده‌های سطح سلول‌های عصب نخاعی دریافت می‌شود و به این ترتیب بازسازی سلول‌های عصبی تحریک می‌شود.

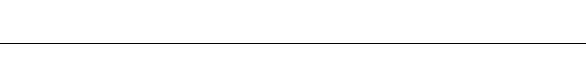
محققان گروهی شامل ۷۶ موش که بر اثر آسیب نخاعی دو پای عقبی آنها فلج شده بود را به دو دسته تقسیم کردند و به یک دسته فیبریل ژلی و به

گروه دیگر دارونمای ساخته شده از محلول نمک رایک روز پس از آسیب اولیه تزریق کردند. برای نزدیک شدن به شرایطی که برای افرادی که دچار ضایعات نخاعی بر اثر تصادف، شلیک گلوله یا حوادث دیگر می‌شوند، محلول ژلی ۲۴ ساعت پس از ایجاد آسیب در نخاع موش‌ها تزریق شد. زیرا معمولا افرادی که دچار ضایعات نخاعی می‌شوند نیز با فاصله چند ساعته تحت درمان قرار می‌گیرند.

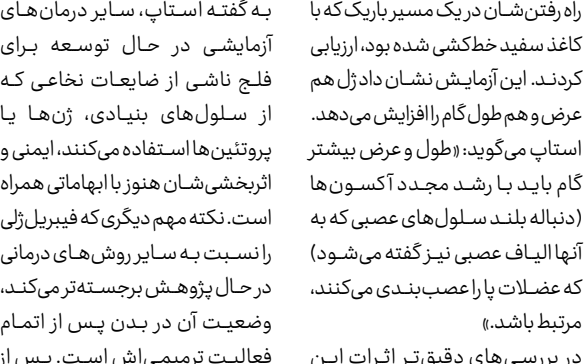


انجماد از بهترین روش‌های نگهداری میگو است و با این روش می‌توانید میگو را تا حدود شش ماه بدون آسیب به رنگ، بافت و طعم آن نگهداری کنید. اگر حجم زیادی از میگو را صید کنید یا بخرید، بهترین گزینه پیش رو انجماد آنهاست. میگو در دمای یخچال حداکثر تا دو روز کیفیت خود را حفظ کرده و پس از آن دچار تغییرات نامطلوب می‌شود. میگو را می‌توانید به سه شکل منجمد کنید: **انجماد میگوی پخته**: برای این منظور باید میگو را از پوسته خارج و رگ پشتی و سر آن را جدا کنید. میگوی پخته نباید بیشتر از دو ساعت در دمای محیط قرار بگیرد. همچنین در صورت زمانبرشدن پوست‌گیری، بقیه محموله را در یخچال قرار داده و کم‌کم از آن برداشته و پوست‌گیری کنید. سپس میگوها را به مدت ۱۰ دقیقه در آب جوش قرار دهید تا هر گونه بقایای پوست یا میکروب‌ها از آن جدا شود. در مرحله بعدی میگوها را به‌صورت تکت‌تک در یک سینی بچینید و آنها را در فریزر قرار دهید تا منجمد و سخت شوند. این مرحله کمک می‌کند میگوهای پخته به یک‌دیگر نچسبند و در مراحل بعدی نگهداری و بسته‌بندی آنها راحت‌تر است. میگوهای پخته تا حداکثر دو روز پس از پخت باید منجمد شوند. سپس میگوهای منجمد شده را در ظروف دربسته یا کیسه‌های مناسب فریزر ترجیحا به صورت لایه‌های نازک قرار دهید. روی بسته‌بندی تاریخ فریز کردن را درج کنید. میگوها با این روش سه تا شش ماه قابل نگهداری خواهند بود. زمان‌های طولانی‌تر انجماد یا بسته‌بندی نامناسب می‌تواند سبب بروز سوختگی ناشی از انجماد شود.

می‌کنند باید یک برنامه توانبخشی هدفمند از پزشکان خود دریافت کنند که بر بازگشت عملکرد ریه‌ها متمرکز دارد. این امر به‌ویژه برای زنان یائسه مهم است زیرا محققان می‌گویند این زنان با افزایش سن، میزان بالاتری از نابهنجاری‌های ریوی محدودکننده دارند./ ایسنا



این ژل تاکنون نمونه مشابهی نداشته و دسته جدیدی از داروها با‌عنوان داروهای ایرومکولر را معرفی می‌کند و احتمالاً در آینده نزدیک برای درمان بیماری‌های دیگر نیز توسعه خواهد یافت. آن راژنیک از دانشگاه آبردین بریتانیا درمورد این پژوهش می‌گوید: «اگر این یافته بتواند به انسان‌ها نیز تعمیم یابد بسیار هیجان‌انگیز خواهد بود، گرچه مسائل مربوط به مقیاس‌بندی درمان‌های آزمایش شده روی موش‌ها برای بررسی روی انسان‌ها موضوع کم‌چاشنی نیست.»



منابع: Gaurdian، NewScientist، ScienceAlert

## جام خوراکی

### فوت و فن نگهداری هر چه بهتر میگو در فریزر

بنابراین سعی کنید حداکثر تا سه ماه آنها را مصرف کنید. **انجماد میگوی خام**: برای این منظور حتماً بایستی سر میگو جدا شود اما آنها را از پوست جدا نکنید تا کیفیت خود را بهتر حفظ کنند. در صورت جداشدن پوست میگوی خام قبل از انجماد، ممکن است طعم خود را سریع‌تر از دست بدهند. میگوی خام را نباید بیشتر از دو ساعت در دمای محیط رها کنید. سپس میگوها را بشویید. در صورتی که میگوها قبل از انجماد مرطوب باشند، لایه نازکی از یخ در سطح آنها تشکیل می‌شود که در زمان انجماد سبب محافظت آنها می‌شود. سپس فواصل خالی بین میگوها را با آب نمک پر کنید (دو قاشق چایخوری به ازای یک لیتر آب). به طوری که چند سانتی‌متر بالا فضای خالی وجود داشته باشد. میگوها را در یک ظرف محکم بسته‌بندی کنید و در فریزر قرار دهید. با این روش نیز میگوها سه تا شش ماه قابل نگهداری خواهند بود.

**خروج از انجماد میگو**: بهتر است میگوها را در یک سید ریخته و سید را در ظرف بزرگی از آب سرد قرار دهید و حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه به میگوها زمان بدهید تا از انجماد خارج شوند. همچنین می‌توانید ظرف حاوی میگوی منجمد را به یخچال منتقل کنید. دقت کنید در ظرف باید بسته یا ظرف بایستی با پوشش پلاستیکی پوشیده شده باشد. معمولا میگوها ظرف چند ساعت در این شرایط از حالت انجماد خارج می‌شوند. سپس می‌توانید آنها را آبکشی کنید. میگویی که از انجماد خارج شده حداکثر تا ۲۸ ساعت در یخچال قابل نگهداری است. امکان انجماد مجدد آنها نیز وجود دارد. یک روش سریع‌تر برای خروج از انجماد، ریختن میگوهای منجمد در آب جوش به مدت یک دقیقه است. اگر میگوها در زمان انجماد به هم چسبیده‌اند، حتماً آنها را از هم جدا کنید.