

یادداشت

دلایل رفلاکس معده



علیرضا دلوری

فوق تخصص گوارش و کبد

رفلاکس بیماری بسیار شایع است که حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد مردم با آن درگیرند. ترش کردن، سوزش، تلخی دهان، سنگینی سردل و حتی سرفه‌های مزمن از علائم این بیماری است که می‌تواند انسان را تا آخر عمر به خود مشغول کند.

منابع پنهان «کافئین» را بیش از حد مصرف نکنید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

عاشقان کافئین می‌دانند که دریافت بیش از حد این ماده باعث بروز آثار ناخوشایند متعددی می‌شود، مانند: عصبانیت، آشفتگی، اضطراب، بی‌خوابی، تحریک دستگاه گوارش، اسهال و وابستگی.



شکلات



شکلات اگر چه به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی بالایش برای پیشگیری از بسیاری شرایط پزشکی توصیه می‌شود اما می‌تواند مقادیر قابل توجهی کافئین پنهان هم داشته باشد.

مسکن‌های بدون نسخه



دفعه بعد که برای کاهش درد سراغ این داروها رفتید، بدانید که آنها حاوی مقادیر قابل توجهی کافئین پنهان هستند.

آب ویتامینه



بعضی انواع آب ویتامینه، دارای افزودنی‌های طعم‌دار، کافئین و مواد شیرین‌کننده هستند.

چای سرد



چای سرد هم حاوی کافئین است. اما به راحتی می‌توان کافئین چای را از بین برد؛ چای را به مدت ۳۰ ثانیه در کمی آب داغ دم کنید.

دانستی‌ها

چرا تاثیر واکسن در برخی افراد کمتر است؟

به نظر می‌رسد هر فردی دارای سیستم ایمنی منحصر به فردی است و به تازگی محققان این تنوع ایمنی را پس از ترسیم آنتی‌بادی در خون افراد سالم و بیمار کشف کردند.

آنتی‌بادی در افراد متفاوت است

محقق این تحقیق اظهار کرد: اگر چه از نظر تئوری، بدن ما توانایی ساخت ترلیون‌ها آنتی‌بادی متفاوت دارد، اما اولین مورد شگفت‌انگیز تحقیق این بود که در جریان خون افراد سالم و بیمار فقط ۱۰۰ تصادفا آنتی‌بادی متمایز در غلظت‌های بالا وجود دارد.

ویژه

کرونا می‌تواند منجر به دیابت شود

دانشمندان دریافته‌اند: کرونا می‌تواند در مواردی منجر به بروز دیابت در برخی از مبتلایان شود. کووید ۱۹ با اختلال در سیگنال‌های متابولیک کلیدی و در نتیجه افزایش قند خون شود.

درمان سسکه با «کره بادام زمینی»

کره بادام زمینی در ساندویچ و غذاهای شیرین مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر چه کره بادام زمینی کالری نسبتاً بالایی دارد، اما دارای پروتئین و ویتامین‌های ضروری مانند ویتامین E و ویتامین B3 نیز است.

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with numbers and some pre-filled letters.

ضرورت فعالیت بدنی در افراد چاق

بررسی اخیر نشان می‌دهد که افزایش فعالیت بدنی و بهبود سطح آمادگی جسمانی می‌تواند خطر بیماری‌های مرتبط با چاقی و مرگ‌ومیر را حتی در صورت عدم کاهش وزن کمتر کند.

سلامت روانی کودکان با میوه‌سبزیجات

بر اساس تحقیقات جدید، کودکانی که رژیم غذایی مملو از میوه و سبزیجات دارند از سلامت روانی بهتری برخوردارند.

جدول سودوکو

Sudoku puzzle grid with numbers.

نکته

تغذیه سالمندان باید چگونه باشد

کارشناس نظارت و پایش فرآورددهای سلامت گفت: بهترین راه برای اطمینان از تامین نیازمندی‌های تغذیه‌ای سالمندان، استفاده روزانه از همه گروه‌های اصلی غذایی است.

افقی

- حجم بسته سه‌بعدی - گندم نیم‌کوفته - خوابگاه
استانی در ایران - واحد شمارش گاو - غارتگرها
یکی را چند تا کند - زیر پوش بی‌آستین - روش‌ها

حل جدول ۱۱۳۲

Sudoku solution grid.